

# ИРВИН ЯЛОМ КАК Я СТАЛ СОБОЙ

*воспоминания*



## Annotation

Память – вещь ненадежная, книга в этом плане – настоящее спасение для тех, кто осознает важность своего прошлого. Ирвин Ялом, автор мировых бестселлеров и популярный психолог, запечатлев на страницах новой книги все самые важные моменты своей жизни. С этими мемуарами читателью выпадает уникальная возможность погрузиться в воспоминания одного из самых успешных современных писателей, чьи книги «Лжец на кушетке», «Когда Ницше плакал», «Шопенгауэр как лекарство» влюбили в себя весь мир и закрепили за ним звание мастера слова и блестящего собеседника.

---

- [Ирвин Ялом](#)

- 
- 
- 
- 
- 
- [Глава первая](#)
- [Глава вторая](#)
- [Глава третья](#)
- [Глава четвертая](#)
- [Глава пятая](#)
- [Глава шестая](#)
- [Глава седьмая](#)
- [Глава восьмая](#)
- [Глава девятая](#)
- [Глава десятая](#)
- [Глава одиннадцатая](#)
- [Глава двенадцатая](#)
- [Глава тринадцатая](#)
- [Глава четырнадцатая](#)
- [Глава пятнадцатая](#)
- [Глава шестнадцатая](#)
- [Глава семнадцатая](#)
- [Глава восемнадцатая](#)
- [Глава девятнадцатая](#)

- [Глава двадцатая](#)
- [Глава двадцать первая](#)
- [Глава двадцать вторая](#)
- [Глава двадцать третья](#)
- [Глава двадцать четвертая](#)
- [Глава двадцать пятая](#)
- [Глава двадцать шестая](#)
- [Глава двадцать седьмая](#)
- [Глава двадцать восьмая](#)
- [Глава двадцать девятая](#)
- [Глава тридцатая](#)
- [Глава тридцать первая](#)
- [Глава тридцать вторая](#)
- [Глава тридцать третья](#)
- [Глава тридцать четвертая](#)
- [Глава тридцать пятая](#)
- [Глава тридцать шестая](#)
- [Глава тридцать седьмая](#)
- [Глава тридцать восьмая](#)
- [Глава тридцать девятая](#)
- [Глава сороковая](#)
- [Благодарности](#)
- [notes](#)
  - [1](#)
  - [2](#)
  - [3](#)
  - [4](#)
  - [5](#)
  - [6](#)
  - [7](#)
  - [8](#)
  - [9](#)
  - [10](#)
  - [11](#)
  - [12](#)
  - [13](#)
  - [14](#)
  - [15](#)
  - [16](#)

- [17](#)
  - [18](#)
  - [19](#)
  - [20](#)
  - [21](#)
  - [22](#)
  - [23](#)
  - [24](#)
  - [25](#)
  - [26](#)
  - [27](#)
  - [28](#)
  - [29](#)
  - [30](#)
  - [31](#)
  - [32](#)
  - [33](#)
  - [34](#)
  - [35](#)
  - [36](#)
  - [37](#)
  - [38](#)
  -
-

# **Ирвин Ялом**

## **Как я стал собой. Воспоминания**

Irvin D. Yalom

BECOMING MYSELF

Copyright © Irvin D. Yalom, Dr, 2017 First published by Basic Books

Translation rights arranged by Sandra Dijkstra Literary Agency

© Мельник Э. И., перевод на русский язык, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет за собой уголовную, административную и гражданскую ответственность.

\*\*\*

Путь к себе, как известно, каждый ищет по-разному. ИРВИН ЯЛОМ выбирает для этого мемуары. Перешагнув рубеж своего 85-летия, он решает записать все, что было радостного и печального в его жизни. Цепочка воспоминаний, описанная чистым и ясным слогом, заставит вас проникнуться историей одного из самых знаменитых психологов нашего времени и расскажет о том, что сделало его таким, каков он есть.

\*\*\*

### **ОБ АВТОРЕ**

Ирвин Ялом – известный во всем мире психотерапевт, автор научно-популярной и художественной литературы. Его романы «Лжец на кушетке», «Когда Ницше плакал», «Мамочка и смысл жизни» и другие

завоевали любовь читателей по всему свету, а суммарный тираж превысил 50 миллионов экземпляров.

\*\*\*

«Слово «воспоминания» многим кажется скучноватым. Но истории психотерапевта Ирвина Ялома, которые знает весь мир, никогда не были скучными. Не становится и на этот раз, когда он – против обыкновения – рассказывает о себе самом. Почему? Возможно, потому, что он себя не приукрашивает. Но и не очерняет. Он относится к себе так же, как к своим пациентам: с пониманием и уважением, основанным на честности, а не на иллюзиях. Преде нами увлекательное повествование и вдохновляющий пример того, как стать собой – а это цель, к которой стремится каждый из нас».

Ольга Сульчинская,  
шеф-редактор *Psychologies*

\*\*\*

*В память о моих родителях,  
Рут и Бенджамине Яломах, и сестре Джин-Роуз*

# Глава первая

## Рождение эмпатии

Я просыпаюсь в три часа ночи, плача в подушку. Двигаясь тихонько, чтобы не побеспокоить Мэрилин, я выскользываю из постели, иду в ванную, вытираю глаза и следую указаниям, которые даю пациентам вот уже пятьдесят лет: закрой глаза, воспроизведи мысленно свой сон и запиши то, что видел.

*Мне лет десять, может быть, одиннадцать. Я качу на велосипеде вниз по холму недалеко от дома моих родителей. Вижу девочку по имени Элис, сидящую на открытой веранде своего дома. Она чуть старше меня, симпатичная, хотя ее лицо покрыто красными пятнышками. Я окликаю ее, проезжая мимо:*

– Привет, Краснуха!

*Внезапно мужчина, невероятно огромный и сильный на вид, вырастает перед моим велосипедом и останавливает его, ухватив за руль. Я откуда-то знаю, что это отец Элис.*

Он громко говорит мне:

– Эй, ты, как там тебя! Задумайся на минуту – если ты вообще способен думать – и ответь вот на какой вопрос. Задумайся о том, что ты только что крикнул моей дочери, и скажи мне одну вещь: что Элис чувствует, когда ты это говоришь?

От испуга я не могу вымолвить ни слова.

– Ну, давай, отвечай! Ты парнишка Блумингдейла<sup>[1]</sup>, и я готов побиться об заклад, что ты – умненький еврейчик. Так давай же, догадайся, что чувствует Элис, когда ты такое говоришь.

Я трепещу. Язык у меня отнялся от ужаса.

– Ладно-ладно, – говорит он. – Успокойся. Сделаем проще. Просто скажи мне вот что: как из-за твоих слов Элис относится к себе – хорошо или плохо?

Меня хватает только на то, чтобы промямлить:

– Не знаю...

– Не получается подумать честно, да? Ничего, я тебе помогу. Предположим, я посмотрел на тебя, выбрал в тебе одну плохую черту и стал отпускать замечания о ней всякий раз при встрече с тобой... – Он

*присильно вглядывается в меня. – У тебя в носу сопли, верно? Как насчет прозвища «сопляк»? Левое ухо у тебя больше правого. Предположим, я говорю «толстоухий» всякий раз, как вижу тебя. А как насчет «еврейчика»? Да, вот именно! Тебе бы это понравилось?*

*Во сне я понимаю, что уже не первый раз проезжаю мимо этого дома, что я делал то же самое день за днем – проезжал мимо и окликнул Элис одними и теми же словами, пытаясь завязать разговор, пытаясь подружиться с ней. И всякий раз, выкрикивая «Эй, Краснуха!», я обижал, оскорблял ее. Я в ужасе – от вреда, который причинял раз за разом, и от того факта, что был так слеп и не видел этого.*

*Когда ее отец наконец отпускает меня, Элис спускается со ступенек крыльца и тихо говорит:*

*– Хочешь зайти к нам поиграть?*

*Она бросает взгляд на отца. Тот кивает.*

*– Я чувствую себя так ужасно, – отвечаю я. – Мне стыдно, так стыдно! Я не могу, не могу, не могу...*

Начиная с ранних подростковых лет я всегда читал на ночь в постели, пока не засыпал. Не изменил я этой привычке и сейчас, и в последние две недели меня занимала книга Стивена Пинкера, которая называется «Лучшее в нас». Сегодня перед сном я прочел главу о развитии эмпатии в эпоху Просвещения и о том, как расцвет романа, в особенности британского эпистолярного романа, образцами которого являются «Кларисса» и «Памела»<sup>[2]</sup>, сыграл свою роль в укрощении жестокости и насилия, помогая нам почувствовать мир с точки зрения другого человека. Я погасил свет около полуночи, а пару часов спустя проснулся, разбуженный кошмаром об Элис.

Успокоившись, я возвращаюсь в постель, но еще долго лежу без сна. Я размышляю: как примечательно, что этот давнишний гнойник, этот запечатанный «конверт» вины, которому стукнуло вот уже семьдесят три года, вдруг прорвался именно сейчас. Теперь мне вспоминается, что я, двенадцатилетний, действительно проезжал на велосипеде мимо дома Элис, выкрикивая эти слова – «Эй, Краснуха!» – в какой-то грубой, болезненно неэмпатической попытке привлечь ее внимание. Ее отец никогда не делал мне выговора; но теперь, в возрасте восьмидесяти пяти лет, лежа в постели и приходя в себя после этого кошмара, я могу вообразить, как, должно быть, она себя чувствовала и какой вред я мог ей нанести. Прости меня, Элис!

## Глава вторая

# В поисках наставника

Майкл, шестидесятипятилетний физик, – мой последний пациент в этот день. Двадцать лет назад, на протяжении примерно двух лет я проводил с ним терапию<sup>[3]</sup>. С тех пор я не получал от него известий, пока пару дней назад он не написал мне электронное письмо, где были такие слова: «Мне необходимо увидеться с вами – статья (см. ссылку) много чего разожгла, как хорошего, так и плохого». Ссылка из письма вела к статье в «Нью-Йорк таймс», рассказывавшей, что Майкл недавно получил крупную международную научную премию.

Когда он усаживается в кресло в моем кабинете, я заговариваю первым:

– Майкл, я получил вашу записку. Вы пишете, что нуждаетесь в помощи. Мне жаль, что вы расстроены, но я также хочу сказать, что мне приятно вас видеть, и я с радостью узнал о вашей награде. Я не раз вспоминал вас в минувшие годы и гадал, как у вас дела.

– Спасибо за теплые слова...

Майкл оглядывает кабинет. Он жилистый, настороженный, почти лысый, около шести футов ростом; его блестящие карие глаза лучатся умом и уверенностью.

– Вы сделали перестановку в кабинете? Эти стулья раньше стояли вон там – верно?

– Ага, я устраивую ремонт каждую четверть века.

Он хмыкает.

– Так, значит, вы видели ту статью?

Я киваю.

– Наверное, вы сами можете догадаться, что случилось со мной дальше: бурный прилив гордости – но слишком недолгий, – а потом, волна за волной, тревожные сомнения в себе. Все та же история – где-то в глубине души у меня пустота.

– Давайте сразу этим и займемся...

Остаток сеанса мы посвящаем повторению пройденного: его необразованные родители, ирландцы-иммигранты, детство, скитания по нью-йоркским съемным квартирам, скверное начальное образование, отсутствие сколько-нибудь значимого наставника... Майкл пространно

говорил, как завидует людям, которых брали под крыло и воспитывали старшие, пока он должен был бесконечно трудиться и получать высшие оценки – чтобы на него хотя бы обратили внимание. Ему пришлось создавать самого себя с нуля.

– Да, – киваю я. – Создавая самого себя, обретаешь источник великой гордости. Но это дает и ощущение, что у тебя нет никакого фундамента. Я знал многих одаренных детей иммигрантов, которым кажется, что они – лилии, растущие в болоте. Прекрасные цветы, но без глубоких корней.

Майкл вспоминает, как я говорил то же самое много лет назад, и замечает, что рад этому напоминанию. Мы договариваемся провести еще несколько сеансов, и он признается, что уже чувствует себя лучше.

Мне всегда хорошо работалось с Майклом. У нас возник контакт с самой первой встречи, и он временами говорил мне: ему кажется, я – единственный человек, который по-настоящему его понимает. В первый год нашей терапии он много рассказывал о своей спутанной идентичности. Действительно ли он был тем самым «отличником», который давал фору всем остальным? Или бездельником, который проводил свое свободное время за бильярдом или игрой в кости?

Как-то раз, когда Майкл снова жаловался на спутанную идентичность, я рассказал ему свою историю – об окончании средней школы имени Рузвельта в Вашингтоне. С одной стороны, меня официально уведомили, что я получу во время вручения аттестатов почетную медаль школы Рузвельта. Однако в выпускном классе я открыл небольшой букмекерский бизнес, принимая ставки на бейсбол: я давал десять к одному, что любые три произвольно выбранных игрока в любой отдельный день не сделают все вместе шесть хитов. Шансы были в мою пользу. Я на диво хорошо зарабатывал, и у меня всегда были деньги, чтобы купить для Мэрилин Кёник, моей постоянной девушки, букетик гардений на корсаж. Однако за пару дней до выпускного я потерял свой блокнот с записями ставок. Куда он запропастился?! Я лихорадочно искал его повсюду вплоть до самого момента вручения аттестатов. Даже услышав свое имя и начав путь через сцену, я дрожал, гадая, что произойдет – меня наградят за блестящее окончание школы или исключат за азартные игры?

Когда я поведал эту историю Майклу, он расхохотался во все горло, а потом пробормотал:

– Вот такой мозгоправ мне определенно по душе!

Набросав заметки о нашем сеансе, я переодеваюсь в обычную одежду и теннисные туфли и вывожу из гаража велосипед. В мои восемьдесят

четыре года теннис и бег трусцой остались уже далеко позади, но почти каждый день я катаюсь по велосипедной дорожке неподалеку от своего дома.

Я начинаю крутить педали и еду по парку,ному детских колясок, летающих фрисби и малышей, карабкающихся на диковинные ультрасовременные сооружения. Потом проезжаю через простенький деревянный мостик над Матадеро-Крик и поднимаюсь на небольшой холм. Его склон с каждым годом, как мне кажется, становится все круче. На вершине я расслабляюсь и начинаю долгое скольжение вниз по склону. Обожаю мчаться вперед, когда порывы теплого воздуха струями бьют в лицо. Только в эти моменты я начинаю понимать своих друзей-буддистов, которые говорят, что надо опустошать разум и нежиться в ощущении просто бытия.

Но этот покой всегда бывает недолгим, и сегодня ящаю, как в крыльях моего разума шелестит греза, готовящаяся к выходу на сцену. Это греза, которую я воображал много раз, – возможно, сотни раз за свою долгую жизнь. Несколько недель она не посещала меня, но жалоба Майкла на отсутствие наставников пробуждает ее к жизни.

*Мужчина с портфелем, одетый в полотняный костюм в полоску, соломенную шляпу, белую рубашку и галстук, входит в маленькую, дешевую продуктовую лавочонку моего отца. Меня там нет: я вижу всю сцену так, словно парю под потолком. Я не узнаю гостя в лицо, но знаю, что это человек влиятельный. Скорее всего, это директор моей начальной школы. Дело происходит в жарком, душном июньском Вашингтоне, и он достает носовой платок, чтобы промокнуть лоб, прежде чем обратиться к моему отцу:*

– Мне нужно обсудить с вами важные вещи, касающиеся вашего сына, Ирвина.

*Отец ошарашен и встревожен; никогда прежде с ним не случалось ничего подобного. Мои отец и мать, так и не ассимилировавшиеся до конца в американской культуре, непринужденно чувствовали себя только с такими же, как они, – другими евреями, эмигрировавшими вместе с ними из России.*

*Хотя в магазине есть посетители, требующие внимания, мой отец понимает, что перед ним человек, которого негоже заставлять ждать. Он звонит моей матери – наша небольшая квартирка располагается прямо над магазином – и, отойдя подальше от гостя, чтобы тот не слышал, на идише велит ей бегом спуститься на первый этаж. Пару*

*минут спустя мать является и принимается деятельно обслуживать покупателей, в то время как мой отец ведет незнакомца в крохотную подсобку магазина. Они усаживаются на ящики с пустыми бутылками и беседуют. К счастью, ни крысы, ни тараканы не заявляют о своем присутствии.*

*Мой отец явно не в своей тарелке. Он предпочел бы, чтобы эту беседу вела мать; но было бы недостойно публично признать, что это она, а не он, всем здесь заправляет и принимает важные семейные решения.*

*Человек в костюме рассказывает отцу поразительные вещи.*

*– Учителя в моей школе говорят, что ваш сын Ирвин – экстраординарный ученик и обладает потенциалом, позволяющим внести выдающийся вклад в наше общество. Но это случится в том случае – и только в том случае, – если ему будет обеспечено хорошее образование.*

*Мой отец, кажется, застывает на месте, не сводя красивых, проницательных глаз с незнакомца, который тем временем продолжает:*

*– Знаете, школьная система Вашингтона неплоха, и ее вполне довольно для среднестатистического ученика. Но ученику столь талантливому, как ваш сын, в ней не место. – Он раскрывает портфель, протягивает отцу список нескольких частных школ и объявляет: – Рекомендую вам до конца обучения отправить его в одну из этих школ.*

*Потом он достает из бумажника визитную карточку и протягивает ее отцу со словами:*

*– Если вы свяжетесь со мной, я сделаю все, что в моих силах, чтобы помочь ему получить стипендию. – И, видя недоумение отца, поясняет: – Я попытаюсь заручиться помощью для оплаты его обучения – эти школы не бесплатны, в отличие от общественных школ. Прошу вас, ради сына! Пусть это станет вашим высшим приоритетом.*

Обрыв пленки! Грэза всегда заканчивается на этом моменте. Мое воображение отступает, не желая завершать эту сцену. Я никогда не вижу ни реакции отца, ни его последующего разговора с матерью. Эта грэза выражает мое страстное желание быть спасенным. В детстве мне не нравились моя жизнь, мой район, моя школа, мои товарищи. Я мечтал, чтобы меня спасли; и в этой грэзе меня – впервые в жизни – признает особенным важный посланец внешнего мира, мира за пределами культурного гетто, в котором я рос.

Теперь я оглядываюсь назад и вижу эту фантазию о спасении и возвышении во всем своем творчестве. В моем романе «Проблема Спинозы», в третьей главе, Спиноза, шагая к дому своего учителя,

Франциска ван дер Эндена, погружается в грезу наяву. Эта греза заново пересказывает историю их первого знакомства, случившегося парой месяцев ранее. Ван дер Энден, бывший преподаватель древних языков в колледже иезуитов, ныне руководит частной академией. Он забрел в лавку Спинозы, чтобы купить вина и изюма, и был ошеломлен глубиной и широтой ума хозяина лавки. Он настоятельно рекомендовал Спинозе вступить в его частную академию, чтобы познакомиться с миром нееврейской философии и литературы.

