



КРИСТИ ТЕЙТ

ГРУППА

история о психотерапии,
которая помогла избавиться
от травм прошлого
и принять себя



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 615.851
ББК 53.57
Т30

GROUP

How One Therapist and a Circle of Strangers Saved My Life

Christie Tate

Copyright © 2020 by Christie Tate

Names and identifying characteristics have been changed.

All rights reserved, including the right to reproduce this book or portions thereof in any form whatsoever. For information, address Avid Reader Press Subsidiary Rights Department, 1230 Avenue of the Americas, New York, NY 10020.

Художественное оформление П. Петрова

Тейт, Кристи.

Т30 Группа : история о психотерапии, которая помогла избавиться от травм прошлого и принять себя / Кристи Тейт ; [перевод с английского Э. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2024. — 480 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-04-198735-0

Кристи Тейт — молодая девушка, лучшая ученица в своем классе юридической школы, успешно прошедшая практику в крупной фирме, все в ее жизни складывается прекрасно. Но однажды она едет по шоссе, и в ее голове одна лишь навязчивая мысль: «Вот бы кто-нибудь прикончил меня выстрелом в голову».

Эти маниакальные мысли отправляют Кристи на поиски терапии, и она попадает в нетрадиционную группу, возглавляемую харизматичным психотерапевтом. Доктор Розен выписывает ей рецепт из восьми слов, который изменит ее жизнь: «Вам не нужно лекарство. Вам нужны только свидетели». Кристи занимает свое место и становится психологически и эмоционально обнаженной в комнате с шестью совершенно незнакомыми людьми.

Групповая терапия разбивает ее на части, а затем собирает заново, чтобы все части наконец подошли друг другу.

УДК 615.851
ББК 53.57

© Мельник Э., перевод на русский язык, 2021
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-198735-0

*Моему психотерапевту и членам группы,
с которыми я имею честь делить круг*

Часть I

1

Когда я впервые пожелала смерти — в смысле по-настоящему, чтобы она похлопала меня по плечу своей костлявой дланью и сказала: «Сюда», — в моей машине на переднем пассажирском сиденье стояли два пакета из магазина «Овощи и фрукты Стэнли»: капуста, морковь, немного слив, перец-колокольчик, репчатый лук и две дюжины красных яблок. Прошло три дня после посещения офиса университетского казначея, где секретарь юридической школы вручил мне выписку с номером моего места в студенческом рейтинге, и этот номер теперь преследовал меня. Я повернула ключ зажигания и подождала, пока мотор придет в себя на 32-градусной жаре.

Я вытащила из пакета сливу, помяла пальцами и надкусила. Кожица была плотной, зато мякоть под ней — нежной. По подбородку потек сок.

08:30. Утро. Мне некуда податься, нечем заняться. Никто не рассчитывал увидеться со мной раньше

утра понедельника, когда нужно явиться в «Лэрд, Гриффин и Гриффин» — юридическую фирму, специализировавшуюся на трудовом законодательстве, где я проходила летнюю стажировку. В «ЛГиГ» только администратор и партнер, который меня нанял, знали о моем существовании. Четвертое июля в этом году пришлось на среду, то есть мне предстоял еще один душный пустой день в середине недели. Найду встречу одной из 12-шаговых групп¹ и буду надеяться, что кто-нибудь после окончания захочет пойти попить со мной кофе. Может, другая одинокая душа пожелает вместе сходить в кино или съесть по салатику. Двигатель загудел, пробуждаясь к жизни, и я выехала с парковки.

Вот бы кто-нибудь прикончил меня выстрелом в голову.

Успокаивающая мысль с холодной обсидиановой поверхностью. Если бы я умерла, мне не пришлось бы придумывать, чем заполнить 48 часов выходных — или праздничную пустоту в среду, или следующий уикенд. Мне не пришлось бы терпеть часы жаркого, тяжелого одиночества, простиравшиеся передо мной, — часы, которые превратятся в дни, месяцы, годы. В целую жизнь, где нет ничего, кроме меня самой, пакета с яблоками и слабенькой надежды, что какому-нибудь

¹ Программа 12 шагов разработана обществом Анонимных алкоголиков (АА) и применяется многочисленными организациями для помощи людям с разнообразными зависимостями. Участников групп (как правило, со свободным посещением) называют выздоравливающими. — *Здесь и далее прим. ред.*

страдальцу после встречи выздоравливающих, возможно, захочется компании.

В голове мелькнула мысль о недавнем сюжете в новостях: стрельбе с человеческими жертвами в Кабрини-Грин, многоквартирном чикагском гетто с дурной славой. Я выехала в южном направлении по Клайборн-авеню и на Дивижн-стрит повернула налево. Может, поймаю какую-нибудь шальную пулю.

Пожалуйста, кто-нибудь, пристрелите меня.

Я повторяла это как мантру, как заклинание, как молитву, которая, вероятно, останется без ответа, потому что я — 26-летняя белая женщина, едущая в 10-летней белой «хонде аккорд» солнечным летним утром. Кому и зачем в меня стрелять? Врагов нет; да я вообще едва существовала. В любом случае, реализоваться эта мысль могла, только если бы мне сильно повезло — в прямом или переносном смысле, смотря что вы считаете везением, — но за ней незваными-непрошенными гостями посыпались другие. Выпрыгнуть из окна высотного здания. Броситься под поезд метро¹. Останавливаясь на углу Дивижн и Ларраби, я обдумывала более экзотические способы самоубийства, например, повеситься, одновременно мастурбируя. Но кого я обманывала? Я была слишком скованной для такого сценария.

