

A hand is shown from the top, reaching down towards a basket of fruit. The fruit includes several peaches and a red apple, all resting on a dark blue, draped fabric. The lighting is dramatic, highlighting the textures of the skin, the fruit, and the fabric.

БОЛЬШЕ ЧЕМ ЖЕЛАНИЕ

Разговоры
с психологом
о сокровенном

18+

ШАРЛОТТА ФОКС ВЭБЕР

Шарлотта Фокс Вэбер

**Больше чем желание. Разговоры
с психологом о сокровенном**

«Альпина Диджитал»

2021

Вэбер Ш.

Больше чем желание. Разговоры с психологом о сокровенном / Ш. Вэбер — «Альпина Диджитал», 2021

ISBN 978-5-96-148647-6

Шарлотта Фокс Вэбер известный психотерапевт, эксперт лондонской The School of Life предлагает нам задуматься, чего мы хотим на самом деле. Почему часто мы живем, исполняя чужие, навязанные нам желания и, только реализовав их, понимаем, что несчастливы? Автор выделяет 12 основных потаенных желаний, в которых людям сложно признаться самим себе: любить, контролировать, стремиться к пониманию, властвовать над другими, быть свободными, побеждать и другие. Шарлотта приоткрывает для нас секретные двери ее практики. «Как мы поступаем со своими сожалениями? Мы думаем: что сделано, то сделано. И все же сожаление, каким бы некомфортным оно ни было, – это, помимо всего прочего, то, что делает нас людьми. Самая большая проблема с сожалением – то, что нас никто не учит, как с ним быть. Оно выливается в чувство вины, стыд, агрессию, убежденность в своей непогрешимости, гнев и – возможно, чаще всего – в фантазии. Сожаление, с которым мы не знаем, что делать, – питательная почва для фантазий о жизни, которую мы могли бы прожить, о любви, которую могли бы встретить; о самих себе – таких, какими мы могли стать, но не стали. Сожаление, с которым ничего не сделали, может быть источником серьезных проблем. Принять сожаление – мужественный, прекрасный поступок. Признать, что что-то стоило сделать иначе, – акт любви к себе». В каждой главе автор дает яркий кейс своего клиента, с которым если мы не идентифицируем себя, то как минимум готовы ему сопереживать. И через его историю лучше понять свою. Это профессиональный взгляд на то, что связывает всех нас, принятие глубокой важности понимания и формулирования наших желаний и практический набор инструментов для осознанной жизни. «Проработав с Джеком несколько месяцев, я обнаруживаю, что снова и снова иду по кругу. Мы продвигаемся вперед и делаем важные выводы, устанавливаем связи, находим причины и следствия,

начинаем что-то понимать – но поведение Джека не меняется. Я называю это инсайт как защита, и к подобному мне доводилось прибегать самой. Более того, мне бы хотелось, чтобы кто-то из знакомых психотерапевтов поработал со мной над этим. Мы добиваемся глубоких, тонких инсайтов, касающихся нашего «я», находим всевозможные связи, причины и следствия, добиваемся понимания, но за рамками психотерапии ничего не меняется. Что касается Джека, он уверяет: его поведение – не проблема. Из всех принятых мной мер лишь одно подталкивает его к тому, чтобы двигаться вглубь: мои вопросы о том, чего он хочет. Чего он хочет на самом деле?» Для кого Эта книга для тех, кто хочет лучше понимать себя, свои желания, и научиться транслировать их окружающим. «Травмы могут причинять боль, вызывать чувство одиночества и тоску, но они случаются. Если понимать, что отношения могут оказаться травмирующими, можно узнать, как исправить ситуацию или восстановиться с минимальными потерями. Признание того, что с нами поступают плохо, может принести облегчение и дать ощущение свободы. Так происходит постоянно – на работе, с друзьями, с родственниками, с психотерапевтами. Те, кто пережил утрату близости, не обязаны чувствовать себя одинокими и неприкаянными, но принять ограничения и несовершенство любых отношений необходимо. Мы можем и воссоединиться с тем, с кем расстались, – и, безусловно, выстроить новые связи».

ISBN 978-5-96-148647-6

© Вэбер Ш., 2021

© Альпина Диджитал, 2021

Содержание

От автора	9
Введение	10
Глава 1	12
Что узнала Тесса	14
Что значит любить	24
Глава 2	25
Выбор Джека	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Шарлотта Фокс Вэбер

Больше чем желание. Разговоры с психологом о сокровенном

Переводчик *Валерия Башикирова*
Научный редактор *Павел Калашиников*
Редактор *К. Герцен*
Главный редактор *С. Турко*
Руководитель проекта *А. Деркач*
Корректоры *М. Смирнова, Ю. Сычева*
Верстка *А. Абрамов*
Художественное оформление и макет *Ю. Буга*
Иллюстрация на обложке www.stocksy.com

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

© Charlotte Fox Weber 2021

This edition is published by arrangement with The Peters Fraser and Dunlop Group Ltd and The Van Lear Agency LLC

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2023

* * *

Шарлотта Фокс Вэбер

БОЛЬШЕ ЧЕМ ЖЕЛАНИЕ

Разговоры с психологом
о сокровенном

Перевод с английского



альпина
ПАБЛИШЕР

Москва

2023

*Посвящается моей семье
Прятаться весело, но беда, если тебя не находят.
Дональд Вудс Винникотт*

От автора

Истории героев этой книги заимствованы из моей практики работы с людьми. По этическим соображениям я опускаю все подробности, позволяющие идентифицировать клиентов, – но всегда училась у них и продолжаю учиться. Они помогли мне многое узнать о жизни и человеческом опыте.

Иногда я использую термины, но, надеюсь, не злоупотребляю ими. Я старалась использовать те, что понятны не только ученым, а некоторые – изобрела сама. Мои термины выделены полужирным шрифтом, их значение и значения общепринятых терминов я подробно объясняю в конце книги, в глоссарии.

Книга «Больше чем желание» поможет вам совершить путешествие вглубь себя, принять то, что вы прячете от всех, осознать это и приблизиться к пониманию того, как пойти вперед и прожить свою единственную, бесценную жизнь.

Введение

Я посещала психотерапевтов много лет – и все время ждала, когда же меня наконец спросят, чего я хочу больше всего на свете¹. Но никто не спрашивал. Чтобы добиться того, что мне казалось важным, я всячески ограничивала себя, впустую тратила время на исполнение несерьезных **желаний** и преодоление серьезных препятствий. Каждый раз мне приходилось прокладывать свой, особый путь. Я чаще боролась с трудностями, чем использовала возможности.

Спросите меня, чего я хочу на самом деле! Какие желания питают меня энергией?

Я спрашивала разрешения. Я постоянно испытывала и стыд, и гордость. Я изо всех сил рвалась на волю, но узость и ограниченность мышления мешали мне свободно распоряжаться своей жизнью.

Наконец, устав от ожидания и уже не надеясь быть услышанной и понятой, я стала психотерапевтом сама – и начала задавать мучившие меня вопросы клиентам. Работая с тысячами разных людей, я всегда поражалась тому, насколько трудно, интересно и опасно докапываться до их глубинных желаний. Какая бы тьма ни окружала нас, в каких бы обстоятельствах мы ни оказывались, ясное понимание того, чего мы хотим, помогает двигаться вперед и дает ощущение открывающихся возможностей. Осознание своих желаний возвращает нас к самим себе, а это – начало роста.

Всем чего-то хочется – и всех раздрают противоречия. Об одних устремлениях мы говорим открыто, другие – скрываем даже от самих себя. Глубинные желания и пугают, и радуют нас: мы боимся, что они не сбудутся, и тревожимся о том, что произойдет, если мечты станут явью. Понять все это – значит смело взглянуть себе в глаза и открыть путь к полной и счастливой жизни.

* * *

Мы привыкли добиваться исполнения желаний или отказываться от них. Мы притворяемся, что хотим того, чего принято хотеть, запрещаем себе желать того, чего, как считается, желать не должны. Тайные желания мы храним в особом хранилище в глубине души, там, где протекает **непрожитая, воображаемая жизнь**.

Свои секреты мы прячем не только от окружающих, но и от самих себя. Все меняется, когда мы получаем возможность открыто проявлять «запретные» стремления и говорить о них. Выявление тайных желаний – важнейшая составляющая работы психотерапевта. Ему приходится иметь дело с горькими сожалениями и несбыточными фантазиями, с наследием прошлого, заставляющим человека страдать в настоящем. Бывает, что выходят наружу проблемы, которые клиенты скрывали сознательно (любовные интрижки, пристрастие к наркотикам, навязчивые идеи). Но иногда доходит и до историй, которые люди не рассказывают никому, даже самим себе.