Хотя этот роман является вымыслом, я старался, насколько возможно, придерживаться исторической точности. Но только не в этом эпизоде: дело в том, что Барух Спиноза никогда не работал в семейной лавке. Никакой семейной лавки и *не было*: его семья вела импортно-экспортный бизнес, но не занималась розничной торговлей. Зато в семейной продуктовой лавке работал я сам.

Эта фантазия о признании и спасении живет во мне во множестве форм. Не так давно я был на спектакле по пьесе «Венера в мехах», поставленной Дэвидом Айвзом. Занавес расходится, показывая сцену за кулисами: мы видим усталого под конец долгого дня режиссера, который прослушивал актрис на главную роль. Обессиленный и абсолютно неудовлетворенный, он уже готовится уйти, когда на сцену врывается еще одна актриса, чрезвычайно взволнованная и одновременно нахальная. Она опоздала на час. Режиссер говорит ей, что на сегодня пробы закончены, но она умоляет и упрашивает прослушать ее.

Видя, что актриса явно лишена утонченности, плохо образованна и совершенно не подходит для этой роли, он отказывает ей. Но просительница из нее вышла превосходная: она находчива и настойчива – и наконец, чтобы избавиться от нее, режиссер уступает и соглашается на коротенькое прослушивание, во время которого они начинают вместе читать сценарий.

Читая, актриса преображается, ее произношение меняется, речь становится зреющей; она говорит, будто ангел. Режиссер ошеломлен, поражен. Она – как раз то, что он искал. Она даже превзошла его мечты. Возможно ли, чтобы это была та самая растрепанная, вульгарная женщина, которую он впервые увидел всего полчаса назад? Они продолжают читать сценарий. И не останавливаются до тех пор, пока блестящие не отыграют до конца всю пьесу.

В этом спектакле мне понравилось все, но эти первые несколько минут, когда режиссер оценивает истинные качества актрисы, вызвали во мне наиболее глубокий отклик: моя греза о признании была поставлена на

сцене, и когда я первым из всего зрительного зала встал, чтобы аплодировать актерам, по лицу моему текли слезы.

## **Глава третья**

### **«Я хочу, чтобы она уехала»**

У меня есть пациентка по имени Роуз, которая в последнее время говорила в основном о своих отношениях с дочерью-подростком, ее единственным ребенком. Роуз была близка к тому, чтобы опустить руки, поскольку энтузиазм у дочери вызывали только алкоголь, секс и общество других непутевых подростков.

На терапии Роуз изучала собственные недостатки в роли матери и жены, свои многочисленные изменения, уход из семьи ради другого мужчины и возвращение через несколько лет, после того как роман сошел на нет. Роуз была заядлой курильщицей, у нее развилась разрушительная прогрессирующая эмфизема; но, несмотря на это, в последние несколько лет она старательно пыталась загладить свои проступки и заново посвятила себя дочери. Однако ничего не помогало.

Я настоятельно рекомендовал семейную терапию, но дочь отказывалась. И вот Роуз достигла критической точки: каждый приступ кашля и каждый визит к пульмонологу напоминали, что ее дни сочтены. Она жаждала только облегчения. «Я хочу, чтобы она уехала», – твердила она мне.

Роуз считала дни до того момента, когда ее дочь окончит школу и уедет из дома: в колледж, на работу – куда угодно. Ее уже не волновало, какой путь выберет дочь. Снова и снова она шептала себе и мне: «Я хочу, чтобы она уехала».

В своей практике я делаю все возможное, чтобы объединять семьи, исцелять разлад между братьями и сестрами, детьми и родителями. Но работа с Роуз изнурила меня, и я утратил всякую надежду на восстановление мира в этой семье. Во время последних сеансов я пытался представить для Роуз ее будущее, если она разорвет отношения с дочерью. Разве не будет она чувствовать себя виноватой и одинокой? Но все было напрасно, а теперь время истекало: я знал, что жить Роуз осталось недолго.

Направив ее дочь к одному превосходному терапевту, я теперь занимался только самой Роуз и был целиком на ее стороне. Не раз она говорила мне: «Еще три месяца до того, как она окончит школу. А потом ее не будет. Я хочу, чтобы она уехала. Я хочу, чтобы она уехала». Я надеялся, что Роуз дождется исполнения своего желания.

Вечером того же дня, садясь на велосипед, я про себя повторял слова Роуз – «Я хочу, чтобы она уехала. Я хочу, чтобы она уехала...». И вскоре мысли переключились на мою мать, и я увидел мир ее глазами – наверное, впервые в жизни. Я представлял, как она думает и говорит похожие вещи обо мне. И теперь, задумавшись об этом, не мог припомнить никаких терзаний с ее стороны, когда я – наконец-то и навсегда – уехал из дома в медицинскую школу в Бостоне.

Я вспоминал сцену прощания: мать на крыльце дома, машет вслед моему забитому вещами под самую крышу «Шевроле», а потом, когда он скрывается из виду, уходит в дом. Я представлял, как она закрывает входную дверь и глубоко вздыхает. Потом, пару-тройку минут спустя, расправляет плечи, широко улыбается и приглашает отца сплясать с ней торжествующую «Хава нагилу».

Да, у моей матери была веская причина почувствовать облегчение, когда я в свои двадцать два года навсегда уехал из дома. Я был нарушителем спокойствия. У нее никогда не находилось для меня доброго слова, и я платил ей тем же.

Пока я спускаюсь на велосипеде по длинному склону холма, мои мысли упłyвают обратно к тому дню, когда мне было четырнадцать, и мой отец, тогда сорокашестилетний, проснулся ночью от острой боли в груди. В те дни врачи приходили к своим пациентам на дом, и мать сразу позвонила нашему семейному врачу, доктору Манчестеру. Посреди ночи мы втроем – отец, мать и я – в волнении и тревоге ожидали прибытия доктора. (Моя сестра Джин, которая была на семь лет старше меня, уже уехала учиться в колледж.)

Расстраиваясь, моя мать всякий раз скатывалась к примитивному мышлению: если случилось что-то плохое, значит, кто-то должен быть в этом виноват. И этим кем-то оказывался я. Не раз и не два в ту ночь, когда отец корчился от боли, она кричала мне: «Ты, это ты его убил!» Она давала мне понять, что мое непокорство, неуважение, бесконечные нарушения семейных правил – все это довело его.

Годы спустя, когда я, лежа на аналитической кушетке, описал происходившее той ночью, мой рассказ стал причиной редкой краткой вспышки нежности со стороны Олив Смит, моего ультраортодоксального психоаналитика. Она поцокала языком – ц-ц-ц, – наклонилась ко мне и проговорила: «Какой кошмар! Я полагаю, это было ужасно для вас!»

Она была суровым аналитиком и преподавателем в учебном заведении с суровыми традициями, где интерпретацию почитали единственным эффективным действием психоаналитика. Из всех ее вдумчивых,

тяжеловесных, составленных из тщательно подобранных слов интерпретаций я не помню ни одной. Но единственный раз, когда она посочувствовала мне... этим я дорожу до сих пор, даже теперь, спустя почти шестьдесят лет.

«Ты убил его, ты убил его!» – по-прежнему раздается в моих ушах пронзительный голос матери. Я помню, как съеживался, парализованный страхом и яростью. Мне хотелось крикнуть в ответ: «Он же не умер! Заткнись, дура!» Она то и дело стирала пот с отцовского лба и целовала его в голову, а я сидел на полу, в углу, скавшись в комок, пока, наконец, около трех часов ночи не услышал, как большой «Бьюик» доктора Манчестера зашуршал осенними листьями на улице. Я помчался вниз, прыгая через три ступеньки, чтобы открыть дверь.



*Маленький Ирвин с матерью и сестрой*

Доктор Манчестер мне очень нравился, и привычный вид его большого круглого улыбающегося лица рассеял мою панику. Он потрепал меня по голове, взъерошив волосы, успокоил мать, сделал отцу укол

(вероятно, морфин), приставил к его груди стетоскоп и дал мне послушать, а сам сказал: «Вот видишь, сынок, оно тикает, сильно и размеренно, как часы. Не о чем беспокоиться. С ним все будет в порядке».

В ту ночь я видел, как отец приблизился к порогу смерти, прочувствовал, как никогда прежде, вулканическую ярость матери. И для самозащиты я принял решение навсегда закрыться от нее. Мне нужно было уносить ноги из этого семейства. Следующие два или три года я едва разговаривал с матерью – мы жили, как чужие люди под одной крышей.

А ярче всего мне вспоминается глубокое, всеохватывающее облегчение от прихода доктора Манчестера. Никто и никогда не делал мне такого подарка. Именно в тот момент я решил, что буду как он. Я стану врачом и смогу давать другим то утешение, которое он подарил мне.

Отец постепенно поправился. И хотя после того случая он испытывал боли в груди почти при любом физическом усилии, даже пройдя пешком один-единственный квартал, и тут же хватался за нитроглицерин, он все же прожил еще двадцать три года. Мой отец был мягким, великодушным человеком, и его единственным недостатком, по моему разумению, было отсутствие мужества противостоять моей матери.

Мои отношения с матерью всю жизнь были открытой раной, и все же, как ни парадоксально, именно *ее* образ мелькает в моих мыслях чуть ли не каждый день. Я вижу ее лицо; она никогда не бывает спокойной, никогда не улыбается, никогда не довольна. Она была умна и, хотя трудилась в поте лица всю жизнь, оставалась с ощущением своей полной нереализованности и редко говорила о чем-нибудь хорошем. Но сегодня, во время своей велосипедной прогулки, я думаю о матери по-другому: я думаю, как мало, должно быть, доставлял ей радости, когда мы жили вместе. Я благодарен судьбе за то, что в последующие годы сумел стать более добрым сыном.

## **Глава четвертая**

### **Завершая круг**

Время от времени я перечитываю Чарльза Диккенса, который всегда занимал центральное место в моем пантеоне писателей. Не так давно мой взгляд зацепила потрясающая фраза из «Повести о двух городах»: «Когда жизнь подходит к концу, ты словно завершаешь круг и все ближе подвигаешься к началу. Так высшее милосердие сглаживает и облегчает для нас конец нашего земного пути. Все чаще встают теперь передо мной воспоминания, которые, казалось, давным-давно были погребены».

Этот отрывок с необычайной силой берет меня за душу: ныне, действительно приближаясь к концу, я тоже обнаруживаю, что все ближе подвигаюсь к началу. Воспоминания клиентов часто пробуждают мои собственные воспоминания, работа над их будущим перекликается с моим прошлым и тревожит его, и я ловлю себя на пересмотре своей истории.

Мои воспоминания о раннем детстве всегда были отрывочными – как я всегда полагал, из-за безрадостности первых лет моей жизни и нищеты, в которой мы жили. Теперь же, когда мне перевалило за восемьдесят, в мои мысли вторгаются все больше и больше образов из раннего детства. Пьяницы, спящие в нашей прихожей, заляпанной рвотой. Мое одиночество и изоляция. Тараканы и крысы. Красномордый парикмахер, называющий меня «еврейчиком». Таинственные, мучительные и неудовлетворенные сексуальные волнения в отрочестве. Лишний. Всегда лишний и неуместный – единственный белый ребенок в негритянском районе, единственный еврей в мире христиан.

Да, прошлое затягивает меня, и я понимаю, что означает слово «сглаживание». Теперь – чаще, чем когда-либо прежде, – я представляю, как покойные родители наблюдают за мной и как огромная гордость и радость согревают их при виде меня, выступающего перед толпой людей. До смерти отца я успел написать всего несколько статей – узкоспециальных статей в медицинских журналах, смысл которых был для него темен. Мать прожила на двадцать пять лет дольше, и хотя скверное знание английского, а потом и слепота не давали ей возможности читать мои книги, она держала их, сложенные стопкой, рядом со своим креслом в доме престарелых, и поглаживала их, и ахала-охала над ними перед своими гостями.

Как много незавершенного осталось между мной и родителями! Мы столько всего не обсудили о нашей совместной жизни, о напряженности и неудовлетворенности в нашей семье, о моем мире и их мире. Когда я думаю об их жизни, представляя, как они прибывают на остров Эллис – без гроша за душой, без образования, не зная ни слова по-английски, – на мои глаза наворачиваются слезы. Мне хочется сказать им: «Я знаю, через что вы прошли. Я знаю, как это было тяжко. Я знаю, что вы сделали для меня. Пожалуйста, простите меня за то, что я так стыдился вас».

Оглядываться на прожитую жизнь с высоты моих «за восемьдесят» страшновато, а порой и одиноко. Я не могу полагаться на свою память, а живых свидетелей начала моей жизни осталось раз, два и обчелся. Сестра, которая была на семь лет старше меня, совсем недавно умерла, большинства моих старых друзей и знакомых тоже уже не стало.

Когда мне исполнилось восемьдесят, из прошлого неожиданно донеслось несколько голосов, пробудивших воспоминания. Первой была Урсула Томкинс, которая нашла меня через мой сайт в Интернете. Я не вспоминал о ней с тех пор, как мы вместе учились в washingtonской начальной школе Гейджа. Вот ее письмо: «Поздравляю с восьмидесятилетием, Ирвин! Я прочла две твои книги, которые мне очень понравились, и попросила работников нашей библиотеки в Атланте достать для меня остальные. Я помню тебя с четвертого класса, когда мы учились у мисс Фернальд. Не знаю, помнишь ли ты меня... Я была такой пампушечкой с рыжими кудряшками, а ты был красивым мальчиком с угольно-черными волосами!»

Значит, Урсула, которую я прекрасно помнил, считала меня красивым мальчиком с угольно-черными волосами? Меня? Красивым? Если б я только знал! Никогда, ни на миг я не думал о себе как о красивом мальчике. Я был стеснительным, чудаковатым, мне недоставало уверенности, и я помыслить не мог, что кто-то сочтет меня привлекательным. Ах, Урсула, благослови тебя Боже за то, что назвала меня красивым. Но почему, о, почему ты не сказала этого раньше?! Это могло бы изменить все мое детство!



*Отец и мать автора, ок. 1930 г.*

А потом, два года назад, привет из далекого прошлого принес мой автоответчик — это было сообщение, которое начиналось так: «ЭТО

ДЖЕРРИ, твой старый приятель-шахматист!» Хотя я не слышал этого голоса семьдесят лет, я узнал его сразу же. Это был Джерри Фридлендер, чей отец владел продуктовым магазином на пересечении улиц Ситон и Норт-Кэпитол, всего в одном квартале от магазина моего отца.

В сообщении Джерри поведал мне, что его внучка, которая учится на клинического психолога, читает одну из моих книг. Он напомнил, как мы с ним на протяжении двух лет регулярно играли в шахматы, когда мне было двенадцать, а ему четырнадцать, – в то самое время, которое мне вспоминалось исключительно как голая пустота неуверенности и сомнений в себе. Поскольку мои воспоминания о тех годах чрезвычайно скучны, я тут же ухватился за возможность получить обратную связь и стал выспрашивать у Джерри любые впечатления, которые остались у него от меня (разумеется, вначале поделившись с ним своими впечатлениями о нем).

– Ты был славным парнем, – ответил Джерри. – Очень спокойным. Помнится, за все время, проведенное вместе, мы с тобой ни разу не поссорились.

– Еще! – с жадностью потребовал я. – Те времена для меня как в тумане.

– Ты порой валял дурака, – продолжил он, – но по большей части был серьезным и прилежным парнишкой. На самом деле, я бы сказал – очень прилежным. Когда бы я ни пришел к тебе, ты сидел, зарывшись носом в книжку. О да, это я очень хорошо помню – Иrv и его книги! И ты всегда читал учёные труды и хорошую литературу – намного выше моего понимания. Всякие комиксы для тебя не существовали.

Это было правдой лишь отчасти – на самом-то деле я был ярым поклонником Капитана Марвела, Бэтмена и Зеленого Шершня (но не Супермена: неуязвимость лишала его приключения всякой интриги). Слова Джерри напомнили мне, что в те годы я часто покупал букинистические издания в книжном магазине на Седьмой улице, всего в квартале от библиотеки.

Пока я предавался воспоминаниям, образ огромной, цвета ржавчины, загадочной книги по астрономии всплыл в моем сознании. Большая часть затронутых в ней тем была для меня темным лесом – эта книга отлично служила другой цели: я оставлял ее на виду для симпатичных подружек моей сестры, в надежде вызвать у них восторг своей одаренностью. Они гладили меня по голове, иногда даже обнимали или целовали – и это было очень приятно. Мне и в голову не приходило, что Джерри тоже обратил внимание на эту книгу – и стал нечаянной жертвой моих коварных

замыслов.

Джерри рассказал мне, что я, как правило, побеждал в наших шахматных баталиях, но проигрывать красиво не умел: под конец одной надолго затянувшейся партии, когда он выиграл в непростом эндшпиле, я надулся и стал настаивать, чтобы он сыграл с моим отцом. И Джерри сыграл. Он пришел ко мне домой в следующее воскресенье и обыграл отца тоже, хотя был уверен, что папа ему просто поддался.

Этот рассказ ошарашил меня. У меня были хорошие, пусть и не самые близкие, отношения с отцом, но я даже представить себе не мог, что стал бы ждать от него отмщения за мой проигрыш. Он действительно научил меня играть в шахматы, но, если верить моим воспоминаниям, к одиннадцати годам я всегда у него выигрывал и предпочитал более сильных противников, особенно его брата, моего дядю Эйба.

Лишь одно разочаровывало меня в отце, хоть я и не высказывал недовольства вслух: он никогда ни словом не возражал матери. За все годы, когда мать принижала и критиковала меня, отец ни разу не воспротивился этому. Он ни разу не принял мою сторону. Меня расстраивала его пассивность, его немужественность. Поэтому рассказ старого приятеля озадачил меня: как я мог обратиться к отцу с просьбой отыграться за меня с Джерри? Наверное, память меня подводит. Наверное, я гордился им больше, чем мне казалось.

Это предположение еще больше укрепилось, когда Джерри принялся описывать собственную жизненную одиссею. Его отец не был успешным дельцом, и неудачи в бизнесе трижды вынуждали их семью переезжать, всякий раз с ухудшением условий, в менее комфортабельные квартиры. Более того, Джерри приходилось работать после школьных занятий и в летние каникулы. Я осознал, что мне повезло куда больше: хотя я часто работал в отцовском магазине, это никогда не было для меня обязанностью, лишь удовольствием – я чувствовал себя взрослым, обслуживая посетителей, подбивая итоговые счета, принимая деньги и отсчитывая сдачу.

К тому же Джерри работал в летние каникулы, а меня родители посыпали в двухмесячные летние лагеря. Я воспринимал свои привилегии как должное, но разговор с Джерри показал, что мой отец многое делал правильно. Очевидно, он был трудолюбивым, разумным бизнесменом. Именно его (и моей матери тоже) усердный труд и деловое чутье облегчили мою жизнь и дали возможность получить образование.

