

Ървин Д. Ялом - „Все по-близо всеки ден“

ДНЕС ДЖИНИ се появи в относително добър за нея вид. По дрехите ѝ нямаше кръпки, може би се беше ресала, лицето ѝ изглеждаше по-малко пламнало и значително посъсредоточено. С известна несръчност разказа как предложението ми да си плаща за сесиите с писане вместо с пари ѝ дало нов живот. В началото изпитала чувство на въодушевление, но след това успяла да подреже оптимизма си чрез автосарказъм пред другите. Когато я попитах що за автосарказъм е било това, тя отвърна, че вероятно ще публикувам написаното под заглавие: „Разговори с един амбулаторен, кататоничен пациент“. Желаяйки да изясня уговорката ни, аз я убедих, че каквото и да пишем, то ще бъде наша обща собственост и че ако публикуваме нещо, ще го направим заедно. Казах ѝ, че решението за това е прибързано и че самият аз не съм го обмислил достатъчно (излъгах, тъй като имах спорадични представи как един ден публикувам този материал).

След това се опитах да фокусирам малко нещата, за да не се лутаме безкрайно в мъглата, така характерна за времето, прекарвано с Джини. Върху какво иска да работи в терапията си? Докъде се надява да „стигне“? Тя отговори с описание на настоящия си живот – предимно празен и безсмислен; най-спешният ѝ проблем се отнасял към специфични затруднения в секса. Насърчих я да бъде по-конкретна и тя ми каза как никога не можела да се отпусне, когато усетела, че е на ръба на оргазма. Колкото повече говореше, толкова повече събуждаше у мен спомени за някои наскоро проведени разговори с Виктор Франкл (бележит екзистенциален терапевт). Тя е толкова заета да мисли за секс по време на секса, чудейки се как да стигне до оргазъм, че потиска всяка възможна спонтанност. Мислех си за начини, с които да ѝ приложим дерексификация, и накрая заключих доста естествено: „Де да имаше начин човек сам да се дерексифицира“. Джини ми напомни на стоножката от една детска книжка, която, като я накарали да обърне внимание по какъв точно начин върви, повече не могла да управлява стотите си крака.

Когато я попитах как е преминал денят ѝ, Джини заговори за празнотата, в която е преминало времето за нея, като започна с празнотата на сутрешното писане, което довело до празнота до края на деня. Опитавме се заедно да установим защо писането е било толкова несъдържателно и какво придава смисъл на живота ѝ. Още щрихи от Виктор Франкл! Напоследък толкова често се промъкват в терапията ми наскоро прочетени неща или разговори с други терапевти, че се чувствам като хамелеон без свой собствен цвят.

По-късно се случи отново. Коментирах как целият ѝ живот се разиграва върху лекия музикален фон на себеотричането. Долових ехото на нещо, казано ми преди години от един клайниански аналитик, докато се чудех дали да започна анализа с него: че анализата ще протече на музикалния фон на моя скептицизъм към неговата теоретична позиция.

С тънък гласец Джини продължи да се представя като човек с липсващи едновременно собствен тласък и собствена посока. Тя е привлечена от празнотата като от магнит и я засмуква и изплюва пред мен. Човек би си помислил, че в живота ѝ не съществува друго освен едно нищо. Например тя разказа за изпращането на няколко истории до „Мадмоазел“ и получаването на поощрително писмо от редактора. Когато я попитах кога е получила писмото, тя ми отговори, че това се случило само преди няколко дни; аз отбелязах, че ако се съди по апатичния ѝ тон, това би могло да се е случило и преди години. По същия начин тя говори за Ева, нейна много добра приятелка, или за гаджето си Карл, с когото живее. У Джини живее онзи малък демон, който краде смисъла и удоволствието от всичко, което прави. В същото време тя проявява склонност да се

самонаблюдава и да романтизира положението си по трагичен начин. Мисля, че флиртува с представата за себе си – като Вирджиния Улф, която един ден ще напълни джобовете си с камъни и ще тръгне към океана.