Тайные желания противоречат представлениям о должном – о том, чего положено хотеть и как этого добиваться. Мы застываем на месте, боясь совершить ошибку и не зная, что делать со своими желаниями. Зависимость от одобрения окружающих и перфекционизм не позволяют отважиться на что-то непривычное, и мы начинаем избегать нового опыта. Мы заглушаем боль наркотиками и алкоголем. Мы играем на публику, отказываясь от части своего «я». Мы часто вступаем в конфликт со своими подлинными чувствами, потому что прочно усвоили: жить следует только так, как предписано. В книге «Больше чем желание» я призываю читате-

¹ Чтобы не повторяться, я использую такие синонимы слова «желание», как «потребность», «стремление», «жажда» и т. д.

лей осознать и принять свои желания, предлагаю альтернативу чувству стыда, контролирующему и заглушающему тайные стремления. Чтобы избавиться от ощущения тупика, следует прежде всего разобраться, чего вы хотите, понять, что означают ваши желания, и правильно расставить приоритеты.

* * *

Мы фантазируем о том, какой могла бы быть наша жизнь: *«Когда-нибудь наступит день, и я смогу сделать то, чего действительно хочу. Если бы что-то пошло иначе, если бы удалось сделать другой выбор, жизнь была бы такой, как хочется!»* Но **фантазии на тему «если бы» и «когда-нибудь»** только дурачат нас, дразнят мимолетными видениями прошлого и будущего, существующего только в воображении, и не дают в полной мере использовать реальные возможности. Истории, представленные в этой книге, – истории разных людей на разных этапах жизненного пути, но проблемы этих людей всегда связаны с их глубинными стремлениями. Столкнувшись лицом к лицу со своими подлинными желаниями и внутренней реальностью, они начинают работать над решением проблем.

Глава 1

Желание любить и быть любимыми

Мы все хотим любить и быть любимыми. Иногда это и просто, и легко. Иногда – безумно, бесконечно трудно. Мы ищем любви, сражаемся с мечтами о ней, считаем их неосуществимыми. Мы нуждаемся в любви, страшимся, убиваем, отталкиваем и жаждем ее. Мы разбиваем сердца – в том числе свои. Жизнь может быть ужасной, но любовь делает ее прекрасной.

У каждого из нас есть своя история любви – возможно, еще не сформулированная. Свой сценарий любви, часто незавершенный, рассказывающий о той любви, которой мы хотим, о том, какой мы себе ее представляем, о том, какой любовью любим мы. Знания о любви мы черпаем из собственного опыта, из произведений искусства, от тех, кто любил нас, кто причинял нам боль, отвергал нас, воспитывал и заботился. Пока мы живы, мы можем учиться и учимся. Мы узнаём о любви от незнакомых людей, из опыта неудач, книг, фильмов, рассказов окружающих, общения с природой. Любовь может быть сущим адом, а может – спасением. Можно одновременно любить и ненавидеть – другого или себя.

Сценарий любви можно и нужно обновлять. Тут играет роль и случай, и наш темперамент, и чудо. Мир меняется, люди – тоже, и новые, более глубокие представления о любви дают больше свободы в частностях. Одно из главных препятствий, мешающих найти настоящую любовь, – заикленность на закоснелых представлениях о том, какой она должна быть.

Истории о любви, которые мы рассказываем самим себе, трогают нас до глубины души. Они формируют наши представления о людях, в том числе близких, о самих себе, о жизни. Они ранят и радуют, продлевают и сокращают жизнь. Психотерапия помогает людям озвучить эти истории, взглянуть на них по-новому и понять кое-что важное. Подумайте о своем опыте любовных переживаний. Вам тоже казалось, что вас не любят? Как вы полюбили и что при этом чувствовали? Как вы узнали, что пришла любовь, что ощутили?

Любить и быть любимым можно по-разному, и способов не счесть. Любовь может дарить надежду или разочарование. Мы можем верить в нее или сомневаться в ней. Мы можем поступать дурно с теми, кого любим, а любимые могут причинить боль нам. Любовь может успокаивать и тревожить. Ее можно послать к черту или держать на расстоянии. Ее можно всячески избегать. Один из способов это делать – отрицание. Другой – вымещение, перенаправление чувства на другой объект.

Часто люди боятся любить себя, думая, что станут эгоистами или поймут, что напрасно восхищались собой. Мы думаем, что считать себя достойными любви можно, только если это подтверждают окружающие. Одна из лучших вещей, которые я могу сделать как психотерапевт, – показать клиенту, в чем проявляется его нелюбовь к себе. Проблема в том, что мы думаем, будто должны «заслужить» любовь, – и в то же время понимаем, что любим тех, кто подвел, предал, ранил нас.

Люди постоянно говорят со мной о любви. Они приходят ко мне, чтобы я помогла им в любви. Они расстраиваются оттого, что их любят или не любят, оттого, что их не понимают, подводят, пугают, – и подолгу не говорят о том, что хотят любви. Однако психотерапевты все равно так или иначе сталкиваются с любовными проблемами. Наши тревоги, страхи, потери, восторги связаны с любовью во всех ее проявлениях. Она – одновременно главный герой большинства историй, которые клиенты рассказывают психотерапевтам, и цель рассказчиков. Моя работа связана с анализом трудностей в отношениях клиентов с окружающими, собой и миром. Любить себя теоретически просто, а практически – очень сложно. Есть люди, которым любить себя не составляет труда, но для многих это – главная проблема.

На сеансах психотерапии клиенты иногда неохотно говорят о том, что хотят любви, так как думают, что вряд ли ее встретят. Они учатся, в частности, забывать об опасениях, связанных с любовью. Мы слишком боимся ошибаться, и тирания перфекционизма держит нас в тревожном, заторможенном состоянии, препятствуя стремлению к любовным отношениям и получению опыта за пределами внутреннего мира. Мы и хотим любви, и боимся ее. **Завеса отторжения** – боязнь быть отвергнутым – не дает нам увидеть свой путь и начать движение вперед. Зная, чего хотим больше всего на свете, мы можем отделить мифы от фактов. Призрак любви обретет плоть и кровь, и любовь станет возможной. Оставаться неуверенными в себе или осознать, что нам многое дано? Выбор за нами.

* * *

Бернард Шоу, чьи книги помогают мне лучше многих учебников психотерапии, писал: «Люди иногда привязываются к своим проблемам прочнее, чем проблемы – к ним». Мы умудряемся рассказывать о себе, не имея четких представлений о своих истинных, сильнейших желаниях и потребностях. Мы запутываемся в лабиринте препятствий. С любовью выходит так же: мы перечисляем причины, по которым не можем что-то сделать, и проблемы, которые нам мешают. Нам часто легче говорить о том, чего мы не хотим, чем о том, чего хотим. Позволить себе желать любви – значит стать внутренне уязвимым, беззащитным перед риском получить отказ и испытать унижение, которое мы уже пережили в фантазиях или реальности. Чтобы открыто заявить: «Я хочу любви», требуется немалое мужество.

Желание любить и быть любимым – это так просто, так естественно. Но оно может и причинять адскую боль, и создавать множество проблем. Расставаясь с жизнью, моя клиентка Тесса узнала о любви кое-что новое – и рассказала мне.

Что узнала Тесса

Карьеру психотерапевта я начала в крупной лондонской больнице, в команде, которая вела недолгие беседы с тяжело больными пациентами и их родственниками. Уединяться было негде: все организовали наскоро, и мы работали у постелей больных, в подсобных помещениях, в коридорах. Но я была полна непоколебимого оптимизма и считала, что психотерапия помогает всегда, независимо от условий работы и обстоятельств. Я и сейчас так считаю. Есть много способов сделать жизнь лучше.

К первой пациентке нас направила палатная медсестра. Она передала нам записку, написанную от руки, и я с трудом смогла разобрать старомодный почерк. Писал мужчина. Его жене было за шестьдесят, у нее была последняя стадия рака поджелудочной железы, и она хотела поговорить с психотерапевтом, причем как можно скорее.

Я вошла в общую палату, чувствуя себя очень взрослой: на груди у меня висел бейджик с указанием моего имени и специальности. Я безумно гордилась им (еще бы – вместе с ним я получила право официально называть себя психотерапевтом!) и несколько дней не снимала его даже после работы. Медсестра проводила меня в палату, где лежали несколько женщин. Я подошла к постели очень элегантной дамы. Тесса, так ее звали, хоть и была больна, буквально светилась мягкой жизненной силой и женственностью. Ее волосы были тщательно уложены, губы подкрашены. Она сидела в постели, обложенная подушками. На постели лежала газета *Financial Times*, на столике у кровати – стопка книг и визитных карточек. В палате пахло болезнью и хаосом, но вокруг моей клиентки сохранялась небольшая зона тщательно продуманного порядка. Возле кровати Тессы сидел импозантный мужчина – ее муж, Дэвид. Представившись, он учтиво и непринужденно извинился и сказал, что оставит нас на час.