После общения с Джерри стали потихоньку всплывать другие забытые воспоминания об отце. Однажды, дождливым вечером, когда в магазине

было полно покупателей, здоровенный, угрожающего вида мужчина схватил ящик спиртного и выбежал на улицу. Мой отец, ни секунды не колеблясь, погнался за ним, оставив нас с матерью одних в магазине, наводненном покупателями. Четверть часа спустя он вернулся, неся похищенный ящик: через пару-тройку кварталов вор притомился, бросил добычу и был таков.

Со стороны отца это был храбрый поступок. Я не уверен, что у меня хватило бы духу на такую погоню. Я *должен был* гордиться отцом – как могло быть иначе? Но, как ни странно, я не позволял себе помнить об этом. Я вообще когда-либо пытался по-настоящему понять, какой была его жизнь?..

Я знаю, что отец начинал работать в пять утра, закупая продукты на юго-восточном оптовом рынке Вашингтона, и закрывал магазин в десять вечера по будням и в полночь по пятницам и субботам. Единственным его выходным было воскресенье. Я порой сопровождал его на продуктовый рынок, и это была тяжелая, изматывающая работа. Однако я ни разу не слышал от него жалоб.

Помню, как разговаривал с человеком, которого я называл «дядей Сэмом». Это был лучший друг моего отца еще с детства, которое они вместе провели в России (я называл дядями и тетями всех взрослых, одновременно с моими родителями эмигрировавших из Сельца<sup>[4]</sup>, еврейского местечка в России). Сэм рассказал мне, что в те времена мой отец часами просиживал на крохотном неотапливаемом чердаке в своем доме и писал стихи.



Отец Ялома в своем продуктовом магазине, ок. 1930 г.

Но отцовским поэтическим устремлениям пришел конец, когда его еще подростком призвали в российскую армию во время Первой мировой войны и отправили на строительство железнодорожных путей. После войны он с помощью старшего брата, Мейера, перебрался в Соединенные Штаты. Мейер эмигрировал раньше и открыл маленький продуктовый магазинчик на улице Вольта в Джорджтауне. За ним последовали сестра Ханна и младший брат Эйб.

Эйб приехал один в 1937 году и планировал отослать деньги на переезд своей семьи, но опоздал: нацисты убили всех оставшихся, включая старшую сестру моего отца с двумя детьми, жену Эйба и четверых их детей. Но обо всем этом мой отец хранил гробовое молчание; ни разу он не заговорил со мной ни о Холокосте, ни о чем-либо другом, связанном с его прежней родиной.

Его стихи тоже остались в прошлом. Я никогда не видел, чтобы он писал. Я никогда не видел его за книгой. Я никогда не видел, чтобы он

читал хоть что-нибудь, кроме ежедневной еврейской газеты, которую он хватал в руки сразу, как только ее доставляли, и бегло просматривал. Только теперь я понимаю, что он искал в ней хоть какие-нибудь сведения о родственниках и друзьях.

О Холокосте он упомянул лишь один раз. Когда мне было почти двадцать лет, мы с ним отправились вместе обедать – вдвоем. Это был редчайший случай: хоть отец и продал к тому времени свой магазин, его по-прежнему трудно было выманить куда-то без матери. Он никогда не начинал разговор сам, никогда задавал мне вопросов. Может быть, он неуютно чувствовал себя со мной, хотя вовсе не страдал застенчивостью или замкнутостью в своей мужской компании – я с удовольствием смотрел, как он смеется вместе с друзьями и рассказывает анекдоты во время игры в пинокль [\[5\]](#).

Наверно, можно сказать, что мы оба подвели друг друга: отец никогда не расспрашивал о моей жизни или работе, а я никогда не говорил ему, что люблю его. Мы проговорили с ним – серьезно, как взрослые люди – около часа, и это было замечательно. Помню, как спросил его, верит ли он в Бога, и он ответил: «Как можно верить в Бога после Шоа?» [\[6\]](#)



Ирвин с отцом, ок. 1936 г.

Я знаю, что сейчас – потому что лучше поздно, чем никогда, – пришло время простить его за молчание, за то, что он был иммигрантом, за

недостаток образованности и невнимание к повседневным горестям, с которыми сталкивался его единственный сын. Пора положить конец моему стыду за его невежество. Пора вспомнить его красивое лицо, мягкость, вежливые беседы с друзьями; его мелодичный голос, поющий песни на идише, которые он выучил в детстве, проведенном в еврейском местечке; его смех, когда он играл в пинокль с братом и друзьями; вспомнить, как изящно он плавал в волнах у пляжа Бэй-Ридж; как нежно любил свою сестру Ханну, мою обожаемую тетю.

## **Глава пятая**

### **Библиотека от А до Я**

Много-много лет, вплоть до выхода на пенсию, я курсировал на велосипеде между своим домом и Стэнфордом, не раз останавливаясь по дороге, чтобы полюбоваться роденовскими «Гражданами Кале» или сверкающими мозаиками на часовне, возвышающейся над Квадратом<sup>[7]</sup>, или порыться на полках книжного магазина в кампусе. Даже выйдя на пенсию, я продолжал ездить по Пало-Альто на велосипеде, то по делам, то навещая друзей. Но в последнее время я утратил доверие к своей способности держать равновесие, поэтому избегаю езды по дорогам в потоке транспорта и ограничиваюсь тридцати-сорокаминутными прогулками на закате по специальным велосипедным тропинкам.

Хотя мои маршруты изменились, езда на велосипеде по-прежнему дарит мне ощущение свободы и способствует погружению в размышления. И в последнее время ощущения плавного, быстрого движения и ветерка, овевающего лицо, неизменно уносят меня в прошлое.

Если не считать страстного десятилетнего романа с мотоциклами, завершившегося, когда мне еще не было сорока, я остался верен велосипеду с тех пор, как мне исполнилось двенадцать. Тогда, после долгой и трудной кампании упрашиваний и уговоров, родители сдались и купили мне на день рождения ярко-красный «Америкэн Флаер».



*Ялом в возрасте 10 лет*

Настойчивости в просьбах мне было не занимать, и уже в раннем детстве я открыл суперэффективный метод, который никогда не давал

осечек: надо было просто создать связь между желанным для меня объектом и образованием. Мои родители обычно жалели денег на легкомысленную ерунду, но когда речь шла о чем-то, хотя бы отдаленно связанном с образованием – о ручках, бумаге, логарифмических линейках (помните такие?) и книгах, особенно книгах, – щедрости им было не занимать. Поэтому, когда я сказал, что хочу пользоваться велосипедом, чтобы почаще бывать в огромной центральной библиотеке Вашингтона на углу улиц Седьмой и Кей, они не смогли мне отказать.

Я соблюдал свою часть договора: каждую субботу неукоснительно заполнял дерматиновые седельные сумки велосипеда шестью книгами (таков был библиотечный лимит), которые успел «проглотить» с прошлой субботы, и отбывал в сорокаминутный путь за новыми.

Библиотека стала моим вторым домом, и по субботам я пропадал в ней часами. Эти долгие послеполуденные часы служили двойной цели: библиотека связывала меня с большим миром, к которому я всей душой стремился, – миром истории, культуры и идей. И в то же время утихомирила тревоги родителей и дарила им радость от мысли, что они произвели на свет ученого.

Кроме того, с их точки зрения, чем больше времени я проводил за чтением в четырех стенах, тем лучше: наш район считался – и был – опасным. Отцовский магазин и наша квартира на втором этаже располагались в бедняцком районе расово сегрегированного Вашингтона, в нескольких кварталах от границы белого района. На улицах кипело насилие, воровство, расовые стычки и пьянство (значительную часть «топлива» для которого и поставлял магазин моего отца). Родителям хватало мудрости на время летних каникул отсылать меня, начиная с семилетнего возраста, в летние лагеря в Мэриленде, Вирджинии, Пенсильвании или Нью-Гэмпшире, тем самым держа подальше от небезопасных улиц и одновременно освобождаясь от забот (за немалые деньги).

Гигантский холл на первом этаже библиотеки вызывал у меня такое благоговение, что я осмеливался ходить по нему только на цыпочках. В самом центре первого этажа стоял массивный книжный шкаф, в котором выстроились биографии – в алфавитном порядке согласно тематике. Много раз обойдя его по кругу, я набрался храбрости обратиться к чопорной библиотекарше за указаниями. Не говоря ни слова, та жестом велела мне вести себя тихо, прижав палец к губам, и указала на огромную мраморную винтовую лестницу, ведущую в отдел детской литературы на втором этаже, где мне, по ее мнению, было самое место.

Расстроенный, я послушался, но все же при каждом посещении библиотеки продолжал поедать глазами шкаф с биографиями и в какой-то момент разработал план: я буду читать по одной биографии в неделю, начиная с первого человека, чья фамилия начинается с буквы *A*, и двигаться дальше по алфавиту.

Я начал с Генри Армстронга, чемпиона 1930-х годов по боксу в легком весе. Из буквы *B* мне запал в память Хуан Бельмонте, талантливый матадор начала XIX века, и Фрэнсис Бэкон, ученый эпохи Возрождения. На *K* был Тай Кобб<sup>[8]</sup>, на *Э* – Томас Эдисон, *G* запомнилась Лу Геригом<sup>[9]</sup> и Гетти Грин («ведьмой с Уолл-стрит») и так далее. Под буквой *D* я обнаружил Эдварда Дженнера, который стал моим кумиром за то, что изничтожил оспу. В букве *Ч* я встретился с Чингисханом и не одну неделю пытался прикинуть: Дженнер спас больше жизней – или Чингисхан уничтожил? Буква *K* приютила также Поля де Крюи с его «Охотниками на микробов», вдохновившими меня прочесть множество книг о микроскопическом мире; в следующем году я работал по выходным продавцом лимонада в «Народной аптеке» и накопил достаточную сумму, чтобы купить полированный медный микроскоп, с которым не расстаюсь и по сей день. Благодаря букве *H* я познакомился с трубачом Редом Николсом, а также со странным чудаком по имени Фридрих Ницше. *P* привела меня к св. Павлу и Сэму Пэтчу, первому человеку, которому удалось спуститься по Ниагарскому водопаду и остаться в живых.

Помнится, я завершил свой биографический проект на букве *T*, под которой обнаружил Альберта Пейсона Терхьюона. В последующие недели я отклонился от основного курса, поглощая его многочисленные книги о таких выдающихся колли, как Лэд и Лесси<sup>[10]</sup>. Сегодня я понимаю, что мне ничуть не повредил этот бессистемный подход к чтению, ничуть не повредило то, что я был единственным десяти- или одиннадцатилетним ребенком на свете, который знал так много о Гетти Грин или Сэме Пэтче. Но все же сколько времени было потрачено зря! Мне отчаянно нужен был какой-то взрослый, классический американский наставник, кто-то похожий на человека в полотняном костюме в полоску, который вошел бы в продуктовый магазин моего отца и объявил, что я – многообещающий парнишка.

Теперь, когда я оглядываюсь назад, меня охватывают щемящая нежность к этому одинокому, напуганному, решительному мальчишке – и благовение перед ним, каким-то образом пробившим себе дорогу путем самообразования, пусть и беспорядочного, не видевшим ни поощрения, ни

жизненных примеров, ни руководства.

## **Глава шестая**

## **Религиозная война**

Сестру Мириам, католическую монахиню, направил ко мне ее исповедник, брат Альфред. Много лет назад он сам был моим клиентом, проходя терапию после смерти своего отца-тирана. Брат Альфред написал мне записку:

*Дорогой доктор Ялом (простите, но я по-прежнему не могу называть вас Ирвом – для этого потребовался бы еще год терапии, а то и два)! Надеюсь, что вы сможете принять сестру Мириам. Она – любящая, щедрая душа, но сталкивается с множеством препятствий на пути к безмятежности.*

Сестра Мириам оказалась привлекательной, приятной в общении, но несколько приунывшей женщиной средних лет, в одежде которой не было ни единого намека на ее жизненное призвание. Открытая и прямолинейная, она перешла к своим проблемам быстро и без смущения. Всю свою церковную карьеру она получала немалое удовлетворение от благотворительной работы с бедняками, но благодаря остроте ума и способностям к руководству ее назначали на все более и более высокие административные посты в ордене. Хотя она показала себя весьма эффективно и на этих должностях, качество ее жизни ухудшилось. У нее оставалось мало времени на собственные молитвы и медитации, и теперь ей почти ежедневно приходилось конфликтовать с другими администраторами, добивавшимися большей власти. Из-за ярости, которую они вызывали в ней, она чувствовала себя запятнанной.

Сестра Мириам понравилась мне с самого начала. Мы встречались еженедельно, и мое уважение к ней росло и росло. Эта женщина в большей степени, чем любой из знакомых мне людей, посвятила свою жизнь служению. Я решил сделать все, что в моих силах, чтобы помочь ей.

Сестра Мириам была женщиной выдающегося ума и необыкновенной преданности. Она ни разу не спросила о моих религиозных убеждениях и после нескольких месяцев терапии прониклась ко мне достаточным доверием, чтобы принести на сеанс свой личный дневник и зачитать вслух несколько абзацев. Она признавалась в своем глубоком одиночестве, ощущении собственной неуклюжести и зависти к другим сестрам, которым Бог даровал красоту и изящество. Читая о своих сожалениях обо всем, от

чего она отказалась – брак, сексуальная жизнь, материнство, – сестра Мириам разрыдалась. У меня пронеслась мысль о драгоценных узах, связывающих меня с женой и детьми; я ощущал боль сестры Мириам и глубоко сочувствовал ей.

Она быстро взяла себя в руки и вознесла благодарность за присутствие Иисуса в ее жизни. Она с ностальгической грустью говорила о своих ежеутренних беседах с ним, которые дарили ей силы и утешение с тех пор, как она подростком пришла в монастырь. В последнее время многочисленные административные обязанности сделали эти утренние медитации слишком редким благом, и ей очень их не хватало. Мне хотелось позаботиться о сестре Мириам, я был полон решимости помочь ей восстановить утреннее общение с Иисусом.

Однажды после очередного нашего сеанса, двигаясь по дорожке на велосипеде, я осознал, как жестко заглушал собственный религиозный скептицизм во время бесед с сестрой Мириам. Никогда прежде я не сталкивался с такой жертвенностью и преданностью. Хотя я тоже почитал свои занятия психотерапией как служение моим пациентам, мне было ясно, что мое даяние несравнимо с тем, как отдает всю себя сестра Мириам; я служил другим по собственному расписанию и получал за это плату. Как ей удалось воспитать в себе такое бескорыстие?

Я задумался о первых годах ее жизни, о начале ее личностного развития. Родители сестры Мириам бедствовали после того, как авария в угольной шахте сделала ее отца инвалидом. Они отправили дочь в монастырскую школу в возрасте четырнадцати лет и почти не навещали. Ее жизнь с этого момента и далее была подчинена молитвам, тщательному изучению Библии и катехизиса – утром, днем и вечером. Драгоценные минуты для игр, веселья или общения выдавались редко, и, разумеется, ни о каких контактах с мужчинами не было и речи.

После наших с сестрой Мириам сеансов я нередко размышлял о том, как рухнуло мое собственное религиозное образование. В мое время юноши-евреи в Вашингтоне воспитывались в доктринерском, свойственном Старому Свету духе, который мне сегодняшнему кажется чуть ли не специально придуманным, чтобы отвратить нас от религиозной жизни. Насколько мне известно, ни один из моих сверстников не сохранил никаких религиозных чувств.

Мои родители были этническими евреями – они говорили на идише, скрупулезно соблюдали правила кашрута, держали четырнадцать наборов столовой посуды в кухне (для молочных и мясных блюд в течение всего года плюс специальные наборы для Пасхи), соблюдали Великие праздники

(Рош ха-Шана и Йом-Кипур) и были пламенными сионистами. Они, их родственники и друзья образовали тесный кружок и почти никогда не заводили дружбы с неевреями и даже не пытались слиться с остальной Америкой.

Однако, несмотря на их сильную еврейскую идентичность, я почти не видел проявлений подлинного интереса к религии. Если не считать обязательного посещения синагоги по Великим праздникам, поста на Йом-Кипур и отказа от дрожжевого хлеба во время Пасхи, никто из них не воспринимал религию всерьез. Никто не соблюдал ритуала ежедневной молитвы, не возлагал тфилин<sup>[11]</sup>, не читал Библию и не зажигал свечей в шаббат.

Большинство этих семей вели мелкий бизнес, держа в основном бакалейные или винные лавочки или гастрономы, которые закрывались лишь по воскресеньям и в Рождество, Новый год и главные еврейские праздники. В моем сознании ярко отпечаталась сцена в синагоге на один из Великих праздников: все мужчины – друзья и родственники моего отца – сидели рядом на первом этаже, а женщины, включая мою сестру и мать, – на втором. Помню, как я сидел рядом с отцом и играл баухромой его бело-голубой накидки. Я вдыхал запах шариков от моли, исходивший от редко надеваемого костюма для Великих праздников, прислонясь к его плечу. А отец указывал мне слова на иврите, которые читал кантор или раввин.

Поскольку для меня они были набором бессмысленных слогов, я старательно гляделся в английский перевод, напечатанный на соседней странице. Он изобиловал описаниями яростных битв и чудес и утомительно бесконечными прославлениями Бога. Ни одна строка этих текстов никак не соотносилась с моей собственной жизнью. Отсидев приличествующее время рядом с отцом, я пулей вылетал на улицу, в маленький дворик, где собирались все дети, чтобы поболтать, поиграть и пококетничать между собой.

Вот и все мое религиозное воспитание в детстве. Для меня так и осталось загадкой, почему мои родители никогда, ни единого разу, не учили меня читать на иврите и не рассказывали о еврейских религиозных доктринах.

Но когда приблизились мой тринадцатый день рождения и бар-мицва, положение изменилось, и меня послали в воскресную религиозную школу. Там я был нетипично для себя буен на занятиях и постоянно задавал непочтительные вопросы, например: «Если Адам и Ева были первыми людьми, с кем тогда заключали браки их дети?» или «Если правило не употреблять в пищу молоко вместе с мясом было направлено на

исключение мерзости варить теленка в молоке матери его, тогда, равви, почему мы должны распространять это правило на кур? В конце концов, — надоедливо напоминал я всем, — куры молока не дают!» Дело кончилось тем, что раввин устал от меня и выгнал из школы.

Но это был еще не конец. От бар-мицвы ведь отделаться невозможно. Родители послали меня к частному наставнику — мистеру Дармштадту, обладателю прямой осанки, полного достоинства и терпения. На бар-мицве главная задача, с которой сталкивается любой тринадцатилетний мальчик, — перед всей синагогой прочесть вслух на иврите *гафтару* (избранный отрывок из книги Пророков) для этой недели.

