

**Чого я хочу. Дванадцять
потаємних бажань, щоб
підкорити світ**

- Подорож химерними світом людських бажань
- Поради від кваліфікованої психотерапевтки
- Реальні 12 історій людей, які змінили свої життя на краще

Бажання... Їх має кожен та кожна. Деякі з них ми демонструємо. Інші - приховуємо. Одні бажання мотивують, інші - лякають і змушують ніяковіти. Нерідко суспільство вимагає слідувати нав'язаним стереотипам і приховувати власні потреби. Ми женемо від себе думки, яких начебто не повинні мати. І, врешті-решт, уже не знаємо, чого насправді хочемо від роботи, стосунків, власного життя.

Психотерапевтка Шарлотта Фокс Вебер, донька відомої письменниці Кетрін Вебер, переконливо доводить: розуміння власних бажань повертає нас до себе і стає трампліном для особистісного зростання. Тож час подолати внутрішні суперечності, розпізнати та усвідомити, чого ми хочемо, щоб нарешті відверто поглянути на себе й почати отримувати задоволення від життя.

12 базових бажань людини (любити, бути вільними, перемагати, розуміти, контролювати тощо), показані крізь призму життєвих історій, допоможуть знайти відповідь на найважливіше питання. Відповідь, яка вразить вас. Бо вона стане ключем до власного повноцінного життя, сповненого щасливих митей, без синдрому відкладених можливостей чи непрожитого життя.

ШАРЛОТТА ФОКС ВЕБЕР



ЧОГО
Я ХОЧУ

ДВАНАДЦЯТЬ ПОТАЄМНИХ БАЖАНЬ,
ЩОБ ПІДКОРИТИ СВІТ

КСД

РЕАЛЬНІ 12 ІСТОРІЙ ЛЮДЕЙ,
ЯКІ ЗМІНИЛИ СВОЇ ЖИТТЯ НА КРАЩЕ

CHARLOTTE FOX WEBER

WHAT WE
WANT

A JOURNEY THROUGH TWELVE OF
OUR DEEPEST DESIRES

ШАРЛОТТА ФОКС ВЕБЕР

ЧОГО
Я ХОЧУ

ДВАНАДЦЯТЬ ПОТАЄМНИХ БАЖАНЬ,
ЩОБ ПІДКОРИТИ СВІТ

ХАРКІВ
2023 **КСД**

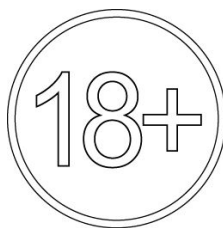
КСД

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
2023

ISBN 978-617-15-0120-1 (epub)

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

Електронна версія зроблена за виданням:



This edition is published by arrangement with Peters, Fraser and Dunlop Ltd. through ANA Baltic, Ltd

Перекладено за виданням: Weber Ch. F. What We Want : A Journey Through Twelve of our Deepest Desires / Charlotte Fox Weber. — London : Wildfire, 2022. — 340 p.

Переклад з англійської *Ярослава Лебеденка*

Дизайнер обкладинки *Аліна Белякова*

Вебер Ш. Ф.

В26 Чого я хочу. Дванадцять потаємних бажань, щоб підкорити світ / Шарлотта Фокс Вебер ; пер. з англ. Я. Лебеденка. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2023. — 352 с.

ISBN 978-617-12-9939-9

ISBN 978-1-4722-8144-9 (англ.)

Бажання... Їх має кожен та кожна. Деякі з них ми демонструємо. Інші — приховуємо. Одні бажання мотивують, інші — лякають і змушують ніяковіти. Нерідко суспільство вимагає слідувати нав'язаним стереотипам і приховувати власні потреби.

Ми женемо від себе думки, яких начебто не повинні мати. І, врешті-решт, уже не знаємо, чого насправді хочемо від роботи, стосунків, власного життя.

Психотерапевтка Шарлотта Фокс Вебер доводить: розуміння власних бажань повертає нас до себе і стає трампліном для особистісного зростання. Тож час подолати внутрішні суперечності, розпізнати та усвідомити, чого ми хочемо, щоб нарешті відверто поглянути на себе й почати отримувати задоволення від життя. Віднайдіть ключі до повноцінного життя, сповненого щасливих митей, без синдрому відкладених можливостей.

УДК 316.6

© Charlotte Fox Weber, 2022

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання українською мовою, 2023

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2023

Моїй родині

Ховатися — радість, але не бути знайденим — катастрофа.