Тесса посмотрела мне в глаза и попросила:

– Подойдите ближе.

Я села на стул, который еще хранил тепло тела ее мужа. Внутри у меня что-то дрогнуло. Я задернула шторку у кровати, чтобы создать хотя бы видимость личного пространства, символически обеспечить обстановку конфиденциальности, необходимую для психотерапии, и сказала, что у нас есть пятьдесят минут. Я пыталась изображать авторитетность и профессионализм. Увидев руки Тессы вблизи, я заметила синяки от уколов – и поняла, что моя клиентка очень слаба, но изо всех сил пытается скрыть это.

– Мне нельзя терять время. Я действительно могу поговорить с вами? – спросила Тесса.

Ее манера речи, прекрасная дикция и четкость формулировок заставили меня выпрямиться на стуле.

– Да, конечно. Для этого я и пришла.

– Я имею в виду – можем ли мы поговорить откровенно? Честно? Мне никто этого не позволяет. Полагаю, у вас есть соответствующая подготовка. Медсестры, врачи, мои близкие – все они стараются отвлечь меня, облегчить мое положение. Как только я решаюсь заговорить о том, что со мной происходит, они тушуются и меняют тему разговора. А я не хочу менять тему. Я хочу поговорить именно об этом.

– Скажите, о чем вы хотели поговорить?

– О своей смерти. О своей жизни. Я хочу честно взглянуть на них. Я всю жизнь этого избегала, и это мой последний шанс все исправить.

Я ловила каждое сказанное слово и внимательно следила за тем, как говорит Тесса. То, о чем клиенты рассказывают на первом сеансе, и то, как именно они это делают, дает психотерапевту пищу для размышлений на долгие годы. Какие-то фрагменты я записывала – быстро, максимально сокращая слова, – но важнее всего для меня был зрительный контакт, совместное

переживание: это было главное, что я могла предложить в больничной палате, где мы встретились. Поэтому я часто отвлекалась от записей и просто слушала.

– Я чувствую, что с каждым днем угасаю, – сказала Тесса, – и хочу навести порядок в своем доме. Для этого нужно обсудить всего две вещи. Я всегда мало говорила, это была моя сильная сторона. До сих пор я ни разу не обращалась к психотерапевту. Мне важно говорить по существу, быть откровенной, кое-что понять и, может быть, осмыслить, а потом – посмотреть, что с этим можно сделать. Вы согласны?

– Да-да, – кивнула я.

Действительно, Тесса умела выражать свои мысли кратко.

– Но сперва давайте кое о чем условимся. Я составила первое впечатление о вас. Оно мало на чем основано, но, мне кажется, с вами можно говорить. Так что поговорим. Мне не хотелось бы, чтобы этот разговор был единственным. Я ведь не легкомысленная девушка. Давайте вы придете еще и будете приходить, пока у меня будут силы разговаривать.

– Можем условиться о следующих сеансах, – ответила я.

– Повторяю для ясности: вы будете приходить до тех пор, пока у меня будут силы. Я собираюсь рассказывать о себе, и мне важно быть уверенной в том, что, несмотря ни на что, я могу рассчитывать на продолжение разговора и на вас лично в течение всего времени, которое мне отпущено. Договорились?

– Договорились.

Правила позволяли мне провести не более дюжины сеансов. Я понятия не имела, сколько времени осталось Тессе. Но разве можно было отказать ей? Она проявила инициативу – и, учитывая ее положение, это было прекрасно. Мы заключили психотерапевтический союз, основанный на безопасности, взаимопонимании, доверии.

– Отлично.

Тесса посмотрела мне в лицо и слегка наклонилась вперед. Казалось, она наконец обрела личное пространство.

– Я буду сама себе противоречить. Не останавливайте меня. Я сказала, что краткость – моя сильная сторона, но сейчас собираюсь сказать все, что хочу. Насколько я понимаю, у нас еще осталось немного времени.

Тесса говорила непререкаемым тоном с оттенком легкого озорства.

– Я слушаю.

Если бы она предложила начать разговор мне, я могла бы задать вопросы и выстроить разговор так, как делают обычно на первом сеансе. Но клиентке нужно было другое.

– Моя первая проблема, как выражаются психотерапевты (в мое время проблемы обсуждались в печати и не имели отношения к эмоциям), – это сожаление. Только, Шарлотта, пожалуйста, не говорите, что мне не о чем сожалеть. Мне нужно об этом рассказать.

Я кивнула.

– Я сожалею, что проводила слишком мало времени с моими мальчиками. У меня двое сыновей, они уже взрослые. Сейчас, когда я прикована к постели, я больше всего жалею о том, что проводила с ними мало времени. Я не тоскую по своей жизни – по ужинам, путешествиям, нарядам, драгоценностям. Со всем этим я готова расстаться. Я люблю губную помаду и красивые вещи, но сейчас это не кажется мне важным. Но мне больно думать, что можно было почаще обнимать сыновей. А я отправила обоих в пансион. Совсем маленькими. Они еще не были к этому готовы. Особенно старший. Он так не хотел уезжать из дома! Умолял меня никуда его не посылать. А мне тогда казалось, что это решение – единственное со всех сторон верное. Мы с Дэвидом каждые несколько лет переезжали в другую страну... Но не буду утомлять вас оправданиями. Суть вот в чем: если бы я действительно слышала детей, сейчас мы, может быть, были бы ближе... или, по крайней мере, могли бы быть. Обнимать их, прижимать к себе – я мало о чем могу думать сейчас, кроме этого... Мне просто хотелось бы, чтобы маль-

чки тогда остались со мной в нашем старом доме, чтобы мы были вместе, чтобы нам было тепло и уютно, чтобы мы были близки. Кажется, вы еще слишком молоды для материнства. У вас есть дети?

– Пока нет, – быстро ответила я, хотя знала, что супервизор² не одобрил бы непреднамеренного раскрытия личной информации.

– Что ж, наверное, будут. Когда они появятся, обнимайте их почаще. Все остальное, конечно, тоже делайте, но помните: очень важно обнимать детей. Я поняла это только сейчас... А всю жизнь – не понимала, как важно прижимать их к себе... Все эти обнимашки... Даже звучит глупо, но обнимашки – это очень важно. Это главное. Я поняла это только сейчас.

Я встретила умоляющий взгляд Тессы и почувствовала необходимость показать, что усваиваю уроки ее жизни. Она говорила очень эмоционально, начала вспоминать о каких-то радостных моментах. Я по-прежнему слушала ее очень внимательно. Мне так хотелось слышать ее голос, ее откровения, ее историю.

Муж Тессы, Дэвид, был дипломатом. Он работал в Азии и Африке, они сменили шесть стран.

– Как вы понимаете, нас все время куда-нибудь приглашали. Роскошные приемы и вечеринки. Мы встречались с необыкновенными людьми. С выдающимися личностями. А иногда – со смертельно скучными.

Тесса рассказывала о званых обедах, которые она давала, о том, как меняла наряды, о блюдах, которые готовила для вечеринок с близкими друзьями.

– Вечеринки были самые обыкновенные, но на них царила атмосфера доверия, всегда собиралось много гостей. Все говорили: «Слишком много перца, Тесса!» Но я обожаю перец, и я сама хотела быть, знаете ли, с перчинкой, поэтому не слушала друзей. Я не жалею об этом. Боже мой, я с тоской вспоминаю, как они дразнили меня этим перцем! Теперь, когда я больна, меня никто не дразнит.

Тесса говорила, что любила зажигать свечи.

– Дэвид смеялся над моей страстью. Уверял, что не стоит так стараться. Он мягко говорил: «Не утруждай себя, Тесса. Все равно твои свечи никто не заметит». Но это были милые пустяки, и потом, я-то их замечала! Некоторые пустяки важны просто потому, что надо делать себе что-то приятное, радовать себя. Да, это так, теперь я знаю. Я любила приятные пустяки. Шарлотта, не забывайте делать себе приятное. Это проявление любви к себе. И к жизни.

Тесса хотела работать редактором.

– Мне нравится приводить тексты в порядок, выискивать ошибки. Я была бы хорошим редактором. Я всегда понимаю, что автор хочет сказать, как бы коряво он ни писал. Единственное, чего я не понимала, – чего хочу сама.