В моей работе с мистером Дармштадтом возникла серьезная проблема: я не мог (или не желал) учить иврит! Во всех прочих предметах я был прекрасным учеником, всегда первым в своем классе, но тут вдруг заделался полным тупицей: не мог запомнить ни букв, ни звуков, ни мелодики чтения. Наконец многотерпеливый мистер Дармштадт, вконец замучившись, сдался и сообщил моему отцу, что решить эту задачу невозможно: я никогда не выучу свою гафтару. Поэтому на моей церемонии бар-мицвы вместо меня гафтару читал мой дядя Эйб, брат отца. Раввин просил меня прочесть хотя бы пару строк благословения на иврите, но на репетиции стало очевидно, что я не могу выучить даже их. И на церемонии он, смирившись, держал передо мной карточки с подсказками, чтобы я прочел слова на иврите, записанные английскими буквами.

Должно быть, для моих родителей это стало днем великого позора. А как могло быть иначе? Но я не помню ничего, выдававшего их стыд, — ни одного образа, ни единого слова, которым обменялись бы со мной мать или отец. Надеюсь, их разочарование смягчила та превосходная речь (на английском), с которой их сын выступил на вечернем праздничном ужине.

В последнее время, пересматривая свою жизнь, я часто гадаю: почему мою гафтару прочел дядя, а не отец? Отца одолевал стыд? Жаль, я не могу задать ему этот вопрос. А что же моя работа с мистером Дармштадтом, длившаяся несколько месяцев? У меня почти что полная амнезия в отношении этих уроков. Зато я прекрасно помню свой ритуал — выходить из троллейбуса за одну остановку до его дома, чтобы перекусить гамбургером из киоска «Литл Таверн». Так называлась сеть уличных закусочных в Вашингтоне: у каждого киоска зеленая черепичная крыша, три бургера за двадцать пять центов. То, что эти бургеры были запретным плодом, делало их еще вкуснее: это был первый *трейф* (некошерный продукт), который я ел в своей жизни!

Если бы сегодня ко мне обратился за психологической помощью

подросток вроде юного Ирвина, в самый разгар кризиса идентичности, и сказал мне, что не может выучить какие-то слова на иврите (хотя во всем прочем отличник), и что его исключили из религиозной школы (хотя в другое время у него не было серьезных проблем с поведением), и, более того, что он впервые отведал некошерной еды по пути к дому своего учителя иврита, тогда, полагаю, наша с ним консультация протекала бы примерно так.

**Доктор Ялом:** Ирвин, все, что ты рассказываешь о бар-мицве, заставляет меня задуматься, не восстаешь ли ты бессознательно против родителей и своей культуры. Ты говоришь, что ты отличник, всегда первый ученик в классе, – и все же в этот значительный момент, тот самый момент, когда ты вот-вот будешь готов занять свое место в мире как взрослый еврей, у тебя вдруг развивается псевдослабоумие и ты не можешь научиться читать слова на другом языке.

**Ирвин:** При всем моем уважении, доктор Ялом, я не согласен: это более чем объяснимо. То, что мне плохо даются языки, это факт. То, что я никогда не был способен выучить другой язык и сомневаюсь, что когда-нибудь выучу, это тоже факт. То, что я учусь в школе на одни пятерки по всем предметам, за исключением четверки по латыни и тройки по немецкому, это факт. И, кроме того, факт, что мне медведь на ухо наступил и я не способен спеть ни одну мелодию. Когда наш класс поет хором, учителя музыки настоятельно просят меня *не* петь, а только тихонько мычать. Всем моим друзьям это известно, и они знают, что я ни за что не смог бы пропеть строки гафтары или выучить другой язык.

**Доктор Ялом:** Но, Ирвин, позволь мне напомнить тебе: речь не шла о том, чтобы выучить другой язык. Наверное, меньше пяти процентов американских мальчиков-евреев понимают текст, который читают во время бар-мицы. Твоя задача была *не* в том, чтобы заговорить на иврите, и *не* в том, чтобы понимать иврит; твоей единственной задачей было усвоить несколько звуков и прочесть вслух пару страниц. Неужели это настолько трудно? Это задача, с которой каждый год успешно справляются тысячи тринадцатилетних мальчиков. И позволь заметить, многие из них отнюдь не отличники, а хорошисты, троечники, а то и вовсе двоечники. Нет, повторяю я, это не случай острого очагового

слабоумия: я уверен, существует объяснение получше. Расскажи мне подробнее о своих чувствах, связанных с еврейством, твоей семьей и культурой.

**Ирвин:** Я не знаю, с чего начать.

**Доктор Ялом:** Просто высказывай вслух свои мысли о том, что такое быть евреем в тринацать лет. Отключи цензуру – просто произноси мысли вслух по мере того, как они возникают в твоем сознании. Психотерапевты называют это *свободными ассоциациями*.

**Ирвин:** Свободные ассоциации, ишь ты... Просто думать вслух? Ого! Ладно, попробую. Быть евреем... богоизбранный народ... по мне, так это просто шутка – *избранный*? Нет, совсем наоборот... На мой взгляд, в том, чтобы быть евреем, нет ни единого преимущества... Постоянные антисемитские замечания... Даже мистер Тернер, белобрюхий красномордый цирюльник, чья парикмахерская всего в трех магазинах от лавки моего отца, называет меня «еврейчиком», когда стрижет... Анк, учитель физкультуры, вопит: «Шевелись, еврейчик!», когда я безуспешно пытаюсь взобраться по канату. А стыдобища в Рождество, когда другие дети в школе хващаются своими подарками? Я был единственным еврейским ребенком в своем классе в начальной школе и поэтому регулярно лгал, что тоже получаю подарки. Я знаю, мои кузины, Беа и Айрин, рассказывают одноклассникам, что их подарки на Хануку – это рождественские подарки, но мои родители слишком заняты в магазине и никаких подарков в Хануку не дарят. И еще они косо смотрят на то, что у меня есть друзья-неевреи, и в особенности – темнокожие ребята, которых родители не разрешают приводить к нам домой, хотя я регулярно бываю у них в гостях.

**Доктор Ялом:** Итак, мне кажется очевидным, что ты больше всего на свете желаешь уйти из этой культуры, и твой отказ учить иврит для бар-мицы, и то, что ты ешь *трейф* по дороге на уроки иврита, – все это говорит об одном и том же, и говорит громко: «Пожалуйста, пожалуйста, кто-нибудь! Заберите меня отсюда!»

**Ирвин:** С этим трудно спорить. И мои родители, должно быть, чувствуют, что перед ними стоит ужасная дилемма. Они хотят для меня чего-то иного и лучшего. Они хотят, чтобы я добился успеха во внешнем мире, но в то же время боятся конца мира собственного.

**Доктор Ялом:** Они когда-нибудь говорили тебе об этом?

**Ирвин:** Не прямым текстом, но признаки этого есть.

Например, они говорят на идише друг с другом, но не со мной и не с моей сестрой. С нами они разговаривают на этакой смеси ломаного английского с идишем (мы называем ее «идглишем»), но явно не хотят, чтобы мы учили идиш. Кроме того, они не рассказывают о своей жизни на прежней родине. Я почти ничего не знаю о том, как они жили в России. Когда я пытаюсь выяснить точное расположение их дома, мой отец, обладающий замечательным чувством юмора, шутит, что они жили в России, но иногда, когда им нестерпимо было думать об очередной суровой русской зиме, называли свою страну Польшей. А что насчет Второй мировой войны, нацистов и Холокоста? Ни словечка! Их уста навеки запечатаны. И тот же заговор молчания царит в семьях моих друзей-евреев.

**Доктор Ялом:** Как ты это объясняешь?

**Ирвин:** Наверное, они хотят избавить нас от ужасов. Я помню послепобедные выпуски новостей в кинотеатрах, где показывали лагеря и горы трупов, которые сгребали бульдозерами. Я был в шоке – я был совершенно не готов к такому и, боюсь, никогда не смогу забыть это зрелище.

**Доктор Ялом:** Ты знаешь, чего родители хотят для тебя?

**Ирвин:** Да – чтобы я получил образование и был американцем. Они мало знают об этом новом мире. Когда они прибыли в Соединенные Штаты, у них не было никакого официального образования – я имею в виду, никакого вообще... если не считать обязательных курсов для тех, кто хочет стать гражданами США. Как и большинство известных мне евреев, они – «люди книги», и я полагаю... нет, знаю, что они радуются всякий раз, видя меня за книгой. Они никогда не мешают мне, когда я читаю. Однако я не вижу у них никаких признаков желания просвещаться самим. Думаю, родители понимают, что эта возможность для них упущена – настолько они задавлены тяжким трудом. Каждый вечер они с ног валятся от усталости. Должно быть, это вызывает у них смешанные чувства: они усердно трудятся, чтобы я мог получить такую роскошь, как образование, но при этом не могут не понимать, что каждая книга, каждая прочитанная мною страница уводят меня все дальше и дальше от них.

**Доктор Ялом:** Я все думаю о том, как ты ел эти гамбургеры из «Литл Таверн»... Это был первый шаг. Как звук рожка, возвещающий начало долгой кампании.

**Ирвин:** Да, я развязал долгую войну за независимость, и все ее первые стычки были вокруг еды. Еще до бар-мицвы я высмеивал ортодоксальные правила потребления пищи. Эти правила – просто анекдот какой-то: они бессмысленны и, более того, отсекают меня от остальных американцев. Когда я иду на бейсбольный матч «Вашингтон Сенаторз» (стадион «Гриффит» находится всего в паре кварталов от магазина моего отца), я, в отличие от друзей, не могу съесть хот-дог. Запрещены даже яичный салат или сэндвич с запеченным сыром, потому что, как объясняет мой отец, нож, которым режут сэндвич, мог использоваться для нарезки сэндвича с ветчиной. Тогда я возражаю: «А я попрошу, чтобы его не резали». «Нет! Подумай о тарелке, на которую могли класть ветчину, – говорят мне отец или мать. – *Трейф*, все это *трейф*». Можете представить себе, доктор Ялом, каково слышать это, когда тебе тринадцать? Безумие! Вселенная огромна – триллионы звезд, рождающихся и умирающих, природные катастрофы, случающиеся на земле каждую минуту, – а мои родители утверждают, что Богу больше нечем заняться, кроме как проверять ножи в закусочной на наличие молекул ветчины?!

**Доктор Ялом:** Ты серьезно? Ты действительно так мыслишь в столь юном возрасте?

**Ирвин:** Всегда! Я интересуюсь астрономией, я сам собрал телескоп, и всякий раз, когда я гляжу в небо, меня просто потрясает, насколько крохотны и незначительны мы в этом великом порядке вещей. Мне кажется очевидным, что древние пытались справиться с чувством собственной незначительности, изобретя какого-то бога, который считал нас, людей, столь важными птицами, что ему понадобилось уделять все свое внимание надзору за каждым нашим поступком. А еще мне кажется очевидным, что мы пытаемся смягчить сам факт смертности, изобретя небеса и другие фантазии со сказками, у которых есть одна общая тема – «мы не умираем», мы продолжаем существовать, переходя в иную реальность.

**Доктор Ялом:** У тебя действительно возникают такие мысли в твоем возрасте?

**Ирвин:** У меня они возникают столько, сколько я себя помню. Я держу их при себе. Но, говоря начистоту и строго между нами, я считаю религии и идеи о жизни после смерти самым затянувшимся мошенничеством в мире. Оно служит определенной цели – обеспечивает религиозным вождям комфортную жизнь и смягчает страх человечества перед смертью. Но какой ценой! Это делает нас инфантильными, мешает разглядеть естественный порядок вещей.

**Доктор Ялом:** Мошенничество? Какое резкое суждение! Почему ты так стремишься оскорбить несколько миллиардов людей?

**Ирвин:** Эй-эй, вы же сами просили меня свободно ассоциировать! Помните? Обычно я держу все это при себе.

**Доктор Ялом:** Совершенно верно. Я действительно просил тебя об этом, ты сделал, как я сказал, а теперь я тебя за это же шпионаю. Приношу свои извинения. И позволь спросить тебя о кое-чем еще. Ты говоришь о страхе смерти и жизни после смерти. Мне интересны твои личные переживания, связанные со смертью.

**Ирвин:** Первое воспоминание – смерть моей кошки. Мне тогда было лет десять. Мы всегда держали в магазине пару кошек, чтобы они ловили мышей и крыс, и я часто играл с ними. И вот одну из них, мою любимицу – забыл, как ее звали, – сбила машина. Я нашел ее у обочины; она еще дышала. Я побежал в магазин, добыл из ларя с мясом (мой отец был заодно и мясником) кусок печени, отрезал маленький ломтик и поднес его прямо к мордочке кошки. Печенька была ее любимой едой. Но она не стала есть, и вскоре ее глаза закрылись навсегда. Знаете, мне стыдно, что я забыл ее имя и называю просто «кошкой», ведь мы вместе провели немало замечательных часов, когда она сидела у меня на коленях, громко мурлыча, а я поглаживал ее, читая книгу.

Если говорить о смерти человека... В третьем классе начальной школы вместе со мной учился один мальчик. Я не помню его имени, но, кажется, мы звали его по инициалам – Эл-И. У него были белые волосы – наверное, он был альбиносом, – и его мать давала ему с собой в школу необычные бутерброды, например, с сыром и маринованным огурцом. Я никогда прежде не слышал, что в бутерброды можно кладь маринованные огурцы. Так странно, что некоторые случайные вещи столь

глубоко западают в память!

Однажды Эл-И не пришел в школу, а на следующий день учительница объявила, что он заболел и умер. Вот и все. Я не припоминаю никакой конкретной реакции – ни своей, ни кого-либо из моих одноклассников. Но во всем этом есть один необычный момент: лицо Эл-И отчетливо запечателось в моей памяти. Я до сих пор могу его ясно представить: это удивленное выражение лица, белесые волосы, стоящие торчком из-за короткой стрижки...

**Доктор Ялом:** И это необычно – потому что...

**Ирвин:** Необычно, что его образ остался таким четким. Это странно, потому что я не слишком близко его знал. Кажется, он учился в моем классе всего год. Более того, он чем-то болел, и мать сама возила его в школу и из школы, так что мы никогда не играли и не возвращались домой вместе. В классе было много других детей, которых я знал гораздо лучше, однако их лиц я совершенно не помню.

**Доктор Ялом:** И это означает, что...

**Ирвин:** Это, очевидно, означает, что смерть привлекла мое внимание, но я предпочел не думать о ней напрямую.

**Доктор Ялом:** Случались ли моменты, когда ты все же думал о ней напрямую?

**Ирвин:** Это довольно туманное воспоминание. Я помню, как однажды бродил по своему району, наигравшись на пинбольном автомате в дешевом магазинчике. И на меня – буквально как гром среди ясного неба – обрушилась мысль, что я тоже умру, как и все остальные, ныне живущие или жившие когда-то. Это единственное, что я помню – помимо того, что этот момент стал для меня первым осознанием собственной смертности. А еще я не мог подолгу думать об этом и, разумеется, никогда ни с кем об этом не говорил. До этого нашего разговора.

**Доктор Ялом:** Почему «разумеется»?

**Ирвин:** Моя жизнь – это жизнь очень замкнутого человека. Я ни с кем не могу поделиться такими мыслями.

**Доктор Ялом:** Означает ли замкнутость одиночество?

**Ирвин:** О да!

**Доктор Ялом:** Что приходит тебе на ум, когда ты думаешь об «одиночестве»?

**Ирвин:** Я представляю, как еду на велосипеде по старому

Солджерс Хоум. Это был такой большой парк, примерно в десяти кварталах от отцовского магазина...

**Доктор Ялом:** Ты всегда говоришь «отцовский магазин», а не «мой дом».

**Ирвин:** Да, это вы хорошо подметили, доктор Ялом! Я тоже только что обратил на это внимание. Мне ужасно стыдно за свой дом... Мне приходит на ум... Я ведь по-прежнему свободно ассоциирую, верно?

**Доктор Ялом:** Верно. Продолжай.

**Ирвин:** На ум сразу приходит субботний вечер и празднование дня рождения, на которое меня пригласили, когда мне было одиннадцать или двенадцать лет, в очень богатом доме – я такие видел только в голливудских фильмах, а больше нигде. Это был дом девочки по имени Джуди Стейнберг, с которой я познакомился и в которую влюбился в летнем лагере, – кажется, мы даже целовались. Мать отвезла меня в гости, но приехать и забрать не смогла, потому что в магазине вечером шла самая горячая торговля. Так что после вечеринки Джуди с матерью повезли меня домой. Я ощущал беспроственное унижение при мысли, что они увидят нашу халупу! Поэтому я попросил их высадить меня раньше, за несколько домов от моего, у скромного, но более приличного коттеджа, и притворился, что живу в нем. Я стоял на крыльце и махал им, пока они не уехали. Но сомневаюсь, что мне удалось их обмануть. При одной мысли об этом меня передергивает.

**Доктор Ялом:** Давай вернемся к тому, что ты говорил раньше. Расскажи мне подробнее о своих одиноких велосипедных прогулках в парке Солджерс Хоум.

**Ирвин:** Это был чудесный парк, занимавший несколько сотен акров и почти пустой, если не считать нескольких домов для больных или престарелых ветеранов. Я считаю эти велосипедные прогулки своими лучшими детскими воспоминаниями... Я лечу вниз с пологих длинных холмов, ветер бьет в лицо, я чувствую себя свободным и декламирую вслух стихи. Моя сестра выбрала в колледже курс викторианской поэзии. Когда она его окончила, я взял у нее учебник и перечитывал его снова и снова, запоминая простые стихи с сильным ритмом – например, «Балладу Редингской тюрьмы» Оскара Уайльда; некоторые стихи из сборника «Шропширский

парень» Хаусмена – «О вишня, всех дерев милей...» и «Двадцатилетний и одинокий»; кое-что из фицджеральдовских переводов Омара Хайяма; «Шильонский узник» Байрона и стихи Теннисона. Одной из моих любимых была баллада «Ганга Дин» Киплинга. Я до сих пор храню фонографическую запись этого стихотворения, которую сделал в маленькой студии звукозаписи неподалеку от бейсбольного стадиона, когда мне было тринадцать. На одной ее стороне была записана моя речь для бармицы (естественно, на английском), а на обороте я декламировал «Ганга Дин» и «Атаку легкой бригады» Теннисона. Да, чем больше я об этом думаю, тем больше убеждаюсь, что эти моменты, когда я несся с холма под певучие строки стихов, были для меня самыми счастливыми.

**Доктор Ялом:** Наше время почти истекло, но прежде чем мы прервемся, позволь мне сказать, что я оценил масштаб трудностей, с которыми ты сталкиваешься. Ты застрял между двумя мирами: ты не знаешь и не уважаешь прежний мир, но пока еще не видишь врат нового. Это порождает сильную тревожность, и тебе понадобится длительная психотерапия, чтобы с ней справиться. Я рад, что ты решил прийти повидаться со мной, – ты небезнадежен, и у меня есть предчувствие, что с тобой все будет в порядке.