Д. В. Віннікотт

Від авторки

Історії в цій книжці базуються на моїй роботі з реальними людьми. Задля збереження конфіденційності я змінила все, що могло б їх ідентифікувати. Я багато чого навчилася й далі вчуся у своїх клієнтів. Люди, з якими я працювала, дали мені змогу дуже багато дізнатися про життя та людські переживання.

Моя мова часом своєрідна, і, сподіваюсь, чуйна. Я всіляко намагалася не вживати занадто наукових термінів і вигадала кілька власних. Упродовж усієї книжки ці вислови виокремлено жирним накресленням, а в глосарії наприкінці їхні значення пояснено докладніше.

Вступ

Я провела в терапії роки, очікуючи, що психотерапевти запитають 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, правильним 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. Догоджання 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 напругу, 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, оберегали. Ви вчитеся. Поки живете, можете вчитися. Ви дізнаєтеся про любов від незнайомих, 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 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 даватися легко, але для багатьох із нас може бути найскладнішою.

Під час терапії деякі клієнти неохоче висловлюють, що бажають 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 столику 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 перепростав 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 болить, 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. Блавав 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, колисання — 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 вечери, 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 обожаю 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 дрібкою 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. Може, одного дня. Кумедно, що я все ще називаю їх «хлопчиками». — Вона видала заразливий смішок. — Не думаю, що дуже добре їх знаю. Між нами певна дистанція. Можливо, її б не було, якби я не відправила їх до інтернату. І якби приділяла більше часу тому, щоб обіймати їх і казати, що я їх люблю. — Її сміх урвався, його замінив вираз нав'язливої скорботи на обличчі. Трансформація була швидка. Її широко розплющені очі раптом здалися очима наляканої дитини.

— Чи не могли б ви висловити щось із цього, коли побачите їх завтра? — спитала я. Не змогла стриматися. Моє запитання повернуло її в режим діалогу. І вже тоді я зрозуміла, що навіть якщо я справді була така чесна й готова до всього, як про себе думала, я все ж по-своєму цього уникала й часом була нездатна просто сидіти перед смутком, не намагаючись втрутитися з підтримкою. Важко бачити біль і нічого не робити.

— Імовірно, але дещо сумнівно. Можливо. Побачимо. Але це підводить мене до другої речі, про яку я мушу поговорити.

— Слухаю.

— Я знаю, що мій чоловік має в Бразилії таємну дитину від жінки, з якою в нього був любовний зв'язок багато років тому. Доньку. Їй, мабуть, уже близько двадцяти. Девід не думає, що я знаю, але я знаю. Він відчуває велику провину та сором усі ці роки. Я в цьому впевнена. Він зробив цій жінці кілька банківських переказів з рахунку, про який не думав, що я знаю, і саме так я все виявила. Як кар'єрний дипломат Девід, мабуть, страшенно боявся скандалу і був дуже спритний та обережний, але я також розумна.

Я спитала її, як вона почувається щодо всього цього.

— Можете мені не вірити, але правда в тому, що я не знаю. Я ніколи не питала себе, як я почуваюся щодо цього...

Я їй вірила.

— Знаєте, він, мабуть, ставився до мене краще через те, що накоїв. І, можливо, я нічого йому не казала, бо мене це влаштовувало... Усі ці роки він повадився зі мною якнайкраще...

Вона сказала, що Девід був би глибоко засмучений, якби дізнався, що зробив їй боляче, і хлопчики також. «Це було б занадто». Я відчувала, що через подробиці цієї таємниці, занепокоєння щодо майбутнього родини, бажання вберегти усіх від болю вона була надто зайнята, щоб дозволити собі мати власні почуття щодо його таємної дитини. Я спитала, як вона наважилась розповісти про це мені.

— Мені потрібно було комусь розповісти. Це просто якось дуже важливо. Чесність, хоча б із собою, має значення. Я не могла закінчити своє життя, не сказавши цього вголос. Тож тепер ви знаєте, і коли я розповідала вам, це щось у мені звільнило. Було б ще краще, якби ми були на природі. Мені не подобається бути тут, у цьому місці. Бракує відчуття землі, мокрої трави. Уявімо, що ми сидимо на земляному трав'янистому пагорбі, мочимо сідниці й дихаємо свіжим, холодним повітрям. Це моя втеча, єдина, про яку я мрію. Решту я чесно приймаю.

Її прагнення втекти й уявити себе на природі також здавалося чесним.

