

Палач любви и другие психотерапевтические истории

Автор:

[Ирвин Ялом](#)

Палач любви и другие психотерапевтические истории

Ирвин Дэвид Ялом

Ирвин Ялом. Легендарные книги

«Палач любви» – одно из ключевых произведений известного американского психотерапевта-экзистенциалиста. В книге Ялом как и всегда делится своим опытом с читателем при помощи захватывающих историй. Проблемы, с которыми сталкиваются пациенты Ялома, актуальны абсолютно для всех: боль утраты, неизбежность старения и смерти, горечь отвергнутой любви, страх свободы. Читателя ждет колоссальный накал страстей, весьма откровенные авторские признания и лихо закрученный сюжет, который держит в напряжении до последней страницы.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

Ирвин Ялом

Палач любви и другие психотерапевтические истории

Моей семье:

моей жене Мэрилин,

моим детям Ив, Рейду, Виктору и Бену

Irvin D. Yalom

Love's Executioner & Other Tales

of Psychotherapy

Copyright © 1989 by Irvin D. Yalom afterword copyright © 2012 by Irvin D. Yalom

Публикуется с разрешения Basic Books, an imprint of Perseus Books LLC (США) и
Агентства Александра Корженевского (Россия)

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ

Прочь из замкнутого круга! Как оставить проблемы в прошлом и впустить в свою
жизнь счастье

Почему мы совершаем одни и те же ошибки раз за разом? Где искать причины
наших неудач? В своей книге ведущие американские психотерапевты Джеффри
Янг и Джанет Клоско поделятся уникальными фактами о паттернах поведения и
расскажут, как разорвать порочный круг и изменить жизнь к лучшему.

Сила воли. Возьми свою жизнь под контроль

Считаешь, что натренировать силу воли невозможно? Думаешь, что
самодисциплина не относится к числу твоих талантов? Дж. Тирни и Р. Баумастер
предлагают простую систему самовоспитания, которая не потребует
запредельных усилий. Авторы делятся целым набором способов «перехитрить»

себя и постепенно, день за днем, сделать силу воли и самоконтроль естественной частью повседневной жизни. Их подход – тот редкий случай, когда проблему предлагается решать не в лоб, а используя обходные пути.

Возвращение в кафе. Как избавиться от груза проблем и поймать волну удачи

Если суета повседневной жизни угнетает, если вы не знаете, как освободиться от груза проблем, если тяжело на душе, пора все поменять! Это новый роман от Джона Стрелеки, автора бестселлера «Кафе на краю земли», о том, как найти свой путь и следовать за своими желаниями. Чудесная атмосфера добра и искренности, увлекательные истории о нашей роли в этом мире и ответы на самые главные вопросы о цели жизни навсегда изменят ваше отношение к реальности и откроют путь к переменам.

Как я стал собой. Воспоминания

Память – вещь ненадежная, книга в этом плане – настоящее спасение для тех, кто осознает важность своего прошлого. Автор мировых бестселлеров и популярный психолог Ирвин Ялом запечатлел на страницах новой книги все самые важные моменты своей жизни. С этими мемуарами читателю выпадает уникальная возможность погрузиться в воспоминания одного из самых успешных современных писателей, чьи книги влюбились в себя весь мир и закрепили за ним звание мастера слова и блестящего собеседника.

Благодарности

Больше половины этой книги было написано во время творческого отпуска, который я провел в путешествиях. Я благодарен многим людям и организациям, которые заботились обо мне и облегчили мне работу над книгой: Гуманитарному центру Стэнфордского университета, Исследовательскому центру Белладжио Рокфеллеровского фонда, докторам Микико и Цунехито Хасагава – в Токио и на Гавайях, кафе «Мальвина» в Сан-Франциско, программе поддержки научного творчества Бенингтонского института.

Я благодарен моей жене Мэрилин (моему самому строгому критику и верному помощнику), редактору издательства Basic books Фиби Хосс, подготовившей к публикации эту и предыдущие мои книги, вышедшие в этом издательстве, и редактору моего проекта в Basic books Линде Кэрбон. Спасибо также многим и многим моим коллегам и друзьям, которые не удирали со всех ног, видя, как я приближаюсь к ним с очередным рассказом в руках, а высказывали мне свою критику и выражали поддержку или утешение.

Путь к этой книге был долгим, и по дороге я, конечно, растерял многие имена. Но вот часть из них: Пэт Баумгарднер, Хелен Блау, Мишель Картер, Изабель Дэвис, Стэнли Элкин, Джон Фелстинер, Альберт Герард, Маклин Герард, Рутелин Джоселсон, Херант Катчадориан, Стина Катчадориан, Маргерита Ледерберг, Джон Л'Эро, Мортон Либерман, Ди Лум, К. Лум, Мэри Джейн Моффат, Нэн Робинсон, моя сестра Джин Роуз, Джина Соренсен, Дэвид Шпигель, Винфрид Вайс, мой сын Бенджамин Ялом, те, кто проходил практику по психологии в Стэнфорде в 1988 году, мой секретарь Би Митчелл, в течение десяти лет печатавшая мои клинические заметки и идеи, из которых выросли эти рассказы. Я неизменно благодарен Стэнфордскому университету за оказываемую мне поддержку, академическую свободу и за создаваемую им интеллектуальную атмосферу, которая так необходима для моей работы.

Я в большом долгу перед десятью пациентами, которые стали украшением этих страниц. Все они прочли свои истории (за исключением одного, умершего еще до окончания моей работы) и дали согласие на публикацию. Каждый из них проверил и одобрил изменения, сделанные мной для сохранения анонимности, многие оказали редакторскую помощь, один из пациентов (Дэйв) подсказал мне название своей истории. Некоторые пациенты отметили, что изменения были слишком существенными, и настояли на том, чтобы я был более точен. Двое были недовольны моим излишним саморазоблачением и некоторыми литературными вольностями, но тем не менее дали свое согласие и благословение в надежде на то, что их история может быть полезной для терапевтов и/или пациентов. Всем им я глубоко благодарен.

Все истории в этой книге реальные, но я был вынужден многое изменить в них, чтобы сохранить анонимность пациентов. Я часто прибегал к символически равнозначным заменам в отношении личностных черт и жизненных обстоятельств пациента; иногда я переносил на героя черты другого пациента. Диалоги часто вымышлены, а мои размышления добавлены задним числом. Маскировка проведена хорошо, и преодолеть ее в каждом случае возможно

лишь самому пациенту. Я уверен, что читатели, которые подумают, что узнали кого-то из десяти героев книги, обязательно ошибутся.

Пролог

Представьте себе такую сцену: три или четыре сотни человек, не знакомых друг с другом, разбиваются на пары и задают друг другу один-единственный вопрос: «Чего ты хочешь?» – повторяя его снова и снова.

Что может быть проще? Один невинный вопрос и ответ на него. И тем не менее раз за разом я наблюдал, как это групповое упражнение вызывает неожиданно сильные чувства. Временами комната просто содрогается от эмоций. Мужчины и женщины – а это вовсе не отчаявшиеся и несчастные, а благополучные, уверенные в себе, хорошо одетые люди, которые выглядят удачливыми и преуспевающими, – бывают потрясены до глубины души. Они обращаются к тем, кого навсегда потеряли, – умершим или бросившим их родителям, супругам, детям, друзьям: «Я хочу увидеть тебя снова»; «Я хочу, чтобы ты любил меня»; «Я хочу, чтобы ты знал, как я люблю тебя и как раскаиваюсь в том, что никогда не говорил тебе об этом»; «Я хочу, чтобы ты вернулся, – я так одинок!»; «Я хочу иметь детство, которого у меня никогда не было»; «Я хочу снова стать молодым и здоровым. Я хочу, чтобы меня любили и уважали. Я хочу, чтобы моя жизнь имела смысл. Я хочу чего-то добиться. Я хочу быть важным и значимым, хочу, чтобы обо мне помнили».