## Глава седьмая

### Игрок

Восемь часов. Утро среды. Я позавтракал и иду по дорожке через сад к своему кабинету, останавливаясь ненадолго, чтобы поздороваться с бонсаем и выдернуть пару сорняков. Я знаю, что эти травки тоже имеют право на существование, но не могу позволить им пить воду, которая нужна бонсаю. Я очень доволен – у меня впереди четыре часа, которые я безраздельно посвящу писательству. Я горю нетерпением приступить к работе, но, как всегда, не могу удержаться и проверяю электронную почту, обещая себе, что потрачу на ответы не более тридцати минут. Первое сообщение приветствует меня.

*Напоминание: СЕГОДНЯ ИГРА у меня дома. Двери открываются в 6:15. Вас ждет превосходное угощение. Есть придется быстро – игра начинается ровно в 6:45. Тащите чемодан денег! Кеван*

Первый порыв – сразу удалить письмо, но я останавливаю себя и пытаюсь прочувствовать пронзающую меня тоску. Я начал играть в покер более сорока лет назад, но больше играть не могу, поскольку непоправимо ухудшившееся зрение делает игру слишком дорогостоящей: неверное распознавание карт каждый раз обходится мне как минимум в одну-две крупные ставки. Я долго упорствовал, не желая отказываться от покера. *Старение – это когда сдаешь одну чертову позицию за другой.* Я не играю уже около четырех лет, но приятели продолжают присыпать мне приглашения в знак любезности.

Я отказался и от тенниса, и от бега трусцой, и от плавания с аквалангом, но отказ от покера – это совсем другое дело. Прочие занятия в большей степени являются «сольными», в то время как покер – социальное времяпрепровождение: эти милые люди были моими товарищами по играм, и я очень по ним скучаю. О, конечно, время от времени мы собираемся вместе на обед (бросаем монетки или наскоро играем один круг покера за ресторанным столиком, чтобы решить, кто оплатит счет), но это не то же самое: мне не хватает драйва, ощущения риска.

Я всегда обожал трепет, вызываемый азартными играми, но теперь все, что мне осталось, – это подбивать на пари свою жену. Пари насчет

совершенно дурацких вещей: к примеру, она хочет, чтобы я надел на званый вечер галстук, а я отвечаю: «Спорим на двадцать долларов, что сегодня на вечеринке не будет ни одного мужчины в галстуке?» В прошлом жена не обращала внимания на мои подначки, но с тех пор, как я перестал играть в покер, она время от времени подыгрывает мне, соглашаясь побиться об заклад.

Такие игры давно стали частью моей жизни. Насколько давно? Телефонный разговор, случившийся пару лет назад, принес кое-какие ответы. Это был Шелли Фишер, с которым я учился до пятого класса и с тех пор не разговаривал. У Шелли есть внучатая племянница. Она учится на психолога, и недавно, во время ее приезда в гости, Шелли увидел, что она читает одну из моих книг, «Дар психотерапии». «Эй, да я же знаком с этим парнем!» – воскликнул он.

Он нашел номер моей сестры в телефонном справочнике Вашингтона и позвонил ей, чтобы попросить мой номер. Мы с Шелли долго беседовали, предаваясь воспоминаниям, как каждый день вместе ходили в школу, как играли в боулинг, в карты и степбол, как собирали бейсбольные карточки.

На следующий день Шел снова позвонил мне: «Ирв, вчера ты говорил, что тебе нужна обратная связь. Так вот, я только что вспомнил еще одну вещь о тебе: у тебя была проблема с азартными играми. Ты заставлял меня играть в кункен<sup>[12]</sup> с бейсбольными карточками в качестве ставок. Ты хотел заключать пари буквально на все: помню, как-то раз тебе вздумалось биться о заклад по поводу цвета следующей машины, которая проедет по улице. И я помню, с каким азартом ты играл в нелегальную лотерею»<sup>[13]</sup>.

«Играл в нелегальную лотерею» – много лет я и не думал об этом. Слова Шелли разбудили старинное воспоминание. Когда мне было одиннадцать-двенадцать, отец превратил свою продуктовую лавку в магазин спиртных напитков, и жизнь моих родителей стала чуточку легче: больше не нужно было выбрасывать испортившиеся продукты, ездить в пять утра на оптовый продуктовый рынок, разделять говяжьи туши. Но жизнь стала и более опасной: ограбления в наших местах были не такой уж редкостью, и по субботним вечерам в подсобке нашего магазина прятался вооруженный охранник. Днем магазин наводняли весьма одиозные персонажи: среди наших постоянных покупателей были сутенеры, проститутки, воры, просто любители выпить и горькие пьяницы, букмекеры и сборщики ставок в нелегальных лотереях.

Как-то раз я помогал отцу отнести заказ – несколько ящиков скотча и бурбона – в машину Дюка. Дюк был одним из наших лучших покупателей,

и я восхищался его стилем: трость с набалдашником из слоновой кости, изысканное голубое двубортное пальто из кашемира, голубая мягкая фетровая шляпа в тон и сверкающий белый «Кадиллак» длиною в милю. Когда мы добрались до машины, припаркованной в переулочке в полуквартале от магазина, я спросил, следует ли мне поставить ящик в багажник, и отец с Дюком хмыкнули в ответ.

«Дюк, а не показать ли ему твой багажник?» – предложил отец. Дюк милостиво открыл багажник «Кадиллака» и сказал: «Здесь не так уж много места, сынок!» Я заглянул внутрь, и глаза у меня полезли на лоб. Семьдесят лет спустя я по-прежнему ясно вижу эту сцену: багажник был доверху забит стопками наличных – банкнот всевозможных номиналов, перевязанных толстыми резинками, а несколько больших брезентовых мешков распирало от монет, пересыпавшихся через край.

Дюк занимался нелегальной лотереей. Вот как это было устроено: каждый день игроки в моем районе делали ставки (часто совсем маленькие – десять центов) на трехзначное число у своих «жучков». Если они угадывали верно, то «попадали в масть, черт возьми», и им выплачивали шестьдесят долларов на десятицентовую ставку – шанс составлял 1 к 600. Но, разумеется, реальный шанс составлял 1 к 1000, так что букмекеры гребли прибыли лопатой. Этим ежедневно обновлявшимся числом нельзя было манипулировать, оно выводилось по известной всем формуле, основанной на общей сумме, которую поставили на трех выбранных забегах на местных скачках. Хотя очевидно, что шансы были против игроков, существовали и два момента в их пользу: маленькие суммы ставок и неумирающая надежда на внезапную улыбку фортуны. Эта надежда слегка облегчала постоянное отчаяние этих людей, вызванное нищетой.

Мне было знакомо это ежедневное будоражащее предвкушение, потому что время от времени я делал небольшие ставки (вопреки родительским увещеваниям). Я тратил на них пяти- или десятицентовики, которые иногда таскал из кассы магазина (воспоминание об этом мелком воровстве даже сейчас заставляет меня съеживаться со стыда). Мой отец неоднократно говорил, что только дураки стали бы ставить с такими шансами. Я понимал, что он прав, но тогда это была единственная азартная игра в городе.

Я делал ставки через Уильяма, одного из двух афроамериканцев, работавших в отцовском магазине, и всегда обещал ему 25 процентов от своих выигрышей. Уильям был конченым алкоголиком, но при этом живым, очаровательным человеком, хотя до образца честности ему было далеко. И я так и не узнал, действительно ли он делал ставки от меня;

вполне возможно, он просто прикарманивал мои медяки или делал ставки от своего имени. Число я не угадал ни разу – и, подозреваю, даже если бы угадал, Уильям наверняка обжулил бы меня, наврав, что наш «жучок» в тот день не пришел, или сплетя какую-нибудь похожую историю. С лотереей было покончено, когда мне посчастливилось открыть для себя бейсбольный тотализатор, кости, пинокль и, самое главное, покер.

## **Глава восьмая**

### **Краткая история гнева**

Моя пациентка Бренда явилась на сегодняшний сеанс с заранее продуманной программой. Даже не взглянув на меня, она вошла в кабинет, села, раскрыла сумочку, вынула из нее свои заметки и начала зачитывать вслух заявление, в котором были перечислены жалобы на мое поведение во время нашей предыдущей встречи:

– Вы сказали, что я плохо работаю на наших сеансах и что другие ваши пациенты приходят лучше подготовленными к разговору о проблемах. Вы подразумевали, что вам гораздо больше нравится работать с другими вашими пациентами. И вы отругали меня за то, что я не рассказываю о своих снах и фантазиях. Вы приняли сторону моего прежнего терапевта и сказали, что все мои прошлые опыты терапии кончились неудачей из-за моего отказа раскрыться...

Весь предыдущий сеанс Бренда просидела молча (как нередко с ней случалось) и не проявляла инициативы, вынуждая меня вкалывать до седьмого пота: у меня было чувство, будто я пытаюсь вскрыть устрицу. На этот раз, слушая, как она зачитывает список обвинений, я настраивался защищаться. Умение управляться с гневом – не самая сильная моя черта. Меня тянуло указать Бренде на явные искажения в ее заявлении, но по ряду причин я придержал язык.

Прежде всего, это было весьма благоприятное начало сессии – намного более благоприятное, чем на прошлой неделе! Она раскрывалась, высвобождая мысли и чувства, которые прежде делали ее такой зажатой. И еще, хоть Бренда и искажала мои слова, я знал, что действительно думал кое-что из того, что она приписывала мне как высказанное вслух. Очень вероятно, эти мысли незаметно для меня самого окрасили мои слова.

– Бренда, я понимаю ваше раздражение. Кажется, вы немного неверно цитируете мои слова, но вы совершенно правы в главном: на прошлой неделе я действительно был расстроен и несколько обескуражен, – сказал я, а затем спросил: – Если у нас в будущем случится похожий сеанс, что вы посоветуете мне сделать? Какой наилучший вопрос я мог бы задать?

– Почему бы вам просто не спросить меня, что такого случилось на прошлой неделе, из-за чего у меня так скверно на душе? – отозвалась она.

Я последовал ее предложению и задал этот вопрос:

– Что случилось за истекшую неделю, от чего у вас так скверно на душе?

Это привело к продуктивной дискуссии о разочарованиях и обидах, которые Бренда пережила за последние несколько дней. Ближе к концу часа я вернулся к началу сеанса и спросил, как ей было, когда она так сильно на меня разозлилась. Бренда в ответ расплакалась, выражая благодарность за то, что я воспринял ее чувства всерьез, не стал отказываться от своей ответственности за их возникновение, и за то, что я трачу на нее свое время. Думаю, мы оба чувствовали, что вошли в новую фазу терапии.

Позже, когда я ехал на велосипеде к своему дому, эта сессия заставила меня задуматься о гневе. Несмотря на удовлетворенность тем, как мне удалось справиться с ситуацией, я знал, что мне еще предстоит большая личная работа в этой области. Я знал, что мне было бы гораздо более дискомфортно, если бы я не испытывал такую сильную симпатию к Бренде и не был уверен, что ей трудно меня критиковать. Кроме того, я не сомневался, что ощущил бы куда большую угрозу себе, будь моим пациентом разгневанный мужчина.

Мне всегда было нелегко в ситуации конфронтации, как личной, так и профессиональной. И я старательно избегал любых административных постов, не позволяющих от нее уклониться, – например, должностей председателя, главы комитета или декана. Лишь однажды, через пару лет после окончания ординатуры, я согласился на собеседование на председательскую должность – в моей альма-матер, Университете Джонса Хопкинса. К счастью – для меня и для университета, – на этот пост выбрали другого претендента. Я всегда говорил себе, что уклонение от административных постов было мудрым шагом, поскольку мои истинные сильные стороны лежат в области клинических исследований, практики и литературных трудов. Но должен признать, что моя боязнь конфликтов и общая стеснительность сыграли в этом важную роль.

Моя жена знает, что я предпочитаю небольшие компании – из четырех, самое большое шести человек, – и она находит забавным, что я стал специалистом в групповой психотерапии. На самом же деле мой опыт ведения групп оказался терапевтическим не только для моих пациентов, но и для меня самого: благодаря ему мое ощущение комфорта в группах значительно укрепилось, и долгое время я почти не чувствовал тревоги, выступая перед большими аудиториями. Но, с другой стороны, такие выступления всегда проходят на моих условиях: я предпочитаю не участвовать в спонтанных публичных дебатах, потому что в таких ситуациях не отличаюсь быстротой мышления. Одно из преимуществ

старости – почтительное отношение аудитории: уже много лет – да что там, десятилетий! – ни коллеги, ни дотошные слушатели из зала не говорили мне ничего провокационного.

Я останавливаюсь минут на десять, чтобы понаблюдать за тренировкой теннисной команды школы Ганна, мысленно возвращаясь к тем дням, когда я сам тренировался в теннисной команде школы Рузвельта. Я был шестым номером в команде из шести игроков, хотя играл гораздо лучше, чем Нельсон, – пятый номер. Однако всякий раз, когда нас ставили друг против друга, он подавлял меня своей агрессивностью и ругательствами, а главное – своей манерой в решающий момент прервать игру и замереть на несколько секунд, произнося молитву. Тренер не счел нужным меня поддержать и велел «взросльеть и справляться».

Я продолжаю путь, думая о своих пациентах, – адвокатах и генеральных директорах, для которых конфликт – лучший путь к успеху, и только дивлюсь их всегдашней готовности к бою. Я никогда не понимал, как им удалось стать такими, – равно как и того, почему я сам так стараюсь избегать конфликтов. Вспоминаю задир из начальной школы, которые грозились поколотить меня после занятий. Вспоминаю, как читал рассказы о мальчиках, чьи отцы учили их боксу, и как мне отчаянно хотелось, чтобы у меня тоже был такой отец.

Я жил в те времена, когда евреи никогда не дрались, зато их поколачивали все, кому не лень. Единственным исключением был Билли Конн, боксер-еврей, – и я потерял кучу денег, поставив на него, когда он вышел против Джо Луиса. А потом, много лет спустя, я узнал, что он, оказывается, не был евреем.

Самозащита была серьезной проблемой в первые четырнадцать лет моей жизни. Мы жили в неблагополучном районе, где было небезопасно удаляться даже на небольшое расстояние от дома. Три раза в неделю я ходил в кинотеатр «Сильван», расположенный совсем рядом, – за углом от нашего магазина. Поскольку в каждом сеансе показывали по два фильма, я смотрел по шесть фильмов в неделю. Обычно это были вестерны или документальные ленты о Второй мировой войне. Мои родители без колебаний отпускали меня, полагая, что в кинотеатре мне ничто не грозит. Думаю, у них становилось легче на душе, пока я был в библиотеке, в кино или сидел дома за книгой: хотя бы на эти пятнадцать-двадцать часов в неделю я был избавлен от опасностей.

Но угроза существовала всегда. Мне было около одиннадцати, и однажды, когда я субботним вечером работал в магазине, мать попросила меня принести ей рожок кофейного мороженого из аптеки через четыре

дома от нашего по той же улице. В соседнем доме была китайская прачечная, потом парикмахерская с выставленными в витрине пожелтевшими фотографиями разных типов стрижек, затем крохотная, забитая всякой всячиной скобяной лавка, и, наконец, аптека. Там помимо лекарств была маленькая, на восемь табуретов, закусочная-стойка, с которой торговали сэндвичами и мороженым. Я взял кофейный рожок, уплатил десять центов (режок с одним шариком стоил пять, но мать всегда предпочитала двойную порцию) и вышел на улицу. Там меня тут же окружили четверо грозных на вид белых подростков на год-два старше меня. Приход компании белых парней в наш «черный» район был явлением необычным, рискованным и, как правило, сулившим неприятности.

– Ну и кому же это мы несем мороженое? – злобно рыкнул один из них, пацан с маленькими тусклыми глазками, жестким лицом, стрижкой ежиком и красной банданой на шее.

– Мой матери, – промямлил я, исподтишка оглядываясь по сторонам в поисках путей отступления.

– Ах, для мамочки? А сам попробовать не хочешь? – фыркнул он, схватил меня за руку и ткнул рожком мне в лицо.

Как раз в этот момент группа темнокожих ребят, моих друзей, появилась из-за угла и двинулась к нам по улице. Они увидели, что происходит, и окружили нас. Один из них, Леон, наклонился ко мне и сказал:

– Иrv, чего ты терпишь этого козла, ты его одной левой сделаешь. – А потом шепнул: – Давай, тот апперкот, который я тебе показывал.

Как раз в этот миг я услышал гулкие торопливые шаги и увидел отца и Уильяма, рассыльного из магазина, которые бежали к нам по улице. Отец схватил меня за руку и потащил прочь, в безопасную гавань «Блумингдейл-Маркета».

Разумеется, мой отец поступил правильно. Для собственного сына я сделал бы то же самое. Ни один отец не пожелает своему ребенку оказаться в центре межрасовой уличной драки. И все же я часто вспоминаю об этом «спасении» с сожалением. Лучше бы я подрался с тем парнем и продемонстрировал ему свой жалкий апперкот. Я никогда прежде не противостоял агрессорам – и тогда, в окружении друзей, которые защитили бы меня, это была идеальная возможность. Тот парень был примерно моих габаритов, хоть и чуть старше, и я бы стал намного лучше относиться к себе, если бы обменялся с ним ударами. Да и каким мог быть наихудший исход этого приключения? Разбитый нос, синяк под глазом – небольшая цена за то, чтобы в кой-то веки занять решительную позицию и не

отступать.

Я знаю, что паттерны поведения взрослого человека сложны и никогда не определяются единичным событием, и все же упорно верю, что моя неловкость в те моменты, когда приходится иметь дело с открытым гневом, моя склонность избегать любых конфронтаций, даже горячих споров, мое нежелание соглашаться на административные посты, влекущие за собой конфликты, – все было бы иначе, если бы мой отец и Уильям не выволокли меня из той стычки много лет назад. Но при этом я понимаю, что рос в атмосфере страха: железные решетки на окнах магазина, опасности со всех сторон и довлевшая над всеми нами история геноцида евреев в Европе... Бегство было единственной стратегией, которой обучил меня отец.

Пока я описываю этот случай, в моем сознании всплывает другая сцена: мы с матерью собирались в кино и вошли в «Сильван», как раз когда фильм уже начинался. Мать редко ходила со мной в кино, тем более – посреди воскресного дня, но она обожала Фреда Астера и часто смотрела фильмы с ним. Совместный поход в кино не доставлял мне радости, поскольку мать вела себя невоспитанно, часто невежливо, и я никогда не знал, чего от нее ждать. Мне было стыдно перед друзьями за нее.

В кинозале мать заметила два места в центральном ряду и плюхнулась на одно из них. Парень, сидевший рядом с одним из этих свободных мест, сказал ей:

– Эй, леди, у меня здесь друг сидит.

– Ой, фу-ты ну-ты, скажите, пожалуйста! У него здесь друг сидит! – громко фыркнула она, так что услышали все, сидевшие поблизости.