Коли я виходила з палати того дня, її чоловік стояв біля посту медсестри. Він намагався організувати для Тесси окрему палату. Я чула, як він чемно переконував чергову медсестру й перервав розмову, щоб перехопити мене. Він мав знервований вигляд.

— Перш ніж ви підете — я не буду допитуватися, я прагну поважати приватність того, як це працює, але просто скажіть мені: Тесса говорила з вами? Їй потрібно було поговорити. Я вдячний, що вона змогла.

— Так, — відповіла я, відчуваючи, що з мене вже досить розпливчастих кордонів. Я не хотіла його образити, але й не хотіла мати з ним справи. Я відчувала жахливість таємниці, яку вона довірила мені, і навіть мого «так» здавалося забагато.

Наступного тижня я прийшла в наш домовлений час. Я шукала її очима так, як сканувала б ресторан, якби зустрічалася з кимось грізним. Вона змушувала мене хотіти показати себе з якнайкращого боку, хай що б це не означало. Одна з палатних медсестер сказала мені, що Тессу перевели на поверх вище до окремої палати. Ура! Крім усього іншого, це корисно для терапії. Тож я піднялася, і Девід був там,

але він звільнив нам місце й одразу вийшов. На столику біля ліжка в неї були навалені різні журнали й косметика, і я помітила її вишиті оксамитові капці; усе навколо неї було особистим, елегантним вибором людини, звиклої до комфорту.

— Я досі відчуваю такий жаль, Шарлотто, — сказала вона, коли її погляд зупинився на мені. За дні, що минули з нашої першої зустрічі, вона дуже пожовтіла, але її запалі очі випромінювали пронизливу блакить.

— Розкажіть мені про цей жаль, — попросила я.

— Він за тим, що я вам уже розповідала. Обійманням моїх хлопчиків. Близькою любов'ю. Це все, чого я хочу.

Мені було дуже важко чути про її жаль, нереалізовані прагнення, що були такі правдиві та зворушливі, а я не знала, що робити. Я відчайдушно бажала це виправити, втішити її, особливо знаючи, що вона смертельно хвора. Хоч вона проінструктувала мене не відмовляти їй від цього жалю, я пішла проти її наказів. Адже вона пробачала інших людей за їхні помилки. То чи не могла б вона пробачити собі? Я знову спитала її, чи не могла б вона висловити щось із цього своїм синам. Озираючись назад, я бачу зарозумілість у своїх думках, наче я могла дати їй те, чого вона так хотіла.

— Так, можливо. Але ви повинні дещо зрозуміти. Це не жаль заради жалю. Він дає мені надію на повніше життя. Це може бути не моє життя, але він показує можливості. У мені було так багато любові. Досі є. Не те щоб я мала недостатньо любові. Це насправді не так. Усі думали, що я холодна. Мої сини. Навіть мої друзі. Дружня й товариська, але холодна. Але я не така. Я вдавала з себе холодну, щоб прикрити теплоту. Девід якось назвав мене «вулканом на Алясці». Розумієте, він любив мене і дуже добре розумів мене в цьому. Він знав мою таємну теплоту. Я просто не вміла демонструвати глибину своїх емоцій.

Її слова залишалися зі мною навіть попри те, що мені було непросто повністю вловити їхнє значення. Вона, схоже, давала мені більше, ніж я їй. Решту сеансу вона час від часу втрачала нитку розмови, іноді зі сплесками повної присутності, але в інші моменти вона поверталася до заплутаних речень, фрагментів думок, словесного салату.

Ми зустрічалися в один і той самий час щотижня, і в наших стосунках та в проясненні певних питань було відчуття прогресу.

Головною ознакою наших розмов був той факт, що я усвідомлювала складність її ситуації, і вона вважала це корисним та, за її словами, «втішно реалістичним».

Із розвитком наших терапевтичних стосунків фізичний стан Тесси погіршувався, і, на свій превеликий шок та розчарування, прийшовши на наш п'ятий сеанс, я виявила, що в неї почали відмовляти органи. Ледь здатна говорити, вона примудрилася вимовити: «Більше часу». Ці пронизливі слова ще довго переслідували мене.

Наступного тижня я прийшла до її палати, а там був жахливий сморід. Тесса була засмучена й постійно натискала кнопку виклику медсестри. Вона втратила контроль над кишечником, і я бачила, що відбувалося, а вона знала, що я бачила. Манери та стриманість були основами її характеру, і це порушення її тілесних кордонів виглядало зрадою її приватності, контролю, гідності. Вона лежала у своїх випорожненнях, і мені було нестерпно й абсурдно сидіти там і нічого не робити. Я запропонувала піти покликати когось, хто міг би допомогти, і невдовзі повернулася з медсестрою. Тесса була з нею трохи зверхня. «Це безумовно неприйнятно», — сказала вона. Правда, у дуже багатьох сенсах.