Так много желаний. Так много тоски. И так много боли, лежащей так близко к поверхности, что до нее можно добраться всего за несколько минут. Боль неизбежности. Боль существования. Боль, которая всегда с нами, которая постоянно прячется за поверхностью жизни и которую, увы, так легко ощутить. Множество событий: простое групповое упражнение, несколько минут глубокого размышления, произведение искусства, проповедь, личностный кризис или утрата – все напоминает нам о том, что наши самые сокровенные желания никогда не исполнятся: желание быть молодым, остановить старость, вернуть ушедших, обрести вечную любовь, защиту, значимость, бессмертие.

И вот когда эти недостижимые желания начинают управлять нашей жизнью, мы обращаемся за помощью к семье, друзьям, религии, а иногда – к

психотерапевтам.

В этой книге рассказаны истории десяти пациентов, обратившихся к психотерапии и в процессе лечения столкнувшихся с болью существования. Но пришли они ко мне вовсе не по этой причине: все десять пациентов страдали от обычных повседневных проблем: одиночества, презрения к себе, импотенции, головных болей, гиперсексуальности, лишнего веса, повышенного кровяного давления, горя, всепоглощающей любовной зависимости, колебаний настроения, депрессии. Но каким-то образом (и каждый раз по-новому) в процессе терапии обнаруживались глубинные корни этих повседневных проблем – корни, уходящие вглубь, в самую основу существования.

«Я хочу! Я хочу!» – слышится на протяжении всех этих историй. Одна пациентка плакала: «Я хочу вернуть мою любимую умершую дочь!» – и в то же время отталкивала от себя двоих живых сыновей. Другой утверждал: «Я хочу трахнуть каждую женщину, которую вижу!» – в то время, как лимфома расползлась по всем закоулкам его тела. Третий мечтал: «Я хочу иметь родителей, детство, которого у меня никогда не было», – а сам в это время мучился из-за трех писем, которые никак не решался вскрыть. Еще одна пациентка утверждала: «Я хочу быть вечно молодой», – а сама была пожилой женщиной, которая не могла отказаться от навязчивой любви к человеку моложе ее на 35 лет.

Я уверен, что основным предметом психотерапии всегда бывает эта боль существования, а вовсе не подавленные инстинктивные влечения и не полузабытые останки прошлых личных трагедий, как обычно считается. В своей работе с каждым из этих десяти пациентов я исходил из следующего клинического убеждения, на котором основана моя техника: тревожность вызвана попытками личности, сознательными или бессознательными, справиться с жестокими фактами жизни, с «данностями» существования[1 - Более детальное обсуждение этого экзистенциального подхода и основанных на нем теоретических и практических положений психотерапии см. в моей книге: *Existential Psychotherapy* (N.Y., Basic books, 1980).].

Я обнаружил, что для психотерапии имеют особое значение четыре данности: неизбежность смерти каждого из нас и тех, кого мы любим; свобода сделать нашу жизнь такой, какой мы хотим; наше предельное одиночество; и, наконец, отсутствие какого-либо очевидного значения или смысла жизни. Какими бы мрачными ни казались эти данности, они содержат в себе семена мудрости и избавления. Я надеюсь, что мне удалось показать в этих десяти

психотерапевтических историях, что можно встретиться лицом к лицу с фактами существования и использовать их энергию в целях личностного изменения и роста.

Из всех этих жизненных фактов наиболее очевидным, наиболее интуитивно ясным является факт смерти. Еще в детстве, гораздо раньше, чем обычно думают, мы узнаем, что смерть придет, что она неизбежна. Несмотря на это, по словам Спинозы, «все стремится сохраниться в своем собственном бытии». В самой основе человека лежит конфликт между желанием продолжать жить и осознанием неизбежности смерти.

Приспосабливаясь к реальности смерти, мы бываем бесконечно изобретательны, придумывая все новые способы ее отрицания и избегания. В раннем детстве мы отрицаем смерть с помощью родительских утешений, светских и религиозных мифов; позднее мы персонифицируем ее, превращая в некое существо – монстра, скелет с косой, демона. В конце концов, если смерть есть не что иное, как преследующее нас существо, можно все-таки найти способ ускользнуть от него; кроме того, как бы ни был страшен монстр, приносящий смерть, он не так страшен, как истина. А она в том, что мы несем в себе ростки собственной смерти. Становясь старше, дети экспериментируют с другими способами смягчить тревогу смерти: они обезвреживают смерть, насмехаясь над ней, бросают ей вызов своим безрассудством, снижают свою чувствительность, захлеб рассказывая о привидениях и часами смотря фильмы ужасов в ободряющей компании сверстников с пакетиком жареного попкорна.

Когда мы становимся старше, мы учимся выкидывать из головы мысли о смерти: мы отвлекаемся от них; мы превращаем смерть в нечто позитивное (переход в иной мир, возвращение домой, соединение с Богом, вечный покой); мы отрицаем ее, поддерживая мифы; мы стремимся к бессмертию, создавая бессмертные произведения, продолжаясь в наших детях или обращаясь в религиозную веру, утверждающую бессмертие души.

Многие люди не согласны с этим описанием механизмов отрицания смерти. «Что за нелепость! – говорят они. – Мы вовсе не отрицаем смерть. Все умирают, это очевидный факт. Но стоит ли на нем задерживаться?»

Правда в том, что мы знаем, но не знаем. Мы знаем о смерти, интеллектуально признаем ее как факт, но вместе с тем мы – вернее, бессознательная часть нашей психики, предохраняющая нас от губительной тревоги, – отделяем себя

от ужаса, связанного со смертью. Этот процесс расщепления происходит бессознательно, незаметно для нас, но мы можем убедиться в его наличии в те редкие моменты, когда механизм отрицания дает сбой, и страх смерти прорывается со всей своей мощью. Это может случаться редко, иногда всего один-два раза за всю жизнь. Иногда это происходит с нами наяву – либо перед лицом собственной смерти, либо в результате смерти любимого человека; но чаще всего страх смерти проявляется в ночных кошмарах.

Кошмар – это неудавшийся сон; сон, который, не сумев справиться с тревогой, не выполнил свою главную задачу – охранять спящего. Хотя кошмары и отличаются по внешнему содержанию, в основе каждого кошмара лежит один и тот же процесс: жуткий страх смерти преодолевает сопротивление и прорывается в сознание. Рассказ «В поисках сновидца» содержит уникальный взгляд изнутри на отчаянную попытку психики избежать страха смерти: среди бесконечно мрачных образов, которыми наполнены кошмары Марвина, есть один предмет, сопротивляющийся смерти и поддерживающий жизнь, – сверкающий жезл с белым наконечником, с помощью которого сновидец вступает в сексуальную дуэль со смертью.

Герои других рассказов также рассматривают сексуальный акт как талисман, предохраняющий их от немощи, старости и приближения смерти: таковы навязчивый промискуитет молодого мужчины перед лицом убивающего его рака («Если бы насилие было разрешено...») и поклонение старика пожелтевшим письмам от его умершей любовницы («Не ходи крадучись»).

За многие годы работы с онкологическими больными, стоящими перед лицом близкой смерти, я отметил два особенно действенных и распространенных способа уменьшения страха смерти, два убеждения или заблуждения, которые обеспечивают человеку чувство безопасности. Один – это уверенность в собственной необыкновенности, другой – вера в конечное спасение. Хотя это заблуждения в том смысле, что они представляют собой «стойкие ложные убеждения», я употребляю термин «заблуждение» не в уничижительном смысле: это универсальные верования, которые на том или ином уровне сознания существуют в каждом из нас и которые играют свою роль в нескольких из моих историй.

Необыкновенность — это вера в свою неуязвимость, незыблемость, превосходящую обычные законы человеческой биологии и судьбы. В определенный момент жизни каждый из нас сталкивается с каким-то кризисом:

это может быть серьезная болезнь, неудача в карьере или развод; или, как в случае с Эльвой из рассказа «Я никогда не думала, что это может случиться со мной», такое простое событие, как кража кошелька, которая внезапно открывает человеку его обыкновенность и разрушает его убеждение в том, что жизнь будет постоянным и бесконечным подъемом.

