

Зміст

Вступ. Пророки сьогодення	9
Частина I. ПРАГНЕННЯ ДО ЗАДОВОЛЕННЯ	
1. Наші машини для мастурбації	13
2. Утеча від болю	32
3. Рівновага між задоволенням і болем	44
Частина II. САМОСТРИМУВАННЯ	
4. Дофамінове голодування	63
5. Простір, час і значення	73
6. Порушена рівновага?	94
Частина III. ПРАГНЕННЯ ДО БОЛЮ	
7. Задоволення як винагорода за біль	109
8. Цілковита чесність	134
9. Просоціальний сором	159
Висновок. Налаштуйся, увімкнись, не відлітай	179
Примітка від авторки	183
Подяки	184
Про авторку	185
Список літератури	186
Примітки	196

Частина I

ПРАГНЕННЯ ДО ЗАДОВОЛЕННЯ

1 Наші машини для мастурбації

Я привіталася з Джейкобом у приймальні. Перше враження? Доброзичливий.

Це був чоловік віком ледь за шістдесят, із середньою вагою та м'яким, проте привабливим обличчям, що доволі красиво старіло. Він був одягнений у стандартне вбрання Кремнієвої долини — штани кольору хакі й повсякденну сорочку на гудзиках. У нього була непомітна зовнішність. Не як у людини з таємницями.

Коли Джейкоб ішов за мною коротким лабіринтом коридорів, я відчувала, як його тривога хвилями котиться по моїй спині. Пригадую, як колись непокоїлася, проводжаючи пацієнтів до свого кабінету. *Чи не занадто швидко я йду? Чи не хитаю я стегнами? А може, мої сідниці мають кумедний вигляд? Здається, ніби це було так давно.* Мушу визнати, що зараз я загартована у битвах версія колишньої себе, стоїчніша та, можливо, байдужіша. *Чи була я кращою лікаркою тоді, коли менше знала й більше відчувала?*

Коли ми зайшли в кабінет, я зачинила двері й ненав'язливо запропонувала Джейкобові одне з двох терапевтичних крісел із зеленими подушками. Він сів. Я також. Він обвів поглядом кімнату.

У моєму кабінеті розміром три на чотири метри стоїть стіл з комп'ютером, шафа з книгами та низенький столик між кріслами. Письмовий стіл, шафа та столик — усе це виготовлене в одному стилі з червонувато-коричневого дерева. Стіл дістався мені від колишнього завідувача кафедри. Стіл має тріщину всередині, у місці, де ніхто не побачить — влучна метафора для моєї справи. На столі лежать декілька стосів паперу, бездоганно вирівняних, немов акордеон. Кажуть, це створює враження організованої ефективності.

Стіни мого кабінету декоровані усякою всячиною. Необхідні дипломи, переважно без рамок (я занадто лінива). Малюнок

кішки, який я знайшла у сусідському смітті й забрала собі заради рамки, а залишила через кішку. Різнокольоровий гобелен із зображеними на ньому дітьми, які граються в пагодах й навколо них (реліквія з тих часів, коли я була двадцятирічною дівчиною і викладала англійську в Китаї). Гобелен має пляму від кави, проте її можна побачити, лише знаючи, що шукаєш, як на малюнку з тесту Роршаха.

У кабінеті також виставлені різноманітні дрібнички, здебільшого подарунки від пацієнтів та студентів. Один пацієнт, талановитий художник і музикант, подарував мені зроблене ним фото мосту «Золоті ворота» з накладеним на нього зображенням музичних нот, написаних від руки. Роблячи це фото, він більше не думав про самогубство, однак це все-таки сумне зображення у сіро-чорних тонах. Ще одна пацієнтка, прекрасна молода жінка, заклопотана зморшками, яких більше ніхто не бачив і які не могла прибрати ніяка кількість ботоксу, подарувала мені глиняний глечик для води — такий великий, що з нього можна було б напоїти з десяток людей. А ще там є книжки, вірші, нариси, мистецькі роботи, поштові та святкові листівки, листи, карикатури.

Ліворуч від комп'ютера я тримаю невеличку репродукцію гравюри «Меланхолія» Альбрехта Дюрера. На цьому малюнку Меланхолія в образі жінки сидить у кімнаті, а навколо неї занедбані промислові та часові інструменти — візир, терези, пісочний годинник, молоток. Виснажений пес, у якого з-під запалої шкіри випинаються ребра, терпляче чекає, хоча й даремно, коли Меланхолія підведеться. Праворуч від комп'ютера стоїть фігурка глиняного ангела, що підіймає до неба зроблені з дроту крила. Біля ніг ангела викарбуване слово «Хоробрість». Цю фігурку подарувала мені колега, котра приводила до ладу власний кабінет. Покинутий ангел. Я не дуже релігійна, але залишила його собі.

