



# ЛИЗНУТИ ДЖМЕЛЯ

Ігор Забута

**ЛИЗНУТИ ДЖМЕЛЯ**

**/ ефект  
спостерігача**

Ігор Забута

\*\*\*

*У перерві між клієнтами незнайома п'ятирічна жінка навчила мене, як упіймати й лизнути джмеля, так щоб він:*

- не вкусив;*
- дзижчав здивовано, але не ображено;*
- впав у клумбу.*

*Ловила сама, мені залишалося лише лизнути. Вдалося не все.*

*З наступним клієнтом говорили про те, як не вестися на шалені жіночі фантазії, які маєш втілити саме ти й негайно. Мені було що сказати. Я тепер експерт.*

## ВІДГУКИ

Книга переконала мене у моїй нормальності. Закінчивши читати, можна розпочинати з початку, впевнена, що буде інакше.

*Антоніна Сівцова*

А без нецензурщини аж ніяк?

*@anonim*

Це просто неймовірно. Щиро і з гумором і легко)) Без "експертного нудного пафосу".

*Катерина Соляніна*

Читаю і насолоджуюся: і розуму, і серцю, а це рідкість для книг психотерапевтів, зазвичай розуму радість. А у вас і серцю вітіха.

*Тетяна Петкова*

Прекрасна єресь!

*Тетяна Єлісєєва*

## ПЕРЕДМОВА

У психотерапевтів є звичка спостерігати та вражатись. Іноді дивовижним і глибоким, але частіше - звичайним і очевидним.

Ця книга - збірка психологічних есе - замальовок таких вражень.

У ній є почуття, які я хотів би розділити з читачем.

Є також ідеї та навіть переконання, які, сподіваюся, читач зі мною не розділить, але глибше усвідомлює свої власні.

Ігор Забута, психотерапевт  
izabuta.com

## КРУАСАН

Сильний вітер. За вікном пролітають не лише діти до восьми років. Я чесно намагаюся потрапити до свого кабінету, але мене зносить у кафе. Біля прилавка хлопчик. Серйозний, дуже заземлений, сферичний пацан років семи. Дивиться. Якби Патанджалі побачив його рівень концентрації, він з'їв би свій каримат.

...Хлопчик дивиться на круасан...

Він не просить його купити. Він дивиться на нього та бачить його. Я навіть сказав би, вони бачать один одного. Круасан ледь помітно збентежено посмикується.

І це напружене містичне злиття прозаїчно і брутально, як цеглою в лобове скло, розколюється маминим «Потім, на зворотному шляху».

Хлопчик зі скреготом виходить із трансу. Повільно розвертається всім собою до цієї

жінки. І глибоким басом так спокійно  
видає: Ні. Зараз і туточки».

Мені хотілося потиснути йому руку, взяти  
автограф, сказати щось на кшталт  
«Дорогий Фриц, як добре, що ти знову з  
нами!» Посоромився.

Просто вперше в цьому житті замовив лате  
з круасаном замість еспресо з цигаркою.

## ДЕМЕНТОР

Повертаюся вранці з тренування.  
Спортивний костюм, поверх довга чорна  
кофта з великим капюшоном, вигляд  
безглуздий і похмурий. Заходжу до ліфта,  
за мною жінка з дівчинкою років трьох-  
п'яти. Є такі дівчатка з абсолютно  
спокійним, неймовірно розумним  
проникливим поглядом. Вони щось  
знають.

Побоююся їх. Недарма.

– Мамо, дивись, чернець!

Далі осудливо:

– У спортивних штанях! ... Напевно втік...

**ДАВАЙ ЙОГО СЕБЕ ЗАБЕРЕМО!**

Мама, з сумнівом:

– Тато буде проти.

Поглядом даю зрозуміти дівчинці, що теж  
проти. Далі сюр.

– ...а може це дементор... дрібний. А  
давай...

– Не потрібний тобі дементор, у тебе вже  
щур є!

Щось треба робити із гардеробом.



## ВИКОНРОБ

Голова дуже заважає спати у літаку. Прикріплена у невдалому місці, не фіксується, бовтається, від неї болить шия. Сусідка – мініатюрна китайська дівчинка років 10, намагається заснути, але в неї теж голова. Плавно і повільно перекидає її в різні боки. У мене аналогічні проблеми, але вдається трохи задрімати.

Прокидаюся від удару у скроню. Дуже тверді лоби у цих китайських дітей, так відразу й не подумаєш. Вибачаємось, сміємось. Дівчинка повертається до поєдинку з головою, програє, роняє її мені на плече. Дихає рівно, щось там задоволено бурмоче. Схоплюється, дивиться на мене з виразом «Ти хто такий і як ти опинився в моїй... літаку?!». – Excuse me, – You are welcome, сміємося. Летимо далі. Майже година ночі, спати дуже хочеться.

Після 11-го кола головою терпець у дівчинки урвавсь. Знімає тапки, ноги під

себе на крісло, двома руками пересуває моє плече в зручне для неї положення, вмощує на нього остогидлу голову. Все мовчки. Зітхає, відключається.

І раптом починає хропіти. Як п'яний виконроб у цистерні. Люди обертаються, їм цікаво, де виконроб. Я тримаю очі показово відкритими, мені чомусь важливо, щоб не подумали, ніби це так хропу. Незабаром сіли, виконроб у тілі китайської дівчинки ввічливо вибачився і пішов. Я не виспався.

\*\*\*

*Може так скластися, що вам просто пощастить. Пощастить завалити проєкт, програти бій, зійти з дистанції, виявитися гіршим за суперника. Пощастить переконатися, що ви не сам, не той. Що є краще.*

*Кілька місяців або років нарцисичних конвульсій, і ось, ви вже не зобов'язані витягувати чужі амбіційні проєкти, вигравати всі сутички, бігти нескінченну дистанцію, бути краще за когось. Бути Тим Самим для всіх.*

*І можна видихати. І здивовано починати жити.*

## ДЖМЕЛІ ТА МЕНУЕТИ

Подорослішати – знайти та повернути собі те, що втратив дитиною.

Не знаю автора. У мене ця фраза викликає сумну усмішку та дивне хвилювання. У ній – можливість-обіцянка, якій хочеться вірити, щось живе, трепетне, сповнене тихого теплого світла.

Дорослість не варто протиставляти дитячості - про це ще Перлз говорив. Такими словами, що я близько його не зрозумів, навіть не намагався. Зрозумів тільки, що освічена людина лається, як уміє.

Ми багато втрачаємо в дитинстві. А коли дитинство закінчується, продовжуємо втрачати. Просто робимо це ефективніше. Нам доступно більше чужих ідей і порожніх концепцій, розумних слів і досвіду, що травмує, і рафіновано-вulgарних інтерпретацій зріло-дорослої зашкарублості.

Задумуюсь, що я сам втратив. У дитинстві мені було не до того, щоб пізнавати-приймати-любити себе, дбати про себе, або пізнавати себе. Я був дуже зайнятий. Я ловив джмелів у трилітрову банку (так я навчився рахувати до ста), відкривав кришку і випускав їх усіх одночасно, вони гули, як орган Домського собору в Ризи, а ті, яких я ловив і випускав учора і позавчора, гули якось особливо нецензурно. Багатьох я дізнавався за тембром і дупкою, у них були імена. Мріяв вирости і стати двірником, якого випускають гуляти раніше за всіх, і він знаходить найцікавіше каміння, палиці та таємничі шматочки чогось, а головне, краплі роси, і всі їх забирає собі. Тому вдень немає роси. Далі були книги, які я читав не для того, щоб стати розумнішими, а тому, що вони читали мене; щасливі нестререлізовані собаки, які належали всьому двору, годували молоком кошенят і гуляли ночами; дивні, бентежні, безглузді та ніжні істоти – дівчатка; неймовірно повільне життя дерев, яке хотілося відчутти,

побути одним із них; нестерпна краса дитячих п'єс Баха та Моцарта.

А потім я пішов до школи. І майже все скінчилося. Чужі неосвічені люди вчили мене вести щоденник природи, отримувати з книг знання, знаходити сенс у віршах, політінформації, макулатурі та зарядці.

Я міг би говорити про те, що дитиною я поступово втрачав довіру до людей, безпосередність, спонтанність та інші розумні слова. Про них я не можу пошкодувати щиро. Я шкодую, що в мене немає часу ловити джмелів, немає стільки грошей, щоб працювати двірником, мене взагалі нема кому випускати гуляти. Менюети Моцарта вже не звучать так, як пахне ранковий сніг, дівчата порозумнішали, дерева стали цілком зрозуміло та нудно повільними. Якщо дозволити собі менш щирі та розумніші слова: я до ладу не здатний бачити дерево, я швидше відчуваю-усвідомлюю-спостерігаю за тим, що відбувається всередині мене, коли я на нього дивлюся,

а Хайдеггер з К'єркегором зловтішно іржуть. Погляд звернений більше усередину, ніж назовні.

Можливо, я обманюю себе, але, мені здається, ми повертаємо собі втрачене в дитинстві, коли починаємо займатися чимось новим.

У сорок у мене сталося тепле, яскраве і дуже травматичне танго-дитинство. Вперше почуті мелодії не відпускали тижнями, снилися ночами. Обійми партнерок викликали трепет, який не снівся найжорстокішим джмелям і дівчатам у юності. А перші кроки, зроблені разом, здавались чаклунством, таємничою енергією, яку можна торкатися руками, відчувати всім тілом.

І я тотально абсолютно нічого не вмів. І не повинен був. Це було незвично, абсурдно і легко – дозвіл не вміти не спробувавши, не вчившись.