Если вера в собственную необыкновенность обеспечивает внутреннее чувство безопасности, другой важный механизм отрицания смерти – вера в абсолютного спасителя — позволяет нам чувствовать, что какая-то внешняя сила заботится о нас и покровительствует нам. Хотя мы можем оступиться, заболеть, оказаться на самой грани жизни и смерти, мы убеждены, что существует всемогущий и всемогущий защитник, который всегда сможет воскресить нас.

Эти две системы взглядов вместе образуют диалектику двух диаметрально противоположных реакций на положение человека. Человек либо утверждает свою независимость героическим преодолением себя, либо ищет безопасности, растворяясь в высшей силе; то есть человек либо выделяется и отдалается, либо сливается и погружается. Человек становится своим собственным родителем или остается вечным ребенком.

Большинство из нас обычно живут вполне комфортно, умудряясь избегать мыслей о смерти. Мы, смеясь, соглашаемся с Вуди Алленом, когда он говорит: «Я не боюсь умереть. Я просто не хочу при этом присутствовать». Но есть и другой путь. Существует древняя традиция, вполне применимая в психотерапии, которая учит, что ясное осознание смерти наполняет нас мудростью и обогащает нашу жизнь. Последние слова одного из моих пациентов («Если бы насилие было разрешено...») показывают, что хотя реальность смерти разрушает нас физически, идея смерти может спасти нас.

Свобода, еще одна данность существования, является дилеммой для некоторых героев этой книги. Когда Бетти, тучная пациентка, заявила, что она объелась перед самым приходом ко мне и собирается снова обжраться, как только покинет мой офис, она пыталась отказаться от своей свободы и убедить меня начать ее контролировать. Весь курс терапии с другой пациенткой (Тельмой из новеллы «Палач любви») вращался вокруг темы подчинения бывшему любовнику (и терапевту), а я пытался помочь ей вернуть свободу и силы.

Свобода как данность существования кажется прямой противоположностью смерти. Смерти мы боимся, а свободу считаем чем-то безусловно

положительным. Разве история западной цивилизации не отмечена стремлением к свободе и разве не это стремление движет историей? Но с экзистенциальной точки зрения свобода неразрывно связана с тревогой, поскольку предполагает, в противоположность повседневному опыту, что тот мир, в который мы пришли и когда-нибудь покинем, не является упорядоченным, он не был раз и навсегда создан по некоему грандиозному проекту. Свобода означает, что человек сам отвечает за свои решения, поступки, за свою жизненную ситуацию.

Хотя слово «ответственность» можно употреблять в разных значениях, я предпочитаю определение Сартра: быть ответственным означает «быть автором», то есть каждый из нас является автором своего жизненного замысла. Мы свободны быть какими угодно, кроме несвободных: говоря словами Сартра, мы приговорены к свободе. На самом деле некоторые философы делают даже более сильное утверждение о том, что структура человеческой психики определяет структуру внешней реальности, сами формы пространства и времени. Именно в идее самосозидания и таится тревога: мы – существа, стремящиеся к упорядоченности, и нас пугает идея свободы, которая предполагает, что под нами – пустота, абсолютная бездна.

Любой терапевт знает, что первым решающим шагом в терапии является принятие пациентом ответственности за свои жизненные затруднения. До тех пор пока человек верит, что его проблемы обусловлены какой-то внешней причиной, терапия бессильна. В конце концов, если проблема находится вне меня, с какой стати я должен меняться? Это внешний мир (друзья, работа, партнер) должен измениться – или замениться чем-то или кем-то другим. Так, Дэйв («Не ходи крадучись»), горько жаловавшийся на то, что чувствует себя узником в браке со своей властной и подозрительной женой-собственницей, не мог продвинуться в решении своих проблем до тех пор, пока не осознал, что сам построил свою тюрьму.

Поскольку пациенты обычно сопротивляются принятию ответственности, терапевт должен разработать техники, позволяющие пациентам осознать, каким образом они сами создают свои проблемы. Очень мощная техника, которую я использую во многих случаях, – это концентрация на «здесь и сейчас». Поскольку пациенты стремятся воссоздать в условиях терапии те же межличностные проблемы, которые мучают их в жизни, я концентрируюсь на том, что происходит в данный момент между мною и пациентом, а не на событиях его прошлой или текущей жизни. Изучая детали терапевтических взаимоотношений (или, в групповой терапии, отношения между членами

группы), я могу прямо указать пациенту на то, как и чем он влияет на реакции других людей. Так, хотя Дэйв мог сопротивляться принятию ответственности за свои проблемы в браке, он не мог отвергнуть непосредственные данные из опыта групповой терапии: его скрытное, раздражающее и уклончивое поведение заставляло других членов группы реагировать на него примерно так же, как реагировала его жена.

Точно так же терапия Бетти («Толстуха») была неэффективна до тех пор, пока она приписывала свое одиночество особенностям калифорнийской культуры, пестрой и лишенной прочных корней. Только когда я показал ей, как во время наших сеансов ее безличная, робкая, отчужденная манера поведения воссоздает такое же равнодушие в терапевтической среде, она начала осознавать свою ответственность за создание изоляции вокруг себя.

Хотя принятие ответственности подводит пациента к изменению, оно еще не означает самого изменения. И как бы терапевт ни заботился о понимании, принятии ответственности и самоактуализации пациента, именно изменение является подлинным достижением.

Свобода не только требует от нас ответственности за свой жизненный выбор, она подразумевает также, что изменение невозможно без волевого усилия. Хотя терапевты редко используют понятие «воли» в явном виде, тем не менее мы тратим много усилий на то, чтобы повлиять на волю пациента. Мы без конца проясняем и интерпретируем, предполагая, что понимание само по себе приведет к изменению. Такое наше предположение является светским аналогом веры, поскольку не поддается эмпирической проверке. После того как годы интерпретаций не приводят к изменениям, мы можем начать апеллировать непосредственно к воле: «Знаете, еще необходимо прилагать усилия. Вы должны попытаться. Бывает время рассуждать, но сейчас пора действовать». И когда прямые увещевания терпят неудачу, терапевт доходит до того (что и показано в моих историях), что применяет любые известные средства воздействия одного человека на другого. Так, я могу советовать, спорить, изводить, льстить, подначивать, умолять или просто терпеть и ждать, что пациент устанет от своего невротического взгляда на мир.

Наша свобода проявляется именно как воля, то есть источник действий. Я рассматриваю два этапа проявления воли: человек начинает с желания, а затем принимает решение и действует.

Некоторые люди блокируют свои желания и не знают, что они чувствуют и чего хотят. Не имея собственных мнений, влечений и склонностей, они паразитируют на чувствах других. Такие люди обычно очень скучны. Бетти была утомительной именно потому, что подавляла свои желания, и другие уставали, питая ее своими эмоциями и образами.

Другие пациенты неспособны к принятию решения. Хотя они точно знают, чего хотят и что нужно делать, они не могут действовать и нерешительно топчутся на пороге. Саул («Три нераспечатанных письма») знает, что любой нормальный человек вскрыл бы письма; но страх, который они вызывают, парализует его волю. Тельма («Палач любви») знает, что навязчивая любовь отрывает ее от реальной жизни. Она знала, что живет жизнью, которая, по ее же словам, оборвалась восемь лет назад, и, чтобы вернуться к реальности, ей нужно избавиться от своей безрассудной страсти. Но она не могла или не хотела сделать это и сопротивлялась всем моим попыткам укрепить ее волю.

Решение трудно принять по многим причинам, и некоторые из них лежат в самом основании нашего бытия. Джон Гарднер в романе «Грендель» описывает мудреца, который подводит итог своим размышлениям над тайнами жизни двумя простыми, но страшными фразами: «Все угасает. Альтернативы исключают друг друга». О первом утверждении – неизбежности смерти – я уже говорил. Вторая фраза содержит ключ к пониманию трудности любого решения. Решение неизбежно содержит в себе отказ: у любого «да» есть свое «нет», каждое принятое решение уничтожает все остальные возможности. Корень слова «решить» (decide) означает «убить», как в словах homicide (убийство) и suicide (самоубийство)[2 - В русском языке это значение слова «решить» сохранилось в уголовном жаргоне («порешить»). – Прим. перев.]. Так, Тельма цеплялась за ничтожно малый шанс, что ей когда-нибудь удастся вернуть любовь своего возлюбленного, и отказ от этой возможности означал для нее уничтожение и смерть.