До такого мене не готували. Не так я уявляла собі роботу психотерапевтки — «лікування розмовами». Від цього не було лікування.

Я перепросила й ненадовго вийшла, а коли повернулася до палати, Тесса була вже чиста, у перестеленому ліжку, і мала настрій говорити знову. Справді говорити. У неї був вечір прояснення. Вона розповіла мені, що обійняла своїх синів, і це не відчувалося комфортним, бо не було таким.

— Це здавалося дивним не лише тому, що я така слабка фізично, — сказала вона. — Це здавалося дивним, бо було неприродним для нас, і ми всі це знали. «Природним» ... таке дивне слово. Те, що начебто природне, ніколи не давалося мені легко... годування грудьми... обійми... природне чомусь здається мені неприродним...

Я спитала про її досвід близькості в дитинстві. Її батьки були відсторонені й обіймів не любили. Вона пригадала, як мама її кілька разів біла, але зовсім не мала спогадів про фізичну ніжність. Її батько

був «радіше незворушний та формальний з усіма, навіть собою. Застібнутий на всі гудзики». Час від часу в них були якісь неоковирні та казенні обійми. Її батьки були дуже розумні, але з почуттями мали проблеми. Любов там була, вона підозрює, але демонстрували вони її не легко.

— Мої батьки, та й Девід також, мали дивні стосунки зі словом на «Л». Іноді ми казали «люблю» наприкінці телефонної розмови. І особливо в листівках. Навіть «з усією любов'ю». Девід підписує так свої листи. Маячня. Коли це було правдою, щоб ви віддавали всю свою любов? Неправда й те, що немає ніякої любові, якщо ви не кажете цих слів... У певному сенсі із собаками легше. Собаки дають нам дозвіл виявляти необмежену близькість, і їм не потрібні слова.

Вона сказала, що може прийняти своє життя, таємну дитину чоловіка, усе це.

— Тиск моєї хвороби багато чого спростив та прояснив. Більша частина мого життя вже позаду, і я не проти. Я відпускаю. Я маю привести до ладу ці кілька останніх моментів... Я думала над питанням, яке ви поставили мені нещодавно, про те, як я почуваюся щодо таємної дитини Девіда. Як не дивно, я почуваюся цілком нормально. Як я щойно казала про моїх батьків, близькість для деяких із нас надто важка. Навіть із тими, кого ми любимо та знаємо найкраще (це насправді ще важче). Я знаю, що він любить мене. Він міг навіть любити ту іншу жінку, але він ніжно любить мене. Завжди любив. Я в цьому не сумніваюсь. Я лише шкодую, що він не знайшов способу розповісти мені про халепу, в яку вскочив, бо це, мабуть, дуже багато йому коштувало емоційно. І мені. Я б могла його підтримати. Він не зміг зустрітися із цим болем, але якби зумів, ймовірно, ми стали б ближчі. І він позбавив мене шансу бути шляхетною. І я почуваюся погано через цю дівчинку. Кажу вам, Шарлотто, з мене була б добра редакторка — якби я могла відредагувати цю розповідь, я б почистила її й відполірувала цей грубий і заплутаний прогріх Девіда, була б рада доньці, розлютилася б на Девіда, пробачила б йому, перетворила би все це на витончену історію. Він не дав мені такої краси!

— Краса тепер у вашій історії, — сказала я.

Вона проігнорувала мій коментар. Імовірно, він її збентежив або, можливо, був непереконаливий. Це вже було моє прагнення краси. Вона повернулася до свого жалю.

— Розповідати вам про мій жаль допомагає, і це змінило, як я почуваюся щодо всього цього. Я досі шкодую, що не обіймала своїх хлопчиків більше. Не демонструвала їм любові відкритіше. Але тепер я це розумію. Це моє виховання, світ, з якого я, у певному сенсі, родом, але я також не надто прагнула торкатися та обіймати їх і не вважала це важливим. Коли я прямо казала, що люблю їх, я думала, що це зрозуміло без слів, але, мабуть, неказане часто буває зрозумілішим за сказане... Я завжди думала, що одного дня життя буде таким, яким ми хочемо. Ми з Девідом мали великі плани на його відставку, хотіли нарешті витратити трохи грошей, які відклали. Я була впевнена, що одного дня все буде чудово. Схоже, що це «одного дня» було щодня всі ці роки, коли я була жива.