За десять років я чогось навчився. Можна сказати, подорослішав. Але диво в тому,

що всоте переслухана, перетанцьована мелодія нехай не вражає новизною, але викликає навіть більше емоцій. І зустрічаються партнерки, обіймаючи яких відчуваєш не менший трепет і хвилювання, ніж у перші роки. І трапляються такі кроки, настільки разом, що захоплення дитини, яка побачила краплю роси, здається блідою і по-справжньому наївною.

І ще була психотерапія. Там я навчився хоч іноді виглядати назовні, дивитися на дерева, на інших людей і бачити-відчувати саме їх, а не нудні нутрощі свого мозку. Мені здається, танго – досвід слухати-відчувати-рухатись разом з іншою людиною, дало мені деяку підготовку до того, щоб слухати та чути слова іншого, помічати його почуття, бачити його та бути з ним.

І найпрекрасніше у всьому цьому: я більше не піду до школи. Я дорослий. Я буду в міру сил, а іноді - щосили, робити те, що хочу. І, може, колись я знову навчуся ловити джмелів у банку і випускати їх усіх разом, пізнавати їх по дзижченню та



дупкам, книги знову читатимуть мене, а менуети Моцарта звучатимуть так, як пахне ранковий сніг.

## МІСІС ХАДСОН

Відчайдушно хочеться, щоби полюбили ті, хто не любить, щоб оцінили ті, хто не цінує. Довести їм і собі, що ти найкращий, потрібний. Змусити їх страждати й каятися, назавжди й остаточно втративши тебе. Невротичні відчайдушні "хочу", вони схожі на їжу з Мак Дональдса, на солоні чипси. Вони реальні, вони імперативні як бульдозер і спокусливі як сам диявол. І коштують недорого. Можна замовити собі подвійну НакМакХрінь, проковтнути не жуючи, вже нудить, але хочеться ще, але нікуди, але хочеться. Ну, може, завтра перестане нудити, можна буде замовити потрійну. Адже справді хочеться.

Справді, хочеться. Чистої води, справжнього хліба, стиглих яблук, свіжого сиру. Хорошого вина. Того, чим можна насититися. Такі хочу, вони тихо, непомітно, але завжди присутні. Як місіс Хадсон на Бейкер Стріт. Її помічаєш, коли вона відлучається на вечір. Камін холодний, неможливо знайти кави, бренді

та сигари. І самотньо. І не знаєш, що швидше допоможе скрипка або кокаїн. І чогось відчайдушно хочеться.

## ЯКБИ Я БУВ ЖІНКОЮ, Я Б НІКОЛИ...

(наслідування Тетяні Петкової)

Я б не носив одяг, неприємний для шкіри. Навіть мінімально емпатичний чоловік відчуває незручність поруч із жінкою, затягнутою в щось на зразок наждачки з блискітками.

Я б не насилував свою зовнішність. Чоловіки люблять відверто худих, струнких, повних, пишних, розкішних, за умови, що вони спокійно та щиро люблять себе такими. А от сукня, яка ось-ось вибухне від активів і не дає їм дихати, викликає тривогу. Чоловіки люблять маленькі груди, середні груди, великі груди. Вони просто люблять груди. Але вони лякаються членушкодження. Довгі ноги – це жіночно, короткі – зворушливо жіночно, повні губи – спокусливо, тонкі – вишукано та виразно. Повні та тонкі одночасно – дисонанс, який рідкісний чоловік витримає.

Я б не насилував свій вік. Ніхто не бачить, скільки вам років, але всі бачать, скільки у цих роках вас.

Я б не давав чоловікові більше одного доручення раз частіше одного разу на рік. Відверто висловлені бажання вітаються у будь-якій кількості з будь-якою частотою.

Я б ніколи не говорив «ти впораєшся» і «я вірю в тебе». Достатньо того, що я сам у себе вірю. Або обґрунтовано сумніваюся, бо навіть не візьмуся. І я не збираюся справлятися, просто почну, продовжу та закінчу роботу, етап, історію. Не потрібно додаткових очікувань та відповідальності, її й так вистачає у «суворому чоловічому» світі.

Я ніколи не говорив би «я з тобою». Якщо це так, то я знаю. І вдячний за це. І цю подяку вже висловив, якщо що.

Я б не готував для чоловіка нічого складнішого за омлет з яйцями. Чоловік відчуває збентеження, сором і вину, якщо з'їдає страву швидше, ніж вона готувалася.

Я давав би чоловікові час на ввічливість.  
Нам не важко відчинити двері або підняти  
важку сумку, але нам потрібен час, щоб  
зрозуміти, в який бік вони відкриваються і  
де у них ручка. Ми сильні та розумні, але  
іноді, поряд із жінкою, просто сильні.

Я намагався б не плутати чоловіка з  
подружкою. Навіть якщо це не ваш  
чоловік. У крайньому разі він друг. Він  
може розбиратися в косметиці, колготках  
та кулінарії краще за доньку знайомої  
вашої мами, але він син, а не донька.

Я б не дозволяв іноземним словам  
впливати на мене, моє життя, мого  
чоловіка та стосунки з ним.

Я не прояснював би, але намагався б у  
кожний момент бути ясною і зрозумілою. І  
вимагав би того ж щодо себе.

Я б безсоромно і без почуття міри любив,  
купував, приймав у подарунок,  
накопичував сукні, туфлі та квіти.

І я б не морочився думкою людини, яка міркує про ситуацію, в якій вона не була і ніколи не буде.

\*\*\*

*Між щирістю та чесністю дуже жирна товста різниця.*

*Щирість оголена, завжди зворушлива, ніжна та прозора. Вона боязка та обережна. Вона питає дозволу бути, не ранить. У ній завжди є інший, той, до кого вона звернена.*

*Чесність – в офіційному костюмі, досить помпезному, пряма та жорстка, за характером – нахабна та хамська. Вона – заради себе самої, заради своєї честі. Але виглядає бездоганно та успішно виправдовує нелюбов, безтактність та бездушність.*



## ЖІНКИ НЕБЕЗПЕЧНІ

Вони можуть посваритися з вами назавжди за вашої відсутності.

- А можна післяплатою?
- Ми так заплутаємось.
- Але ж я не знаю вас...

І я собі думаю, а може спершу книгу вислати, а потім гроші чекати? Отак і запропоную. Так мені простіше. Це чудова думка, треба її перекурити.

Повертаюсь. У вайбері 20 повідомлень.  
... а ви мене ігноруєте  
... а значить ви не дбаєте  
..... та видаліть моє замовлення  
... і номер  
... і красно дякую і вибачте, що потурбувала!

Чоловіки ще небезпечніші. Вони все це роблять мовчки.

## НЕЛЮБИТИ СЕБЕ

Любов до себе – не вольове рішення. Не можна полюбити себе тому, що так написано у розумній книзі.

Любов себе не виникає зсередини. Це подарунок від тих, хто нас любив у дитинстві та продовжує любити зараз. Є люди – дзеркала любові: вони відзеркалюють вас коханими. Якщо ви оточені такими дзеркалами, якщо вони супроводжують вас зараз, у вас є достатній запас теплого світла для любові до себе.

Якщо не пощастило, якщо запасу такого світла нема, не любити себе – чесне ставлення. Краще, ніж імітація любові.

Сказати «Я себе не люблю» – добрий початок. Це нульова точка, нейтральне ставлення. Надійне місце, з якого можна розпочати.

Для багатьох не любити себе – спосіб удосконалюватись. Спосіб заслужити на

любов. Заслужити не вдасться. Але чогось досягти або чогось навчитися можливо. Тільки смак цих досягнень буде гірким.

Не любити себе – не хвороба, не трагедія та не вирок. Не варто ускладнювати відсутність любові себе ще й самоосудом. Є те, що є.

Зовсім інше ставлення себе – нелюбов. Є дорослі діти, які не отримували любові. А є дорослі діти, які отримували нелюбов. Але продовжувати нелюбити себе – особистий вибір приєднуватися до тих, хто відзеркалював із нелюбов'ю. Нелюбити себе навіть граматично заборонено.

Продовжувати нелюбити себе – особистий вибір приєднуватись до культурної норми. Так, ми грішні та порочні за своєю природою, потребуємо вдосконалення, перероблювання і перетоплення, ми товсті та волохаті, ми повинні виправдовувати наше існування.

І ми вибираємо продовжувати у це вірити.

Ми здатні повернутися до нульової точки - просто і чесно не любити.

Людські дзеркала мають свій колір та фактуру, свою кривину. Але всі вони певною мірою відбивають світло, яке на них потрапляє. Наше світло. Часто викривлено, але наше.

Хтось може любити від надлишку подарованого йому теплого світла. Хтось – від голоду за цим світлом.

Але любити іншого – завжди сміливе рішення. Воно пов'язане з великим ризиком неприйняття. Але воно пов'язане і з шансом відзеркалитися коханими.

## ІМПЕРАТИВ ЩАСТЯ

Людина повинна бути щасливою.

Зазвичай до психотерапевта йдуть із болем. Дехто каже, що хоче розібратися в собі, «пропрацювати» щось, говорить про «цікавість до себе». Але якщо копнути глибше, намацуєш біль.

Добре б просто біль. Найчастіше він двохаровий. Перший шар – біль через цілком реальні обставини. Хвороба, втрата близької людини, самотність. Другий – через абсурдну ідею, що в цих обставинах потрібно бути щасливим, потрібно і можна змінити своє ставлення до них. І людина страждає від болю, зведеного до ступеня її неприйняття.