Экзистенциальная изоляция – третья данность – вызвана непреодолимым разрывом между «Я» и другими, разрывом, который существует даже при очень глубоких и доверительных межличностных отношениях. Человек отделен не только от других людей, но и от мира, в той мере, в какой человек создает свой собственный мир. Эту экзистенциальную изоляцию необходимо отличать от других типов изоляции – межличностной и внутренней.

Человек переживает межличностную изоляцию, или одиночество, если у него отсутствуют социальные навыки или черты характера, располагающие к близкому общению. Внутренняя изоляция возникает, когда личность расколота, например, когда человек отделяет свои эмоции от воспоминаний о событии. Самая острая и драматическая форма расщепления – множественная личность – встречается довольно редко (хотя о ней стали часто говорить). Когда терапевт действительно сталкивается с таким случаем, как я в терапии Мардж («Терапевтическая моногамия»), перед ним может возникнуть странная дилемма: какую из личностей ему лечить?

Поскольку проблема экзистенциальной изоляции неразрешима, терапевт должен развенчивать ее иллюзорные решения. Попытки человека избежать изоляции могут препятствовать нормальным отношениям с другими людьми. Многие дружбы и браки распадаются потому, что вместо проявления заботы друг о друге партнеры используют друг друга как средство борьбы со своей изоляцией.

Довольно распространенная и действенная попытка избежать экзистенциальной изоляции, встречающаяся в нескольких моих историях, – это слияние, размывание границ собственной личности, растворение в другом. Сила тенденции к слиянию была продемонстрирована экспериментом с подпороговым восприятием, в котором фраза «Мы с мамой одно целое» мелькала на экране так быстро, что испытуемые не могли сознательно воспринимать ее, но сообщали о том, что они почувствовали себя лучше, сильнее, увереннее. Эффект проявлялся даже в сравнительном улучшении результатов терапии (включающей изменение поведения) курения, ожирения и подростковых поведенческих проблем.

Один из величайших жизненных парадоксов заключается в том, что развитие самосознания усиливает тревогу. Слияние рассеивает тревогу самым радикальным образом – уничтожая самосознание. Человек, который влюбляется и переживает блаженное состояние слияния с любимым, не рефлексит, поскольку его одинокое сомневающееся «Я» и сопутствующий страх изоляции растворяются в «мы». Таким образом, человек избавляется от тревоги, теряя самого себя.

Вот почему терапевты не любят иметь дело с влюбленными пациентами. Терапия и любовное слияние несовместимы, поскольку для терапевтической работы необходимо сомневающееся «Я» и тревога, которая служит указанием на внутренние конфликты.

Кроме того, мне, как и большинству терапевтов, трудно установить продуктивные отношения с влюбленным пациентом. Например, Тельма из рассказа «Палач любви» не хотела устанавливать отношения со мной: вся ее энергия была поглощена любовной зависимостью. Берегитесь исключительной и сильной привязанности к другому; она вовсе не является, как это часто кажется, примером абсолютной любви. Такая исключительная любовь, замкнутая на себе, не нуждающаяся в других и ничего им не дающая, обречена на саморазрушение. Любовь – это не просто страсть, вспыхивающая между двумя людьми. Влюбленность бесконечно далека от постоянной любви. Любовь – это, скорее, форма существования: не столько влечение, сколько самоотдача, отношение не столько к одному человеку, сколько к миру в целом.

Хотя мы обычно стремимся прожить жизнь парами или в группах, наступает время, чаще всего в преддверии смерти, когда перед нами с холодной ясностью открывается истина: мы рождаемся и умираем в одиночку. Я слышал признание многих умирающих пациентов, что самое страшное – не то, что ты умираешь, а что ты умираешь совсем один. Но даже перед лицом смерти истинная готовность другого быть рядом до конца может преодолеть изоляцию. Как выразился пациент из рассказа «Не ходи крадучись»: «Даже если ты один в лодке, всегда приятно видеть огни других лодок, покачивающихся рядом».

Итак, если смерть неизбежна, если в один прекрасный день погибнут все наши достижения, да и сама Солнечная система, если мир – игра случая, и все в нем могло бы быть иным, если люди вынуждены сами строить свой мир и свой жизненный замысел в этом мире, то какой же смысл в нашем существовании?

Этот вопрос не дает покоя современному человеку. Многие обращаются к психотерапии, чувствуя, что их жизнь бесцельна и бессмысленна. Мы – существа, ищущие смысл. Биологически мы устроены так, что наш мозг автоматически объединяет поступающие сигналы в определенные конфигурации. Осмысление ситуации дает нам ощущение господства: чувствуя себя беспомощными и растерянными перед новыми и непонятными явлениями, мы стремимся их объяснить и тем самым ощутить власть над ними. Еще важнее, что смысл порождает ценности и вытекающие из них правила поведения: ответ на вопрос «зачем?» («Зачем я живу?») дает ответ на вопрос «как?» («Как я живу?»).

В этих десяти психотерапевтических историях открытое обсуждение смысла жизни встречается нечасто. Поиск смысла, как и поиск счастья, возможен только косвенным путем. Смысл является результатом осмысленной деятельности. Чем настойчивее мы ищем его, тем меньше вероятность, что найдем. О смысле у человека всегда больше разумных вопросов, чем ответов. В терапии, как и в жизни, осмысленность является побочным продуктом увлеченности и действий, и именно на них терапевт должен направлять свои усилия. Дело не в том, что увлеченность дает рациональный ответ на вопрос о смысле, а в том, что оно делает ненужным сам вопрос.

Этот экзистенциальный парадокс – человек, который ищет смысл и уверенность в мире, не имеющем ни того ни другого, – обладает огромным значением для профессии психотерапевта. В своей ежедневной работе терапевт, который стремится искренне относиться к своим пациентам, испытывает сильную неопределенность. Столкновение пациентов с неразрешимыми вопросами бытия не только ставит перед терапевтом те же самые вопросы, но и заставляет его понять, как пришлось понять мне самому в рассказе «Две улыбки», что переживания другого неуловимо интимны и недоступны окончательному пониманию.

На самом деле способность переносить ситуацию неопределенности является ключевой для профессии психотерапевта. Хотя публика может верить, что терапевты последовательно и уверенно ведут пациентов через предсказуемые стадии к заранее известной цели, на самом деле такое бывает редко. Наоборот, как свидетельствуют эти истории, терапевт может часто колебаться, импровизировать и вслепую нащупывать путь. Сильное искушение достичь уверенности, идентифицировавшись с определенной идеологической школой и узкой терапевтической системой, часто приводит к обманчивому результату: предвзятые мнения могут препятствовать спонтанной, незапланированной встрече, которая необходима для успешной терапии.

Эта встреча, составляющая самую суть психотерапии, является полным вниманием и глубоко человеческим контактом двух людей, один из которых (обычно это пациент, но не всегда) страдает больше, чем другой. Терапевт выполняет двойную задачу: он является и наблюдателем, и непосредственным участником жизни пациента. В качестве наблюдателя он должен быть достаточно объективным, чтобы обеспечивать необходимый минимальный контроль за процессом. В качестве участника он погружается в жизнь пациента, испытывает на себе его воздействие и иногда меняется благодаря встрече с

ним.

Избрав путь полного погружения в жизнь пациентов, я как терапевт не только сталкиваюсь с теми же экзистенциальными проблемами, что и они, но и должен быть готов исследовать эти проблемы в соответствии с теми же экзистенциальными законами. Я должен быть уверен в том, что знание лучше незнания, решительность лучше нерешительности, а магия и иллюзия, какими бы прекрасными и соблазнительными они ни были, в конечном счете ослабляют человеческий дух. Как очень точно заметил Томас Харди: «Если хочешь найти Добро, внимательно изучи Зло».