Но Тесса была рада, что не зависела от работы. Приходилось часто переезжать, делать кучу других дел, многие из которых радовали... Она предложила представить ее прежней:

– Вы видите меня сейчас, когда я в таком состоянии, но представьте меня с каре. Я всегда любила такие прически, независимо от моды. Знаете, как в шестидесятых, как у Джеки Кеннеди...

Теперь тело Тессы стало другим, она утратила возможность делать прически и самовыражаться так, как бы ей хотелось.

Вспоминая о вечеринках с друзьями, о бесчисленных часах, проведенных с ними, Тесса рассказывала, чем они занимались: пили, беседовали о книгах, людях, театре, кино, путешествиях, искусстве, политике, обо всем прочем... Подробности стерлись из ее памяти. Но теперь ее не беспокоило, что эта часть жизни видится словно в тумане. Ей хватало знать: это было «старое доброе время». Но она попусту беспокоилась о том, что о ней думали окружающие.

² Супервизор – административная надзорная должность в лечебном учреждении; куратор психотерапевта.

– Только представьте себе: у меня были друзья, которым я нравилась, и знала, что нравлюсь им. Дружба с ними стала частью жизни. Но я беспокоилась о том, что обо мне думают люди, которые мне совершенно безразличны. Пустая трата времени. Все понемногу тратят время впустую, но это совсем другое.

Тессе важно было еще раз повторить, что она хотела бы проводить больше времени с детьми, чаще обнимать их. Теперь она попала в западню, прикованная к постели, ее преследовали мысли и чувства, от которых нельзя убежать. В конце концов ей пришлось признать, что она испытывает глубокое сожаление.

– Мальчики уверяют: они очень рады, что все было так, как было. Вообще-то они никогда не жаловались. Сейчас они на пути в Лондон. Увидимся завтра.

– Замечательно.

Кроме этой банальности, я не сказала почти ничего – разве что время от времени подкивала Тессе, чтобы показать: я ловлю каждое ее слово. Меня так увлекла ее история, что говорить было и не нужно. Я пришла к этой женщине ради нее, а она хотела, чтобы ее просто выслушали.

– Я просто недостаточно близка с мальчиками. Я люблю их обоих, очень люблю, и они, наверное, любят меня – хотя бы потому, что я их мать. Но я хотела бы позволить себе прочувствовать любовь, выразить ее. Я хотела бы *чего-то большего*. Знаете, им уже за тридцать, они женаты. Детей еще нет. Может быть, когда-нибудь будут. Смешно, что я до сих пор называю их мальчиками... – Тесса рассмеялась. У нее был очень приятный, мелодичный смех. – Мне кажется, я не очень хорошо их знаю. Между нами расстояние. Может быть, его не было бы, если бы я не отправила их в пансион. Если бы я проводила с ними больше времени, обнимала их, говорила, как я их люблю.

Она мгновенно перестала смеяться, на лице появилось выражение глубокой грусти. Ее глаза широко открылись, как у испуганного ребенка.

– Можете ли вы сказать им то же самое, когда увидите завтра? – спросила я.

Сама я помочь в этом не могла, но мой вопрос вновь настроил Тессу на разговор. В тот момент я поняла: какой бы честной и готовой встречать проблемы лицом к лицу я себя ни считала, я по-своему избегала многого. Мне иногда трудно просто сопереживать, не пытаясь вмешаться и помочь. Трудно видеть чью-то боль – и ничего не делать.

– Может быть, но вообще-то вряд ли, – ответила Тесса. – Посмотрим. Но мы подошли ко второй проблеме, которую я хотела бы с вами обсудить.

– Говорите.

– Я знаю, что у моего мужа был когда-то роман в Бразилии. Та женщина родила ребенка. Дочь. Теперь ей, должно быть, около двадцати. Дэвид думает, я этого не знаю, но я знаю. Он чувствовал себя таким виноватым, ему было так стыдно все эти годы. Я могу рассказать, как узнала: он несколько раз переводил той женщине деньги – с банковского счета, о котором, как он думал, я не знала. Дэвид был профессиональным дипломатом и, видимо, приходил в ужас от одной мысли о скандале. Он действовал весьма ловко и незаметно, но я тоже не дура.

Я спросила Тессу, как она к этому относится.

– Вам, может быть, трудно поверить, но суть в том, что на самом деле я не знаю, как к этому отношусь. Никогда не задумывалась об этом...

Я поверила.

– Знаете, Дэвид, наверное, стал внимательнее ко мне после того, что натворил. А может быть, это я не ссорилась с ним, потому что меня все устраивало... Все эти годы он был со мной безупречен.

Дэвид, по ее словам, очень расстроился бы, если бы узнал, что сделал жене больно, и мальчики – тоже.

– Это было бы слишком.

Я поняла, что подробности того, как Тесса раскрыла тайну мужа, ее забота о сохранении нормальных отношений в семье, стремление не причинять боль близким – все это было лишь средством как-то занять себя, чтобы не оставалось времени на чувства к внебрачной дочери Дэвида. Я спросила, почему Тесса рассказывает мне все это.

– Мне нужно кому-то это рассказать. Не знаю почему, но это очень важно. Важно быть честной – по крайней мере, с собой. Я не могла уйти из жизни, не рассказав всего этого. Теперь вы знаете мою историю, и, скажу вам, я словно освободилась от чего-то. Было бы еще лучше, если бы мы беседовали на природе. Мне не нравится больница, не нравится быть здесь. Я скачу по влажной земле, по мокрой траве. Давайте представим, что мы на поросшем травой, скользком от дождя склоне холма, что мы босиком, ноги у нас мокрые и мы вдыхаем свежий холодный воздух. Это один из моих способов уйти от реальности, единственное, в чем я при-творяюсь. Все остальное я готова принять честно.

О своем желании убежать, спастись в фантазиях о природе она тоже, мне казалось, говорила честно.

В тот день у сестринского поста я увидела мужа Тессы. Он договаривался об отдельной палате для нее. Я слышала, как он деликатно убеждал старшую сестру в том, что Тессе это необходимо. Увидев меня, Дэвид прервал разговор. Мне показалось, что он взволнован.

– Пока вы не ушли... Я не буду любопытничать, не буду расспрашивать о секретах вашей работы, – сказал он. – Только скажите: Тесса говорила с вами? Ей нужно было поговорить. Я рад, что у нее появилась эта возможность.

– Да, – ответила я.

Я чувствовала, что перехожу невидимую границу. Я не хотела обидеть Дэвида, но и общаться с ним не хотела. Я понимала, какую великую тайну доверила мне Тесса, и даже мое «да» казалось предательством по отношению к ней.

* * *

На следующей неделе я снова пришла в назначенное время и поискала Тессу глазами. Так окидывают взглядом зал ресторана, где назначена важная встреча. Эта женщина вызывала желание проявить себя с наилучшей стороны, что бы это ни значило.

Одна из палатных медсестер сказала, что мою клиентку перевели наверх, в отдельную палату. Ура! Помимо всего прочего, так легче проводить сеансы психотерапии. Я поднялась к Тессе. У нее был Дэвид, но он сразу вышел, чтобы не мешать нам. Стопка журналов на прикроватном столике стала толще, прибавилось косметики, у постели я заметила вышитые бархатные тапочки. Все вещи Тессы носили отпечаток ее личности, говорили о том, что их хозяйка любит комфорт и элегантность.

– Я все еще чувствую сожаление, Шарлотта, – она посмотрела на меня.

За несколько дней, которые прошли с нашей первой встречи, ее кожа заметно пожелтела, а взгляд запавших глаз стал печальнее.

– Расскажите, о чем вы сожалеете, – сказала я.

– О том, о чем уже говорила. Я жалею, что редко обнимала детей. Мне хотелось бы более открыто проявлять любовь к ним, быть с ними ближе. Это все, чего бы мне хотелось.

Слушать о том, о чем Тесса сожалела, о ее невыполнимых желаниях было тяжело: она говорила так искренне, так горячо. Я не знала, что делать. Я чувствовала что-то вроде отчаяния оттого, что не могла ничего изменить, не могла успокоить смертельно больную женщину. Тесса просила не убеждать ее, что сожалеть ей не о чем, но я решила поступить наоборот. Она ведь простила бы другим их ошибки? Так почему бы не простить себя? Я снова спросила, может ли она сказать сыновьям то, что сказала мне. Сегодня, оглядываясь назад, я понимаю, что была слишком самонадеянна, возомнив, что смогу дать Тессе то, чего она так сильно хотела.