Її проникливість та розуміння здавалися мені дивовижними. І зовсім невідповідними хаосу та руйнуванню її організму.

— Я можу прийняти, що моє життя було таким. Тепер у мене немає іншого вибору, крім як прийняти. Але я досі тримаюся за цей жаль. Це означає, хочу сподіватись, що ви цінуватимете обійми. Цим ви дозволяєте собі всю повноту любові та зв'язку. Підіть на це. Ви все ще думатимете про наступну справу, хай це ваші плани на день чи щось інше у вас у голові. Це неминуче. Ми не можемо бути задоволені надто довго. Але я благаю вас запам'ятати: не вірте, що щось важливе прийде одного дня пізніше в житті. Так, тоді це прийде також, але це вже відбувається. Це відбувається буквально щодня впродовж усього вашого життя, якщо ви тільки звертаєте на це увагу.

Вона видала легкий стогін, і я побачила, як її тіло судомить від болю. Вона рідко говорила про свій фізичний дискомфорт. У мене калатало серце, коли я сиділа там і дивилася на її страждання. Вона була вся розбита.

— Підіть на це, — повторила вона. — Я могла давати більше любові, але не дозволяла собі відчувати це більшу частину свого життя. Я маю на увазі *справді* відчувати. Сьогодні це абсолютно ясно й очевидно, навіть коли в мене трохи плутається свідомість. Що має значення, і всі способи, у які я стримувалася. Моя любов ніколи не була всеосяжна. Я завжди мала якісь застереження. Тепер я вже не стримуюся й дозволяю собі визнати свій жаль. Я нарешті чесна і визнаю його перед вами.

— Ваша чесність гідна захвату, — сказала я. — Хоч я не думаю, що любов узагалі буває всеосяжна. Завжди є якісь складнощі.

— Складнощі можливі, але вона може також бути простою. Я можу сказати своїм синам, що шкодую, що не обіймала їх більше. Але перш ніж ви навіть подумаете про це, почуйте мене, коли я кажу, що це не зробить нас раптом близькими. Це може дати їм відчуття любові, якого я не вмiла демонструвати. Не знаю. Думайте, як жити на повну зараз. Не чекайте. Якщо чекати, що знайдете багатства життя, ви залишитеся ні з чим.

Усе, що вона казала, мало для мене сенс. Я досі сподівалася, що вона скаже своїм синам, що насправді відчувала. Наш час вичерпався.

— Шарлотто? — гукнула вона мене. Я обернулася. — Я хочу, щоб ви знали, що я пробачаю Девідові його іншу дитину. І, сподіваюся, мої хлопчики також зможуть пробачити мені мої вади. Ми всі хочемо любити, і щоб любили нас. Оце, певно, і все, і це так збіса важко.

Наступного тижня я прийшла до її палати, а медсестра сказала, що Тессу перевели до печінкової. Я пішла на цей поверх, де постійно стояв жахливий запах. Я не могла її знайти, й одна з медсестер вказала мені на її ліжко. Я розирнулася навколо й не побачила її. Із цією медсестрою я відчувала нетерпіння — вона мене, схоже, не зрозуміла. Я чітко, поблажливим тоном проказала ім'я Тесси, голосно вимовляючи її прізвище.

— Так, міс, вона отам, — сказала медсестра, знову вказуючи на ліжко, повз яке я пройшла раніше. Я розвернулася до цього ліжка. Це була не Тесса. Це був хтось інший. Де Тесса? Її чоловіка я теж не бачила. Я знову повернулася до медсестри.

— Це не моя пацієнтка, — сказала я, вказуючи на ліжко. Слово «пацієнтка» я вимовила владним тоном.

— Але Тесса ондечки, — сказала медсестра.

Я повернулася до ліжка і зазирнула в лист призначень у ногах. Це була Тесса. Уся розперта й роздута, змінена до невпізнаваності. Я не могла повірити, що це та сама жінка, з якою я розмовляла лише тиждень тому. Це була найбільш бентежна й разюча трансформація, і я не могла її пояснити. Вона подивилася на мене, її обличчя надулося й викривилося, губи розтулилися, і я побачила блакитні очі, тепер

скляні та збляклі. У ній не було практично нічого знайомого. Я сподівалась, що вона не помітила, що я її не впізнала.

— Здрастуйте.