Хочеться сказати їй єретичне: "Ти не повинен бути щасливим. Твій біль природний. Те, що з тобою відбувається - це і є людське життя. Воно складається в основному з хвороб, втрат, самотності, тривоги, несвободи, важкої роботи,

розчарувань. Воно часто, як казав Іздрик, "постає із гівна і палок". Тобі і так боляче, не варто додавати собі страждань через сором і провину за цей біль, не варто витратити сили на боротьбу з ним. Якщо в тебе зламана нога – нормально плакати, а не весело скакати із голлівудською усмішкою. Нормально кричати, просити допомоги, анестезії, гіпсу та милиць."  
Найдивовижніше, що людині після цього стає легше. Віна отримує право відчувати біль. Право бути нещасним. Приходить смиренність. А з ним іноді приходять сили змінити те, що можна змінити. А іноді приходять лють, здатна змінити те, що змінити не можна.

Є й інші. У них у житті все нормально. Але є почуття нереалізованості, відчуття, що не "знайшов себе", не "став собою", живеш чуже штучне життя. Від цього буває посправжньому боляче. Біль не обов'язково гострий, але глибокий, тужливий, нудний, виснажливий.

«Коли я постану перед Небесним судом, ніхто не запитає мене: «Зуся, чому ти не

був Авраамом, Яковом або Мойсеєм?» На мене подивляться і скажуть: «Зуся, чому ти не був Зусею?»\*

Розслабтеся. Ніхто не питає. Ви і ваше життя не настільки важливі, щоб так за нього журитися.

Комусь від цих слів легше. Приходить смиренність. А іноді – сили. А іноді – лють.

---

\* Див. Гугл, «Зуся з Аннополя»

\*\*\*

*Для закоханості потрібна малознайома людина. Бажано, біла і плоска, і не надто жива, щоб якісніше проєціювати на неї ту малознайому, непомічену, неусвідомлену частину себе, з якою хочеться стати одним цілим.*



## ЛЮДИНА – ЦЕ НЕВРОЗ

Здорові стосунки можна побудувати лише зі здоровою людиною. Психологічно здоровою, яка "пропрацювала" свої травми та неврози. Дехто вважає, що й самому необхідно бути таким самим здоровим. І зрілим і дорослим.

Для мене це звучить так само логічно та етично, як "Arbeit macht frei".

Чи можна побудувати здорові стосунки із гіпертоніком? Астматиком? Адже це, кажуть, психосоматичні захворювання.

Чи може гайморит бути на заваді створенню здорових відносин? А дерматит? А як із інвалідністю?

Ми навчилися співчувати "справжнім" хворобам, фізичним захворюванням. Людина, хвора на діабет, вважається здатною до любові, роботи та до насолоди життям (визначення психічного здоров'я за Фрейдом).

Але психологічні проблеми, навіть у межах "норми", так само стигматизуються, як і в позаминулому столітті. Нарцис, залежний, невротик - поза психотерапевтичним середовищем це лайка.

Чому психологічні проблеми викликають таку зневагу? Чому до них не виявляється таке ж співчуття, як до фізичних? Від нерозуміння? Або від того, що ми бачимо в іншій людині свої риси?

Людина нам дається у комплекті. І там само ми даємося людям у комплекті. Своїм «неврозам» вона завдячує найпривабливішими рисами та цінними якостями. Як і ми Власне, «людина – це невроз» (Олена Калітеєвська). А до голови генія часто прикріплена дупа лиходія (автор).

## ВИБІР

“Не робити вибір – також вибір. Не приймати рішення – також рішення. І доки ми не приймаємо рішення, інші вирішують за нас. Жертва вибирає залишатися жертвою. Хворий вибирає залишатися хворим, слабкий – слабким. Ми самі вибираємо продовжувати страждання, у цьому завжди є прихована вигода.”

І такого жорстокого, абсурдного марення повно в мережі і навіть в навколопсихологійній літературі.

Вибір – те, що робиться свідомо. Для вибору потрібні сили, вміння, інформація. Жертва продовжує бути жертвою не тому, що “хоче”, а тому, що вона не має сил протистояти насильству, не має можливості або сміливості його уникнути, або припинити. Продовжувати бути жертвою – творче пристосування: так можна деякий час принаймні вижити. Так можна отримати те, що не спроможний, поки що не вмієш, або не можеш отримати

іншим шляхом. Протистояти, уникати – свідомо дія, не для всіх і не завжди доступна.

Вибір, прийняття рішень пов'язані з відповідальністю у сенсі “здатності до дії у відповідь” (response ability). Іноді нам нема чим відповісти на виклики життя.

Ще кажуть, що ми не відповідальні за обставини, за дії інших людей, але відповідальні за свої реакції та почуття. Не зовсім так.

Перлз у Gestalt Therapy Verbatim говорить про нездатність багатьох прийняти ідею ідентичності структури ментальних і фізичних процесів. Психічні реакції та здібності, не просто подібні, а ідентичні фізичним. Ми можемо уникнути удару або заблокувати його, якщо в нас достатньо сили, швидкості, спритності. Так само ми можемо «вибирати», як реагувати на обставини та дії інших людей, тільки якщо у нас досить розвинені необхідні психічні здібності: витримувати невизначеність, зустрічати агресію та злість, спиратися на свої почуття тощо. Ці можливості

тренуються і розвиваються так само як фізичні. Іноді їх недостатньо.

Власне, в цьому Ірвін Ялом і бачив мету терапії – допомогти клієнту прийти до стану, в якому він зможе зробити вибір: допомогти йому розвинути необхідні якості, підвищити здатність до дії у відповідь (відповідальність). Це не має нічого спільного з засуджувальними, звинувачувальними спробами «повернути», нав'язати «відповідальність за своє життя» ось тут і прямо зараз.

## ПРО СТОСУНКИ

Єдине, що треба зрозуміти про стосунки: їх вигадали психотерапевти, щоб продавати більше терапії. Щоб їм було про що працювати, а вам – над чим працювати. У них самих стосунки настільки еталонні, що зберігаються в Палаті мір і ваг, а непосвячених вони намагаються заплутати.

Говорять, що вам має бути добре і один без одного, що потрібно бути самодостатніми, автономними, як бойлер. "Я прийшов у цей світ не для того, щоб мити за тобою посуд, ти прийшов у цей світ не для того, щоб я мив за тобою посуд, якщо ти його помив, добре, якщо ні...". І як тільки вам після важкої роботи над стане і без іншого нормально, як тільки ви досягнете нещадної автономії, вам скажуть, що всі проблеми - через вашу нездатність до близькості, через небажання прийняти потреби іншого як важливіші за свої. Говоритимуть про довіру та відкритість, спільність, емпатію та дзеркальні нейрони. І не встигнете ви

відростити зрілий пучок нейронів і обвити ними партнера, як вам нагадають про кордони. Їх вам порушують, а ви їх не обстоюєте. Потрібно терміново піти та відстояти, світ сповнений аб'юзивних глазайтерів, інфантильних маніпуляторів. Для цього вам потрібно терміново розблокувати свою агресію, пред'явити її, розмістити у стосунках та запустити проживання. Злість – це близькість, а великий живіт – це мама. Випустіть її, інакше в жодний бодіпозитив не влізете. І якщо вам досі не все ясно, почитайте 12 жорстких правил чи кілька маніфестів. І коли каша в голові почне википати, проговоріть ротом і проясніть це з партнером. Нехай і він помучиться. Добре, що це все неправда, що психотерапевти не знають і не претендують знати, як будувати відносини, жити в цьому світі, бути щасливими. І що робити клієнту до чи після сесії. Як і ним самим. По-людськи знають, професійно – ні. Вони вміють досліджувати (не)життя та біль, досліджувати настільки глибоко, що клієнт іноді може щось змінити.

А як жити і бути щасливими, намагаються зрозуміти філософи і точно знають таксисти. І оскільки психотерапія - дитя адюльтера психіатрії з філософією (так кажуть), терапевти завжди трохи філософи, і іноді не помічають, що сесія вже закінчилася.



\*\*\*

*Досягнення – це не історії успіху.  
Досягнення це те, що не вдалося. Це  
програти та втрати. Шрами та зламані  
зуби. Провалені проекти, втрачені  
відносини, нездійснені мрії. Те, в чому  
майже вийшли за межі себе.*

## ДЕМОНІЗАЦІЯ

Злегка демонізувати психотерапію – найпоширеніший маркетинговий хід. Апелює до нарцисичної та скривдженої частини: досить привабливо уявити себе у закривавленому білому пальті на тлі мостів, що палають.

\* «Ви виявите, що ваші сімейні та дружні стосунки будувалися на невротичній основі»

Можливо. Але ви також усвідомите, навіщо вам це потрібно, і який ваш внесок в їх "невротичність".

Крім того, ви навчитеся цінувати красу неврозу та не патологізувати «невротичні відносини». У вас також з'явиться вміння бачити позитивну інтенцію за зовнішньою формою спілкування, іноді не найуспішнішою.

\* «Ви виявите, що все життя займалися нелюбимою справою»

Скоріше навпаки. Ви виявите, що цінного для вас у «нелюбимій роботі» і що можна змінити, щоб вона почала приносити задоволення. Можливо, необхідно для початку позбавитися ідеї, що потрібно займатися улюбленою справою на роботі.

\* «Від вас відвернуться при спробі бути чеснішими, заявляти про свої потреби та відстоювати кордони»

Швидше за все, ви станете не стільки чеснішими, скільки щирішими. Чесність часто насильницька і груба, щирість - уразлива.

Вам доведеться менше «заявляти» про свої потреби іншим людям. Ви будете чіткіше ці потреби усвідомлювати, виявите, що багато з них ви можете задовольняти самостійно. Якщо ні, про це досить своєчасно і ясно сказати, заявляти не потрібно.