– Да, наверное. Но поймите, мне есть о чем сожалеть, и это меня не расстраивает. Сожаление позволяет надеяться на то, что жизнь, пусть и не моя, может быть более полной. В моей жизни было очень много любви. Я и сейчас люблю. Дело не в том, что любви было мало, совсем не в этом. Все думали, что я холодна, – и сыновья, и даже друзья. Они считали меня дружелюбной и общительной, но холодной. Но я не такая. Я только старалась казаться холодной, чтобы скрыть свою внутреннюю теплоту. Дэвид однажды сказал, что я – пылающая Аляска. Видите ли, он любил меня и отлично знал, какая я на самом деле. Я просто не могла вынести силу своих эмоций.

Слова Тессы запали мне в душу, хотя я вряд ли поняла их глубокий смысл. Наверное, клиентка дала мне больше, чем я – ей. В оставшееся время ей иногда удавалось сосредоточиться. Тогда она говорила вполне осмысленно и, казалось, хорошо понимала, о чем рассказывает. А потом – сбивалась, начинала путаться, перескакивая с одного на другое.

Раз в неделю я приходила к Тессе в одно и то же время – и, казалось, у нас начало получаться. Нас сближало то, что я понимала всю сложность положения клиентки. Ее это радовало: по ее выражению, «прагматический подход действует успокаивающе».

Наша связь психотерапевта и клиента становилась все прочнее, а Тесса слабела. На пятом сеансе я, к своему огромному огорчению, узнала, что у нее начали отказывать внутренние органы. Тессе трудно было говорить, но она все-таки сказала:

– Еще есть немного времени.

Я часто вспоминаю эти ее горькие слова.

* * *

Через неделю, войдя в палату, я ощутила ужасный запах. Тесса, очень расстроенная, снова и снова нажимала на кнопку вызова медсестры. Она больше не могла контролировать работу кишечника. Я поняла, что произошло, а Тесса заметила, что я поняла. Она привыкла соблюдать приличия, сдержанность была частью ее самой, и нарушение телесных границ воспринималось как вторжение в частную жизнь, утрата контроля над ситуацией, удар по самолюбию. Она лежала в куче дерьма, и мне казалось недопустимым и нелепым ничего не сделать. Я предложила сходить за помощью – и вскоре вернулась с медсестрой. Тесса говорила с ней слегка раздраженно.

– Это недопустимо, – сказала она.

Так оно и было – во многих отношениях.

Ни к чему подобному меня не готовили. Не так я представляла себе свою работу – «лечение разговором». То, что я видела, вылечить было невозможно.

Я извинилась и на несколько минут вышла. Когда я вернулась, Тесса была в порядке. Медсестра вымыла ее, сменила постельное белье, и она снова была готова говорить. Говорить откровенно. Оказалось, до неприятного инцидента у нее был хороший день. Она рассказала, что все-таки обняла сыновей, но не смогла расслабиться и чувствовала себя неестественно.

– Не только потому, что я так слаба физически или что это было неловко, – объяснила Тесса. – Это было неловко, потому что это было неестественно, несвойственно нашим отношениям, и мы это знали. Какое странное слово – «естественно». То, что считается естественным, всегда давалось мне с трудом. Кормить грудью... Обнимать детей... Естественное неестественно для меня.

Я спросила, как Тесса переживала собственное взросление. Ее родители мало занимались ею, отношения с ними были прохладными. Она сказала, что мать несколько раз била ее по щекам, но не могла припомнить ни одного физического проявления нежности. Отец, по ее словам, «никому не показывал своих чувств и со всеми, в том числе с самим собой, держался сухо, словно родился в шляпе». Иногда случались объятия – неловкие, формальные. Родители

Тессы обладали острым умом, но с чувствами у них были проблемы. Моя клиентка подозревала, что отец и мать любили друг друга, но никогда не показывали этого.

– И мои родители, и Дэвид, и все мы странновато относились к этому слову на букву «Л». Заканчивая телефонный разговор, мы обычно говорили: «Люблю тебя». Особенно часто мы писали о любви на открытках. Дэвид так и подписывается под своими письмами: «С любовью...» Какой вздор. Разве можно послать кому-то любовь по почте? Все думают – любить без слов о любви невозможно. Тоже вранье... С собаками, знаете ли, как-то проще. Собаки дают нам возможность выразить бесконечную привязанность, а слов не требуют.

Тесса сказала, что готова принять и свою жизнь, и внебрачного ребенка мужа, и все остальное.

– Болезнь многое упростила и прояснила. Почти вся моя жизнь прожита, и я не ропщу. Пусть все идет как идет. Остается сложить еще несколько кусочков мозаики. Я думала о вопросе, который вы задали мне на днях, – о том, как я отношусь к внебрачному ребенку Дэвида. Как ни странно, я не переживаю по этому поводу. Говоря о своих родителях, я сказала, что некоторым людям близость дается нелегко. Даже с близкими и любимыми. На самом деле с ними даже труднее. Я знаю: Дэвид любит меня. Он, может быть, любил и ту, другую, но он любит меня, очень любит. Всегда любил. Я в этом не сомневаюсь. Я хотела бы, чтобы он решился рассказать мне о случившемся: это, надо полагать, стоило ему немалых волнений. И мне тоже. Я могла бы пережить это вместе с ним. Он не смог сказать мне о своей боли, а если бы смог – мы стали бы ближе. Он лишил меня возможности побыть великодушной. Я переживаю за его девочку. Я говорила вам, Шарлотта, что из меня вышел бы хороший редактор. Если бы можно было отредактировать эту историю, я бы очистила ее, отполировала грубую, корявую беду Дэвида, сказала бы ему: «Я рада, что у тебя есть дочь». Я бы простила его, превратила бы некрасивую историю в прекрасную. А он лишил меня этой радости!

– Ваша история и сейчас прекрасна, – заметила я.

Тесса не ответила. Может быть, мое замечание смутило ее, а может быть, оно прозвучало неубедительно – просто я тоже хотела проявить великодушие. Тесса снова заговорила о сожалении.

– Когда я рассказываю, о чем сожалею, мне становится легче, и наши беседы изменили мое отношение ко всему этому. Я все еще жалею, что не обнимала мальчиков чаще, крепче. Не проявляла свою любовь более открыто. Но теперь я понимаю, в чем дело. Меня так воспитали, я выросла в том мире, в котором выросла, – и не только. Я не стремилась прикасаться к ним, сжимать их в объятиях: это не казалось мне важным. Говоря им, что люблю их, говоря это прямо и открыто, я чувствовала, что все было бы понятно и без слов. Но, может быть, то, что ясно и так, лучше все-таки сказать... Я всегда, всю жизнь думала, что когда-нибудь жизнь будет такой, как нам хочется. У нас с Дэвидом были грандиозные планы на его пенсию. Мы собирались наконец потратить часть сбережений. Я была уверена, что когда-нибудь все будет чудесно. Получается, это «когда-нибудь» было каждый день, все годы, которые я прожила.

Тесса отличалась поразительно острым умом и проницательностью. Ее здравомыслие резко контрастировало с разрушающимся, распадающимся телом.

– Я готова принять свою жизнь, – говорила Тесса. – Сейчас у меня нет выбора, но я ее принимаю. И все еще не перестаю сожалеть. Так я могу надеяться, что вы будете ценить объятия? Ведь это проявление любви, полной близости. Не отказывайтесь от этого. Вы так или иначе задумываетесь о будущем, хотя бы о планах на день. Это неизбежно. Нельзя быть счастливыми слишком долго. Но умоляю вас: не думайте, что главное в жизни случится когда-нибудь потом. Потом – тоже, но главное происходит и сейчас. Каждый день, всю жизнь случается что-то главное, если вы это замечаете.

Тесса тихо застонала, и я поняла, что ей больно. Она редко говорила о физических страданиях. Сердце у меня колотилось, когда я сидела и смотрела на них. Она была почти побеждена болезнью.

– Не противьтесь желаниям, – повторила Тесса. – Я могла дать больше любви, но почти всю жизнь не позволяла себе признать это. Честно признать. А теперь это так ясно, так очевидно, даже если мне так кажется. Я понимаю, что именно важно, понимаю, как именно сдерживала себя. Моя любовь никогда не была безграничной, и ей мешала я сама. Я не сопротивляюсь, я позволяю себе принять свое сожаление. Я наконец-то честна – и признаюсь вам в этом.

– Ваша честность заслуживает восхищения, – сказала я. – Хотя я не думаю, что любовь бывает безграничной. Ей многое мешает.