Я присунула стілець, запнула навколо нас завіси й приготувалася провести з нею п'ятдесят хвилин. Із наших попередніх зустрічей усе дуже змінилося. Вона говорила пошепки, кволо й неясно, і їй було важко добирати слова. Її дихання було ускладнене й виривалося уривчастими, неглибокими продихами.

— Дякую, сонце, — сказала вона в якусь мить після кількох хвилин мовчання, — люблю тебе.

Без «я», і я не могла зрозуміти, вона справді має це на увазі чи марить, і кому саме це каже. Я не сказала цього у відповідь. Було б, мабуть, неправильно сказати «я люблю вас» їй. Чи навіть «люблю вас». У всі роки з тієї миті я нікому не казала цих слів під час терапії зі мною. Я відчувала багато любові. Я говорила про любов, закликала до любові під час терапії, але не казала слів: «Я люблю вас». Вони створюють відчуття надмірної оголеності та інтимності. Ба навіть нав'язливі.

Нас перервали медсестри, щоб зробити щось із якоюсь трубкою, щось прибрати та замінити. Я була засмучена, що вони втрутилися в наш приватний простір. Я прагнула зробити так, щоб вона почувалася пов'язаною, поєднаною, не самотньою. Я ще не з'ясувала, хто вона тепер, як це сталося, і відчувала прагнення дотримуватися нашого плану щодо наступних сеансів. Ми ж домовились! Ми все ще вивчали її історію. Це була моя фантазія, що я можу допомогти зробити кінець її життя гарним. Вона танула на очах, і не знаю, що отримувала від моєї присутності, але я залишалася всі п'ятдесят хвилин, намагаючись приєднатися до неї, хай де вона була. Коли я встала, щоб іти, то подивилася в її очі та сказала їй, як високо ціную нашу розмову й що ніколи не забуду всього того, що вона мені розповіла. Вона трохи скривила рота, і я не могла зрозуміти, чи стежила вона за моїми словами. Я сказала їй, що з нетерпінням чекаю нашого наступного сеансу.

— Побачимося наступного тижня, — були мої останні слова до неї.

— Прощайте, — сказала вона чітко.

Коли я зі сльозами на очах обговорювала Тессу зі своїм куратором, він вважав, що я мала сказати, що це наш останній сеанс — я уникала реальності, вдаючи, що ми з Тессою зустрінемося знову. Але, навіть якщо вона вочевидь помирала, як я могла сказати це їй уголос?

— Ми обговорюємо складні істини, — вів далі мій куратор. Якби я визнала перед Тессою, що та помирає, і також сказала би «прощайте» (вона ж сказала це мені), ми б могли досягти спільного розуміння, що це кінець. Натомість я стала як інші люди у її житті, що грали свої ролі й дистанціювалися від того, що відбувалося.

«Можливо, вона ще буде там наступного тижня, і я попрощаюся з нею тоді», — думала я. Тесса померла до нашого наступного сеансу. Коли я про це дізналась, я вийшла надвір, подивилася на хмари й дала собі розридатись. Я зателефонувала своїй мамі й сказала, що люблю її. Я дала собі відчутти все це, хай як ірраціонально в певному сенсі — я знала Тессу не дуже добре чи довго, то чого почувалася вбитою горем? Колега з катедри побачила, що я плачу. «Мені шкода твоєї втрати», — сказала вона. Це й була втрата. Але я відчувала, що для мене не виправдано так говорити. Чи не перейшла я якусь межу, дозволивши їй так багато для мене значити?

Кінець життя Тесси ознаменував початок моєї роботи як психотерапевтки. Я була така свіжа й професійно недосвідчена, а короткочасність та обставини нашого спілкування захищали романтичний ореол. Я утримувалася від дорікань їй і слів, які мала б сказати, якби вона жила далі. Ми небагато встигли за той дуже короткий проміжок часу, який мали разом, але дещо все ж таки зробили. Я плакала це відчуття можливості.

Вона дала мені більше, ніж я була здатна дати їй. У наступні роки я була вражена задоволенням, що приходить із щедрістю. Майже одразу очевидно, але все одно легко не помітити, як життя стає багатшим, коли ми віддаємо щось іншим. Це не про те, щоб вичерпувати себе і віддавати більше, ніж маємо, а про те, що віддавання — частина отримання. Письменниця Наташа Ланн якось говорила зі мною про радість дарування любові, а не лише отримання. «Ми дуже багато отримуємо від того, що любимо і бачимо себе. Дарування любові винагороджує не менше», — сказала вона.