¹ Метрополитен Чикаго состоит из 8 линий общей протяженностью 170,8 км, причем 91,9 км линий проходит над землей (по эстакадам), 59,4 км — по земле и лишь 19,5 км — под землей.

Я выудила из сливы косточку и сунула остаток мякоти в рот. Действительно ли я хочу умереть? Куда ведут меня эти размышления? Это суицидальные мысли? Депрессия? Решусь ли я их осуществить? И следует ли это делать? Я опустила стекло и швырнула косточку как можно дальше.

Подавая заявление в юридическую школу, я описала мечту — защищать женщин с телами типа «неформат» (с ожирением); но это было правдой лишь отчасти. Мой интерес к феминистской адвокатской деятельности был неподдельным, но это не главная мотивация. Я не гналась за раздутыми гонорарами, как и за громкими делами. Нет, я пошла в юридическую школу, потому что юристы работают по 60—80 часов в неделю. Они планируют конференц-коллабы во время рождественских каникул, а в День труда их вызывают в суд. Юристы обедают за рабочим столом, в окружении коллег с закатанными рукавами и пятнами пота под мышками. Юристы могут быть женаты на работе — настолько важной, что даже не замечают пустоты в личной жизни, как на парковке в полночь. Или ничего не имеют против.

Адвокатская работа была общественно приемлемой ширмой для моей жалкой личной жизни.

Свой первый практический вступительный тест LSAT¹ я взяла со стола, за которым выполняла обязанности на тупиковой секретарской работе. У меня был

¹ Стандартизированный тест для поступающих в юридические вузы.

диплом магистратуры по специальности, по которой я не работала, и бойфренд, с которым я не трахалась. Годы спустя я буду называть Питера «трудоголиком-алкоголиком», но в то время называла его «любовью всей жизни». Я звонила ему в офис в половине десятого вечера, готовясь лечь спать, и обвиняла, что у него никогда нет на меня времени. «Я должен работать», — отвечал он и отключался. Когда я перезванивала снова, он не брал трубку. По выходным мы ходили по низкопробным барам в Уикер-Парке¹, чтобы Питер мог посмаковать крафтовое пиво и порассуждать о достоинствах ранних альбомов группы R.E.M., а я в это время безмолвно молилась, чтобы он остался достаточно трезвым и был в состоянии заняться сексом. Это случалось редко. В конечном счете я решила, что мне нужно какое-то всепоглощающее занятие, способное впитать ту энергию, которую я пыталась вливать в никакие отношения. Женщина, работавшая в соседнем кабинете, осенью собиралась начать учебу в юридической школе. «Можно одолжить у вас задачник с образцами тестов?» — спросила я. И прочла первую задачу:

«Преподаватель должен составить расписание для семи студентов в течение дня, для чего отведены семь разных следующих друг за другом периодов времени, пронумерованных числами от одного до семи».

Далее следовал ряд утверждений, типа: *Мэри и Оливер должны следовать друг за другом, а Шелдон*

¹ Модный район Чикаго.

должен стоять в расписании после Юрайи. Согласно указаниям, чтобы ответить на шесть вопросов с разными вариантами ответов об этом преподавателе и его головоломке с расписанием, отводилось 35 минут. Мне потребовался почти час. И половину ответов я не угадала.

И все же! Помучиться с подготовкой к экзамену, а потом тянуть ляжку в юридической школе казалось проще, чем исправить то, что заставило меня сперва влюбиться в Питера, а потом вечер за вечером выдерживать один и тот же бой.

Юридическая школа могла удовлетворить жажду общности с другими людьми, соизмерить мои мечты с их чаяниями.



Учась в средней школе для девочек в Техасе, я записалась на годичный курс гончарного мастерства. Мы начали со щипковой техники и постепенно добрались до гончарного круга. После того как сосуды были сформированы, учительница научила нас приделывать ручки. Если хочешь соединить две глиняные детали — скажем, чашку и ручку, — нужно сделать насечки на поверхности обеих. Насечки — горизонтальные и вертикальные бороздки в глине — помогали деталям спечься вместе, когда их обжигали в печи. Я сидела на табурете, держа одну из своих грубо вылепленных «чашек» и ручку в форме буквы С, а учительница демонстрировала процесс нанесения насечек. Мне не хотелось портить гладкую поверхность «чашки»,

которую я так любовно формовала, поэтому я прилепила ручку, не сделав насечки на поверхности. Через пару дней наши поблескивающие обожженные шедевры красовались на полке у задней стены студии. Моя чашка выжила, но ручка лежала рядом, рассыпавшись на несколько частей. «Неправильно нанесена насечка», — сказала учительница, увидев мое погрузневшее лицо.

Вот такой я всегда воображала поверхность своего сердца — гладенькой, зализанной, ни к чему не прикрепленной. Не за что ухватиться. Никаких насечек. Никто не мог привязаться ко мне с тех пор, как навалилось неизбежное пекло жизни. Я подозревала, что эта метафора идет еще глубже — я боюсь портить сердце насечками, которые естественно возникают между людьми, когда неизбежно сталкиваешься со стремлениями, требованиями, мелочностью, предпочтениями других и всеми будничными взаимодействиями, которые и составляют отношения.

Насечки требовались для привязанности, а на моем сердце не было бороздок.

lll

Нет, я не была сиротой, хотя по первым параграфам может показаться именно так. Родители, по-прежнему счастливо женатые, жили в Техасе в том же краснокирпичном доме в сельском стиле, где я выросла. Если проехать мимо дома номер 6644 по Теккерей-авеню, то увидишь потрепанное жизнью баскетбольное кольцо и веранду, украшенную тремя флагами: «Старой