– Трудности есть, но их может и не быть. Мне хотелось бы сказать сыновьям, что я должна была чаще их обнимать. Прежде чем вы задумаетесь о моих словах, послушайте, что я скажу: это не сблизит нас в один миг. Но это позволит моим сыновьям почувствовать любовь, которую я не смогла проявить в прошлом. Не знаю. Подумайте о том, как жить полной жизнью сейчас. Не ждите. Если будете ждать, останетесь ни с чем.

Все, что говорила Тесса, казалось мне важным. Я все еще надеялась, что она расскажет сыновьям о своих чувствах. Сеанс подошел к концу.

– Шарлотта, – позвала она, когда я уже собралась уходить, и я задержалась. – Я хочу, чтобы вы знали: я прощаю Дэвиду его ребенка. И, надеюсь, мои мальчики тоже смогут простить мои недостатки. Мы все хотим любить и быть любимыми. Для этого нужно примерно все, и это чертовски трудно.

* * *

На следующей неделе, когда я вошла в палату, медсестра сказала, что Тессу перевели в отделение для больных с заболеваниями печени. Я отправилась туда. В лицо ударил отвратительный резкий запах. Я никак не могла найти свою клиентку. Мне указали на чью-то постель, но я все равно не видела Тессу. Я почувствовала раздражение: видимо, медсестра не поняла, кто мне нужен. Я громко, по буквам назвала фамилию Тессы – таким тоном, как если бы разговаривала с непроходимой душой.

– Да, мисс, она именно там, – сказала медсестра, указывая на постель, мимо которой я прошла. Я вернулась к постели. На ней лежала какая-то другая женщина. Где Тесса? Я не видела ни ее, ни ее мужа. Я снова подошла к медсестре.

– Это не моя клиентка, – сказала я, подчеркивая слово «моя».

– Нет, это именно она, – ответила медсестра.

Я прочла имя и фамилию на табличке в ногах больной. Это была Тесса. Распухшая, буквально раздутая, изменившаяся до неузнаваемости. Я не могла поверить, что это женщина, с которой я говорила всего неделю назад. В такое странное, немыслимое превращение было трудно поверить. Тесса смотрела на меня. Отечное лицо исказилось, губы раздвинулись, и я увидела голубые глаза, теперь тусклые и остекленевшие. Все в ней казалось чужим, незнакомым. Я надеялась – она не заметит, что я ее не узнала.

– Здравствуйте, – я придвинула к кровати стул, задернула шторку и приготовилась провести с клиенткой положенное время. Этот сеанс разительно отличался от предыдущих. Тесса говорила неразборчивым, едва слышным шепотом, с трудом выражала свои мысли. Дышала она тоже с трудом – сбивчиво, неглубоко.

– Спасибо, дорогая, – наконец удалось выговорить ей через несколько минут. – Люблю вас.

Нет, я не ответила ей тем же. Я даже не знаю, сказала ли она именно то, что я услышала, не бредила ли. Не уверена, что она обращалась именно ко мне. Я не сказала, что тоже люблю

ее, – мне казалось некорректным сказать «люблю вас» или даже просто «люблю». С того дня прошли годы, но я ни разу не говорила этих слов клиентам. Я чувствовала, что во мне много любви, говорила о любви, допускала возможность любви между психотерапевтом и клиентом, но никогда не говорила «люблю вас» во время сеансов. Мне казалось, это было бы слишком открытым проявлением личных чувств, а то и навязчивостью.

Нашу беседу прервали медсестры, которым нужно было что-то сделать с трубкой, торчавшей из тела Тессы, что-то убрать или заменить. Мне было досадно, что они вторглись в наше личное пространство. Я хотела, чтобы Тесса чувствовала, что она не одна, что она окружена вниманием, кому-то нужна. Я никак не могла понять, во что она превратилась, как произошло это превращение, – и мне хотелось продолжать сеансы, как мы планировали. Мы же договорились! Мы не закончили проработку ее истории. Мне так хотелось побыть героиней для Тессы, сделать конец ее жизни прекрасным. Она потеряла сознание, и я не знаю, что дало ей мое присутствие, но я просидела у ее постели все отпущенные на сеанс 50 минут, не думая о том, понимает ли она это. Встав, я заглянула ей в глаза и сказала, что наши беседы многое мне дали, что я никогда не забуду ее слов. Ее губы слегка шевельнулись. Не знаю, услышала ли она меня.

– Очень жду следующего сеанса. Увидимся через неделю, – сказала я, и это было последнее, что она от меня услышала.

– Прощайте, – отчетливо ответила Тесса.

* * *

Когда я со слезами на глазах обсуждала с супервизором свою работу с Тессой, тот заметил, что я должна была откровенно сказать, что сеансов больше не будет. По его мнению, делая вид, что мы с Тессой встретимся снова, я пыталась убежать от реальности. Но даже если Тесса явно была при смерти, – как я могла сказать ей это?

– Нам приходится обсуждать трудные вопросы, – убеждал меня супервизор.

Он был уверен: скажи я Тессе, что она вот-вот умрет, я могла бы попрощаться с ней (в конце концов, она ведь попрощалась со мной), мы могли бы вместе закончить сеансы. Но я вела себя как все, кто окружал ее раньше, – притворялась, дистанцировалась от происходящего.

«Может быть, на следующей неделе Тесса еще будет жива, и тогда я попрощаюсь с ней», – думала я. До следующего сеанса она не дожила. Узнав о ее смерти, я вышла на улицу, посмотрела на облака и позволила себе разреваться. Позвонила матери и сказала ей, что люблю ее, позволила чувствам захлестнуть меня. В каком-то смысле это было не слишком разумно: мы были знакомы с Тессой совсем недолго, так почему же я чувствую себя убитой горем? Коллега по отделению, увидев, что я реву, сказала:

– Примите мои соболезнования в связи с потерей.

Это и правда была потеря, пусть я и чувствовала, что вряд ли имею на нее право. А может быть, я перешла какую-то грань, позволив Тессе занять так много места в моем сердце?

Последние дни этой женщины были первыми днями моей работы психотерапевта. Я была совсем зеленой, неопытной, и обстоятельства, в которых проходили наши непродолжительные сеансы, придавали им романтический ореол. Я удержалась от того, чтобы ставить перед Тессой какие-либо задачи, говорить то, что можно было бы сказать, будь у нее впереди целая жизнь. За то недолгое время, которое мы провели вместе, мало что можно было сделать, но мы все-таки что-то делали. Я дорожу этим ощущением возможности.

Тесса дала мне гораздо больше, чем я смогла дать ей. С тех пор я неустанно поражаюсь тому, какую радость дает проявление душевной щедрости. Это совершенно очевидно, но мы часто забываем, что, давая что-то другим, обогащаем свою жизнь. Совсем не нужно изводить

себя, пытаясь дать больше, чем мы можем. Дело в другом: не давая, нельзя иметь. Писательница Наташа Ланн как-то сказала мне:

– Мы получаем так много, когда нас любят, когда нам что-то дают. Дарить любовь – такая же радость.

Тесса была на редкость щедра: она позволила мне что-то дать ей. Она знала, что пора попрощаться со мной, хотя я и не сделала этого сама. Она научила меня мужественно смотреть правде в глаза и понимать, как важно рассказывать и редактировать истории, хранить секреты, смиряться, признавать сожаление. А еще она показала мне, какая высокая честь для психотерапевта быть свидетелем человеческих переживаний и какого труда это стоит.

Я вспоминаю слова психотерапевта, поэта и писателя Ирвина Ялома³ об эффекте кругов по воде, о том, что самые незначительные встречи могут привести к самым неожиданным долговременным последствиям. *Мы все хотим любить и быть любимыми, и это чертовски трудно.* Я думаю об этом постоянно. Это приходило мне в голову несчетное количество раз, когда я слышала о проблемах в отношениях, о распавшихся семьях, трудностях на работе, внутренних конфликтах. И, разумеется, я время от времени вспоминаю о желании Тессы чаще обнимать детей.

Мы ценим то, что имеем, когда знаем, что вот-вот это потеряем. Заглянув за грань бытия, Тесса узнала, чего хочет и что еще может. Она поняла кое-что до того, как стало слишком поздно.

Кончина может оказаться внезапной и трагической, даже если мы знаем, что она близка. Мы совершаем ошибки в отношениях с теми, кого любим, – и все время учимся. Не ждите, когда жизнь станет полной.

То, что Тесса впервые обратилась к психотерапии на смертном одре, доказывает, что учиться и получать новый опыт никогда не поздно. Опыт прожитой жизни был для этой женщины свежим. Она вдохновляла меня тем, что, умирая, оставалась удивительно восприимчивой, живой и открытой. Пока не пришел последний час, всегда можно что-то изменить – даже если просто рассказать свою историю.