Необхідність відстоювати кордони зменшиться, їх не так просто буде

порушити. І ви навчитеся вибирати хорошу форму: бути щирим і не поранити, зупиняти вчасно без насильства.

\* «Коло спілкування звужиться, ви зможете спілкуватися тільки з такими ж просвітленими»

Може бути. А можливо, ви виявите, що серед непросвітлених, непропрацьованих і неусвідомлених людей багато самотніх, здорових і привабливих особистостей. Просто ви не вміли з ними спілкуватись або були їм нецікаві. Або корона була надто важка.

\* «Психотерапія – це боляче»

Є в цьому якийсь героїзм, кишки та "кровіще". Так, доведеться спуститися глибоко вниз, кому в особисте пекло, кому в задушливий підвал, кому в шафу заглянути. Але не самому і не раптом, а з підтримкою і не раніше ніж готовий. Психотерапія - це не так боляче і не так страшно, як жити.

## ТЕСТ

Як не читаючи зрозуміти, що текст не має нічого спільного із психотерапією?

### Осуд

Думка не моя, її висловив у Fb хтось із українських психотерапевтів. Але мені вона так подобається, і я її так довго думав, що вже має спрацювати правило набувальної давності.

Психотерапевт не засуджує. Він ставиться до "інфантильного нарцисизму", як медик до гіпертонії і не каже «приходьте, коли вилікуєтесь». Текст із відтінком осуду – це не про психотерапію.

Засуджувати – погано, ті, хто засуджують – горять у пеклі.

### Поради

Психотерапевти щосили не дають порад. Єдина можлива порада – «відчуй, зрозумій» або «приходь наступної суботи»

або «оплати пропуск». Крім того, психотерапевт не зізнається, що вам робити з вашим життям. Не слідуйте чужим порадам і не читайте тих авторів, які їх дають.

### Знання істини

Психотерапія хоч і використовує (іноді) науковий метод, проте - не наука. Це творчість, мистецтво. Безнадійна спроба зрозуміти (не завжди розумом), а не пояснити. Психотерапевт із високою впевненістю не знає, як правильно жити та бути щасливим.

Не вірте тим, хто знає, і істину вже збагнув. Вони помиляються. Я це точно знаю.

## ДВОМЕТРОВИЙ ТЕРАПЕВТ

Уявіть собі:

Ви приходите в тренажерний зал, вас зустрічає інструктор - сутулий, повний, досить пом'ятий дядько за 50. Каже, тренуватися будемо, вчити тебе буду. Чого він може навчити? Як стати товстим та пом'ятим до 50?

А ще уявіть собі:

Радять вам психотерапевта. А в неї (або в нього) сім'ї немає, два розлучення, партнера немає, подруг одна іноді, проблеми із зовнішністю, вагою та здоров'ям, одягається дивно, кабінет облізлий.

Навчання психотерапевта - це насамперед величезна кількість клієнтського досвіду, сотні годин особистої та групової терапії. Там опрацьовується все: від тілесності до стосунків, від дитинства до дауншифтинга.

Результат терапії один: зміни у житті.

Тому в терапевті, зовсім як в людині, все має бути прекрасно.

Він повинен бути двометрового зросту з розміром грудей 4С, говорити шістьма мовами, не потребувати ваших грошей, мати одного постійного партнера на все життя, і дітей - хлопчика, дівчинку і собачку, і авто - джип і седан, а також всі сексуальні орієнтації.

Але жарти убік. Що дійсно важливо – він має бути бездоганно моральним та етичним. Інакше ніяк.

Без жодного сумнівного запису у послужному списку. Ні зрад, ні розлучень, ні звільнень за п'янку. Інакше він не зможе вас щиро засуджувати та звинувачувати.

Як мінімум, він має бути повністю усвідомленим. Витягти на світ все своє підсвідоме, ґрунтовно його провітрити, усвідомлювати всі свої почуття та відчуття, свою гормональну та сімейну систему,



добре пам'ятати кілька попередніх реінкарнацій.

Він має пропрацювати своє тіло, всю психосоматику. Не мати сивого волосся, фарбувати губи та брови та голитися силою думки без туші та помади та бритви.

Поруч із таким терапевтом ви зможете повно проживати свою недосконалість і посередність, глибину свого морального падіння, спазми провини та судоми сорому, задушливу безнадійність прагнення ідеалу, що сидить на стільці навпроти вас. І так ви будете рости – через біль, кишки та кровіще. Інакше ніяк.

До речі, на тренування я ходжу саме до такого дядечка. Чемпіону України та призеру кількох олімпіад. Він добре вчить, як чути своє тіло, його обмеження, жити в ньому комфортно, як не варто з ним чинити, як змінюватися без травм, не пом'ятися до 50-ти, і як не розмінювати життя на кілограми та метри.

\*\*\*

Таки поради психолога.

Обіймайтеся. Гладьте. Торкайтеся,  
торкайтеся. Притуляйтеся, притискайтеся і  
притискайте. Залазьте на ручки.

Це мова, яка безперешкодно проходить  
крізь роздратування, втому один від  
одного, надто задушливу близькість.  
Мова, яка з дитинства і з дорозумних часів  
лікує тривогу і страх, допомагає витримати  
невизначеність і зберегти адекватність у  
психотичній та насильницькій атмосфері.

Зараз менше ротом, більше тілом.  
Працює з людьми, собаками, котами,  
рослинами. В обидві сторони.

## ПОРАДИ

Кажуть, психотерапевти не дають порад. Я виявив, що даю, і досить часто. І не лише я.

Не виходити у вікно, не зловживати алкоголем, висипатися, шукати підтримки у рідних і друзів, займатися творчістю, читати, робити те, що дає сили. Конкретні поради для конкретних ситуацій, тут і зараз. Наче я знаю, що клієнту краще по цей бік вікна, що без алкоголю у нього більше шансів витримувати своє життя, що сон зараз важливіший за роботу, що рідні допоможуть. Начебто творчість лікує, а не дістає жахливе з глибини, а читання робить розумним, а не ще більш начитаним.

Я не знаю напевно. Але я маю обґрунтовану впевненість, що по цей бік вікна якщо не краще, то залишаються шанси вийти. І так далі. З порадами до десятки не потрапиш, але точно не в молоко.

Порада схожа на діагноз – він заспокоює обох, особливо терапевта. Клієнт дізнається, що з його ситуації є вихід, терапевт сподівається, що заданий напрямок на благо, або хоча б убереже від непоправної шкоди. А в іншому, як і діагноз – обмежує та розмиває унікальність клієнта.

Біда з порадами не в тому, що ми різні, унікальні, що підходить мені може не підходити клієнту. Не такі ми вже унікальні. Кажуть, у нас навіть із шимпанзе генетичний код на 99% збігається, що б це не означало. І біда не в тому, що клієнт "повинен сам до цього прийти". Начебто ми взагалі здатні прийти до чогось самі.

- Ребе, я їду на море, там жінки у купальниках, чи можна єврею на них дивитися?
- Можна, можна.
- Але дехто засмагає топлес. На них єврею можна дивитись?
- Можна.
- Там є нудистські пляжі!
- Можна!

- ... а є таке, на що єврею не можна дивитися?

- Ну... на електрозварку?

Біда з порадами в тому, що ти не можеш відповідати за те, що з ними зробить клієнт, і що з цього вийде. Це його життя поза кабінетом, не твоє, тебе там нема. У кращому разі ти можеш допомогти пережити руйнівні наслідки своїх порад. Якщо клієнт після них залишиться у терапії.

Сухий запій може бути важчим за звичайний і для клієнта, і для його оточення. Ніхто не гарантував, що далі буде краще. Просто більше шансів. Рідні можу відмовити у допомозі. Все може піти негаразд. І з усім цим доведеться працювати. Якщо клієнт зі мною залишиться.

Інше лихо з порадами в тому, що я підтримую звичку клієнта шукати опору зовні. Досвідчені клієнти не питають. Вони повідомляють: "Я тут подумав зайнятися йогою". А я говорю: «Як здорово!». Клієнт

Йде підтриманий, задоволений, терапевт порадив зайнятися йогою.

А є клієнти, які зчитують невербальне:

- Хочу купити авто, я тобі зараз покажу фото, правда гарне?

- А тобі подобається?

- Так, але мені важлива твоя думка.

- То ж тобі їздити, не мені. Важливо, щоби тобі подобалося.

- ... ага, бачу, що подобається!

І було б безглуздо робити кам'яне обличчя, коли подобається. У результаті терапевт порадив фіолетове авто купити.

Але загалом, не такі страшні поради, як заведено вважати. Висипайтеся, не дивіться на електрозварку, живіть своєю головою, не добувайте поради хитрістю, а якщо у терапевта вистачило дурості їх дати – і ви дайте йому шанс розгребти разом із вами наслідки.

## ТИЖПСИХОЛОГ

- Ти ж за п'ять хвилин людину по поличках можеш розкласти? Тижпсихолог!

- Яжнепатологоанатом ...

Можливо, після робочого дня я іноді так виглядаю. Але й патологоанатому навряд чи достатньо п'яти хвилин. І навіщо по поличках?

У психотерапії безліч пояснювальних моделей, концепцій, класифікацій. На живу людину вони натягуються як презерватив на відро. Багато з них придумані справжніми геніями для того, щоб хоч якось упоратися з власною тривогою з приводу нескінченної різноманітності та глибини людської психіки. Та й щоб колеги поважали. Але загалом вони придумані для того, щоб ми знали, чим не користуватися.