Очакванията ѝ спрямо мен са така нереалистични, вижда ме толкова идеализирано, че се чувствам обезкуражен, понякога изгубил надежда, че някога истински ще осъществя контакт с нея. Питам се дали не я експлоатирам, карайки я да пише тези резюмета. Може би го правя. Донякъде се оправдавам, като си казвам, че това поне я принуждава да пише, а аз наистина изпитвам увереност, че като си разменим записките след шест месеца, от тях ще излезе нещо добро. Ако не друго, поне ще се наложи Джини да започне да гледа на мен по различен начин.

ТРЯБВА да има някакъв друг начин да разкажа за сесията, а не да повтарям буквално какво се е случило и да се вторачвам в себе си и в теб. Имах изградени очаквания, но се концентрирах предимно върху промяната в графика. Започнах и свърших сесията с тази мисъл. Суетяща се, а не чувстваща.

Отначало се усещах като лайк в кабинета ти. Попита ме какво стои на дневен ред, какво искам да се случи. Доста съм добра в неотговарянето на въпроси или в неприемането им на сериозно. Или не използвам ума си, или го пропъждам далеч от настоящето, освен в случаите, когато фантазирам. Не му позволявам да променя или оформя реалността, а само да коментира преминаването през нея. Обаче твоята настойчивост в непрестанното повтаряне на въпроса: „Добре, а какво значи: писането ми няма да промени нищо?“, накрая ме подразни. Беше като отброяването в бокса. Знаех, че в този момент или трябваше да се изправя и да кажа нещо, или всичко приключваше. След три или четири повторения на въпроса аз отговорих: „Това, което предполагам, че чувствам, е, че не писането, а вътрешната ми преценка няма да се промени, а ще остане да сочи към нулата и леко да се колебае при похвала или критика“. Никога не обяснявам като хората: разказвах ти за мен и Карл с много мрачен и равен тон – колко прекрасни и пълни с нежност и закачки са сутрините ни в неделя и понеделник... Защо давах невярна представа за себе си? (Любимата критика на баща ми: „Цял живот се подценяваш, Джини“.) И защо не можех да вляза и да ти кажа нещо хубаво, особено след като знам, че ще ти стане приятно?

Когато разговаряхме, си давах сметка, че се опитвам да се сетя за какво бях говорила предния път. Искях да съм сигурна, че на тази сесия не се повтарям. Накрая обаче мисля, че го направих.

Не исках още с влизането да заговоря за секс, понеже това винаги ми звучи ала Ан Ландърс, предварително обмислено и твърде безлично. А и не определям значението на секса според това дали актът е бил добър, или лош, а според отношенията, според сблъсъка, който идва след него: възможността да се намразя; страха от наказание или признание от другия; опита да се справя с надвисналия мрак и със съзнаването.

Когато употреби думата „дереклексия“ толкова спокойно, страшно ми хареса. (Още същия ден я пуснах в три майтапа.) Приех положението присърце и се зарадвах, че от мен очакваш повече от описания и присъствие.

Към края на сесията, когато говорех за Санди (старата ми приятелка, която се самоуби) и яда ми към онези родители, които не се вслушват в психиатрите, освен когато на децата им се предписва точно определен медикамент, аз всъщност изпитах гняв, без да си дам сметка за това. Когато гневът ми стихна, почувствах, че се натъквавам, че ставам тиха и открита. Усетих едно леко чувство, нещо като приятното нервно състояние на дете, мечтаещо за секс.

Тогава каза, че сесията е свършила. Когато и да чуя тази реплика, изпадам в състояние на несигурност. Проекторът, който ме е осветявал, ще изгасне. Тромавата

парламентарна процедура на психиатъра, приканващ пациента да си върви. „Два часът дали ще е добре?“ – ме попита ти, което не беше директна подкана, но в този момент не бях в състояние да мисля. Едва след като се прибрах, имах време да предъвквам проблема и да го превърна в промишлено количество възможности.