Двойная роль наблюдателя и участника требует от терапевта большого мастерства, и она поставила передо мной в описанных здесь случаях ряд мучительных вопросов. Например, вправе ли я рассчитывать, что пациент, который попросил меня сохранить его любовные письма, сможет справиться с той проблемой, решения которой я сам всю жизнь избегал? Могу ли я помочь ему продвинуться дальше, чем смог я сам? Должен ли я ставить перед мучительными экзистенциальными вопросами, на которые у меня самого нет ответа, умирающего человека, безутешную вдову, мать, потерявшую ребенка, тревожного пенсионера со снами о сверхъестественном? Могу ли я обнаружить свою слабость и ограничения перед пациенткой, альтер-личность которой действует на меня возбуждающе? Способен ли я установить искренние и заботливые отношения с толстой дамой, внешний вид которой вызывает у меня отвращение? Должен ли я во имя торжества самопознания разрушать нелепую, но поддерживающую и утешительную любовную иллюзию пожилой женщины? Вправе ли я навязывать свою волю человеку, не способному действовать в своих интересах и позволившему терроризировать себя трем нераспечатанным письмам?

Хотя все истории пестрят словами «терапевт» и «пациент», эти термины не должны вводить вас в заблуждение: речь идет о каждом мужчине и о каждой женщине. Положение больного является всеобщим уделом; медицинские ярлыки во многом условны и больше зависят от культурных, образовательных и экономических факторов, чем от тяжести патологии. Поскольку терапевтам в той же мере, что и пациентам, приходится сталкиваться с данностями существования, профессиональная позиция непредвзятой объективности, столь необходимая в научном исследовании, в нашей области неприемлема. Мы, психотерапевты, не можем просто сочувственно охать или призывать пациентов решительнее бороться со своими трудностями. Мы не можем говорить им «Вы» и

«Это ваши проблемы». Наоборот, мы должны говорить о нас и наших проблемах, потому что наша жизнь и наше существование неотделимы от смерти, любовь – от потери, свобода – от страха, рост – от разлуки. В этом мы все похожи.

Глава 1

Лечение от любви

Я не люблю работать с влюбленными пациентами. Быть может, из зависти – я тоже мечтаю испытать волшебство любви. Возможно, потому, что любовь и психотерапия несовместимы в принципе. Хороший терапевт борется с темнотой и стремится к ясности, тогда как романтическая любовь поддерживается загадкой и увядает под пристальным взглядом. Мне ненавистно быть палачом любви.

Но когда Тельма в самом начале нашей первой встречи сказала мне, что она безнадежно, трагически влюблена, я, ни минуты не сомневаясь, взялся за ее лечение. Все, что я заметил с первого взгляда: ее морщинистое семидесятилетнее лицо с дряхлым трясущимся подбородком, ее редкие неопрятные волосы, выкрашенные в неопределенно-желтый цвет, ее иссохшие руки с вздувшимися венами, – говорило мне, что она, скорее всего, ошибается, она не может быть влюблена. Как могла любовь поразить это дряхлое болезненное тело, поселиться в этом бесформенном тренировочном костюме из полиэстера?

Кроме того, где ореол любовного блаженства? Страдания Тельмы не удивляли меня, поскольку любовь всегда бывает смешана с болью; но ее любовь была каким-то чудовищным перекосом – она совсем не приносила радости, вся жизнь Тельмы была сплошной мукой.

Таким образом, я согласился лечить ее, поскольку был уверен, что она страдает не от любви, а от какого-то редкого отклонения, которое она ошибочно принимает за любовь. Я не только верил, что смогу помочь Тельме, но и был увлечен идеей, что эта ложная любовь поможет пролить свет на глубокие тайны истинной любви.

Во время нашей первой встречи Тельма держалась отстраненно и чопорно. Она не ответила на мою приветственную улыбку, а когда я вел ее в свой кабинет, следовала за мной на расстоянии пары шагов. Войдя в мой кабинет, она сразу же села, даже не оглядевшись по сторонам. Затем, не дожидаясь моих слов и даже не расстегнув толстой куртки, одетой поверх тренировочного костюма, она глубоко вздохнула и начала:

– Восемь лет назад у меня был роман с моим терапевтом. С тех пор я не могу избавиться от мыслей о нем. Один раз я уже почти покончила с собой и уверена, что в следующий раз мне это удастся. Вы – моя последняя надежда.

Я всегда очень внимательно слушаю первые слова пациента. Часто они каким-то загадочным образом предсказывают и предопределяют то, какие отношения мне удастся создать с ним. Слова человека дают разрешение другому проникнуть в его жизнь, но тон голоса Тельмы не содержал приглашения приблизиться.

Она продолжала:

– Если вам трудно мне поверить, возможно, это поможет! – Она порылась в выцветшей красной сумке с тесемками и протянула мне две старые фотографии. На первой была изображена молодая красивая танцовщица в обтягивающем черном трико. Взглянув на ее лицо, я был поражен, встретив огромные глаза Тельмы, всматривающиеся в меня сквозь десятилетия.

– А эта, – сообщила мне Тельма, заметив, что я перешел к следующей фотографии, изображавшей привлекательную, но холодную шестидесятилетнюю женщину, – была сделана около восьми лет назад. Как видите, – она провела рукой по своим непричесанным волосам, – я больше не слежу за собой.

Хотя я с трудом мог вообразить себе роман между этой запущенной старухой и ее терапевтом, я не сказал ни слова о том, что не верю ей. Фактически я вообще ничего не сказал. Я пытался сохранять полную объективность, но она, вероятно, заметила какой-то признак моего недоверия, возможно, немного расширившиеся зрачки. Я решил не опровергать ее обвинения в недоверии. Для галантности было неподходящее время, к тому же в самом деле есть что-то абсурдное в идее любовного безумия неопрятной семидесятилетней женщины. Мы оба это понимали, и глупо было делать вид, что это не так.

Вскоре я узнал, что в течение последних двадцати лет она страдала хронической депрессией и почти постоянно проходила психиатрическое лечение. В основном терапия проходила в местной окружной психиатрической клинике, где ее лечили несколько практикантов. Примерно за одиннадцать лет до описываемых событий она начала лечение у Мэтью, молодого и красивого психолога-стажера. Она встречалась с ним каждую неделю в течение восьми месяцев в клинике и продолжала лечение как частная пациентка весь следующий год. Затем, когда Мэтью получил полную ставку в государственной психиатрической больнице, ему пришлось бросить частную практику.

Тельма расставалась с ним с большим сожалением. Он был лучшим из всех ее терапевтов, и она очень привязалась к нему: все эти двадцать месяцев она каждую неделю с нетерпением ждала очередного сеанса. Никогда до этого она ни с кем не была столь откровенна. Никогда раньше ни один терапевт не был с ней столь безусловно искренен, прост и мягок.

Тельма несколько минут восторженно говорила о Мэтью:

– В нем было столько заботы, столько любви. Другие мои терапевты старались быть приветливыми, чтобы создать непринужденную обстановку, но Мэтью был не таким. Он действительно заботился, действительно принимал меня. Что бы я ни делала, какие бы ужасные мысли ни приходили мне в голову, я знала, что он сможет принять и – как бы это сказать? – поддержит меня – нет, признает меня такой, какая я есть. Он помог мне не только как терапевт, но и гораздо больше.

– Например?

– Он открыл для меня духовное, религиозное измерение жизни. Он научил меня заботиться обо всем живом, научил задумываться о смысле моего пребывания на земле. Но он не витал в облаках. Он всегда был здесь, рядом со мной.

Тельма очень оживилась – она говорила рублеными фразами и в ходе рассказа указывала то вниз, на землю, то вверх, в небо. Я мог видеть, что ей доставляло удовольствие говорить о Мэтью.

– Мне нравилось, как он пререкался со мной, ни в чем не давая спуска. И всегда припоминал мне мои хреновые привычки.

Последняя фраза меня ошарашила. Она не подходила ко всему остальному рассказу. Но поскольку Тельма так тщательно подбирала слова, я предположил, что это было выражение самого Мэтью, возможно, пример его замечательной техники. Мои неприятные чувства к нему быстро росли, но я держал их при себе. Слова Тельмы ясно показывали мне, что она не потерпела бы никакой критики в отношении Мэтью.