Тесса була щедра на прийом. Вона дозволила мені дарувати їй. І вона знала, як попроситися, навіть якщо я цього не зробила. Вона

навчила мене дечого про сміливість зустрічатися з правдою, важливість розповідання та виправлення наших історій, зберігання секретів, відпускання, визнання жалів та честь бути свідком. І як важко це може бути для нас.

Я згадувала ідею брижів психотерапевта й поета Ірвіна Ялома, згідно з якою маленькі взаємодії можуть у дивний спосіб мати тривалий вплив. Слова «Ми всі хочемо любити, і щоб нас любили, і це так збіса важко» безліч разів спадають мені на думку, коли я чую про проблемні стосунки, тертя в родині, негаразди на роботі, внутрішній конфлікт. І, звичайно, я думала про прагнення Тесси обіймати її дітей.

Ми цінуємо те, що маємо, коли знаємо, що цього вже скоро не буде. Опинившись на краю існування, Тесса знала, чого вона хотіла і що можливо, і вона усвідомила дещо до того, як стало запізно. Кінець може здаватися раптовим та безладним, навіть коли ми знаємо, що він наближається. Ми припускаємося помилок із людьми, яких любимо. Уроки тривають. Не чекайте на багатства життя.

Той факт, що Тесса вперше проходила терапію на смертному одрі, демонструє здатність вчитися й набувати нового досвіду впродовж усього життя. Вона вітала свіжість життєвого досвіду. Мене надихало те, яка швидка й жива вона була у своїй відкритості, коли лежала й помирала. Акт розповідання історії може змінювати щось до останнього подиху.

Що означає любов

Ми любимо і втрачаємо. Можемо не давати собі любити надто глибоко та сильно через болісну загрозу втрати й неприйняття. Можемо чіплятися за любов, хапати її де тільки вдасться. Хай там як, коли йдеться про справи сердечні, ми можемо помилятися. Драматург Артур Міллер каже про це так: «Можливо, все, що може зробити людина, це сподіватись залишитися з правильними жалями».

Що робити із жалем? Ми думаємо, що минулого не повернути. Проте жаль — частина людського стану, хай яка некомфортна. Найбільша проблема із жалем у тому, що нас не вчили, як із ним упоратись. Він переростає у звинувачення, сором, захисну реакцію, праведність, лють, відчуття провини та, мабуть найбільше, фантазію. Безконтрольні жалі підживлюють фантазії про життя, яке ми могли б мати, любов, яку ми могли б мати, версії себе, яких ми тепер позбавлені. Такі жалі можуть бути катастрофічними джерелами проблем. Визнання жалю — сміливий учинок, сповнений любові; це вияв любові до себе, коли ви усвідомлюєте, що хотіли б зробити щось інакше.

Прагнення любити й любові виявляє себе через бажання, турботу, відповідальність, повагу, близькість, диференціацію, ідеї, щедрість. Воно може бути абстрактним і конкретним. Це може бути акт обіймів. Коли ви вимовляєте: «Я люблю тебе». Або коли не вимовляєте, але знаєте, що ці слова відчутні. Це коли ви приходите, якщо вас кличуть. Заспокоюєте когось. Допомогаєте людям. Дозволяєте допомоги собі. Приймаєте. Любов — універсальна, але й персональна для кожного з нас, і важливі, схоже, водночас великі (любов, яку ми цінуємо, яку можна легко відчутти) та конкретні її вияви (дрібні, милі деталі, як-от запалювання свічок, до якого вдавалася Тесса). Дозволяйте собі трохи чарів і ніжності. Щось дрібне та неістотне все одно може мати значення.

Ми всі прагнемо любові, але навіть коли маємо люблячі стосунки, можемо втрачати зв'язок із повсякденністю. Вона стає для нас такою звичною, що ми перестаємо її помічати. Око не бачить власних вій. Любов краще бачить себе на відстані. Іноді відстань стає спалахом сприйняття, коли ми кажемо «бувай»: моментальним нагадуванням

про роз'єднання, пробліском **очуднення**, що возз'єднує нас із нашим визнанням.