Пояснити людину, її поведінку, мотиви, характер досить легко. Зрозуміти складно.

Добре пояснення вбиває процес розуміння.

Колись мені справді п'яти хвилин вистачало. Потиснув руку, почув пару слів, і все про людину знаю. Нині не вистачає.

Нині слухаю не лише слова. Слухаю голос: про що людина говорить швидше і голосніше, про що монотонно і тихо, про що запинаючись і стискаючи зуби. Помічаю, як зі словами змінюється дихання, поза, рухи. Помічаю, як словами він говорить одне, а тілом інше. Помічаю, кому каже – мені чи кудись усередину себе. Помічаю, що сам відчуваю, спостерігаючи все це. І так повільно і по крихтах збирається деяке розуміння. І я вже щось знаю. А на наступну сесію до мене приходять ніби зовсім інша людина.

З нерозуміння виникають хороші питання. Хороші не лише для мене, а й для клієнта: він отримує можливість зрозуміти про себе те, що раніше успішно пояснював, чи не помічав.



Хочеться плекати своє нерозуміння,  
зберігати його якнайдовше. Так є шанс  
досягти якісного, глибокого та всебічного  
нерозуміння. І, можливо, побачити  
людину навпроти. Не остаточний вирок, не  
мумію, а людину, яка змінюється в  
спілкуванні зі мною, яка завжди може  
відкритися по-новому, а в мене ще  
збережеться здатність це помітити.

Щоб зрозуміти, п'яти хвилин недостатньо.  
А пояснити — без проблем, навіть  
зустрічатися не потрібно, як психолог.

## ЗАМІСТЬ ТЕБЕ

Якщо ти втомився, то я можу нести твої важкі валізи. Можливо, дуже довго, якщо треба, все життя. Я можу нести і тебе. Але не можу нести ту твою вагу, яку ти вважаєш зайвою. Я можу полегшити твоє життя, але я не можу зробити тебе легшим. Я можу тобі допомагати, але не можу відпочити за тебе.

Якщо тобі тривожно та страшно, я можу бути поруч, підтримувати, заспокоювати, діяти. Але якщо весь твій світ складається з небезпек, тривог та страхів, я не зможу в ньому з тобою жити.

Якщо тебе хтось образив, я за тебе заступлюсь. Якщо тебе образили всі, я не впораюся. Можливо, навіть не намагатимуся. Я не подаватиму тобі патрони, якщо ти не готовий стріляти.

Якщо в тебе лихо, я зроблю все, щоб допомогти тобі його пережити. Але я не переживу його замість тебе.

Мені було б набагато легше відчувати біль замість тебе, ніж бути поряд. Але це неможливо.

Напевно, найважче неминуче: бути разом і витримувати свою окремість. Я хочу бути з тобою, але не можу і не хочу бути тобою.

\*\*\*

*Працювати з клієнтами українською – певний виклик. Вся психотерапевтична література, яку я вивчав, – російською, або англійською. Але це “змушує” розмовляти людською мовою, без психожаргону. А говорити українською про почуття, про сум і про кохання – розкіш, доступна лише нам.*

## ТІ ДВОЄ

Не раз чув: "Більше, ніж ті двоє, не нашкодиш." У тому сенсі, що психотерапевт навряд чи може завдати значної шкоди клієнту. Слабкий аргумент. Якщо так, то й допомоги терапевт не може.

Нашкодити можна не лише в кабінеті та не лише клієнту.

Спрощуючи і фрагментарно представляючи складні психологічні концепції, можна ґрунтовно зіпсувати життя необмеженому числу людей. Запитайте Google про кордони, він відповість, що їх потрібно відстоювати. І читач натхненно відстоює кордони, яких у нього ще немає, та й не зазіхав ще ніхто. Старанно вчить слово "ні" і вдосконалює мистецтво бути незручним, головним чином, для себе. По ходу втрачає роботу і друзів, але ж йому сказали, що звуження кола спілкування - ознака зростання. Але не встигли сказати, що первісна ідея не в

тому, щоб стати незручним, а в тому, щоб звільнитися від нав'язливого прагнення подобатися всім. І що лобовою атакою від нього не звільнишся. І що людина з чіткими кордонами якраз зручна і безпечна, і рідко потребує слова "ні". І що звуження кола спілкування і втрата здатності спілкуватися з непроробленими і непролікованими невротиками, як і виконувати нелюбу роботу, це й справді про зростання, тільки скоріше снобізму. Про дорослість, відповідальність та усвідомленість Google краще не запитувати при дітях.

"Навряд чи ми можемо чогось так боятися, як лікарів, які досягли небувалої майстерності у розведенні ятрогенних неврозів через необдумані або бездумні висловлювання на адресу пацієнтів."  
(Віктор Франкл)

Франкл не в ту епоху жив, не знав він про копірайтинг, блогерів, смм та просування.

## ПРОСТО БУТИ ПОРЯД

Іноді допомогти неможливо. Іноді – непотрібно. Кажуть, треба просто побути поряд.

Тільки "просто поряд" не працює.

Інший потрібний не просто, а щоб звірити реальність. "Мені страшно. Адже те, що я бачу, справді страшно?" "Так, це лякає. Я відчуваю те саме, що і ти." Це і є співчуття.

Інший потрібен, щоби побути з ним маленьким. Слабким, безпорадним, хворим.

Інший потрібен, щоб упевнитись: якщо потрібна буде допомога, захист, я її отримаю. Нині не потрібна. Але якщо... Так світ стає безпечнішим.

Інший потрібен, щоб кому було плакати. Боляче і безглуздо плакати в порожнечу. Хворіше і безглуздіше лише плакати всередину. Сльози – міжособова рідина.

Кожному потрібне щось особливе, щось своє. Непросто відчути, що саме. Обом не просто.

Допомагати плакати - це важко і, найчастіше, не поряд, а один навпроти одного.



## ПОСЛАНИ НА ТЕРАПІЮ

Виявляється, я люблю працювати з клієнтами, яких вмовили, укатали, послали на терапію. Напевно, я зла і вередлива людина. Я не говорю “він повинен сам захотіти”.

На терапію посилають дітей, підлітків та партнерів. Щоб змінити їхню поведінку. Або навіть їх самих. І дуже нечасто, щоб допомогти їм, щоб послабити їхній біль.

Їхня поведінка змінюється. Вони самі змінюються. Зовсім не так, як хотіли ті, хто послав. Вони стають незручними, іноді агресивними. Іноді злими, якщо є на когось. Вони перестають реагувати на маніпуляції. У них з'являються власні інтереси та цінності, своє окреме життя. Більш того, у них з'являється союзник. Не у вас, у них.

Вважати, що комусь потрібна терапія – проєкція. Терапія вам потрібна. Бажати

для когось добра у вигляді терапії – профлексія. Це ви бажаєте собі.

Не відправляйте близьких до терапевта.  
Результат вам не сподобається.

## + ПАУЗА ПІСЛЯ ВИДИХУ

Мій ранок скажено оптимізований: намагаюся вбити будильник, запускаю ФБ, ставлю чайник, насипаю кави в чашку, поки чайник закипає – курю і переглядаю повідомлення, заливаю каву, йду в душ. Пити каву в душі – погана ідея, вода гасить цигарку. Не пробуйте. З другою цигаркою п'ю каву. Починаю прокидатися.

Сідаю в машину, закурюю, повертаю ключ запалювання – все одночасно. Хоча це могли бути три окремі приємні ритуали. У Честертоні є детектив, там батько Браун “вгадує” американського шпигуна – той п'є коньяк і палить сигару одночасно. У ті часи естетична нечутливість янкі сильно ранила тонкі душі англійських аристократів. Для мене звичайно і нормально розмовляти телефоном та писати повідомлення у ФБ на комп'ютері одночасно. Якість спілкування не страждає, чесно. Страждаю я.

Безнадійна багатозадачність – не єдина проблема. Є менш очевидна: ми рідко дозволяємо собі повністю видихнути, і ще рідше залишаємо час на паузу між видихом та вдихом. Класичний цикл контакту в Гештальті нагадує вдих та видих. У самому спрощеному вигляді він описується так: преконтакт, контакт, постконтакт.

Проходячи повз полицю з книгами, я зупиняюся, відчуваю невиразне бажання щось почитати. Проводжу пальцем по корінцях, ага, ось Іздрик, так, можливо. Відкриваю навмання, ось воно, якраз згадував цей вірш. Сідаю у крісло, читаю. Після прочитання мені потрібен якийсь час: дати рухливим образам заспокоїтися, згаснути, закінчити діалоги, розкласти по скриньках неясні фрагменти спогадів та асоціацій. Такий собі подовжений видих. Через деякий час настає тиша. Пауза після видиху. Цикл завершений, можна виринати у реальність.

Але в житті так не буває: мені треба в душ, каву пити.

Тому деякі сучасні психотерапевти стверджують, що класичний опис циклу

контакту вже не відповідає дійсності. Ми входимо до наступного циклу не закінчивши попередній. У нас купа «хвостів», уривків енергії незавершених контактів, з якими ми мчимо до наступного. І тільки Phillip Morris постачає паузи по двадцять штук у пачці. Це не добре і непогано. Можна спробувати інакше.

Аріє Бурштейн радить спостерігати за звичними діями. Не починати наступну справу, рух, ритуал, думку, не завершивши попередні. Робити між ними паузи. Тоді рутинна стає музикою.

Так, це повільніше. Друкуючи текст, ви відчуваєте, як палець торкається клавіші? Це може бути приємним. Швидкість знижується. Але якщо не відчувати, життя справді минає. Поки що ви друкуєте текст.

