

Поколение терапии

Зачем приходят молодые взрослые?

Нам всем есть что сказать, но не у всех есть привилегия быть услышанными.

У любого, кто обращается к терапии, есть необходимость сказать о своих потребностях. Обычно это просьба о помощи.

Что я могу для вас сделать? О чем вы меня просите?

Этот вопрос я задаю в самом начале первой встречи, чтобы понять, соответствуют ли ожидания человека работе, которой я занимаюсь, тому, что я в состоянии предложить. Я должна знать, могу ли чем-то помочь. Или человеку нужно к другому специалисту.

Нередко приходится сталкиваться с запросами, которые правильнее переадресовать в отделение неотложной помощи, брачное агентство, священнику или тому, кто лечит наложением рук. Однако люди пускаются в путь, который не назовешь легкой прогулкой. Именно по этой причине бывает так, что я снова спрашиваю: что я могу для вас сделать? О чем вы меня просите? Я делаю это, чтобы отслеживать *траекторию* клиента. Иногда мы чувствуем, что запутались, или же причина, по которой клиент искал моей помощи, может быть исчерпана.

Они чувствуют: они не стали самими собой, существуют, а не живут. Нуждаются в осознании собственной ценности. Ощущают, что люди, которые их воспитывали и подавали пример, не удовлетворяют их желанию проникнуть в глубину. Им нужно понять, почему то, что они чувствуют, отличается от того, что они демонстрируют. Они пытаются повзрослеть.

Я постепенно научилась распознавать в новых клиентах молодых взрослых. Когда они приходят, усаживаются и начинают разговор, они задают один совершенно определенный вопрос. В нем слышна просьба о помощи (им действительно очень плохо — настолько, что они хотят лечь на кушетку, и я бы сказала, что они единственные клиенты, кто на нее ложится). Они обращаются ко мне, чтобы я помогла им по-настоящему жить, потому что чувствуют: они не стали самими собой, существуют, а не живут. Они нуждаются в осознании собственной ценности. Ощущают, что люди, которые их воспитывали и подавали собой пример, не удовлетворяют их желанию проникнуть в глубину. Им нужно понять, почему то, что они чувствуют, отличается от того, что они демонстрируют, как себя ведут. Они пытаются добиться в жизни последовательности и правды, тоже повзрослеть.

Они идут к терапевту, потому что ищут надежное место, где смогут проявить аутентичность, потому что больше не могут откладывать встречу с самими собой. Они интуитивно догадываются, что терапия — это хорошие восстановительные отношения, если удастся найти в терапевте человека, с которым можно работать на условиях прозрачности,

искренности, аутентичности и верности. Верности себе, союзу с *другим*, условиям сеттинга, в котором вы оба находитесь. Верности друг другу двух несовершенных людей, которые хотят положить начало совершенству.

Это совершенство и есть подлинная, аутентичная встреча с собой. Совсем юные слишком молоды, чтобы суметь сформулировать такой запрос, но у них все равно происходит такая встреча.

Молодые взрослые приходят ко мне, чтобы дать себе шанс на душевное здоровье, и прилагают к этому серьезные усилия, раз уж взялись за дело. Они чувствуют, что выбора у них нет.

Терапия обходится им дорого — во всех смыслах. Половина пытаются оплачивать услуги психотерапевта самостоятельно, параллельно учась и работая. За их спиной часто стоят семьи, которые, если и знают, что эти молодые взрослые ходят на терапию, не до конца понимают, о чем речь. Взрослые в этих семьях находятся в кризисе, то есть и сами больны. Они это отрицают, и дети, следуя традиции родителей, называют рак *плохой болезнью*, а сильную депрессию — *истощением*.

После статьи в Wall Street Journal психолога Пегги Дрекслер* миллениалов, или поколение Y, также окрестили *поколением терапии*.

* Пегги Дрекслер «Миллениалы — поколение терапии» // Peggy Drexler, Millennials Are the Therapy Generation // The Wall Street Journal. 1 marzo 2019. www.wsj.com/articles/millennials-are-the-therapy-generation-1155145228.
Прим. авт.

Это родившиеся с 1981 по 1996 год, им сейчас от двадцати семи до сорока с хвостиком. Лично я бы отнесла к *поколению психотерапии* и людей постарше, сместив нижнюю границу еще на несколько лет назад. Однако сейчас не это важно. В любом случае речь идет о тех, кто в 2022 году запросил *бонус на психолога**.