После Мэтью Тельма продолжала лечиться у других терапевтов, но ни один из них не смог установить с ней контакт и не помог ей почувствовать вкус к жизни, как это сделал Мэтью.

Представьте себе, как она обрадовалась однажды в субботний полдень, через год после их последней встречи, случайно столкнувшись с ним на Юнион-сквер в Сан-Франциско. Они разговорились и, чтобы им не мешала толпа прохожих, зашли в кафе. Им было о чем поговорить. Мэтью интересовался тем, что произошло в жизни Тельмы за прошедший год. Незаметно наступило время обеда, и они отправились в рыбный ресторан Scoma's на Рыбацкой пристани, чтобы отведать крабовый суп чиопино.

Все это казалось таким естественным, как будто они уже сто раз вот так же обедали вместе. На самом деле они до этого поддерживали исключительно профессиональные отношения, не выходящие за рамки отношений терапевта и пациента. Они общались ровно 50 минут в неделю – не больше и не меньше.

Но в тот вечер по какой-то странной причине, которую Тельма не могла понять даже теперь, они словно выпали из повседневной реальности. Словно по молчаливому сговору, они ни разу не взглянули на часы и, казалось, не видели ничего необычного в том, чтобы поговорить по душам, выпить вместе кофе или пообедать. Для Тельмы оказалось совершенно естественным поправить смявшийся воротник его рубашки, стряхнуть нитку с его пиджака, взять его за руку, когда они взбирались на Ноб Хилл. Для Мэтью оказалось естественным рассказать о своей новой «хате» на улице Хайт, а для Тельмы – заявить, что она сгорает от нетерпения взглянуть на нее. Они посмеялись, когда Тельма сказала, что ее мужа нет в городе: Гарри, член Консультационного совета американских бойскаутов, почти каждый вечер произносил очередную речь о движении бойскаутов в каком-нибудь из уголков Америки. Мэтью забавляло, что ничего не изменилось; ему не нужно было ничего объяснять – ведь он знал о ней практически все.

– Я не помню, – продолжала Тельма, – почти ничего о том, что произошло дальше в тот вечер, как все это случилось, кто до кого первым дотронулся, как мы оказались в постели. Мы не принимали никаких решений, все вышло непреднамеренно и как-то само собой. Единственное, что я помню абсолютно точно, – это чувство восторга, которое я испытала в объятиях Мэтью и которое было одним из величайших моментов моей жизни.

– Расскажите мне, что произошло дальше.

– Следующие двадцать семь дней, с 19 июня по 16 июля, были сказкой. Мы по несколько раз в день разговаривали по телефону и четырнадцать раз встретились. Я словно куда-то плыла, скользила, танцевала...

Голос Тельмы стал певучим, она покачивала головой в такт мелодии своих воспоминаний, почти закрыв глаза. Это было довольно суровым испытанием моего терпения. Мне не нравится ощущать себя невидимкой.

– Это было высшим моментом моей жизни. Я никогда не была так счастлива – ни до, ни после. Даже то, что случилось потом, не смогло перечеркнуть то, что он мне тогда дал.

– А что случилось потом?

– Последний раз я видела его днем 16 июля, в половине первого. Два дня я не могла ему дозвониться, а затем без предупреждения явилась в его кабинет. Он ел бутерброд, у него оставалось около двадцати минут до начала терапевтической группы. Я спросила, почему он не отвечает на мои звонки, а он ответил только: «Это неправильно. Мы оба знаем об этом». – Тельма замолчала и тихонько заплакала.

«Не многовато ли времени ему потребовалось, чтобы понять, что это неправильно?» – подумал я.

– Вы можете продолжить?

– Я спросила его: «Что, если я позвоню тебе на следующий год или через пять лет? Ты бы встретился со мной? Могли бы мы еще раз пройтись по Мосту

Золотых Ворот? Можно ли мне будет обнять тебя?» В ответ Мэтью молча взял меня за руку, усадил к себе на колени и несколько минут крепко обнимал.

С тех пор я тысячу раз звонила ему и оставляла сообщения на автоответчике. Вначале он отвечал на некоторые мои звонки, но затем я совсем перестала получать от него какие-либо известия. Он порвал со мной. Полное молчание.

Тельма отвернулась и посмотрела в окно. Мелодичность исчезла из ее голоса, она говорила более рассудительно, тоном, полным горечи и отчаяния, но слез больше не было. Теперь она была ближе к тому, чтобы порвать или сломать что-нибудь, нежели к плачу.

– Я так и не смогла выяснить, почему – почему все так закончилось. Во время одного из наших последних разговоров он сказал, что мы должны вернуться к реальной жизни, а затем добавил, что увлечен другим человеком. – Я подумал про себя, что новая любовь Мэтью была, скорее всего, еще одной пациенткой.

Тельма не знала, был ли этот новый человек в жизни Мэтью мужчиной или женщиной. Она подозревала, что Мэтью – гей. Он жил в одном из гей-кварталов Сан-Франциско и был красив той красотой, которая отличает многих гомосексуалистов: у него были аккуратные усы, мальчишеское лицо и тело Меркурия. Эта мысль пришла ей в голову пару лет спустя, когда, показывая кому-то город, она с опаской зашла в один из гей-баров на улице Кастро и была поражена, увидев там пятнадцать Мэтью – пятнадцать стройных, привлекательных юношей с аккуратными усами.

Внезапный разрыв с Мэтью опустошил ее, а непонимание его причин делало ее состояние невыносимым. Тельма постоянно думала о Мэтью, не проходило и часа без какой-нибудь фантазии о нем. Она стала одержимой этим «почему?» Почему он отверг ее и бросил? Ну почему? Почему он не хочет видеть ее и даже говорить с ней по телефону?

После того как все ее попытки восстановить контакт с Мэтью потерпели неудачу, Тельма совсем пала духом. Она проводила весь день дома, уставившись в окно; она не могла спать; ее речь и движения замедлились; она потеряла вкус ко всякой деятельности. Она перестала есть, и вскоре ее депрессия не поддавалась уже ни психотерапевтическому, ни медикаментозному лечению. Проконсультировавшись с тремя разными врачами по поводу своей бессонницы

и получив от каждого рецепт на снотворное, она вскоре собрала смертельную дозу. Ровно через полгода после своей роковой встречи с Мэтью на Юнион-сквер она написала прощальную записку своему мужу Гарри, который уехал на неделю, дождалась его обычного вечернего звонка с Восточного побережья, сняла телефонную трубку, проглотила все таблетки и легла в постель.

Гарри в ту ночь никак не мог уснуть, он попытался еще раз позвонить Тельме и был встревожен тем, что линия постоянно занята. Он позвонил соседям, и они безуспешно стучались в окна и двери Тельмы. Вскоре они вызвали полицию, которая взломала дверь и обнаружила Тельму при смерти.

Жизнь Тельмы была спасена лишь благодаря героическим усилиям медиков.

Как только к ней вернулось сознание, первое, что она сделала, – это позвонила Мэтью. Она оставила послание на автоответчике, заверив его, что сохранит их тайну, и умоляла навестить ее в больнице. Мэтью пришел, но пробыл всего пятнадцать минут, и его присутствие, по словам Тельмы, было хуже молчания: он игнорировал все ее намеки на двадцать семь дней их любви и не выходил за рамки формальных профессиональных отношений. Только один раз он не выдержал: когда Тельма спросила, как развиваются его отношения с новым «предметом», Мэтью отрезал: «Тебе не надо об этом знать!»

– Вот и все. – Тельма впервые повернула ко мне свое лицо и добавила безнадежным, усталым голосом: – Я больше никогда его не видела. Я звонила и оставляла ему послания в памятные для нас даты: день его рождения, 19 июня (день нашей первой встречи), 17 июля (день последней встречи), на Рождество и на Новый год. Каждый раз, когда я меняла терапевта, я звонила, чтобы сообщить ему об этом. Он ни разу не ответил.