Я пытался стать невидимкой, натягивая ворот рубашки на голову и прикрывая лицо. Тут пришел товарищ этого парня, и они оба, ругаясь и бормоча себе под нос угрозы, перебрались на боковой ряд. Вскоре после начала фильма я искоса бросил на них взгляд, и этот парень поймал его, показал мне кулак и одними губами произнес: «Я еще до тебя доберусь».

Это как раз и был тот мальчишка, который размазал мне по лицу купленное для матери мороженое. Поскольку ей он отомстить не мог, он запомнил меня и долго ждал своего часа, пока не подловил меня на улице одного. Известие, что тот рожок предназначался для моей матери, удвоило его удовольствие: он сумел достать нас обоих одним ударом!

Все это звучит вполне правдоподобно и годится для связного сюжетного повествования. Насколько же сильно в нас побуждение завершать гештальты и складывать гладко звучащие истории! Но правдив ли этот рассказ? Спустя семьдесят лет у меня нет никакой надежды

раскопать «реальные» факты, но, возможно, сила моих переживаний в эти моменты, желание драться и напавший на меня паралич – все это каким-то образом связало их воедино. Правда ли это? Увы, я теперь уже не уверен, был ли это и вправду тот самый мальчик и верно ли я выстроил временную последовательность: насколько я понимаю, инцидент с мороженым вполне мог предшествовать случаю в кино...

По мере того как я старею, становится все труднее проверять ответы на такие вопросы. Я пытаюсь восстановить фрагменты моей юности, но когда обращаюсь за подтверждением к сестре, кузенам и друзьям, меня потрясает то, насколько по-разному мы все это помним. И в своей повседневной работе, помогая пациентам реконструировать ранние годы их жизни, я все больше убеждаюсь, сколь хрупка и изменчива природа реальности. Мемуары – без сомнения, это касается и данных мемуаров – являются вымыслом в гораздо большей степени, чем нам хочется думать.

## **Глава девятая**

## **Красный стол**

Мой кабинет представляет собой студию, расположенную примерно в сорока пяти метрах от дома, но оба эти здания настолько утопают в листве, что из окон одного почти не видно другое. Я провожу большую часть своего дня в кабинете, все утро пишу, а после полудня принимаю пациентов. Когда мне не сидится на месте, я выхожу наружу и ухаживаю за бонсаями, подрезая их, поливая, любуясь грациозными формами и размышляя, о чем бы спросить Кристину, специалистку по бонсаям и близкую подругу моей дочери, живущую в квартале от нас.

После вечерней прогулки на велосипеде или пешком с Мэрилин мы проводим остаток вечера в библиотеке – читаем, беседуем или смотрим какое-нибудь кино. В этой комнате большие угловые окна, она выходит на террасу из красного дерева в деревенском стиле, с садовой мебелью и большой купальней, тоже из красного дерева, окруженной вечнозелеными калифорнийскими дубами.

Вдоль стен библиотеки выстроились сотни книг, а меблирована она в непринужденном калифорнийском стиле, с кожаным креслом-реклайнером и диваном в красно-белом чехле. В одном углу, составляя резкий контраст всему остальному, стоит кричаще красный стол моей матери (подделка под барокко, с четырьмя гнутыми, черными с золотом ножками), а вокруг него – дополняющие комплект четыре стула с красными кожаными сиденьями. За этим столом я играю в шахматы и другие настольные игры со своими детьми, так же как семьдесят лет назад по воскресным утрам играл в шахматы со своим отцом.

Мэрилин не любит этот стол, не сочетающийся ни с одним предметом в нашем доме, и с удовольствием избавилась бы от него. Но она давным-давно отказалась от борьбы. Она знает, что стол много для меня значит, и согласилась оставить его в библиотеке, но с условием, что он будет отправлен в вечную ссылку в дальний угол. Этот стол связан с одним из наиболее значимых событий в моей жизни, и всякий раз, как я гляжу на него, меня охватывают ностальгия, ужас и чувство освобождения.

Мои ранние годы делятся на две части: до и после моего четырнадцатого дня рождения. До своих четырнадцати лет я жил с

матерью, отцом и сестрой в маленькой дешевой квартирке над нашим продуктовым магазином. Она находилась прямо над торговым залом, но вход в нее располагался снаружи магазина, сразу за углом. Там была передняя, в которую угольщик регулярно сгребал уголь, поэтому дверь не запиралась. В холода в ней нередко можно было наткнуться на одного-двух алкоголиков, спящих прямо на полу.



*Вход в семейную квартиру над продуктовым магазином, ок. 1943 г.*

На втором этаже были двери, ведущие в две квартиры; нашей была та, что выходила окнами на Первую улицу. У нас было две спальни – одна для родителей, другая для сестры. Я спал в маленькой столовой на диване, который можно было раскладывать в кровать. Когда мне было десять лет, сестра поступила в колледж и уехала, и я занял ее спальню. У нас была маленькая кухонька с крохотным столиком, за которым я всегда ел. За все свое детство я никогда, ни разу не трапезничал с матерью или отцом (не считая воскресений, когда мы ужинали вместе со всей нашей многочисленной родней – тогда за стол садились от двенадцати до двадцати человек). Мать готовила еду и оставляла на плите, а мы с сестрой съедали ее за маленьким кухонным столом.

Мои друзья обитали в таких же жилищах, так что мне никогда и в

голову не приходило желать лучшей квартиры, но у нашей была одна ужасная особенность – тараканы. Они кишили повсюду, несмотря на усилия службы по уничтожению насекомых. Я боялся их до ужаса и боюсь по сей день. Каждый вечер мать ставила ножки моей кровати в миски, наполненные водой, а иногда и керосином, чтобы не дать мерзким тварям забраться в постель. Но они все равно нередко оказывались в ней, падая с потолка. По ночам, стоило только выключить свет, как дом безраздельно переходил в их владение, и я слышал, как они носятся по крытому линолеумом полу нашей крохотной кухоньки.

Я не осмеливался по ночам дойти до туалета и пользовался вместо этого кувшином, который ставил у кровати. Помнится, однажды, когда мне было лет десять-одиннадцать, я сидел в гостиной и читал книжку, и тут гигантский таракан пролетел через всю комнату и шлепнулся ко мне на колени (да, тараканы способны летать – они не так часто это делают, но, несомненно, умеют!). Я закричал, отец прибежал на помощь, сбил таракана на пол и наступил на него. Зрелице раздавленного таракана меня доконало, и я, едва сдерживая рвоту, помчался в туалет. Отец пытался успокоить меня, но никак не мог понять, как можно так расстраиваться из-за дохлого насекомого. (Моя фобия тараканов никуда не делась, просто перешла в дремлющее состояние, хотя уже давно не актуальна: в Пало-Альто слишком сухой климат для тараканов, и я не видел ни одного вот уже полвека – это одно из великих преимуществ жизни в Калифорнии.)

А потом однажды, когда мне было четырнадцать, мать обмолвилась – почти что между делом, – что купила дом и что очень скоро мы переезжаем. Следующее, что я помню, – это как вошел в наше новое жилище на чудесной тихой улице всего в квартале от парка Рок-Крик. Это был красивый просторный дом с тремя спальнями, кухней и гостиной. Полуподвал, по-простецки отделанный сосновыми досками, был задуман как домашний спортзал. На верхнем уровне была крытая веранда, отделенная от прилегающей комнаты дверью с забранной сеткой от насекомых секцией. Завершала картину прилегающая к дому небольшая огороженная забором лужайка. Этот переезд мать задумала и осуществила практически в одиночку: она купила этот дом, а отец даже ни разу не взял выходной в магазине, чтобы посмотреть его.

Когда мы переехали? Видел ли я грузчиков, таскавших вещи? Каким было мое первое впечатление от этого дома? Какой была моя первая ночь там? Что насчет сильнейшего удовольствия от того, что я навеки распрощался с населенной тараканами жалкой халупой, со стыдом и грязью, нищетой и алкоголиками, спавшими прямо у нас в передней? Я

наверняка испытал все эти чувства, но помню очень мало. Возможно, меня слишком занимали тревоги и заботы, вызванные переходом в девятый класс в новой школе и приобретением новых друзей.

Отношения между памятью и эмоциями извилисты: слишком мало или слишком много эмоций часто ослабляют память. Я действительно помню, как в восхищении бродил по нашему чистому дому и нашему чистому дворику. *Наверное*, я с гордостью приглашал к себе домой друзей; *наверное*, я ощущал больший покой, стал меньше бояться, лучше спать; но все это – лишь предположения. Отчетливее всего мне запомнилась из этого периода история, которую с гордостью пересказывала мать, – история покупки красного стола.

Она решила купить все новое и ничего не брать из нашей старой квартиры: ни мебель, ни постельное белье – ничего, за исключением своих кастрюль (которыми я пользуюсь по сей день). Должно быть, она тоже была сыта по горло нашим образом жизни, хотя никогда не разговаривала со мной о своих мечтах и чувствах. Зато мать не раз пересказывала мне историю этого стола.

После покупки дома она отправилась в универмаг Мейзора – популярный мебельный магазин, в котором отоваривались все ее подруги, – и за один-единственный день заказала там все необходимое для переезда в дом с тремя спальнями, включая ковры, мебель во все комнаты и на веранду и садовые кресла. Должно быть, это был огромный заказ, и как раз когда продавец подбивал итог, матери попался на глаза броский карточный стол в стиле необарокко с ярко-красной кожаной обивкой столешницы и четырьмя красными кожаными стульями в комплекте. Она велела продавцу добавить к заказу стол и стулья. Но продавец сказал, что этот набор уже продан и что, увы, к его большому сожалению, других таких нет – эта модель снята с производства. После чего мать приказала ему отменить весь заказ, подхватила свою сумочку и собралась уходить.

Возможно, она в самом деле была готова уйти. А может быть, и нет. Как бы то ни было, ее прием сработал. Продавец пошел на попятный, и вожделенный стол стал ее собственностью. Снимаю шляпу, мама, перед этим отважным блефом! Я немало играл в покер, но это был лучший блеф, о каком я когда-либо слышал. Меня забавляла мысль написать рассказ от лица семейства, которое этот стол *не* получило. В этой задумке определенно была изюминка: я рассказал бы эту историю с обеих точек зрения, описав, с одной стороны, великолепный блеф матери и ее триумф, а с другой – разочарование тех, других людей, лишившихся заказа.

Я не расстался с этим столом несмотря на все жалобы жены, что он не

сочетается ни с чем другим в нашем доме. Хотя его эстетические недостатки очевидны даже мне, этот стол – вместилище воспоминаний о моих воскресных шахматных играх с отцом и дядьками, а потом с детьми и внуками.

В старших классах школы я играл в шахматной команде и с гордостью носил спортивный свитер, на котором красовалась большая шахматная фигура. Наша команда, состоявшая из пяти человек, соревновалась со всеми школьными командами Вашингтона. Я играл на первой доске и после выпускного года, который прошел для меня без единого поражения; я считал себя чемпионом Вашингтона среди юниоров. Но я так и не довел свою игру до более высокого уровня – отчасти из-за дяди Эйба, который только презрительно фыркал на идею домашних заготовок, особенно шахматных дебютов.

Помню, как он указывал на мою голову, объявляя, что я *klug* (умный) и должен использовать свою ясную яломовскую *kopf* (голову) и играть оригинально, чтобы сбивать с толку противника. Трудно было придумать более неудачный совет! Я перестал играть в шахматы, пока учился в колледже до поступления в медицинскую школу, но на следующий же день после зачисления попытал счастья в университетской шахматной команде. Играли на второй доске до конца семестра, а потом, когда начались занятия в школе, снова отказался от шахмат – до тех пор, пока не начал учить этой игре своих сыновей, Виктора и Рида. Они стали превосходными игроками.

Только в последние несколько лет я стал серьезнее относиться к шахматам: начал брать уроки игры у русского гроссмейстера и увидел, как растет мой интернет-рейтинг. Но, боюсь, это случилось слишком поздно: моя угасающая память – непобедимый противник.

Будь на то воля отца, мы бы, наверное, так и остались жить над магазином. Казалось, он был совершенно равнодушен к окружающей обстановке. Все, что он носил, покупала мать; она же говорила ему, что надеть, вплоть до галстука для нашего воскресного «выхода в свет».

У отца был хороший голос, и я любил слушать, как на семейных сборищах он поет песни на идише дуэтом с моей тетей Любой. Мать была равнодушна к музыке, и я ни разу не слышал, чтобы она спела хоть строчку, – должно быть, этот ген она передала и мне. Утром по воскресеньям мы с отцом почти всегда играли в шахматы за этим красным псевдобарочным столом, он ставил на фонограф песни на идише и подпевал им, пока мать не начинала кричать: «*Genug, Barel, genug!*» (Хватит, Бен, хватит!) И отец всегда повиновался.

В эти моменты я чувствовал особенно сильное разочарование в нем и

от души желал, чтобы он хоть разок настоял на своем и возразил матери. Но этого ни разу не случилось.

Моя мать вкусно готовила, и я часто вспоминаю ее блюда. И по сей день я часто пытаюсь воспроизвести их, пользуясь ее тяжелыми алюминиевыми кастрюлями. Я очень привязан к этой посуде. Когда я в ней готовлю, еда получается вкуснее. Мои дети так и норовят прибрать ее к рукам, но я не отдаю.



*Мать и отец автора перед своим домом на Блэгден-Террас*

Когда мы переехали в новый дом, мать каждый день готовила ужин, потом садилась в машину и уезжала в магазин (дорога занимала двадцать минут), где проводила остаток дня и вечер. Я разогревал еду и ел в одиночестве за книгой. (Моя сестра Джин в то время уже начала учиться в Мэрилендском университете.) Отец приходил домой поесть и вздремнуть,

но время наших трапез редко совпадало.

Блэгден-Террас, наша новая улица, была обсажена высокими платанами, дома на ней стояли просторные и красивые, а в домах было полным-полно детей моего возраста. Я помню, как меня встретили в мой первый день на новом месте. Дети, игравшие на улице в тачбол, замахали мне руками – им нужны были еще игроки, – и я с ходу влился в игру.

Вечером того же дня прямо через улицу от нас, на передней лужайке перед соседским домом, я увидел тринадцатилетнего Билли Нолана, который играл в мяч со своим дедом. Дед его, как мне довелось позднее узнать, некогда был питчером команды «Бостон Ред Сокс». Мы с Билли потом много играли в бейсбол.

Я также помню свою первую прогулку по кварталу. Я заметил в одном дворе прудик с несколькими водяными лилиями – и это привело меня в восторг, поскольку я знал, что в такой воде найдется немало отличных проб для моего микроскопа. На поверхности плавают стаи личинок москитов, а с нижней стороны листьев лилий можно соскрести полчища амеб. Но как собрать образцы? В своем прежнем районе я бы прокрался в этот двор ночью и попросту стащил бы пару-тройку никому не нужных созданий из пруда. Но как вести себя здесь, я не имел ни малейшего представления.

Блэгден-Террас и ее окрестности выглядели настоящей идиллией. Ни грязи, ни опасностей, ни преступности – и ни одного антисемитского комментария. Мой кузен Джей, который всю жизнь был моим самым близким другом, тоже переехал в этот район, в дом в четырех кварталах от нашего, и мы часто виделись. Всего в двух кварталах от нашего дома был Рок-Крик-Парк с ручьем, пешеходными тропами, бейсбольными полями и теннисными кортами. Почти каждый день после школы мы с соседскими детьми устраивали игры с мячом, длившиеся до самой темноты.

Прощайте, крысы! Прощайте, тараканы, преступления, опасности и антисемитские угрозы! Теперь моя жизнь изменится навсегда. Я иногда приезжал в отцовский магазин, чтобы помочь, когда не хватало рабочих рук, но большую часть времени проводил вдали от этого отвратительного места. И мне больше никогда не приходилось лгать о том, где я живу. Ах, если бы только Джуди Стейнберг, моя подружка из летнего лагеря, могла увидеть мой новый дом!

## **Глава десятая**

### **Знакомство с Мэрилин**

Я всегда рекомендую будущим психотерапевтам проходить личную терапию: «Ваше собственное «я» – ваш главный инструмент. Узнайте о нем как можно больше. Пусть слепые пятна не мешают вам понимать пациентов или сочувствовать им». При этом сам я со своих пятнадцати лет был настолько тесно связан с одной-единственной женщиной, а после этого всю жизнь настолько погружен в жизнь своего обширного семейства, что нередко задаюсь вопросом, способен ли я по-настоящему проникнуть в мир человека, который идет по жизни в одиночку.

Мои мысли о годах до Мэрилин часто окрашены в контрастные черно-белые тона, а с ее появлением в жизни стали проявляться краски. Я со сверхъестественной ясностью помню нашу первую встречу. Я учился в десятом классе школы Рузвельта и уже около полугода жил в своем новом районе. Однажды, ранним субботним вечером, после пары часов игры на деньги в боулинг, мой приятель по этой игре, Луи Розенталь, сказал мне, что неподалеку, в доме Мэрилин Кёник, сегодня вечеринка, и предложил пойти туда вместе с ним. Я был стеснителен и не особенно любил вечеринки, да и с Мэрилин, которая училась в девятом классе на полсеместра младше меня, знаком не был; но, поскольку других планов у меня не было, я согласился пойти.

Она жила в благопристойном кирпичном доме, точно таком же, как и любой другой дом на Четвертой улице между Фаррагутом и Галлатином. Небольшое крыльце вело к маленькой передней веранде. Подойдя к дому, мы увидели толпу ребят нашего возраста. Они собирались у крыльца и на веранде и пытались проникнуть внутрь дома. Я, избегавший больших сборищ, тут же развернулся и направился было домой, но мой изобретательный приятель Луи ухватил меня за локоть, указал на окно, смотревшее на веранду, и предложил приподнять раму и пролезть внутрь.

Я последовал за ним, мы пробрались сквозь толчью в прихожей и увидели в центре бурлящей толпы миниатюрную, очень хорошенькую, живую девочку с длинными светло-каштановыми волосами, принимавшую гостей. «Вот она, эта малявка, – это и есть Мэрилин Кёник», – сказал Луи и двинулся в следующую комнату, чтобы добыть для себя напиток.

Как я уже говорил, я был очень стеснительным, но в тот вечер

ошеломил сам себя – вместо того чтобы развернуться и ретироваться через окно, протолкался сквозь толпу и добрался-таки до хозяйствки вечера. Подойдя к ней, я понял, что не знаю, что сказать, и просто выпалил на одном дыхании: «Привет, я Ирв Ялом, и я только что влез к тебе в окно!» Не помню, какими еще словами мы успели обменяться, прежде чем ее внимание отвлекли другие гости, но точно знаю, что был сражен на месте: меня влекло к ней, как гвоздь влечет к магниту, и у меня возникло мгновенное ощущение – нет, больше, чем ощущение, – убежденность, что она сыграет важнейшую роль в моей жизни.