Тогава реших, че няма да полагам огромно старание в описването на тези сесии, че ще оставя стила си да се развива така, както се случва с възприятията и преживяванията ми. Предадох се, започвайки да пиша това. На сесията се чувствах като изтощен човечец, който непрекъснато чете ли чете, ей тъй – по навик, вторачен единствено в твърдата структура на печата вместо в полета на думите. Вчера, както почти винаги, бях толкова вгълбена в собственото си съзнание, залепнала за повърхността си като елементарна структура на това, което трябва да говоря и трябва да бъда. Като рецитация в огледало. Огледало, което нямаше да донесе лош късмет, ако се беше счупило. (Но това не са борбени думи. Просто още празнословия.)

Каза, че искаш да разбереш единствено какво се случва по време на сесиите. Отначало ми се струваше ограничаващо, а после ободряващо, защото така ще бъде окастрен надвисналият шубрак. А и ти няма да четеш записките шест месеца, което значи, че сесиите няма да представляват писмена критика и словесно изкупление. Само че едва по-късно си дадох сметка, че каза „шест“ месеца, което си беше една утешителна шестмесечна гаранция.

СЕСИЯТА беше насрочена за 12,30. Видях Джини в чакалнята в 12,25. Носех нещо в ръката си, което исках да дам на секретарката ми, но понеже не беше толкова важно, можех да се видя с Джини веднага. Както се оказа, замотах се с някакви напълно излишни работи и в крайна сметка я приех три минути по-късно. Не разбирам защо правя това с пациентите си. Понякога несъмнено това е мерило за собствения ми контрапренос¹ и за собствената ми съпротива. Но не и с Джини. Харесва ми да се срещам с нея.

Днес изглеждаше добре – с чисти пола, блуза и чорапи и с почти сресана коса, – но определено беше много дестабилизирана и трепереща. През първите два-двайсет и пет минути затъвахме, не ми беше много ясно в каква посока трябва да поеме основният курс на сесията. Оказа се, че снощи Джини била изключително зле – обливали я вълни на тревожност, които се появявали на всеки десет-петнайсет минути, и други, тясно свързани с ужасни чувства и преживявания от миналото, които изглеждаха като единствените, създаващи й усещане за продължителност и време.

Отначало се заиграх със синхронизирането на моментите, в които настъпваха тези нощни тревожни периоди, като се чудех дали имаха отношение към сесиите ни. Последната седмица бяха три – първият беше в нощта преди сесията, вторият – след нея, но третият се появил някъде в средата на седмицата: така че не стигнахме много надалеч с това. Да се занимаваш с идеационното съдържание на периода ѝ на тревожност, е като да вървиш по плаващи пясъци. Аз стъпих твърде дълбоко, бях засмукан и прекарах по-голямата част от часа, опитвайки се да изпълзя обратно, понеже всичко това е един примитивен, първичен и безграничен материал.

Следващото, което опитах, даде по-успешен резултат. Просто станах конкретен и точен. Казах: „Нека започнем отначало и реално да проследим вчерашния ти ден и случилото се снощи“. Това го правя често с пациентите и съветвам и студентите ми да опитват този метод, тъй като чрез него почти винаги успявам да построя мост над блатото на объркването. Така Джини преразказа деня си – като се събудила, се чувствала доста добре и писала около час-два. Въпреки че се опита да омаловажи писането си, тя призна, че работейки върху настоящия си роман, била по-ефективна от обикновено. Това ме накара да се почувствам добре; изпитах особена гордост, даже

прекомерна, че е в състояние да пише. След това отишла в леглото да почете от някаква книга за женската импотентност, написана от непозната за мен жена психиатър, и залята от сексуални чувства, мастурбирала. И оттук тръгваше провалът ѝ за деня. Малко по-късно отишла до пощата, случайно срещнала Карл и изпитала ужасен срам и чувство за вина. Започнала да се самообвинява по типичен за нея начин: ако не била мастурбирала, щяла през нощта да се отдаде на Карл или може би още тогава да го има сексуално и т.н. и т.н. Нещата ставали все по-зле и по-зле – ястието, което приготвила, било провал; вечерта, когато била изпълнена с енергия и искала да излезе, Карл бил уморен и си легнал; искала да се любят, но той заспал; тя се притеснила, че всъщност той може би я отблъсква, понеже не били правили любов от две или три нощи. А тя така и не могла да се реши да се опита да го прелъсти.