Все эти восемь лет я, не переставая, думала о нем. В семь утра я спрашивала себя, проснулся ли он, а в восемь представляла себе, как он ест овсянку (он любит овсянку – он родился на ферме в Небраске). Проходя по улице, я высматриваю его в толпе. Он часто мерещится мне в ком-нибудь из прохожих, и я бросаюсь приветствовать незнакомца. Я мечтаю о нем. Я подробно вспоминаю каждую из наших встреч за те двадцать семь дней. Фактически в этих фантазиях проходит большая часть моей жизни – я едва замечаю то, что происходит вокруг. Я живу той жизнью, которая была восемь лет назад.

«Я живу той жизнью, которая была восемь лет назад». Запоминающаяся фраза. Я сохранил ее, чтобы использовать в будущем.

– Расскажите мне, какая терапия проводилась с вами последние восемь лет, после вашей попытки самоубийства.

– Все это время у меня были терапевты. Они давали мне много антидепрессантов, которые не слишком помогают, разве что позволяют спать. Другой терапии практически не проводилось. Разговорные методы мне никогда не помогали. Наверное, вы скажете, что я не оставила шансов для психотерапии, поскольку приняла решение ради безопасности Мэтью никогда не упоминать его имени и не рассказывать о своих отношениях с ним никому из терапевтов.

– Вы имеете в виду, что за восемь лет терапии вы ни разу не говорили о Мэтью?

Плохая техника! Ошибка, простительная только для новичка! Но я не мог подавить своего изумления. Мне вспомнилась давно забытая сцена. Я на занятии по технике ведения беседы на медицинском факультете. Доброжелательный, но шумный и нечувствительный студент (впоследствии, к счастью, ставший хирургом-ортопедом) проводил консультацию перед своими однокурсниками, пытаюсь использовать раннюю роджериянскую технику убеждения пациента путем повторения последних сказанных слов. Пациент, перечислявший ужасные поступки, совершаемые его тираном-отцом, закончил фразой: «И он ест сырые гамбургеры!» Консультант, изо всех сил пытавшийся сохранить нейтральность, больше не мог сдержать своего негодования и зарычал в ответ: «Сырые гамбургеры?» Целый год выражение «сырые гамбургеры» шепотом повторялось на лекциях, неизменно вызывая в аудитории взрыв хохота.

Конечно, я оставил свои воспоминания при себе.

– Но сегодня вы приняли решение прийти ко мне и рассказать правду. Расскажите мне об этом решении.

– Я проверила вас. Я позвонила пяти своим бывшим терапевтам, сказала, что хочу дать терапии еще один, последний шанс, и спросила, к кому мне обратиться. Ваше имя было в четырех из пяти списков. Они сказали, что вы специалист по «последним шансам». Итак, это было одно очко в вашу пользу. Но я знала также, что они ваши бывшие ученики, и поэтому устроила вам еще одну

проверку. Я ходила в библиотеку и просмотрела одну из ваших книг. Меня поразили две вещи: во-первых, вы пишете просто – я смогла понять ваши работы, а во-вторых, вы открыто говорите о смерти. И поэтому буду откровенна с вами: я почти уверена, что рано или поздно совершу самоубийство. Я пришла сюда для того, чтобы в последний раз попытаться с помощью терапии найти способ быть хоть чуточку более счастливой. Если нет, я надеюсь, вы поможете мне умереть, причинив как можно меньше боли моей семье.

Я сказал Тельме, что надеюсь на возможность совместной работы с ней, но предложил провести еще одну часовую консультацию, чтобы она сама могла оценить, сможет ли работать со мной. Я хотел еще что-то добавить, но Тельма посмотрела на часы и сказала:

– Я вижу, что мои пятьдесят минут истекли, и если вы не против... Я научилась не злоупотреблять гостеприимством терапевтов.

Это последнее замечание – то ли саркастическое, то ли кокетливое – озадачило меня. Тем временем Тельма поднялась и вышла, сказав на прощание, что условится о следующем сеансе с моим секретарем.

После ее ухода мне предстояло о многом подумать. Во-первых, этот Мэтью. Он просто бесил меня. Я видел слишком много пациентов, которым терапевты, использовавшие их сексуально, нанесли непоправимый вред. Это всегда вредно для пациента.

Все оправдания терапевтов в таких случаях – не более чем общеизвестные эгоистические рационализации, например, что таким образом терапевт якобы принимает и подтверждает сексуальность пациента. Но если многие пациенты, вероятно, и нуждаются в сексуальной аффирмации – например, явно непривлекательные, тучные, изуродованные хирургическими операциями, – я что-то пока не слышал, чтобы терапевты оказывали сексуальную поддержку кому-то из них. Как правило, для такого подтверждения выбирают привлекательных женщин. Без сомнения, это серьезное нарушение со стороны терапевтов, которые сами нуждаются в сексуальной аффирмации, но из-за нехватки ресурсов или находчивости не могут получить его в своей собственной жизни.

Однако Мэтью был для меня загадкой. Когда он соблазнил Тельму (или позволил ей соблазнить себя, что то же самое), он только что закончил постдипломную подготовку и ему должно было быть около тридцати лет – чуть меньше или чуть больше. Так почему? Почему привлекательный и, по-видимому, интеллигентный молодой человек выбирает женщину шестидесяти двух лет, скучную и уже много лет страдающую депрессией? Я размышлял о предположении Тельмы насчет его гомосексуализма. Вероятнее всего, Мэтью прорабатывал (и проигрывал в реальности, используя для этого своих пациентов) какую-то свою собственную психосексуальную проблему.

Именно из-за этого мы требуем, чтобы будущие терапевты проходили длительный курс индивидуальной терапии. Но сегодня, когда время обучения сокращается, уменьшается длительность супервизии, снижаются стандарты обучения и лицензионные требования, терапевты часто пренебрегают правилами, а пациенты страдают от недостатков самопознания у терапевтов. У меня нет никакого сочувствия к безответственным профессионалам, и я обычно настаиваю на том, чтобы пациенты сообщали о сексуальных злоупотреблениях терапевтов в комиссию по этике. Я подумал, как я мог бы поступить с Мэтью, но предположил, что в его случае срок давности истек. И все же мне хотелось, чтобы он знал, какой вред он причинил.

Мои мысли перешли к Тельме, и я на время отложил вопрос о мотивах Мэтью. Но до завершения терапии с ней вопрос об этом еще не раз приходил мне в голову. Мог ли я тогда предположить, что из всех загадок этого случая только загадку Мэтью мне суждено разрешить до конца?

Я был потрясен устойчивостью любовной зависимости Тельмы, которая преследовала ее в течение восьми лет без всякой внешней подпитки. Это наваждение заполнило все ее жизненное пространство. Тельма была права: она действительно жила той жизнью, которая была восемь лет назад. Обсессия получает энергию, отнимая ее у других областей существования. Я сомневался, можно ли освободить пациентку от обсессии, не помогая ей сначала обогатить другие стороны ее жизни.

Я спрашивал себя, есть ли хоть капля человеческой близости в ее повседневной жизни. Из всего, что она до сих пор рассказала о своей семейной жизни, было ясно, что с мужем у нее не слишком близкие отношения. Возможно, роль ее обсессии в том и состояла, чтобы компенсировать дефицит близости: она связывала ее с другим человеком – но не с реальным, а с воображаемым.

Самое большее, на что я мог надеяться, – это установить с ней близкие и значимые отношения, в которых постепенно растворилась бы ее навязчивость. Но это было бы непросто. Отношение Тельмы к терапии было очень прохладным. Только представьте себе, как можно проходить терапию в течение восьми лет и ни разу не упомянуть о своей подлинной проблеме! Это требует особого характера, способности вести двойную жизнь, открываясь близким отношениям в воображении, но избегая их в жизни.

Следующий сеанс Тельма начала сообщением о том, что у нее была ужасная неделя. Терапия всегда представляла для нее противоречие.