Дрекслер рассказывает о клиентке Кристине двадцати восьми лет. Она оказалась в терапии в девять лет после развода родителей, во второй раз — в колледже, после пережитого сексуального насилия. Кристина всегда проживала терапию очень конкретным и прагматичным образом. Как в сериале: со мной что-то случается, жизнь в точке перелома, и само собой разумеется, что ее отводят к специалисту или она сама идет к специалисту, чтобы разобраться с травматичным событием.

Однако и у меня есть клиенты с подобной историей, большинство из них уже перебивали у двух, трех, четырех моих коллег. Обычно они проходили отдельные этапы терапии, выполняли небольшие фрагменты работы со страданием, и во время вторичного захода такая работа поначалу могла даже помогать, но они не задерживались в ней. Когда клиент возвращался в терапию (ему становилось ясно, что начатое не завершено), второй заход также длился недолго: они не чувствовали, что их воспринимают всерьез.

* Бонус на психолога — дотация, предоставляемая итальянским Национальным институтом социального обеспечения людям, страдающим от стресса, депрессии, тревожных расстройств и т. д.

Вспоминается Ирис, которая недавно открылась мне на сеансе, заявив: «Доктор, мне пора кое о чем вам рассказать. Я до сих пор умалчивала об этом, потому что, когда я упоминала об этом двум врачам до вас, они отнеслись поверхностно. Мне кажется, это самая настоящая проблема, но я диагностировала ее у себя сама после поисков в Google».

Ирис двадцать семь лет, и с последнего класса школы она вырывает у себя волосы. Она заметила, что на линии роста волос образовались проплешины, испугалась, что это увидят окружающие, и это стало для нее сдерживающим фактором. И теперь она уже много лет носит свои красивые, очень длинные рыжие волосы всегда распущенными, потому что на темечке у нее волос нет. Она отрастила шевелюру, чтобы скрыть улики, много лет не ходит в парикмахерскую. Сама перестала подстригать волосы с тех пор, как однажды, взяв ножницы, чтобы немного подровнять кончики, задумалась: а не нанести ли себе порезы на участке без волос, который сама себе создала.

«У меня больше не выросло волос, которые я могла бы вырывать. Думаю, что я решила: тогда мне нужны корочки, чтобы я могла их ковырять», — призналась Ирис. И добавила, что испугалась собственных мыслей, поняла, что это ненормально, и с тех пор ограничивается выдергиванием пушка, который упорно пытается пробиваться на поверхности черепа. Ирис не прощает этих попыток, и на голове у нее все увеличивается участок, на котором больше никогда не появится волос.

Она поведала мне, что летом, когда она сдавала в школе выпускные экзамены, то парилась от жары и с хвостиком на голове учила «Ночную песнь пастуха, кочующего в Азии»*. Тогда мать и углядела эту проплешину, отвела к дерматологу, тот прописал витамины, на этом дело и кончилось. Я подтвердила, что Ирис страдает серьезной формой трихотилломании, это разновидность членовредительства, и на это мы не должны закрывать глаза.

То же самое ей сообщил и Google, но Ирис испытала облегчение, узнав, что человек, сидящий перед ней, подтверждает диагноз. «Моя мать меня больше никогда об этом не спрашивала», — сказала она мне. А Ирис нужно, чтобы кто-то об этом беспокоился. Пусть человек воспримет ситуацию серьезно и скажет: «Ирис, я верю, что ты глубоко страдаешь». Не будем больше притворяться, что это не так, перестанем удовлетворяться объяснениями, что все люди страдают, потому что тогда страдания Ирис теряются на фоне несчетного множества других.

Она смотрит на меня огромными глазами и плачет, когда я произношу эти слова. Она плачет, потому что ее утешила моя фраза о том, что ей очень плохо. Ведь она тоже в этом уверена, но не знает, замечают ли это другие, и теперь терапевт просто стал ее *плюс один* в жизненном

* «Ночная песнь пастуха, кочующего в Азии» — стихотворение великого итальянского поэта Джакомо Леопарди, входит в школьную программу итальянских школ.

событии. Она до сих пор сталкивалась с проблемой в одиночестве, инкогнито и в парике.

Некоторые эксперты сходятся во мнении, что резкое появление социальных сетей и использование цифровых технологий пошло на пользу разговорам о душевном здоровье, олицетворением которого является поколение Y, — благодаря образцам, которые у всех на виду (и тут мы сразу вспоминаем признание Симоны Байлз). На ум приходит и Селена Гомес, которая также не стала лгать и создала целую онлайн-платформу для рассказов о своем душевном здоровье и даже сняла про это документальный фильм. Можно, чуть подумав, серьезно расширить этот список.