Розділ 2. Бажання

Конфлікт бажання відіграє у стосунках важливу роль, зводячи людей разом та розводячи їх. У розділі 11 я докладно розповім, як ми хочемо того, чого не маємо хотіти. Ми також хочемо того, чого нібито маємо хотіти. Постійно обговорюємо правила бажання. Дотримуємося цих правил і порушуємо їх. На кожне бажання, що здається прийнятним, часто є інше, приховане, що може вести нас в іншому напрямку. Ми просіюємо асортимент бажань упродовж усього життя, і навіть без усвідомлення цього часто добираємо та обираємо, яким надати пріоритет у конкретний момент. Бажання — це більше, ніж основний інстинкт, і воно повне протилежностей. Бажання мотивує і відволікає, стимулює і паралізує, підносить і принижує, воно нове та знайоме, соціальне й природне, приємне та болісне, корисне та шкідливе. Найбільше вражає, як тісно пов'язані між собою бажання і страх. Подивіться на гріх Адама та Єви, вигнаних із Раю, бо піддалися спокусі. Бажання водночас визначає нас і заводить у халепу. Це історія нашого виживання — прокреативний потяг та прагнення залишити свій слід. Але це також історія всіх наших хиб. Чотири зі смертних гріхів пов'язані з бажанням (зздрість, ненажерливість, скупість, хтивість). Коли йдеться про агресію та сексуальність, ми можемо розриватися між спокусою та страхом. Сором і гордість всіляко намагаються заглушити все, що здається табу.

Суспільство вимагає від нас споживати й мати. Але мати — це недостатньо (нам часто важко хотіти того, що ми маємо, і ми хочемо більше того, що не обов'язково цінуємо, тож задоволення швидкоплинне). Відмовлятися недостатньо (нас переслідують сильні бажання, які ми відштовхуємо, тож або діємо, або замикаємося). Ми **масттурбуємо** про те, яким начебто має бути життя, очікуючи, що стосунки йтимуть за чітким сценарієм. Це ніколи не працює, і наші вимоги залишають нас глибоко роздратованими й часто відчуженими від інших. Ми починаємо вловлювати, що означає «достатньо», лише тоді, коли зрозуміли свої бажання.

Коли ми зневажливі або негнучкі щодо наших бажань, ми можемо виявити, що іноді живемо наче вві сні. Те, що нас хвилювало раніше, більше не будить. Ми нічого особливо не бажаємо. Ми перестаємо

бажати сексу. Надмірне споживання може поглинати та займати нас, але залишати по собі почуття порожнечі та нереалізованості. Так може виявлятися сильна нудьга. Вона може здаватися пасивною та смертельною. Лев Толстой каже про це так: «Бажання бажань, нудьга». Навіть якщо в нас із цим проблеми, ми все одно хочемо бажання. Бажання пробуджує нас. Погляд на те, чого ми хочемо, може захоплювати й оживляти нашу цікавість та спрагу до життя. Під час нещодавнього сеансу терапії один чоловік сказав мені: «Я хочу чогось хотіти. Я хочу відчувати бажання. Знати, що я живий».

Наші еротичні прагнення часто багатошарові й неясні. Лібідо може вступати в суперечки з цінностями. Дитячі враження від бажання та сексуальності можуть дивним чином поширюватися на все життя, а найпотаємніші прагнення часто лякають. Ми боїмося, що не отримаємо того, чого пристрасно хочемо, не маємо права отримати або втратимо, коли все ж таки отримаємо. Драматург Теннессі Вільямс каже про це так: «Я хочу того, чого боюся, і боюся того, чого хочу, тож усередині я наче буря, що не може вивільнитися!». Коли наші бажання здаються неприйнятними, навіть нам самим, ми можемо приховувати, заміщати й демонструвати змішані почуття. Навіть у здорових стосунках можна відчувати любов і ненависть до однієї й тієї самої людини, а аб'юзивні, травматичні стосунки здатні залишати нас із нерозв'язаним роздвоєнням почуттів та конфліктними жаданнями. Страх і бажання може бути важко розрізнити. Ми можемо зациклюватися, заперечувати, повторювати, обстоювати щось, пробуючи захиститися від визнання прихованого бажання. Почуття розчарування, ніби в нас щось відібрали, вказує на потаємне бажання.

Нам важко визнати деякі наші бажання почасти тому, що це жахливо тривожно — хотіти чогось надто сильно. Усі, хто прагнув завагітніти і кому сказали й не думати про це, розуміють дискомфорт бажання. Відчай здається нестерпним, а нам знову і знову кажуть, що це негарно і спрацює проти нас. Занадто захоплюватися — страшно. У такий спосіб сексуальне бажання може бути страшним, а не лише приємно збудливим. Із відкритістю приходить велика вразливість, а ще, можливо, неприйняття та сором. І ми можемо почуватися забобонними щодо того, щоб справді чогось бажати, неначе визнання наших бажань, навіть подумки, завадить нам отримати те, чого хочемо.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

Рекомендована література



Брехливе життя
дорослих



Почувайся добре. Нова
терапія настрою

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