– Я знаю, что мне нужно у кого-то наблюдаться, без этого я не справлюсь. И все-таки каждый раз, когда я говорю о том, что случилось, я мучаюсь целую неделю. Терапевтические сеансы всегда лишь бередают раны. Они не могут ничего изменить, только усиливают страдания.

То, что я услышал, насторожило меня. Не было ли это предупреждением о грядущих приключениях? Не сообщала ли Тельма о том, почему она в конце концов бросает терапию?

– Эта неделя была сплошным потоком слез. Меня неотвязно преследовали мысли о Мэтью. Я не могу поговорить с Гарри, потому что в голове у меня вертятся только две темы – Мэтью и самоубийство, – и обе запретные.

– Я никогда, никогда не скажу мужу о Мэтью. Много лет назад я сказала ему, что однажды случайно встретила Мэтью. Должно быть, я сказала лишнее, потому что позднее Гарри заявил, что подозревает, будто Мэтью каким-то образом виноват в моей попытке самоубийства. Я почти уверена, что если он когда-нибудь узнает правду, он убьет Мэтью. Голова Гарри полна бойскаутских лозунгов (бойскауты – это все, о чем он думает), но в глубине души он жестокий человек. Во время Второй мировой войны он был офицером британских командос и специализировался на обучении рукопашному бою.

– Расскажите о Гарри поподробнее, – меня поразило, с какой страстью Тельма говорила, что Гарри убьет Мэтью, если узнает, что произошло.

– Я встретила с Гарри в 30-е годы, когда работала танцовщицей в Европе. Я всегда жила только ради двух вещей: любви и танца. Я отказалась бросить работу, чтобы завести детей, но была вынуждена сделать это из-за подагры большого пальца – неприятное заболевание для балерины. Что касается любви, то в молодости у меня было много, очень много любовников. Вы видели мою фотографию – скажите честно, разве я не была красавицей?

Не дожидаясь моего ответа, она продолжила:

– Но как только я вышла за Гарри, с любовью было покончено. Очень немногие мужчины (хотя такие и были) отваживались любить меня – все боялись Гарри. А сам Гарри отказался от секса двадцать лет назад (он вообще мастер отказываться). Теперь мы почти не прикасаемся друг к другу – возможно, не только по его, но и по моей вине.

Мне хотелось расспросить о Гарри и о его мастерстве отказываться, но Тельма уже помчалась дальше. Ей хотелось говорить, но, казалось, ей безразлично, слышу ли я ее. Она не проявляла никаких признаков того, что ей нужен мой ответ, и даже не смотрела на меня. Обычно она смотрела куда-то вверх, словно целиком уйдя в свои воспоминания.

– Еще одна вещь, о которой я думаю, но не могу заговорить, – это самоубийство. Я знаю, что рано или поздно совершу его, это для меня единственный выход. Но я и словом не могу обмолвиться об этом с Гарри. Когда я попыталась покончить с собой, это чуть не убило его. Он пережил небольшой инсульт и прямо на моих глазах постарел на десять лет. Когда я, к своему удивлению, проснулась живой в больнице, я много размышляла о том, что сделала со своей семьей. Тогда я приняла определенное решение.

– Какое решение? – На самом деле вопрос был лишним, потому что Тельма как раз собиралась о нем рассказать, но мне необходимо было провести обмен репликами. Я получал много информации, но контакта между нами не было. С тем же успехом мы могли находиться в разных комнатах.

– Я решила никогда больше не делать и не говорить ничего такого, что могло бы причинить боль Гарри. Я решила во всем ему уступать, всегда ему подчиняться. Он хочет пристроить новое помещение для своего спортивного инвентаря – хорошо. Он хочет провести отпуск в Мексике – хорошо. Он хочет пообщаться с

кем-нибудь на собрании церковной общины – хорошо.

Заметив мой ироничный взгляд при упоминании церковной общины, Тельма пояснила:

– Последние три года, поскольку я знаю, что в конце концов совершу самоубийство, я не люблю знакомиться с новыми людьми. Чем больше друзей, тем тяжелее прощание и тем больше людей, которым причиняешь боль.

Мне приходилось работать со многими людьми, совершавшими попытку самоубийства; обычно пережитое переворачивало их жизнь; они становились более зрелыми и мудрыми. Подлинное столкновение со смертью обычно приводит к серьезному пересмотру своих ценностей и всей предыдущей жизни. Это касается и людей, сталкивающихся с неизбежностью смерти из-за неизлечимой болезни. Сколько людей восклицают: «Какая жалость, что только теперь, когда мое тело источено раком, я понял, как нужно жить!» Но с Тельмой все было по-другому. Я редко встречал людей, которые подошли бы так близко к смерти и извлекли из этого так мало опыта. Чего стоит хотя бы это решение, которое она приняла после того, как пришла в себя: неужели она и вправду верила, что сделает Гарри счастливым, слепо исполняя все его требования и скрывая свои собственные мысли и желания? И что может быть хуже для Гарри, чем жена, которая проплакала всю прошлую неделю и даже не поделилась с ним своим горем? Эта женщина находилась под властью самообмана.

Этот самообман был особенно очевидным, когда она рассуждала о Мэтью:

– Он излучает доброту, которая трогает каждого, кто общается с ним. Его обожают все секретарши. Каждой из них он говорит что-то приятное, помнит, как зовут их детей, три-четыре раза в неделю угощает их пончиками. Куда бы мы ни заходили в течение тех двадцати семи дней, ему всегда удавалось сказать что-нибудь приятное официанту или продавщице. Вы что-нибудь знаете о практике буддистской медитации?

– Ну да, фактически я... – но Тельма не дожидалась окончания моей фразы.

– Тогда вы знаете о медитации любящей доброты (метта. – Прим. ред.). Он проводил ее два раза в день и научил этому меня. Именно поэтому я бы никогда, ни за что не поверила, что он сможет так поступить со мной. Его молчание меня

убивает. Иногда, когда я долго думаю об этом, я чувствую, что такого не могло, просто не могло случиться, – человек, который научил меня быть открытой, просто не мог придумать более ужасного наказания, чем полное молчание. С каждым днем я все больше и больше убеждаюсь, – здесь голос Тельмы понизился до шепота, – что он намеренно пытается довести меня до самоубийства. Вам кажется безумной эта мысль?

– Не знаю, как насчет безумия, но она, как мне кажется, выражает боль и отчаяние.

– Он пытается довести меня до самоубийства. Тогда я наконец оставлю его в покое. Это единственное разумное объяснение!

– Однако, думая так, вы все-таки защищали его все эти годы. Почему?

– Потому что больше всего на свете я хочу, чтобы Мэтью думал обо мне хорошо. Я не могу рисковать своим единственным шансом хотя бы на капельку счастья!

– Тельма, но ведь прошло восемь лет. Вы не слышали от него ни слова восемь лет!

–?Но шанс есть – хотя и ничтожный. Два или даже один шанс из ста все же лучше, чем ничего. Я не надеюсь, что Мэтью полюбит меня снова, я только хочу, чтобы он помнил о моем существовании. Я прошу немного – когда мы гуляли в Голден Гейт Парке, он чуть не вывихнул себе лодыжку, стараясь не наступить на муравейник. Что ему стоит обратить в мою сторону хотя бы часть своей «любящей доброты»?

Столько непоследовательности, столько гнева и даже сарказма бок о бок с таким благоговением! Хотя я постепенно начал входить в мир ее переживаний и привыкать к ее преувеличенным оценкам Мэтью, я был по-настоящему ошеломлен следующим ее замечанием:

– Если бы он звонил мне раз в год, разговаривал со мной хотя бы пять минут, спрашивал, как мои дела, демонстрировал свою заботу, то я была бы счастлива. Разве я требую слишком многого?

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Более детальное обсуждение этого экзистенциального подхода и основанных на нем теоретических и практических положений психотерапии см. в моей книге: Existential Psychotherapy (N.Y., Basic books, 1980).

2

В русском языке это значение слова «решить» сохранилось в уголовном жаргоне («порешить»). – Прим. перев.

Купить: <https://telnovel.me/irvin-yalom/palach-lyubvi-i-drugie-psihoterapevticheskie-istorii>

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)