Бытует мнение, что с молодыми что-то не так. Они совсем не умеют терпеть — вот и собирают заумные названия несуществующих расстройств. Мол, у них не было строгих родителей, а потому они не умеют преодолевать даже малейшие трудности.

Однако чувствую разлитый в воздухе скептицизм. Бытует мнение, мол, с этими молодыми людьми всегда что-то не так, вечно они выдумывают себе новые диагнозы (та-а-ак, а это что еще за FOMO*, круть!). Мало их в детстве по попе хлопали, они совсем не умеют терпеть — вот

* FOMO — от англ. Fear of missing out, боязнь пропустить интересное (сокр. БПИ) — тревожное психическое состояние, когда человек боится пропустить интересное или важное событие. Возникает в том числе из-за просмотра социальных сетей.

и собирают все эти заумные названия несуществующих расстройств. Мол, у них не было строгих родителей, какие были у нас, они не столкнулись в раннем возрасте с выбивалкой для ковров, а потому не умеют преодолевать даже малейшие трудности.

По правде говоря, в этой банализации я видела нечто иное. В психологии это называется *контрафобной реакцией*, а на самом деле является видом экзорцизма*. Он заключается в массовом использовании проекции и отрицания в качестве защитного механизма. В первом случае мы приписываем другим то, что на самом деле относится к нам. Поступаем так, чтобы иметь возможность дать этому жизнь, — но только вне нас, чтобы наблюдать за этим на расстоянии. Во втором случае усиленно отрицаем ценность этого или даже само его существование.

Таким образом, на мой взгляд, можно считать справедливой гипотезу, что интерес молодых взрослых к вопросам психического здоровья и заботу о нем мы высмеиваем потому, что своим примером они напоминают нам: мы-то сами проигнорировали этот вопрос и, возможно, совершили ошибку. Высмеивая их, мы заявляем, что все это неважно и нас, конечно же, не касается. У нас все прекрасно, это они страдают из-за всего подряд.

Вот что интересно, мы определенно видим повсюду признаки того, что миллениалы находятся в поиске — терапии, любой формы тьюторства. Они говорят, что им чего-то

* Экзорцизм (*лат.*) — изгнание злых духов.

не хватает. Это еще одна причина, почему их якобы игнорируют, неправильно понимают или по-настоящему не любят.

Они чувствуют, что не получили нужных ингредиентов для рецепта подлинной, аутентичной жизни, потому что ингредиенты передали им люди, у которых такой жизни нет. Эти люди — мы, взрослые.

Фактически они заявляют своим семьям, своему начальству, тем, кто их вырастил и выучил, своим коучам и взрослым вокруг них: ваших усилий было недостаточно. Этого мало, чтобы подготовить человека к самостоятельной, полноценной, приносящей удовлетворение жизни.

Они чувствуют, что не получили нужных ингредиентов для рецепта подлинной, аутентичной жизни, потому что ингредиенты передали им люди, у которых — как они мне говорят — у самих такой жизни нет.

Эти люди — мы, взрослые.

Чему учат меня молодые взрослые

На автограф-сессии моей последней книги в Милане молодая взрослая, имени которой я, к сожалению, не запомнила, попросила: «Док, напишите для нас книгу про молодых взрослых».

В начале того вечера я сказала, что уже два года как хотела ее написать, однако интуиция моего издателя

подсказывала, что в тот момент в двери настойчиво стучалась тема женственности.

Отложив на время книгу о молодых взрослых, я получила возможность встретить еще больше представителей этой группы и глубже изучить темы, вокруг которых могла бы построить свой рассказ, — через их живой голос.

Я хочу дать вам возможность заглянуть в замочную скважину — соблюдая все необходимые предосторожности! — и поделиться историями.

Работая с молодыми взрослыми, я заметила, что тема *самости* стала несущей конструкцией на пути, который мы прошли вместе. Они жаждут контакта с истинным я и возможности разделить свой опыт с другими людьми. Ищут отзеркаливания, подсказок, помощи. Финальная версия их жизни, с которой они согласятся, неизбежно будет их собственной, но они знают, что им не справиться с этим в одиночку.

Каждый из нас убежден, что он такой в мире один, что он рекордсмен по неудачам, малодушию и неподлинности, неаутентичности, это унижает и мешает опознать внутри себя нечто большее. Феномен этого поколения — в необходимости кризиса, говорит французский психоаналитик Поль-Клод Ракамье*.

* Ракамье П.-К., Таккани С. «Необходимый кризис» (Paul-Claude Racamier, Simona Taccani, La crisi necessaria, Franco Angeli, Milano 2010).



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