³ Ирвин Ялом (род. в 1931 г.) – известный американский психиатр и психотерапевт.

Что значит любить

Мы любим и теряем любовь. Опасаясь потери или отказа, мы сдерживаем себя, не позволяем себе сближаться с теми, кого любим, не разрешаем себе любить слишком сильно и открыто. Мы можем цепляться за любовь, держаться за нее руками и ногами. Можем понимать все правильно и неправильно. Как заметил драматург Артур Миллер, «может быть, единственное, что нам остается, – надеяться на то, что в конечном счете нам будет о чем сожалеть».

Как мы поступаем со своими сожалениями? Мы думаем: что сделано, то сделано. И все же сожаление, каким бы некомфортным оно ни было, – это, помимо всего прочего, то, что делает нас людьми. Самая большая проблема с сожалением – то, что нас никто не учит, как с ним быть. Оно выливается в чувство вины, стыд, агрессию, убежденность в своей непогрешимости, гнев и – возможно, чаще всего – в фантазии. Сожаление, с которым мы не знаем, что делать, – питательная почва для фантазий о жизни, которую мы могли бы прожить, о любви, которую могли бы встретить; о самих себе – таких, какими мы могли стать, но не стали. Сожаление, с которым ничего не сделали, может быть источником серьезных проблем. Принять сожаление – мужественный, прекрасный поступок. Признать, что что-то стоило сделать иначе, – акт любви к себе.

Проявления любви – нашей и к нам – это и влечение, и забота, и ответственность, и уважение, и близость, и признание различий, и мысли о любимых, и благородные поступки. Любовь может быть абстрактной и конкретной. Мы можем выразить ее объятиями, словами «я люблю тебя» и молчанием, смирением, открытостью и утешением, готовностью помочь и принять помощь. Любовь – самое универсальное, свойственное всем людям чувство, но при этом для каждого из нас оно – особенное, неповторимое. В любви, наверное, одинаково важно и большое (сама любовь, которую мы ценим, в которой видим смысл жизни), и малое (мелкие очаровательные подробности вроде привычки Тессы зажигать свечи). Впустите в свою жизнь немного волшебства и нежности. Мелкое, несущественное, пустячное – тоже нужно.

Мы все хотим любви, но, даже любя, можем утратить близость с любимыми, будучи отравлены повседневностью отношений. Близость может помешать замечать того, кто рядом с нами. Глаз не видит ресниц. Любовь видна на расстоянии. Иногда дистанцирование дает мощный толчок восприятию. Так бывает при расставании: мысль о разлуке, мгновение **остранения**⁴ – и мы вновь начинаем ценить того, кого любим.

⁴ Остранение – изменение угла зрения, позволяющее увидеть знакомое иначе, по-новому.

Глава 2

Желание желать и быть желанными

Противоречивость желаний проявляется в отношениях, заставляя людей сходиться и расходиться. В главе 11 речь пойдет о том, что происходит, когда мы хотим того, чего не должны хотеть. Но мы хотим и того, чего, как полагаем, должны хотеть. Мы постоянно соблюдаем и обходим эти правила. За каждым желанием, представляющимся нам должным, часто скрывается другое, тайное, противоположное ему. Всю жизнь мы вынуждены выбирать между множеством желаний (часто не понимая их) и решать, каким отдать предпочтение прямо сейчас. Желание – нечто большее, чем основной инстинкт. Оно состоит из противоположностей: мотивирует и отвлекает, делает нас сильнее и парализует. Оно может быть новым или знакомым, приятным или болезненным, здоровым или нездоровым. Может придавать сил или ослаблять, может быть внушенным природой или обществом. Особенно поражает то, как тесно связаны между собой страстное желание и страх. Адама и Еву изгнали из Эдема, потому что они поддались искушению. Такова история рода человеческого – он сохранился благодаря желанию оставить потомство, стремлению оставить след. Но история Адама и Евы – также история наших ошибок, нашего грехопадения. Желание одновременно делает нас людьми и создает нам проблемы. Страсть породила четыре смертных греха – зависть, чревоугодие, жадность и прелюбодеяние. Когда речь идет об агрессии и плотской страсти, мы разрываемся между искушением и страхом. Стыд и гордость изо всех сил стараются вытеснить то, что считается табу.

Общество нацеливает нас на потребление и обладание. Но обладания мало. Мы часто хотим иметь больше, чем у нас есть. Мы не всегда ценим то, что имеем, и потому редко бываем довольны. Отказ от желаний – тоже не выход: тогда они преследуют нас, и мы либо срываемся, так или иначе проявляя подавленные побуждения, либо замыкаемся в себе. Мы занимаемся **психологической мастурбацией**, требуем, чтобы жизнь была такой, какой якобы должна, ожидаем, что отношения с людьми будут развиваться по готовому сценарию. Но так не бывает, и наши страсти становятся причиной глубокого недовольства и отчуждения от окружающих. Понять, что такое «достаточно», можно, только если понимать, чего именно мы хотим.

Пренебрегая своими желаниями или заикливаясь на них, мы можем обнаружить, что бредем по дорогам жизни, как лунатики. То, что еще недавно радовало, уже не вдохновляет. Мы перестаем хотеть секса – и не только его. Чрезмерное потребление может занимать нас, заполнять всю нашу жизнь, но в итоге опустошает и не приносит удовлетворения. Нас может охватить глубокая тоска, лишаящая страстей, подобная смерти. Лев Толстой называл ее «желанием желаний»⁵. Даже если мы боремся с тоской, мы по-прежнему хотим хотеть. Желание вдыхает в нас жизнь. Взгляд на объект желания может увлечь нас, вернуть интерес к жизни, жажду жизни. Один клиент на сеансе сказал:

– Я хочу чего-то хотеть. Я хочу испытывать желание, чтобы знать, что я жив.

Половое влечение часто таинственно и загадочно. Либи́до может вступать в противоречие с нашими ценностями, а впечатления детства, связанные с сексуальностью, – проявляться в дальнейшем самым неожиданным образом. Глубинные желания часто пугают нас. Мы боимся не добиться того, чего страстно желаем, считаем, что не должны этого добиваться, опасаемся потерять это, когда достигнем цели. Драматург Теннесси Уильямс писал: «Я хочу того, чего боюсь, и боюсь того, что хочу. Я как ураган в закрытом помещении, который не может вырваться на свободу». Если желания кажутся неприемлемыми (пусть даже только нам), мы вынуждены скрывать их, вытеснять, испытывать смешанные чувства. Даже в здоровых отно-

⁵ В «Анне Карениной» этим чувством мучился Вронский, когда был с Анной в Италии.

шениях возможно одновременно любить и ненавидеть партнера, а токсичная, травмирующая связь способна загнать нас в тупик безнадежно противоречивых стремлений. Страх и желание иногда неотделимы друг от друга. Мы можем заикливаться на глубинных стремлениях, отречься от них, испытывать их снова и снова, отстаивать и оправдывать лишь для того, чтобы не признавать их. Депривация⁶, ощущение того, что мы чего-то лишены, чувство разочарования – ключ к разгадке тайны глубинных желаний.

Некоторые страсти трудно бывает признать еще и потому, что они создают массу проблем и лишают покоя. Любой, кто страстно хотел что-то понять, в чем-то разобраться, но об этом запрещали даже думать, знает, какими проблемами чревато желание. Отчаяние становится невыносимым, а нам снова и снова твердят: то, чего мы хотим, отвратительно и вредно. Идти на поводу у страсти – смертельно опасно. Влечение может и вселять ужас, и приятно возбуждать. Выдав его, мы становимся чрезвычайно уязвимыми: можно получить отказ или сгореть от стыда! Признание того, чего мы действительно хотим, может внушать суеверный ужас: мы боимся, что, признав желание хотя бы внутри себя, никогда не добьемся его исполнения.

Не получая того, что хотим, мы нередко компенсируем подавленные желания работой, тратой денег, потреблением, удовлетворением других, более простых потребностей. Какими бы искусственными ни были люди, плотская страсть для них – до сих пор загадка. Сексуальные фантазии – дело обычное: Джастин Лехмиллер⁷ убедительно доказал в своей работе, что они широко распространены (к ним прибегают 97 % опрошенных), но мы по-прежнему часто смущаемся и стыдимся невысказанных желаний. «Ты не возбуждаешь меня, я ухожу!» С одной стороны, действуя импульсивно, под влиянием сиюминутных побуждений, – «Ты не возбуждаешь меня, я ухожу!» – можно так и не добиться желаемого. С другой – игнорируя побуждения, мы отворачиваемся от какой-то части своего «я», храним глубинные желания в тайне или ненавидим вместо них что-то другое.