Разказа и за последната неделя, в която Карл цяла сутрин бил зает с хора, а до края на деня се разхождал сам; когато в 8,30 вечерта се прибрал, тя не могла дори да му каже, че ѝ се иска понякога да се разхождат заедно. Просто се разплаквала всеки път, когато той се озовавал около нея. Започвам да се чудя на противоречивите ѝ чувства към него, най-вече когато описва онази една и съща фантазия как той ще я напусне, а тя ще замине за Италия с приятелката си Ева, ще пише и ще пие горещ шоколад. Добре, всичките тези неща накуп ме карат да си мисля, че макар да се врича в безкористна преданост към Карл, една част от Джини иска да се отскубне от него. Но все още е рано да се дълбае в това; вероятно е нещо, с което Джини не може да се справи в момента. А може би греша – не трябваше да позволявам позата ѝ на „крехко цвете“ да ме контролира до степен на безсилна нежност.

Това, което направих всъщност, беше да наводня стаята с Виктор Франкл. Така се случи, че снощи прочетох една от книгите му и си мислих за него. Винаги се отвращавам от себе си, когато се улавя да използвам техниката на някого, когато чета, на следващата ми терапевтична сесия. Но каквото – такова, аз се обърнах към нея така, както смятам, че Франкл би го направил, и мисля, че се справих доста добре. Първото, което предложих на Джини, беше идеята, че се е родила тревожна, че майка ѝ и баща ѝ са тревожни и че не е немислимо да се смята, че тя всъщност има генетична предразположеност към тревожност и може би дори към сексуално напрежение. Имах наум няколко неща. Ако до този момент Джини ми вярваше достатъчно, можех да ѝ помогна, като премахна част от вината ѝ за мастурбирането, и на няколко пъти в разговора се връщах отново на тази тема, чудейки се защо, по дяволите, се чувства виновна. Когато ми каза неща от рода на „странно“ и „мръсно“ и че трябвало да „го запази за Карл“, аз ѝ отвърнах, че действително странното е нейното ежесутрешно повръщане и това, че някакви биоенергетични психиатри от Източното крайбрежие са ѝ казали да го прилага като метод за освобождаване на напрежението! Казах ѝ също, че не намирам нищо лошо в мастурбирането; ако изпитва прекомерно сексуално напрежение, защо да не мастурбира всеки ден? Това не значи непременно, че се отнема от сексуалните ѝ отношения с Карл, а може дори те да се подобрят, след като тя няма да е толкова напрегната. Всъщност се опитвах да свърша две неща: да предпиша симптом и да облекча тревожност. Смятам, че това ще бъде доста полезно, макар да съм убеден, че тя ще се пренасочи към друг вид симптом и тревожност.

Следващото, което направих, бе да подчертая, че вродената ѝ хипертревожност и вроденото ѝ сексуално напрежение (което описах с доста професионален жаргон като: неспособността на адреналина да се метаболизира правилно) не представляват истинската ѝ същност. Тя, Джини, е нещо много повече от тези външни фактори. Мисля, че навлязох в изследване на фундаментални ценности. Попитах я какво е истински важно за нея в живота, какво истински цени, за какво би се борила. Бях изкушен да попитам за какъв род неща би била готова да умре, но за щастие се

въздържах. Е, тя каза някои от „верните“ според мен неща. Каза, че наистина иска да излезе „на светло“, „в общия поток“, че дълбоко цени това, което ѝ се случва с Карл, и заключи, че писането ѝ е много важно. Естествено, чисто рефлекторно аз тръгнах след това, но в този момент тя бързо определи писането си за „фриволно“, като добави, че знаела, че ще го отрека. Последвах предположението ѝ, заявявайки: „Не е фриволно“. Тя се разсмя. А аз коментирах, че друг не може да напише нещата вместо нея, че тези записки са нещо, което само тя може да направи, и че са важни дори никога да не бъдат прочетени от друг. Тя сякаш се съгласи, а часът беше почти към своя край. Май се държах малко авторитарно с Джини, но си мисля, че така трябва да бъде. Харесвам я много. И много искам да ѝ помогна. Понякога е трудно да повярваш, че такава клета, трагична, мелодична душичка като нейната наистина съществува и че страда така силно.