Я вдячна, що маю цю кімнату. Тут я перебуваю поза часом, існуючи у світі таємниць і мрій. Проте цей простір має відтінок смутку й туги. Професійні норми забороняють спілкуватися з пацієнтами поза сеансами. Хоч би якими реальними були наші стосунки у кабінеті, вони не можуть існувати за його стінами. Побачивши когось із пацієнтів у продуктовому магазині, я навіть не дуже охоче вітаюся з ними, щоб не здаватися людиною, котра також має свої потреби. Що, я теж їм?!

Багато років тому, під час навчання у резидентурі з психіатрії, я вперше побачила свого наукового керівника із психотерапії за межами його кабінету. На той час я поділилася з ним численними інтимними подробицями свого життя, і він консультував мене, наче я була би його пацієнткою. Мій керівник вийшов з магазину, одягнений у пальто й капелюх у стилі Індіани Джонса. Він мав такий вигляд, ніби щойно зійшов з обкладинки каталогу Джона Пітермана. Це був вкрай неприємний досвід. Я ніколи не вважала його людиною, здатною носити капелюх. Для мене це означало, що мій науковий керівник заклопотаний своєю зовнішністю, що суперечило моему ідеалізованому уявленню про нього. Однак цей випадок допоміг мені усвідомити, яке збентеження відчуватимуть пацієнти, побачивши мене поза стінами мого кабінету.

Я повернулася до Джейкоба й почала сеанс.

— Чим я можу вам допомогти?

Серед інших варіантів початку розмови, що сформувалися у мене з часом, є такі фрази: «Розкажіть мені, чому ви тут», «Що привело вас сюди сьогодні» і навіть «Почніть із самого початку, хай що б це було у вашому розумінні».

Джейкоб подивився на мене.

— Я сподівався, — сказав він з відчутним східноєвропейським акцентом, — що лікарем буде чоловік.

Я знала, що він буде говорити про секс.

— Чому? — запитала я, вдаючи, що не розумію.

— Тому що вам, жінці, може бути важко почути про мої проблеми.

— Запевняю вас: тут я чула майже все, що можна почути.

— Розумієте, — запнувся Джейкоб, сором'язливо поглянувши на мене, — я маю сексуальну залежність.

Я кивнула головою й зручніше влаштувалася в кріслі.

— Продовжуйте...

Кожен пацієнт — немов невідкритий пакунок, непрочитаний роман, незвідана земля. Якось один пацієнт розповів мені, які відчуття викликає у нього скелелазіння. Коли він на стрімкому схилі, для нього не існує нічого, окрім безкінечної скелі та конкретного рішення щодо того, де розташувати кожен палець рук і ніг. Психотерапія не надто відрізняється від скелелазіння. Я цілковито занурююся в історію, в розповіді й перекази, а все інше зникає.

Я чула багато різновидів розповідей про страждання людей, однак історія Джейкоба мене шокувала. Найбільше занепокоєння викликало в мене те, що саме говорила ця історія про світ, у якому ми живемо — світ, який ми залишимо дітям.

Джейкоб почав саме з дитячих спогадів. Без ніякої преамбули. Фройд пишався б цим.

— Я вперше вдався до мастурбації, коли мені було два чи три роки, — сказав він.

Це був яскравий спогад для нього. Я бачила це по його обличчю.

— Я на Місяці, — продовжив він, — але це не справжній Місяць. Тут є людина, схожа на бога... й сексуальні відчуття, що я переживаю, не знайомі мені досі...

Я дійшла висновку, що Місяць означає щось на кшталт безодні, таке собі «ніде й скрізь водночас». Проте як щодо бога? Якось філософ Кент Даннінгтон дав мені таке пояснення власної віри: «Я визнаю, що моє бажання безкінечне».

Під час навчання у початковій школі Джейкоб був класичним мрійником: гудзики не в порядку, крейда на руках і рукавах — той, хто перший, виглядає у вікно під час уроків, й останній, хто покидає клас після занять.

Коли Джейкобові виповнилося вісім років, він уже регулярно мастурбував. Деколи сам, іноді разом зі своїм найкращим другом. Тоді вони ще не знали, що таке сором. Однак після першого причастя Джейкоб усвідомив, що мастурбація — це «смертний гріх». Відтоді він мастурбував лише наодинці, щоп'ятниці відвідуючи католицького священника в місцевій церкві своєї родини, щоб сповідатися.

— Я мастурбую, — шепотів він крізь решітку сповідальні.

— Скільки разів? — запитував священник.

— Щодня.

Пауза.

— Більше цього не роби.

Джейкоб замовк і подивився на мене. Ми обмінялися посмішками розуміння. Якби такі прямі застереження вирішували проблему, я залишилася б без роботи.

Хлопчик Джейкоб був рішуче налаштований виконати цей наказ і бути «хорошим», тому стискав кулаки й не торкався до себе у тому місці. Однак його рішучість тривала лише два-три дні.