Аналогія з музикою мені близька. Хороші виконавці шанобливо ставляться до кожної ноти. У найшвидшому темпі звуки “не склеюються”. У середньому та повільному – чутно початок, середину та закінчення кожної ноти. Кожна фраза має

ясне закінчення, кожна пауза є значною.  
Вони грають так, начебто весь час  
належить лише їм.

Ви можете помічати свої звичайні дії,  
розрізняти початок та закінчення,  
дозволяти собі паузи. Можете  
перетворити свій скажено оптимізований  
ранок та рутину на музику.

\*\*\*

*Ніхто не задумував нас щасливими. Або хоч би здоровими. Нас взагалі ніхто не задумував, тому, а ні щасливими, а ні здоровими ми не зобов'язані бути. А психічно здоровими, схоже, і не можемо.*

*Особистість - те, що відбувається у взаємовідносинах. Тому ми жодною мірою не самодостатні.*

*І поки що нас не муміфікували, не особливо гармонійні та не дуже стабільні.*

*Ми були певною мірою травмовані, якщо були дітьми. Ми вирости та потрапили у світ чотирьох екзистенційних даностей, у порівнянні з якими вершники Апокаліпсиса (крім одного тезки) – мімімішні єноти.*

*Ми людяні тією мірою, якою невротичні. Іноді, надзвичайно красиво невротичні. І у цьому, схоже, є певна ілюзія сенсу.*

## КРИЛА АНГЕЛА

Дихати означає відчувати. Дихання допомагає звільнити почуття і перетворити їх на рух.

Стримувати подих – спосіб не відчувати. Але це спосіб концентрації, звуження фокуса уваги.

У танці, у тілесній взаємодії ми потрапляємо у суперечливу ситуацію. Потрібна концентрація уваги, ми природно затримуємо подих. Але потрібно бути чутливими, для цього потрібно дихати.

Така сама суперечлива ситуація у клієнта у психотерапії. Необхідно сповільнитись і сфокусуватися – потрібна концентрація уваги. Одночасно потрібно підвищити чутливість, дати почуттям свободу, помічати все, що відбувається. Потрібно дихати.



У житті за межами танцю та психотерапії ситуація не менш суперечлива і набагато складніша.

На тілесних групах можна часто почути відчайдушне прохання ведучого «дихайте!». Це так само безнадійно, як сумно-популярне «дихай!» у психотерапевта. Декілька насильницьких вдихів та видихів, які нічого не дають, і знову ніхто нікуди не дихає.

Енергійне, свідомо посилене дихання – невдале рішення. Концентрація зникає, чутливість не підвищується. Насильницьке дихання нічим не краще, якщо не гірше за стримування. Працює вільне дихання. Але сказати "дихайте вільно", все одно, що сказати "розслабте плечі" (відомий жарт про те, як все відбувається з точністю до навпаки). Усі почнуть дихати насильно і напружувати все, окрім плечей.

Проблему "бездиханності" безглуздо атакувати в лоб. Вмовити вільно дихати так само безнадійно, як вмовити любити.

В Аріє Бурштейна я побачив, як не атакувати, і як не в лоб. На семінарах він як би між іншим коментує: «Я люблю уявляти собі легені, як крила ангела. Такі як малюють діти. Великі, на весь зал. Вони підіймаються, опускаються. І якимось чудовим чином нікому не заважають. Ніхто не просить «дихай», ніхто не просить щось уявити, але вся зала починає дихати спокійно, вільно, подовжено. Не тільки грудьми та животом, а й ребрами вшир і спиною назад. Крила, вони на спині.

Аріє пропонує додати до руху голос, звук. Зі звуком неможливо не дихати.

Ті, кому нецікаві крила ангела, можуть скористатися метафорою акордеона, органа. У неї звук вбудований спочатку.

Крила ангела хороші тим, що тіло сприймає позу, в якій дихання не обмежується. Вона протилежна позі капрала на плацу з випнутими грудьми та втягнутим животом – не вдихнути, не видихнути.

У тілесній взаємодії дихання – не лише доступ до почуттів, не тільки спосіб перетворити почуття на рух, а й розв'язання проблеми фокуса уваги. Складно утримувати фокус на собі та на партнері одночасно. Але можна синхронізувати дихання в парі, тоді у фокусі будуть обидва.

При нагоді, відчуйте, чи немає у вас за спиною величезних м'яких крил ангела.

## DO NOTHING

"Ми впливаємо один на одного тим, хто ми є і як ми є" (Аріє Бурштейн). Тільки справжнє, дійсне бере участь у контакті. Спроби діяти якимось, бути якимось із почуття «треба», з бажання справити враження чи досягти результату — все це або повз, або проти «разом».

Найбільший подарунок, який я взяв у Аріє Бурштейна: дозвіл не бути якимось і нічого не робити (do nothing) у взаємодії з іншим. Звучить парадоксально, але працює.

Аріє запропонував експеримент: стати з партнером на великій відстані та просто побути разом. Не намагатися бути милими, привітними, дбайливими, не намагатись якимось взаємодіяти. Не прагнути інтенсивно і напружено бути присутніми. Можна навіть не дивитись. Просто бути.

Цей, на перший погляд, мінімальний дотик виявився зворушливим і глибоким. Я є, і знаю, що ти є. І сподіваюсь, що ти мене

помічаєш. Здавалося, ми дві іскорки в нескінченній темряві, сутність яких виражається двома словами «Я є». У цьому ми однакові. Коли ми зізнаємось у цьому, коли визнаємо цю сутність іншого, виникає почуття, протилежне самотності. Освідчуватись один одному в існуванні - навіть інтимніше і глибше, ніж освідчитися в коханні. Навряд чи можливо та потрібно щось більше.

На те, щоб бути якимось і робити щось особливе, йде багато сил, це вимагає зміщення фокуса з людини та себе на маску, роль, на "щось" і "якось". Це не допомагає бути разом.

Бути разом, у контакті можна лише собою. Але «бути собою» – нерозв'язне завдання і невірне сформульоване питання, про що з сарказмом та роздратуванням говорив Перлз. Людина в масці є людиною в масці. Замість «бути собою» Перлз пропонував реагувати відповідно актуальній ситуації. Тільки як це робити, не сказав.

Намагатися бути собою – це оголошувати урочистий вихід на сцену Ідеального Я. У кращому разі це спроба бути якимось муміфікованим собою з минулого досвіду, із вчорашніх уявлень про себе. Ми не тільки змінюємося щохвилини, ми ще й змінюємося залежно від ситуації, від людини, з якою взаємодіємо.

Замість того, щоб безнадійно прагнути бути собою, я можу помічати бажання бути якимсь, діяти якось. Я можу ці бажання відпускати як непотрібні. Я знаю, що вони не допоможуть разом. Я знаю, що вони не допоможуть справити найкраще враження. Не бути не собою майже можливо.

Є й зворотний бік, про який Аріє не згадував. Ти можеш не бути таким, яким тебе хочуть бачити інші, не робити те, чого хочуть від тебе інші. Це також не допоможе бути разом.

Дозвіл не бути якимось, не намагатися досягти результату — величезне полегшення. Вивільняється багато енергії,

прокидається по-дитячому жива, але спокійна цікавість.

У психотерапії виникло безліч ідей, яким краще залишатися в кабінеті психотерапевта і не ускладнювати людям зовні й без того непросте життя. Це «жити тут і зараз», це «відкиньте свій розум і залиште лише почуття». Усе це психотерапевтичні техніки.

Дозвіл не бути якимось, не бути не собою — про інше. Він для життя зовні, для будь-якої взаємодії. Крім функціональних: у відносинах бос-підлеглий, поліцейський—порушник застосовувати не варто.

Є й зворотний бік цього дозволу — чутливість до фізичної нестерпності до насильства і само-насильства. До спроб інших змінити тебе, до своїх звичних та виснажливих спроб бути якимось і обов'язково робити щось. Гарні подарунки дорого коштують.

## ЗВИЧАЙНЕ ЧУДО

Дотик – екзистенційний жест, звичайне диво.

Дотик – дитинство контакту. Дотиком ми повертаємося до довербального спілкування, до реальності взаємодії, фундаменту всього подальшого досвіду життя-з-іншим.

Дотиком ми повертаємо тілесність особистості. Ти є для мене не як моє уявлення про тебе, не як мої почуття до тебе. Я торкаюся тебе-твого, тебе-як-є.

Торкаючись, я говорю тобі: «ось ти», «ти є». Я посилюю твоє переживання твого Я. Що важливо – кажу тобі, що ти існуєш саме для мене.

Торкаючись, відчуваючи тебе, я відчуваю, що і Я є. За твоєю реакцією я дізнаюся, що існую саме для тебе.



Дотиком ми підтверджуємо нашу  
окремість, нашу самотність. Ми  
торкаємося кордонів і цим говоримо: «ось  
я, а ось – ти».  
Але ми переконуємося і в нашій спільності,  
можливості бути в цій самоті разом.

\*\*\*

*Ялом писав, що психотерапія – це дар,  
привілей.*

*Бувають стани, коли немислимо  
працювати. Здається, ти просто не  
здатний співчувати іншому, почути його.  
Тебе на себе не вистачає, ти зі своїми  
почуттями не впораєшся.*

*Але звично "займаєш" терапевтичну  
позицію. Ти весь для клієнта. І якимось  
виходить: і бачиш його, і чуєш, і  
співпереживаєш.*

*І на 60 хвилин перестаєш відчувати свій  
біль.*

*Тоді розумієш: так, це справді дар,  
привілей, мало кому доступний.*

## ШКІРА

Чутливість, особливо тілесна, може бути сумнівним благом. Є люди, для яких те, що відбувається навколо, і так занадто голосно і яскраво. А є такі, для кого не відчувати своє тіло – єдиний вихід.