Я постоянно слышу от клиентов рассказы и жалобы о сексуальных фантазиях. За ними часто скрываются потаенные желания. Первый ключ к разгадке я обычно нахожу в историях о непризнании чего-либо, о протесте, о препятствиях, из-за которых тайные желания становятся одновременно неисполнимыми и безопасными.

Легко критиковать то, что у нас есть. Помимо прочего, это способ экстернализации⁸ внутреннего конфликта, поиска причин внутренней неудовлетворенности во внешних обстоятельствах, проще говоря – перекалывания с больной головы на здоровую. Мы часто так поступаем, особенно в сексуальной жизни. Нам может наскучить, надоест то, что мы давно и хорошо знаем, и расхожее представление, что пренебрежение – следствие близости, отчасти верно. Требуя от партнера новизны, свежести, мы опять-таки экстернализируем внутренний конфликт, свои потаенные стремления. Нам может надоест каждый день ложиться спать с таким знакомым, таким привычным... собой.

Смысл и цель желания могут быть расплывчатыми и ускользать от нас. Мы чувствуем, что хотим чего-то или кого-то, но на самом деле замечаем этим что-то еще, чего нам не хватает, – и мы ощущаем этот дефицит. Чтобы компенсировать депривацию, потери, эмоциональную боль, желаниям придают ту или иную форму. Они могут наряжаться в маскарадные костюмы, и главная задача психотерапии – выявить скрытые стремления, тайные переживания, истории желаний, сочиненные для непрожитых, воображаемых жизней.

⁶ Депривация (от лат. *deprivatio* – потеря, лишение) – психическое состояние, вызываемое невозможностью удовлетворения каких-либо жизненных потребностей.

⁷ Джастин Лехмиллер – американский психолог, автор книг о сексуальных проблемах.

⁸ Экстернализация (экстериоризация) (от лат. *externus* – внешний) – подмена внутренних причин внешними; в частности, поиск причин внутреннего конфликта во внешних обстоятельствах.

Эта задача стояла передо мной, когда мы работали с Джеком. Ему было под шестьдесят. Он решил обратиться к психотерапевту, чтобы решить, разводиться ли с женой, с которой прожил почти сорок лет.

Выбор Джека

– При свете я вижу белесые волоски над верхней губой Хелен, и меня просто тошнит, – Джек то сжимает, то разжимает кулаки.

Он хорошо держится. У него живой взгляд, говорит он отчетливо и веско.

– Вам, видимо, трудно, – замечаю я.

– Ну что вы, все прекрасно.

Я не могу понять, шутит он или нет, – а он, словно увидев мое замешательство, переходит в наступление:

– Нет, правда, все прекрасно. По крайней мере, вы согласились меня принять. И понять.

– Вы говорите, что вас тошнит. Хотелось бы знать, от чего именно, – я смутно ощущаю, что пора подтолкнуть его к продолжению рассказа.

– Самому не верится, но от этого самого и тошнит. От нашего брака. Я хочу большего.

– Большого? Чего именно? – спрашиваю я.

– Хочу, чтобы Хелен была сексуальнее. Чтобы ее влекло ко мне так, как когда мы только начали встречаться. Мы занимались сексом по три раза в день. А теперь меня бесит, что она больше не хочет меня. Раньше мы трахались стоя. Мы трахались на лестнице, потому что не успевали добежать до спальни. На улице. В туалетах в клубах. Теперь – ничего подобного! Какого хрена? Сколько раз я могу спрашивать, какого хрена? Я, на хрен, в бешенстве!

– Я слышу. И вижу.

Джек шурит глаза и морщит нос, как от неприятного запаха.

– Что вы чувствуете сейчас? – спрашиваю я.

Кажется, он заблудился в собственной неприязни, но я не хочу строить предположения. Пусть сам скажет, что с ним: так будет проще и яснее.

– Она обвела меня вокруг пальца, – говорит Джек.

Он уверяет, что обманулся, купился на бредовую историю о любви и браке. Недовольство стало невыносимым вскоре после того, как их единственный сын уехал учиться в университете (Джек, американец, говорит «колледж»⁹). Он не ожидал, что опустевшее гнездо так его расстроит, но в каком-то смысле сын был его лучшим другом, и Джек страдает в разлуке. Ему кажется, что жена тоже отвернулась от него, что его все бросили.

Он хочет желать жену.

Он хочет, чтобы она желала его.

Он хочет снова почувствовать желание.

Мы смеемся над тем, сколько раз употребили слово «желание», – и незаметно разглядываем друг друга. Энергетика Джека не совсем эротическая. Он идет на контакт, он понимает собеседника, у него работает воображение, но, кажется, в этом нет ничего сексуального. Он на несколько десятков лет старше, но я для него скорее идеализированная мать, чем партнерша. Мы работаем удаленно: Джек живет в Калифорнии, держит там продуктовый магазин, я – в Лондоне. Нам отлично удастся налаживать контакт на расстоянии, но любая угроза недопустимого поведения ощущается иначе, чем в живой беседе. Виртуальное пространство подходит для тех, кто и стремится к близости, и сопротивляется ей.

Джек идеализирует свою мать, хотя та мало заботилась о нем. Рассказывая о ней, он одновременно обличает и защищает. Его бедная жена не выдерживает в его глазах сравнения с матерью, а ко мне Джек относится так, словно я дарю ему материнскую любовь. Даже когда стараюсь, я могу немного ошибаться, но чувствую: он верит мне, считает, что я его понимаю и принимаю. Когда я что-то делаю неправильно или не догадываюсь, что он хочет сказать, он

⁹ В США университеты иногда называют колледжами.

закрывает глаза на мои промахи. Его эмоциональная скупость по отношению к жене резко контрастирует с великодушием по отношению ко мне. На Хелен с ее волосками над губой он смотрит словно через замутненное стекло, а меня видит в ярком солнечном свете. Четкие границы нашего общения способствуют идеализации.

– Наши беседы помогают мне, но этого мало, – говорит Джек и грозит мне пальцем. – Мне нужен секс. Это не обсуждается. Вот почему я, знаете ли, сплю с сиренами.

Сиренами он упорно называет проститутку.

– Я знаю, вы не первый раз говорите.

– А чего, на хрен, она хотела? Я не могу дожить остаток жизни, не трахаясь. И эти женщины тоже получают удовольствие. Не только деньги.

В этом я сомневаюсь – мне кажется, проститутки вряд ли наслаждаются сексом с Джеком, – но предпочитаю пока не возражать. Клиент часто смотрит на меня, словно ожидая подсказки, и, уловив тень сомнения на моем лице, начинает развивать тему.

– У девушки, с которой я спал в последний раз, был такой мощный оргазм, уверяю вас!

Правда ли это? Для чего ему в это верить? Я поражаюсь тому, как сильна потребность Джека быть желанным.

– Джек, давайте вернемся к тому, что вы от этого получаете. Физические контакты очень важны для вас, они вас, как вы говорите, стимулируют. Вы уверяете, что секс помогает сохранить брак. Вы думаете, что в нарушении правил есть нечто, дающее ощущение свободы, а заодно – и собственной значимости? Вы считаете, что ваша жена недодает вам этого ощущения?

– Вы сами ответили на свой вопрос, – говорит он, озорно ухмыляясь. – Возможно, вы так думаете, но дело не в этом. То, что я обратился к вам, тоже очень важно для меня, хотя никаких правил я не нарушил. Кстати, Хелен знает, что я нашел психотерапевта.

Я киваю. Секундные паузы сближают нас, несмотря на то что мы работаем онлайн. Как говорил Майлз Дэвис¹⁰, «важны не ноты, а паузы». Во время одной из таких пауз я понимаю: да, мне бывает стыдно за Джека, когда он сравнивает психотерапевтов с проститутками. Однако он отчасти прав, полагая, что в отношениях с теми, чьи услуги он оплачивает, будь то «сирена» или психотерапевт, может рождаться что-то важное и личное.

– Я чувствую, вам в общем нравится работать со мной, – говорит он.

– Да.

– Я плачу за время, которое вы тратите на меня.

– Да.

– Если вы спрашиваете о сиренах и о том, почему я обратился к вам, вы понимаете, к чему я клоню.

– Да, но с ними вы реализуете определенные фантазии, а цель психотерапии – разобратся в этих фантазиях.

¹⁰ Майлз Дэвис (1926–1991) – американский джазовый музыкант, стоявший у истоков многих стилей и направлений джаза.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.