Я позвонил ей на следующий день, весь на нервах – впервые в жизни позвонил девочке! – и пригласил ее в кино. Это было мое первое в жизни свидание. О чем мы говорили? Помню, она рассказала, что недавно провела бессонную ночь, читая «Унесенных ветром», и на следующий день ей пришлось пропустить из-за этого школу. Мне это показалось настолько очаровательным, что я еле мог сосредоточиться.

Мы оба много читали и сразу же втянулись в бесконечные разговоры о книгах. По какой-то причине Мэрилин как будто очень заинтересовалась моей преданностью биографической секции в центральной библиотеке. Кто бы мог подумать, что мое решение прочесть «биографии от А до Я» окажется так кстати?! Мы стали рекомендовать друг другу литературу – я в то время жадно поглощал Джона Стейнбека, а она читала книги, которые я даже не рассматривал: «Джейн Эйр» и «Грозовой перевал». Я наслаждался Джеймсом Фарреллом, она – Джейн Остин, и мы оба любили Томаса Вулфа – иногда даже читали друг другу вслух наиболее мелодичные отрывки из «Взгляни на дом свой, ангел».

Всего пара свиданий с Мэрилин, и я поспорил со своим кузеном Джоем на тридцать долларов, что женюсь на ней. Он уплатил свой проигрыш в день нашей свадьбы!

Что в ней было такого особенного? Пока я писал эти мемуары, заново знакомился со своим более молодым «я» и сознавал, какой хаотичной личностью был и как стена всю жизнь о том, что у меня не было наставника, меня внезапно озарило: а ведь наставник-то у меня был. Мэрилин! Мое бессознательное почуяло, что она, как никто другой, подходит для этой задачи – воспитать и возвысить меня.

Семейная история Мэрилин была достаточно схожа с моей, чтобы я свободно чувствовал себя в общении, но отличалась в ключевых моментах. Ее родители тоже были иммигрантами из Восточной Европы, но опередили моих то ли на четверть, то ли на половину поколения и получили кое-какое нерелигиозное образование.

Ее отец прибыл в Штаты подростком, но не так сильно хлебнул лиха в экономическом плане, как мои родители. Он был образован, романтичен, любил оперу и объехал всю страну, точь-в-точь как его герой, Уолт Уитмен, сменив ряд низкооплачиваемых профессий, чтобы прокормиться. После женитьбы на Селии, матери Мэрилин, – прекрасной и доброй женщине, выросшей в Krakowе, в которой не было и следа гневливости и грубости, столь свойственных моей матери, – он открыл продуктовый магазинчик, который, как мы узнали спустя несколько лет после нашей встречи, располагался всего в одном квартале от магазина моего отца! Должно быть, я проходил или проезжал мимо этого маленького магазинчика сотни раз. Но ее отец смог уберечь свою семью от жизни среди нищеты и опасностей, так что Мэрилин росла в скромном, но безопасном районе, где обитал средний класс, и почти никогда не бывала в отцовском магазине.

Наши родители неоднократно виделись после того, как мы с Мэрилин начали встречаться, и, как ни парадоксально, ее родители прониклись к моим огромным уважением. Ее отец считал, что мой отец был очень успешным бизнесменом, и совершенно правильно понял, что моя мать обладала острым, проницательным умом и была реальной движущей силой, стоявшей за успехом отца. Увы, отец Мэрилин умер, когда мне было двадцать два года, и мне не удалось его близко узнать, хотя именно он сводил меня на первую в моей жизни оперу (это была «Летучая мышь»).

Мэрилин училась на семестр младше меня, и в те времена церемонии вручения аттестатов проводились дважды в год – в феврале и в июне. Через пару месяцев после знакомства я присутствовал на ее февральском выпускном девятого класса школы Макфарленда (которая соседствовала с моей школой) и благоговейно слушал, как Мэрилин с замечательным самообладанием выступила с прощальной речью. О, как я восхищался этой девушкой и любил ее!

Все старшие классы мы были неразлучны, каждый день вместе обедали и неизменно встречались по выходным. Общая страсть к литературе так сильно нас объединяла, что наши прочие, отличавшиеся интересы, казалось, почти не имели значения. Мэрилин очень рано влюбилась во французский язык, литературу и культуру, в то время как я предпочитал естественные науки. Я неверно произносил любое французское слово, которое мне доводилось видеть или слышать, а она, заглядывая в мой микроскоп, видела только собственные ресницы. Мы оба обожали уроки английского и, в отличие от других учеников нашей школы, упивались обязательным чтением: «Алой буквой», «Сайласом Марнером» и «Возвращением на родину»<sup>[14]</sup>.

Однажды послеполуденные уроки в школе были отменены, чтобы все мы могли побывать на показе британского фильма 1946 года «Большие надежды». Мы с Мэрилин сидели рядом и держались за руки. Этот фильм был и остается одним из наших любимых; за минувшие десятилетия мы, наверное, упоминали о нем с сотню раз. Он открыл для меня мир Диккенса, и вскоре я уже проглотил все произведения, когда-либо созданные этим писателем. С тех пор я многократно перечитывал его книги. Годы спустя, читая лекции и путешествуя по Соединенным Штатам и Великобритании, я завел себе привычку заходить в букинистические магазины и покупать первые издания Диккенса. Его книги – единственное, что я когда-либо коллекционировал.

Мэрилин уже тогда была настолько очаровательной, умной и приятной в общении, что покоряла всех своих учителей. Обо мне же в те годы можно было сказать многое, но никому и в голову не пришло бы назвать меня очаровательным. Я хорошо учился, особенно преуспевая в естественных науках и английском, учительница которого, мисс Дэвис, регулярно усиливала мою непопулярность, расхваливая мои сочинения и вешая их на классную доску.

К сожалению, в двенадцатом классе меня перевели к мисс Макколи, другой учительнице английского, которая также вела уроки у Мэрилин и весьма высоко ценила ее. Однажды она увидела, как я болтал с Мэрилин в раздевалке, прислонившись к ее шкафчику, и с тех пор называла меня не иначе как «ковбоем из раздевалки». Она так и не простила мне ухаживания за Мэрилин, и на ее занятиях у меня не было никаких шансов. Она неизменно отпускала едкие и насмешливые комментарии о моих письменных заданиях, высмеивала меня за неудачное исполнение роли вестника во время классного чтения «Короля Лира».

Недавно двое из моих детей, просматривая старые бумаги в нашей кладовке, наткнулись на мое восторженное сочинение о бейсболе, за которое мисс Макколи поставила мне тройку с плюсом. Дети были возмущены, как безжалостно она исчеркала страницы своими замечаниями – «Глупость!» или «Сколько энтузиазма по поводу таких мелочей!». А ведь я, имея в виду, писал о таких гигантах, как «Потрясающий» Джо Ди Маджо, Фил Риззуто, «Кинг Конг» Келлер, «Смоки» Джо Пейдж и «Надежный Стариба» Томми Генрих.

Я никогда не забываю о том, как мне повезло, что Мэрилин появилась в моей жизни, когда мне было пятнадцать. Она возвышала мои мысли, подстегивала самолюбие и подавала пример благородства, великодушия и преданности духовной жизни. Так что спасибо тебе, Луи, где бы ты ни был!

Огромное тебе спасибо, что помог мне залезть в то окно!

## **Глава одиннадцатая**

## **Университетские дни**

Два года назад мы с моим другом Ларри Зароффом сидели в кафе в Саусалито с видом на залив Сан-Франциско. Ветер трепал чаек, и саусалитский паром, кренясь, полз к городу, пока не скрылся из виду. Мы с Ларри предавались воспоминаниям о колледже: мы учились в Университете Джорджа Вашингтона и ходили вместе на большинство занятий. Это были такие сложные курсы, как органическая химия, качественный анализ и сравнительная анатомия, на которой мы препарировали кошку, – орган за органом, мышцу за мышцей. Мы наперебой делились воспоминаниями о тех днях, которые стали для меня самым напряженным временем в жизни, а потом Ларри пустился в рассказ о какой-то безумной вечеринке студенческого братства, с обильными возлияниями и компанией благосклонных девиц.

Я напрягся:

– Братство? Что еще за братство?

– ТЭП, разумеется.

– О чём это ты?

– Тау Эпсилон Pi. Да что с тобой сегодня, Ирв?

– Со мной?! Я ужасно расстроен. Я виделся с тобой каждый день – и ни разу не слышал о студенческом братстве в Университете Джорджа Вашингтона. Почему мне не предложили вступить? Почему ты меня не пригласил?

– Ирв, как, по-твоему, я могу это помнить? На дворе 2014 год, а мы начали учиться в Джордже Вашингтоне в 1949-м!

Расставшись с Ларри, я позвонил в Вашингтон своему близкому другу, Гербу Котцу. Герб, Ларри и я в колледже были неразлучны. Мы составляли тройку лучших по каждому изучаемому предмету, чуть ли не каждый день вместе ездили в колледж и вместе обедали.

– Герб, я только что разговаривал с Ларри, и он поведал мне, что принадлежал в Джордже Вашингтоне к какому-то братству, некоему ТЭП. Ты об этом знал?

– Ну... да. Я тоже был членом ТЭП.

– ЧТО?! И ты? Не могу поверить! Почему вы не предложили мне вступить?

– Да кто же теперь это вспомнит? Наверное, я предлагал тебе, но единственное, чем мы занимались, – это распивали пиво по пятницам, а ты пиво ненавидишь. Да и не встречался ты тогда ни с кем – все хранил верность Мэрилин.

Я растревлял свою обиду еще пару месяцев, пока во время генеральной уборки Мэрилин не обнаружила письмо 1949 года, приглашавшее меня в Tau Эпсилон Pi, и удостоверение о членстве. Я действительно был членом этого братства, но ни разу не присутствовал на его встречах, и этот факт напрочь стерся из моей памяти!

Этот яркий пример показывает, насколько зажат и тревожен я был в мои студенческие годы в Университете Джорджа Вашингтона, находившемся в пятнадцати минутах езды от нашего дома. До сих пор я завидую тем, кто с удовольствием вспоминает этот период – чувство единения с однокашниками, соседи по комнате в общежитии, ставшие друзьями на всю жизнь, командный дух, которым проникнуты спортивные состязания, взаимные розыгрыши соперничающих студенческих братств, доверительные отношения с профессором-наставником и тайные сообщества вроде тех, что запечатлены в известном фильме 1989 года «Общество мертвых поэтов». Все это прошло мимо меня.

При этом я сознаю: я был настолько мнителен и неудовлетворен собой, что совершенно не важно, что учился я не в колледже из Лиги Плюща. Сомневаюсь, что мне пришелся бы по душе весь этот антураж. Не уверен даже, что я выжил бы в такой среде.

В моей психотерапевтической работе меня всегда поражало, как часто пациенты начинают вспоминать что-то о своей жизни на тех этапах, которые в это время проживают их дети. Со мной это случалось неоднократно много лет назад, когда мои дети переходили в выпускной класс школы и задумывались о выборе колледжа, а потом еще раз, когда учебу в университете начал мой внук Десмонд.

Меня охватывали изумление и зависть при виде того, сколько ресурсов доступно нынешней молодежи, размышающей, куда пойти учиться после школы. В распоряжении Десмонда были консультанты по выбору колледжа, справочники по лучшей сотне небольших гуманитарных колледжей и беседы с университетскими рекрутерами. Я в свои школьные дни не припомню вообще никакой помощи: консультантов по выбору колледжа в то время не существовало, а мои родители и родственники ничего обо всем этом не знали. Более того – и это очень важно – я не знал никого в своей школе или по соседству, кто собирался бы уехать в

университет: все мои знакомые выбирали один из двух местных колледжей – Мэрилендский университет или Университет Джорджа Вашингтона (оба они в то время были огромными, посредственными и безликими образовательными учреждениями).

На меня оказал решающее влияние муж моей сестры, Мортон Роуз. Я очень уважал его: он был превосходным врачом, учился в Университете Джорджа Вашингтона, сначала на подготовительном отделении, а потом и в медицинской школе, и я был убежден – если уж этот университет хорош для Мортона, то и мне сгодится.

Наконец, когда в школе мне присудили стипендию Эммы Кэрр – полную оплату обучения в Университете Джорджа Вашингтона, – вопрос был решен, и не имел никакого значения, что ежегодная стоимость этого самого обучения составляла всего триста долларов.

В то время мне казалось, что вся моя жизнь, все мое будущее стоят на кону. В четырнадцать лет я познакомился с доктором Манчестером и с тех пор знал, что хочу учиться на медицинском факультете. Но всем было известно, что в медицинских учреждениях существует жесткая пятипроцентная квота на студентов-евреев: на медицинском факультете Университета Джорджа Вашингтона набирали сто человек на курс и ежегодно принимали всего пятерых евреев. В нашем школьном еврейском братстве, в котором я состоял (Эпсилон Лямбда Фи), умных выпускников, планировавших пройти подготовительный курс и подать заявление на медицинский факультет, насчитывалось намного больше пяти, а ведь это было лишь одно из нескольких подобных братств в Вашингтоне. Конкуренция была сильнейшая, поэтому с первого же дня учебы в колледже я выбрал для себя стратегию: отложу в сторону все прочее, буду трудиться усерднее всех и получать такие хорошие оценки, что меня не смогут не взять на медицинский.

Как оказалось, не один я избрал такой подход. Складывалось впечатление, будто все знакомые мне молодые люди, все сыновья европейских иммигрантов из Европы, съехавшихся в Америку после Первой мировой войны, считали медицину идеальной профессией для себя. Если не получалось поступить в медицинскую школу, оставались еще стоматологическая, юридическая и ветеринарная школы или – последнее прибежище и наименее желательный вариант для идеалистов из нашего числа – вступление в семейный бизнес. Вот популярная шутка тех дней: у еврея есть два пути – стать либо доктором, либо неудачником.

Родители никак не участвовали в моем решении учиться в Джордже Вашингтоне. В те дни мы не очень близко общались: от нашего дома до

магазина было полчаса езды, и я мало виделся с родителями, если не считать воскресений. Но даже в выходные мы редко разговаривали на важные темы. С матерью я вообще почти не разговаривал много лет, с тех пор как она обвинила меня в сердечном приступе, случившемся с отцом. Я принял решение защищать себя, держа дистанцию. Мне хотелось бы большей близости с отцом, но они с матерью были слишком тесно связаны друг с другом.

Помню, как в выпускном классе школы я однажды вез мать в магазин. Как раз когда мы поравнялись с парком Солджерс Хоум, она спросила меня о планах на будущее. Я сказал, что в следующем году начинаю учиться в колледже и что решил попробовать поступить в медицинскую школу. Она кивнула и, казалось, была очень довольна, но этим все и кончилось. Мы больше не заговаривали о моем будущем. Теперь, размышляя об этом, я задаюсь вопросом: не наводил ли я каким-то образом страх на нее и отца, не казалось ли им, что у них больше нет со мной никакого контакта, что меня уже забрала у них непонятная им культура?

Тем не менее я воспринял как должное то, что они пожелали оплатить мое обучение и все прочие расходы во время учебы в колледже и медицинской школе. Вне зависимости от наших отношений, в культуре моих родителей было немыслимо поступить иначе, и я последовал их примеру, когда растил своих собственных детей.

Таким образом, для меня и моих ближайших друзей базовый цикл колледжа не был пределом мечтаний: он был препятствием, которое следовало преодолеть как можно быстрее. В обычной ситуации студенты поступали в медицинскую школу после четырех лет базового цикла и со степенью бакалавра, но временами медицинские школы принимали выдающихся претендентов после всего трех лет предварительного обучения, при условии, что они прошли все обязательные курсы. Я, наряду со своими сверстниками, выбрал этот план и, как следствие, решил не изучать почти никаких предметов помимо обязательных для поступления на медицинский (химии, физиологии, биологии, физики, анатомии позвоночных и немецкого языка).

Что я помню из своих дней в колледже? За три года учебы я прослушал лишь три курса по выбору, и все они были курсами литературы. Я жил дома и следовал жесткому расписанию: упорный труд, зубрежка, лабораторные эксперименты, бессонные ночи перед экзаменами, занятия семь дней в неделю.

К чему такая лихорадка? К чему такая спешка? Для меня – или, если уж на то пошло, для любого из моих близких друзей – было бы совершенно

немыслимым делом позволить себе годовой перерыв в учебе, который нынче называют «гэпом», чтобы вступить в Корпус Мира (которого тогда еще не существовало), или волонтером поехать в другую страну и заняться там гуманитарной деятельностью, или выбрать любой другой вариант из столь распространенных в мире моих детей и их сверстников. Нам всем предстояло поступление в медицинскую школу. Никому и в голову не приходило потратить на путь до нее больше времени, чем строго необходимо.

Но на меня действовали и другие факторы: мне надо было упрочить свои отношения с Мэрилин. Мне нужно было добиться успеха, показать ей, что у меня будет надежная карьера, что я перспективен, и тогда она выйдет за меня замуж. Она оканчивала школу на полгода позже меня, и учительница французского уговорила ее подать документы в Уэллсли-колледж<sup>[15]</sup>, который принял ее сразу же.

В выпускном классе глава школьного «сестринства» твердила Мэрилин, что она слишком молода, чтобы связывать себя обязательствами, и что ей следовало бы – по крайней мере иногда – встречаться и с другими парнями. Мне это было не по душе, и я до сих пор помню имена двух парней, с которыми она ходила на свидания.

Стоило ей уехать в Уэллсли, как я начал ужасно бояться потерять ее: мне казалось, что я не выдержу конкуренции с парнями из университетов Лиги Плюща, с которыми она будет встречаться. Я засыпал ее письмами, полными переживаний, что я не могу быть достаточно интересен ей, что она знакомится с другими мужчинами, что я могу потерять ее. Вся моя жизнь в то время заключалась в изучении подготовительных предметов к медицинской школе, к которым Мэрилин не питала ни малейшего интереса. Я сохранил все письма Мэрилин, и пару лет назад университетский журнал Уэллсли опубликовал часть из них.

В те годы я был постоянно задавлен тревогой и страдал тяжелой бессонницей. В этом состоянии следовало бы обратиться к психотерапевту, но у меня не было такой возможности. Однако если бы я тогда встретился с психотерапевтом вроде меня, наш диалог выглядел бы примерно так.

**Доктор Ялом:** По телефону вы сказали, что ваша тревога на грани выносимого. Расскажите мне об этом подробнее.

**Ирвин:** Посмотрите на мои ногти, обкусанные почти до мяса. Я стыжусь их и стараюсь прятать руки от собеседников – посмотрите на них! Грудь сдавливает точно тисками. Мой сон

совершенно расстроен. Я глотаю дексадрин и кофе, чтобы выдерживать бессонные ночи, готовясь к экзаменам, и теперь вообще не могу уснуть без снотворного.

**Доктор Ялом:** Что именно вы принимаете?

**Ирвин:** Секонал, каждый вечер.

**Доктор Ялом:** Кто его вам прописал?

**Ирвин:** Я просто потихоньку таскаю его у родителей. Сколько я их помню, они оба каждый вечер принимали секонал. Я уж думаю, не генетическая ли эта бессонница?