Відчувати, помічати – лише перший крок. Мені здається важливим не просто помітити, а й визначити своє ставлення до того, що помітив. Якщо дати собі час, ставлення може бути глибшим, ніж з першого погляду. Іноді біль – це почуття, що частина тіла жива. Іноді напруга – стримане бажання чи небажання руху, а рух – якоїсь складної дії, розв'язання проблеми. Якщо не поспішати, можна знайти важливе.

Зв'язати відчуття із почуттями, поставитися до них – маленький крок до цілісності.

Можна піти далі: визначити, як тіло загалом реагує на те, що помічаєш. Ніщо у тілі не існує тільки локально, тільки у

якомусь окремому місці. Хто займається танцями чи бойовими мистецтвами, знає – «причина завжди нижче». Положення стоп впливає на напругу в плечах, прикус – на поставу загалом. Ми дивовижно і чудово влаштовані. Соматики та кінезіологи можуть багато про це розповісти. А ми можемо багато чого відчути. І знову повернутись до другого кроку – визначити своє ставлення до того, що відчуваєш, але вже не локально, а, наскільки це можливо, «усім собою».

Розширити поле сприйняття – ще один крок до цілісності.

І найважливіше, без чого всі попередні кроки мають малу цінність: визначити, як те, що відбувається в тілі, пов'язане з ситуацією, оточенням, з «життєвим світом». З місцем, де знаходишся, з тим, що зараз бачиш і чуєш. З іншою людиною, виразом її обличчя, її рухами та словами. Без цього кроку вся «тілесна усвідомленість» - лише тілесний еготизм, ілюзія тіла, що існує окремо, у вакуумі. Організму без середовища.

"Шкіра - найглибше в людині" (Поль Валері), вона дозволяє відчувати іншого і таким чином відчути себе. Перлз називав контакт «дотиком, що торкається». Дотик – простий жест, що може призвести до глибокого усвідомлення себе з іншим.

## РОЗКАЖИ МЕНІ ПРО МОЄ ТІЛО

У безтілесній культурі важко говорити про тіло. Доводиться створювати нові слова, які ми навіть не намагаємось перекласти. Embodiment, BodyMind, Embodied Relational Gestalt. Всі ці підходи – спроби подолати розщеплення тілесного та психічного, повернути людському Я тілесність.

Психотерапія починалася з канапи, із занурення в себе, дослідження себе за допомогою провідника та інтерпретатора. Пізніше прийшло розуміння, що у взаємодії, у людському спілкуванні більше можливостей. Навіть про особистість стали говорити не як про «річ в собі», а як процес між людьми.

Але тіло все ще на канапі. Ми спостерігаємо за своїм тілом, за своїм диханням, своїм заземленням, шукаємо у своєму тілі почуття. Ми все це робимо, спрямовуючи погляд усередину. Тіло – все ще «річ у собі». Самотнє тіло.

Десять років танго та сім років танго-терапії – особливий досвід. Звикаєш думати про тіло як про те, що відбувається між людьми.

Ми можемо самотійно стежити за своїм диханням, намагатися зробити його вільним. Але коли партнерка каже тобі "ти не дихаєш", "мені тривожно, коли ти затримуєш дихання", "я з тобою перестаю дихати", ми дізнаємося про себе більше, і часто - раніше, ніж могли б це зробити самотійно.

Ми можемо здогадуватися, намацувати, що таке «заземлення» через описи і власні відчуття. Але коли партнерка каже «я не відчуваю опору», «мало землі під твоїми ногами», ми дізнаємося про щось реальне, неметафоричне.

Інша людина може повідомити нам, наскільки ми плавно рухаємось, наскільки ми м'які, напружені, щільні, аморфні, передбачувані. Може нас зобразити, описати.

Проблема усвідомлення тіла через власні відчуття в тому, що ми ходили до школи, прокидалися будильником, сиділи, коли хотілося бігати, працювали, коли втомлювалися, носили незручний одяг і поставу. Роками ігнорували своє тіло.

Проблеми у дисоціації\* з тілом.

Наші апарат відчуттів відключений від того, що реєструє та вимірює, він не має до тіла надійного доступу. Ми можемо багато чого придумати про своє тіло. Ми здатні вигадати собі відчуття, читаючи медичну енциклопедію, але мало що можемо надійно, тонко і точно помітити. Але ми можемо цього вчитися. З іншою людиною.

З іншою людиною ми дізнаємося те, що самі з якихось причин не помічаємо. І головне: ми дізнаємося, як інша людина сприймає те, з чим взаємодіє, спілкується - наше тіло, нас. Вона називає наше тіло – нами, і так лікує наше розщеплення. А ми можемо щось змінити у своєму тілі, часто



навпомацки, навмання – і дізнатися про результат.

Пізнання свого тіла через іншого – природний спосіб. Так пізнає себе дитина. Не через самозаглиблення, не через інтроспекцію, а через маму. Через свої реакції на скорочення стінок матки, піддаючись обіймам, відштовхуючи, хапаючи, притягуючи, відпускаючи – всі ці рухи контактні, їм потрібна інша людина. Тіло дитини спочатку міжособистісне, воно те, що відбувається поміж. Ми можемо повернути собі таке тіло, хоча б іноді, хоча б певною мірою.

---

\* Дисоціація з тілом дозволяє нам жити в місті, працювати в офісі, вбивати, їсти фастфуд, носити краватку та високі підбори.

## ДОТИК

Між торканням та дотиком різниця, як між уривком шансону з вікна авто та органічним концертом, квитки на який були куплені за місяць і який слухав усім тілом.

Це мене не стосується. Не торкайся мене! Можна торкнутися різних тем у розмові, а можна доторкнутися глибокого і важливого.

Ми торкаємось один одного у транспорті. У годину пік торкання можуть бути відчутними, але навіть якщо від цього з'являються діти, їх просто здають у депо і забувають. З них згодом виростають кондуктори.

Можна випадково торкнутися руки, передаючи стаканчик з кавою, а можна доторкнутися так, що дотик буде смачнішим за саму каву.

У дотику – магія. Дотиком благословляють, через нього передається святість, їм

лікуються хвороби, після рукостискання з великою людиною руку кладуть у шафу і показують онукам у свята.

Торкання випадкове. Дотик – навмисний, свідомий. Саме до тебе, саме так, саме зараз. Дотик – не обов'язково інтимний, але обов'язково дуже особистий.

У дотику – окремість та спільність. У дотику – доказ існування двох.

Дотиком я кажу тобі: Ти є. Я це підтверджую. Ти інший. Я хочу відчутти тебе".

Дотиком я кажу собі: «Я є. Завдяки тобі я це відчуваю. Я можу відчувати себе окремим разом з тобою».

\*\*\*

*Можна відкласти себе. Це набагато гірше відкладеного життя з недоторканим кришталем у серванті. Це коли ти бачиш себе в майбутньому – таким, яким хочеш стати, знаєш мету та сенс, знаєш скільки і яких сходинок потрібно пройти, щоб досягти тієї бажаної. І методично, зосереджено йдеш. Працюєш над собою, стаєш все більш чутливим, усвідомленим, освіченим та підготовленим до життя. І ти досі не там, досі не такий. Але продовжуєш іти. Довго, вперто. І ось дійшов. Став саме таким.*

*Поки йшов, пів життя минуло. І ніби жив, але не ти, і ще не такий. І може давно варто було почати жити таким, як був.*

## 70+

Клієнти за сімдесят нечасто звертаються до психотерапевта. Ті декілька, з якими мені довелося працювати, справили сильне враження.

Перше, що помічаєш, це протяжність досвіду в часі. У їхньому житті встигло початися і не завжди завершитися безліч історій. Романтичне незакінчене кохання довжиною в 60 років, піввікові шлюби, в яких встигло відбутися все, що може статися між людьми за стільки часу. Їхні історії іноді довші, ніж моє життя. Зміна міст та країн, професій, статусів. Вони встигли побути коханими та самотніми, бачили бідність, великі гроші, встигли зустріти та втратити багато друзів. Пережили те, що тільки починають боятися сорокарічні. Екзистенційні даності, про які ми говоримо з трепетом, це їхня буденність. Їхній багатовимірний досвід схожий на мозаїку з тріщинами. Те, що відбувалося десятиліття тому, звучить зараз. Скелети в

шафі вже не вміщуються, для них доводиться виділяти кімнати. І ці скелети вимагають завершення своїх історій. Друге — дивовижне: вони такі самі, як тридцяти- та сорокарічні. Вони хочуть того ж. Побачень, мандрівок, романтики. Сексу, близькості. Майбутнього. Вони мріють так само, як двадцятирічні.

Є особливість: вони мають більше людей, яким дуже треба сказати щось важливе.

Працюючи із ними, часто складно розглянути дитинство. Між ними та дитинством багато великих значущих подій. Охопити все не виходить, можна працювати лише з тим, що тут і зараз.

Зате тіла у них ніби менше, воно прозоріше, витонченіше і не так голосно заявляє про себе, навіть через біль. І як це часто буває: що тихіше, то виразніше.

Поруч із ними власні проблеми видно з більшої висоти, зрозуміла їх обмеженість і навіть незначність. Після сесії відчуваєш спокійну подяку і ще довго розкладаєш

враження по полицках. Розумієш, наскільки тобі пощастило, і якийсь винятковий привілей з цими людьми працювати.

## НАРНІЯ

Бувають клієнти – загадки. Багатошарові, як капуста. А всередині капусти качка, а в качці – ціле горище, а там скриня, а в скрині – задзеркалля. І думаєш про нього тижнями, місяцями. Думаєш, відчуваєш, аж медитуєш. Згадуєш слова, міміку, жести, реакції, його сни, свої сни, його відчуття, свої відчуття. І раптом все складається. Як пазл. Усі деталі на місці, все фрагменти завершені.

І він приходить на чергову сесію і весь твій пазл легким жестом скидається зі столу. Тому що люди не так влаштовані, вони в пазли не складаються. В них не всі фрагменти закінчено, деякі деталі загубилися, деякі взагалі в комплект не входили. І вони точно не двовимірні. І не статичні: доки ти про них думаєш, вони змінюються. Чим уважніше думаєш, тим швидше змінюються.

А наприкінці сесії клієнт радісно заявляє: “Я все зрозумів, ну от нарешті склалося!”



Але ти вже досвідчений. Ти сидиш і думаєш: “Ага. Качка, горище, задзеркалля, шафа, Нарнія...”

## ФІЛІЯ ЖИТТЯ

Іноді стикаюся із запитами, що ґрунтуються на уявній нечутливості, певній надмічності, ідеї тотального імунітету Дорослого до життя. На припущенні, що зріла, здорова людина спокійно проживає розрив стосунків, не турбується за рідних, не боїться втрат і невдач. Самодостатня, стійка та незворушний як асфальтовий каток.

Для мене це близький і зрозумілий запит, і мені шкода, що я не знаю ліків від людяності та життя.  
«Хочу кохання, але мені страшно, бо все зруйнується і буде боляче».

Що тут можна відповісти? Якщо зруйнується, то так, буде. Більше того, у психотерапії чутливість зростає. Тож, мабуть, буде ще болючіше. Морфію в арсеналі немає.  
І нормально боятися та тривожитися, відчувати біль. Вони посилені в рази саме тому, що людина вважає їх

ненормальними, а себе неправильною, бореться з собою і з ними, вона боїться свого страху і тривожиться через тривогу. Біль, страх і тривога зведені у ступінь їхнього неприйняття. Від життя в психотерапію не втечеш. Воно там має філію.

## ПСИХОТЕРАПІЯ ЯК ТАНЕЦЬ

Психотерапію вдало порівнюють з танцем. Для мене це порівняння не є метафорою. Я займаюся і танго, і терапією, консультації перемежуються уроками. Іноді необхідно зусилля пам'ятати де я і утриматися у форматі.

Іноді здається, що певне терапевтичне завдання було б доречніше вирішувати, танцюючи у парі. Граничі, контакт, чутливість, фокус уваги, близькість, залежність та автономність – все це тілесно відчувається у танго, можна помічати, спостерігати та експериментувати. Іноді розумію, що для вирішення певної проблеми у танго краще сісти на стільці.

Працюючи терапевтом, я зазвичай почуваюся у ролі партнерки. Слухати клієнта, бути повністю присутнім, бути розслабленим і зібраним, стійким, уважним і готовим до будь-якого руху. Давати клієнту зрозуміти, що чуєш і

розумієш його, але не рухатися, доки не відчуєш достатньо енергії. І тільки коли енергії та щільності контакту достатньо, починати рухатися разом із клієнтом, інтерпретувати музику у заданих ним рамках. Думаю, для опису цієї ролі дуже підходить вираз «активне слідування».

Іноді доречнішою є роль партнера: того, хто забезпечує опору для клієнта і задає структуру. Слухає музику (контекст), відчуває стан клієнта та вирішує, на яку фігуру вести. Пропонує, але не починає рух, доки не отримає згоду і не переконається, що в обох достатньо ресурсів задуманий крок розпочати та завершити, безпечно, зручно та красиво. Уважний до бажань клієнта, готовий надати місце, час та підтримку для самовираження. І якщо енергії у клієнта достатньо, здатний повернутися до ролі партнерки.

Для мене і танго, і терапія вирішують два спільні завдання. Перша: привнести більше імпровізації та спонтанності у танець клієнта. Послабити напругу,

урізноманітнити структуру, допомогти переконатися, що помилок не буває.  
Друга: допомогти клієнту зробити із сольного танцю – парний. Виразати себе через іншого, бути між Я і Ти. Обидва ці завдання бачу, як дві грані одного прагнення — «самовираження у відносинах», — парний танець, у якому кожен уважний себе, до іншого, до музики життя.

\*\*\*

Українка та француз. Майже не розуміють одне одного. Кохання з першої проєкції. Півроку жили душа в душу. Вивчили мову, поговорили. Все стало складно та неприйнятно.

Дуже про танго. Ми такі чудові тому, що танцюємо мовчки.

І дуже про психотерапію. Що довше терапевт слухає, то довше мовчить. І це чудово. Іноді потрібні інтерпретації, інтервенції. Потрібно ж показати клієнту, що терапевт не спить. Але доки мовчить – все чудово.

## ДО ВАС МОЖНА ЗАПИСАТИСЯ?

- Ігоре, до вас можна записатися?

Час, місце, начебто все погодили.

- Заходьте. Перевдягатиметеся?

Здивований погляд.

- А навіщо?

І справді, сукня легка.

- Туфлі змінні взяли?

Вкрай підозрілий здивований погляд.

- А хіба треба?

Ну гаразд, на вулиці сухо, у тапках теж ОК.

- Давайте просто походимо під музику.

Збентеження на межі страху. Це буває.

Ходимо.

- Не поспішай. Якщо будеш лінивою, буде більше контакту.

Друга мелодія. Взагалі здорово ходимо.

- А можна спитати? Ви ж Ігор?

- Ну так. Тримай всі ноги на підлозі.

- А ВИ ТОЧНО ПСИХОТЕРАПЕВТ?

-... А ви це... того... не того... ви хіба не на танго? Ви на терапію...

Зараз.. Стільчики принесу...

- Ну ні! Почали, то продовжуйте!



Розставляти уроки та консультації легко.  
Тільки синенький димок тихо струмує з вух  
і волосся в кучерики завиваються. Сиві. А  
так взагалі легко.  
Особливо якщо бачиш танго як  
психотерапію, а психотерапію – як танець.

## ЕФЕКТ СПОСТЕРІГАЧА

(замість післямови)

Фізики кажуть, що спостереження за явищем змінює його. Для мене ця ідея дещо туманна. Але я знаю з досвіду, що спостережуваний змінює спостерігача. А в психотерапії, хоч і намагаєшся не втручатися, не привносити своє і не штовхати річку куди вважаєш «правильним», не просто спостерігаєш, але по-людськи співвідносишся.

Я не знаю, що вплинуло на мене більше: особиста терапія чи робота з клієнтами. Мені є за що дякувати своїм клієнтам.

Насамперед за те, що коли було нестерпно боляче, я мав можливість на годину забути про себе, і поринути світ клієнта. У цьому особливий привілей терапевтичної позиції.

За те, що вони приймали важкі рішення та виклики, на які у мене не вистачило б ні сміливості, ні сил. Можливо, колись я

зможу так само. Завдяки їхньому прикладу.

За те, що зуміли зробити у своєму житті, чого я не зумів у своєму. У простому зовнішньому людському житті.

За те, що бачили у моїх словах глибину, якої я не припускав. І ділилися цим зі мною.

За ступінь щирості та відкритості, для мене поки що недоступний.

За таємницю краси особистості, яку розкривали переді мною.

За те, що витримували мою втому, зарозумілість, багатослівність, агресивність і роздратування, спроби конкурувати. І навіть отримували з них користь.

За сміливість та мужність досліджувати те, що боляче, соромно та страшно. Те, до чого я в собі насилу торкаюся.

За життєвий досвід, який у жодній іншій професії неможливо отримати у такій кількості, різноманітності та з такою глибиною.

За те, що дозволяють мені бути спостерігачем та співучасником у своїх змінах, помічають мої, та радіють їм.

## АВТОР

Ігор Забута

Психотерапевт, викладач аргентинського танго, письменник.

Приймаю особисто в Києві, також працюю онлайн, індивідуально та з парами, українською та англійською.

Сайт: [izabuta.com](http://izabuta.com)

Інші мої книжки: [izabuta.com/kniga/](http://izabuta.com/kniga/)

Зв'язок: +380964475204 (телеграм)

## ЗМІСТ

*** .....	3
Відгуки .....	4
Передмова .....	5
Круасан .....	6
Дементор.....	8
Виконроб .....	9
*** .....	11
Джмелі та менуети .....	12
Місіс Хадсон .....	18
Якби я був жінкою, я б ніколи.....	20
*** .....	24
Жінки небезпечні.....	25
Нелюбити себе.....	26
Імператив щастя .....	29
*** .....	32
Людина – це невроз .....	33
Вибір .....	35
Про стосунки .....	38
*** .....	41
Демонізація .....	42
Тест.....	45
Двометровий терапевт.....	47
*** .....	50
Поради.....	51
Тижпсихолог.....	55

Замість тебе.....	58
*** .....	60
Ті двоє.....	61
Просто бути поряд.....	63
Послані на терапію .....	65
*** .....	71
Крила ангела .....	72
Do nothing.....	76
Звичайне чудо .....	80
*** .....	82
Шкіра.....	83
Розкажи мені про моє тіло .....	86
Дотик.....	90
*** .....	92
70+ .....	93
Нарнія .....	96
Філія життя .....	98
Психотерапія як танець .....	100
*** .....	103
До вас можна записатися?.....	104
Ефект спостерігача.....	106
Автор.....	109
Зміст .....	110