**Доктор Ялом:** Вы говорили, что в этом году учеба отнимает у вас очень много сил. А что было у вас со сном в предшествующие годы – например, в старших классах школы?

**Ирвин:** Иногда мне мешало напряжение из-за сексуального возбуждения, и приходилось мастурбировать, чтобы уснуть. Но, как правило, я спал хорошо – до этого года.

**Доктор Ялом:** Вот вам ответ, не генетическая ли это бессонница. Как вы считаете, ваши однокурсники также страдают от бессонницы и тревоги?

**Ирвин:** Сомневаюсь. И уж точно не знакомые мне студенты-неевреи! Они как-то спокойнее, расслабленнее. Один из них играет питчером в университетской бейсбольной команде, другие ухаживают за девушками или участвуют в жизни студенческого братства.

**Доктор Ялом:** Значит, можно предположить, что ваши проблемы не генетические и не вызваны обстоятельствами, а возникают из-за ваших личных реакций на происходящее.

**Ирвин:** Знаю-знаю – я фанатик. Я прыгаю выше головы по каждому предмету, перед каждым сдаваемым экзаменом. Всякий раз как на доску вывешивают графики результатов по любому экзамену, я вижу сначала общую кривую своего курса, а потом вижу свой результат – отдельно от всех, далеко превысивший то число баллов, которое было бы необходимо для отличной отметки. Но мне нужна абсолютная уверенность, иначе я схожу с ума.

**Доктор Ялом:** А почему вы так сходите с ума? Как вы думаете, что за этим стоит?

**Ирвин:** Ну, прежде всего, существует пятипроцентная квота на евреев, которых принимают в медицинскую школу, – одного этого уже достаточно!

**Доктор Ялом:** Но вы говорите, что прыгаете выше головы. Что отличной отметки для вас недостаточно – вам нужно отлично с плюсом. Можно ли сказать, что ваши друзья-евреи в аналогичной ситуации проявляют такое же рвение?

**Ирвин:** Они тоже вкалывают как проклятые. Мы часто занимаемся вместе. Но нет, они не в таком исступлении. Может быть, у них более приятная обстановка в семье. У них в жизни есть и другие интересы, они с кем-то встречаются, играют в баскетбол... Думаю, у них всё более сбалансировано.

**Доктор Ялом:** А каков ваш баланс? Как он выглядит?

**Ирвин:** Примерно восемьдесят пять процентов учебы и пятнадцать процентов тревоги.

**Доктор Ялом:** Эти пятнадцать процентов – тревога из-за поступления в медицинскую школу?

**Ирвин:** Это и еще кое-что – мои отношения с Мэрилин. Я очень хочу провести свою жизнь с ней. Мы были неразлучны все время учебы в старших классах.

**Доктор Ялом:** Видитесь ли вы сейчас?

**Ирвин:** Следующие четыре года она будет учиться в колледже Уэллсли в Массачусетсе, но мы пишем друг другу письма чуть ли не через день. Иногда я ей звоню, но междугородные звонки слишком дороги. Мать постоянно на меня ругается. Мэрилин обожает Уэллсли и ведет нормальную здоровую студенческую жизнь, в том числе встречается с парнями, и всякий раз, как она упоминает о каком-нибудь парне из Гарварда, с которым у нее было свидание, у меня сносит крышу.

**Доктор Ялом:** Вы боитесь – чего?..

**Ирвин:** Очевидного – что она познакомится с каким-нибудь парнем, который сможет предложить ей больше, чем я, – с более симпатичным, из высшего класса, благородного происхождения, с лучшим будущим... Всякое такое.

**Доктор Ялом:** А что вы можете предложить ей?

**Ирвин:** Вот именно поэтому поступление в медицинскую школу значит для меня так много – практически всё! Я не думаю, что помимо этого у меня есть какие-то достоинства.

**Доктор Ялом:** Вы встречаетесь с другими женщинами?

**Ирвин:** Нет, нет времени.

**Доктор Ялом:** Так вы живете монашеской жизнью? Это,

наверно, очень тяжело, особенно учитывая, что ваша девушка так не живет.

**Ирвин:** В точку! Иными словами, я настроен серьезно и храню верность, а она – нет.

**Доктор Ялом:** Обычно этот возраст – время сильных сексуальных желаний.

**Ирвин:** Ага, я все время чувствую себя полупомешанным из-за секса, иногда – на три четверти помешанным. Но что я могу сделать? Я ведь не могу встречаться с какой-нибудь девушкой и говорить: «Я люблю другую, которая сейчас очень далеко, и единственное, что мне от тебя нужно, – это секс». Так что же мне – обманывать? Врун из меня никакой. Я не дамский угодник, и пока мой удел – фрустрация. Я день и ночь мечтаю познакомиться с какой-нибудь красивой и пылкой соседкой, которая тоскует по сексу, пока мужа нет в городе. Это было бы идеально. Особенно момент соседства – чтобы не тратить время на езду к ней.

**Доктор Ялом:** Ирвин, по моему убеждению, вы испытываете намного больше дискомфорта, чем нужно. Думаю, вам пошла бы на пользу психотерапия – вы носите в себе бездуны тревоги, и вам предстоит немало потрудиться: понять, почему ваша жизнь так разбалансирована, почему вам так необходимо сверхсердно заниматься, почему вам кажется, что вы мало что можете предложить женщине, почему вас настолько душит любовь к ней, что вы рискуете отвратить ее от себя. Думаю, я сумею вам помочь, и предлагаю начать встречи дважды в неделю.

**Ирвин:** Дважды в неделю! А ведь мне понадобится почти полчаса, чтобы добраться сюда, и еще полчаса, чтобы вернуться домой. Это целых четыре часа в неделю. А у меня почти каждую неделю экзамены.

**Доктор Ялом:** Я подозревал, что вы можете так отреагировать, поэтому хочу еще кое-что сказать. Вы об этом не говорили, но у меня есть сильное предчувствие, что, продолжая свое медицинское образование, вы найдете особенно интересной психиатрию. И если так, то часы, которые мы с вами проведем вместе, послужат двойной цели: они не только помогут вам, но и расширят ваше понимание этой области.

**Ирвин:** Я вижу достоинства вашего предложения, но это будущее кажется таким... таким... далеким. А тревога – враг,

нависший надо мной прямо сейчас, и я боюсь, что вычеркивание четырех часов из моей учебной недели лишь создаст еще большую тревогу, чем та, которую мы сможем развеять во время наших бесед. Позвольте мне подумать об этом!

Оглядываясь назад, я с сожалением думаю, что хорошо было бы все-таки начать проходить психотерапию в бакалавриате, но в 1950-х у меня не было ни одного знакомого, посещавшего психотерапевта. Мне каким-то образом удалось одолеть эти три кошмарных года. Невероятно помогало то, что мы с Мэрилин проводили летние каникулы вместе, работая в лагерях вожатыми. Те лагерные дни были свободны от учебного стресса, и я купался в своей любви к Мэрилин, заботился о юных подопечных, учил их играть в теннис и играл сам, сводил дружбу с людьми, которые интересовались чем-то еще помимо медицины. В один такой год моим коллегой-вожатым был Пол Хорн, который впоследствии стал известным флейтистом, и мы оставались друзьями до самой его смерти.

Если не считать этих летних передышек, мои студенческие годы были мрачны: я – один из множества студентов в потоке, контакт с преподавателями минимален. Однако, несмотря на напряжение и унылые, сухие лекции, содержание курсов меня завораживало. Особенно это касалось органической химии – бензольное кольцо с его красотой и простотой, сочетающимися с бесконечной сложностью, очаровало меня, и два лета подряд я зарабатывал себе на карманные расходы, подтягивая других студентов по этой теме.

Однако самыми любимыми были три предмета по выбору – литературные курсы: «Современная американская поэзия», «Мировая драматургия» и «Расцвет романа». На этих занятиях я чувствовал себя понастоящему живым и упивался чтением книг и написанием сочинений – единственных письменных работ, которые я выполнял в колледже.

С особенными чувствами вспоминаю курс мировой драматургии. Аудитория его была самой маленькой из всех курсов, что я посещал (всего сорок студентов), а содержание – поистине чарующим. Этот предмет запомнился еще и тем, что у меня сложился личный контакт с его преподавательницей. Это была привлекательная женщина средних лет, со светлыми волосами, убранными в тугой пучок.

Как-то раз она попросила меня зайти к ней в кабинет и похвалила мое сочинение на тему «Прометея прикованного» Эсхила, сказав, что пишу я превосходно, а мое мышление отличается оригинальностью. Она спросила,

не задумывался ли я о карьере в гуманитарной области. Я и по сей день помню ее сияющее лицо. Она была единственной из преподавателей, кто знал мое имя.

Если не считать одной четверки с плюсом за экзамен по немецкому, по всем предметам в колледже я имел твердые отлично с плюсом, но даже при этом процесс поступления в медицинскую школу оставался сплошной нервотрепкой. Я отоспал документы сразу в девятнадцать школ и получил восемнадцать отказов и одно согласие (с медицинского факультета Университета Джорджа Вашингтона, на котором просто не могли отказать выпускнику их колледжа со средним баллом, близким к 4.0).

Почему-то само существование антисемитской квоты в медицинских школах не бесило меня. Она была повсеместной; я никогда не знал ничего иного и, следуя примеру родителей, просто принимал ее как нечто само собой разумеющееся. Я никогда не занимал позицию активиста и даже не гневался на абсолютную несправедливость этой системы. Теперь, оглядываясь назад, я полагаю, что это отсутствие негодования было результатом низкой самооценки: я принял мировоззрение тех, кто меня притеснял.

Я до сих пор ощущаю дрожь ликования, которую почувствовал, получив из письмо «Джорджа Вашингтона» с сообщением, что меня приняли: это был величайший восторг в моей жизни. Я помчался к телефону, чтобы позвонить Мэрилин. Она постаралась, как могла, выразить свой энтузиазм, хотя и прежде ничуть не сомневалась, что меня примут.

После этого моя жизнь изменилась – у меня внезапно появилось свободное время. Я взял роман Достоевского и снова начал читать. Я попытал счастья в университетской теннисной команде и сумел сыграть один парный матч; вступил в университетскую команду по шахматам, где отыграл на второй доске несколько межуниверситетских матчей.

Я считаю первый год медицинской школы худшим годом за всю свою жизнь – не только из-за высоких академических требований, но и потому, что Мэрилин на второй год учебы уехала во Францию. Я вгрызался в науки, зубрил все, что требовалось выучить, и трудился, пожалуй, еще усерднее, чем в колледже. Единственной моей отрадой в медицинской школе были отношения с Гербом Котцем и Ларри Зарофом, которые стали моими друзьями на всю жизнь. Они были моими партнерами в анатомичке, когда мы вскрывали труп, названный нами Агамемноном.

Не в силах больше выносить разлуку с Мэрилин, я решил к концу первого курса перевестись в Бостон и – *mirabile dictu*<sup>[16]</sup> – меня приняли в

медицинскую школу Бостонского университета, а когда Мэрилин вернулась после года учебы во Франции, мы обручились.

В Бостоне я снимал комнату в большом четырехэтажном пансионе «Бэк Бэй» на Мальборо-стрит. Это был первый год вдали от дома, и моя жизнь, внутренняя и внешняя, начала меняться к лучшему. В том же пансионе жили и некоторые другие студенты, и у меня быстро появились друзья. Вскоре мы начали ежедневно ездить на занятия компанией в тричетыре человека. Один из этих друзей, Боб Бергер, стал моим другом на всю жизнь. О нем еще пойдет речь.



*Комната Ялома в Бостоне во время учебы в медицинской школе, 1953 г.*

Но главным камнем преткновения во время моего пребывания в

Бостоне и учебы на втором курсе медицинской школы были уикенды с Мэрилин. В Уэллсли-колледже действовали очень строгие правила насчет студенток, проводящих по вечерам и ночам время вне колледжа без присмотра взрослых. Поэтому каждую неделю Мэрилин приходилось изобретать какой-нибудь правдоподобный предлог и добывать приглашение от какой-нибудь свободомыслящей подруги. Часть выходных мы посвящали занятиям, а в остальное время ездили кататься по побережью Новой Англии, ходили по музеям в Бостоне и ужинали в ресторане «Дарджин-Парк».

Моя внутренняя жизнь тоже менялась. Мое исступление прошло, тревожность снизилась до минимума, и я, наконец, смог спокойно спать. Уже в первый год учебы в медицинской школе я знал, что займусь психиатрией, хотя прослушал всего пару лекций по этому предмету и ни разу не беседовал с настоящим психиатром. Думаю, я выбрал психиатрию еще до того, как поступил в школу: это решение проистекало из моей страсти к литературе и убежденности, что психиатрия обеспечит мне близость ко всем великим писателям, которых я любил.

Меня тянуло и к медицине, и к литературе. Моим самым большим удовольствием было погрузиться в мир романа, и я снова и снова говорил себе, что лучшее, что человек может сделать в жизни, – это написать прекрасный роман. Я всегда был жаден до сюжетов, и с тех пор как в раннем отрочестве впервые прочел «Остров сокровищ», глубоко нырнул в истории, рассказанные великими писателями.

Даже теперь, в свои восемьдесят пять, я пишу эти слова, а сам жду не дождусь вечера, чтобы вернуться к «Маршу Радецкого» Йозефа Рота. Я стараюсь растянуть это удовольствие и борюсь с желанием проглотить его за один присест. Когда история представляет собой нечто большее, чем рассказ о человеческой жизни, и является исследованием человеческих желаний, страхов и поисков смысла – как, например, эта книга, – она завораживает меня. И завораживает меня то, что эта драма осмыслена вдвойне, ведь она затрагивает не только человеческие жизни, но и параллельные процессы, происходящие во всей культуре, в данном случае в Австро-Венгерской империи перед Первой мировой войной.

При всей моей любви к литературе медицина ни в коем случае не была для меня выбором «по умолчанию», поскольку науки всегда завораживали меня не меньше, особенно биология, эмбриология и биохимия. А еще я очень хотел быть полезным и передавать другим то, чем одарил меня доктор Манчестер в тяжелую для меня минуту.

## Глава двенадцатая

# Женитьба на Мэрилин

В 1954 году, когда мы поженились, Мэрилин уже была убежденной франкофилкой. Проведя свой второй курс во Франции, она мечтала о медовом месяце в Европе, в то время как я, провинциальный парень, который никогда не выезжал за пределы северо-восточных Соединенных Штатов, не питал ни малейшего интереса к заграничным поездкам. Но она пошла на хитрость:

– А как ты смотришь на то, чтобы провести медовый месяц, путешествуя по Франции на мотоцикле?

Мэрилин была в курсе, что мотоциклы и мопеды – моя страсть, а также знала, что в Соединенных Штатах эти средства передвижения нельзя взять в аренду.

– Вот, взгляни-ка, – сказала она и протянула мне рекламный буклеть парижской конторы, где можно было взять в аренду «Веспу».

Итак, мы отправились в Париж, и в прокатной конторе в одном квартале от Триумфальной арки я с волнением выбрал большую «Веспу». Мне необходимо было убедить подозрительного менеджера, что я – опытный водитель. Я оседлал мотороллер и, изобразив непринужденность, осведомился о расположении стартера и педали газа. На лице менеджера отражалось серьезное беспокойство, когда он показывал мне маленькую кнопочку стартера и пояснял, что подача топлива регулируется вращением рукоятей.

– О, – заметил я, – в США все по-другому. – И, не добавив больше ни слова, отбыл в тренировочную поездку, в то время как мудрая Мэрилин осталась ждать меня в ближайшем кафе.

На свою беду, я оказался на улочке с односторонним движением, которая выходила прямо на хаотичный десятиполосный круг с Триумфальной аркой в центре. Эта полуторачасовая поездка была одним из самых душераздирающих переживаний в моей жизни: автомобили и такси проносились мимо меня с обеих сторон, мне бешено сигналили, из отрывающихся окон доносились крики, мне грозили кулаком. Я не знал французского, но отчетливо понимал, что кричат мне явно не «Добро пожаловать во Францию». За время своего героического вояжа вокруг Триумфальной арки я заглох, наверное, раз тридцать, но полтора часа

спустя, вновь подъехав к кафе рядом с прокатной конторой, чтобы забрать оттуда жену, я уже умел управлять «Веспой».

Тремя неделями раньше в Мэриленде, 27 июня 1954 года, мы поженились. Наш свадебный банкет состоялся в кантри-клубе «Индиан Спринг», принадлежавшем богатому дядюшке Мэрилин, Сэмюэлу Эйгу. Сразу после этого я занялся добычей денег на наши европейские каникулы: родители содержали меня и оплачивали обучение в медицинской школе, так что к ним я обратиться не мог. В последние пару лет мы с моим кузеном Джоем торговали фейерверками на Четвертое июля с сооруженного нами лотка (это как раз тот Джей, что проспорил мне тридцать долларов, утверждая, что я не женюсь на Мэрилин).

Предыдущий год обернулся катастрофой для этого бизнеса, потому что 3 и 4 июля лили беспроблемные дожди. Мы с Джоем догадались скупить весь нераспроданный запас других торговцев за бесценок и оставить его на хранение в гигантских стальных бочках из-под бензина. Мы протестировали такой способ хранения годом раньше, и фейерверки годичной давности превосходно показали себя в деле. Зато в июле следующего, 1954 года погода была к нам благосклонна, и я заработал более чем достаточно денег на медовый месяц в Европе.



*Свадьба, 1954 г.*



Лоток с фейерверками к 4 июля, принадлежавший Джоу Каплану и автору. Вашингтон, 1954 г.

Арендовав «Веспу», мы с Мэрилин отправились в путь по французской провинции, с небольшими рюкзаками за спиной. Три недели мы колесили по долине Луары, Нормандии и Бретани, осматривали красивые шато и церкви, зачарованно любовались синими витражами Шартра. В Туре мы побывали в гостях у милого семейства, принимавшего Мэрилин в первые два месяца, которые она провела за границей.

Каждый день, проведенный в дороге, мы обедали, располагаясь на

живописных лугах, сказочным французским хлебом, вином и сыром. Мэрилин к тому же лакомилась ветчиной. Ее родители были людьми более светскими и не придерживались никаких религиозных правил по поводу еды, в то время как я принадлежал к обширной армии иррациональных евреев, которые решительно выбросили за борт все религиозные убеждения, но свинины тем не менее не ели (делая исключение, разумеется, для пирожков со свининой в китайских ресторанах).

Спустя три недели мы вернулись в Париж, оттуда уехали поездом в Ниццу, а потом арендовали крохотный «Фиат-Тополино», чтобы еще месяц кататься по Италии. Одним из ярких воспоминаний, которое осталось у меня об этой экскурсии по Италии, была наша первая ночевка в маленькой гостинице с видом на Средиземное море. В качестве десерта к комплексному ужину на стол выставили большую вазу с фруктами. Мы были в восторге: деньги у нас подходили к концу, и мы набили карманы фруктами, чтобы пообедать ими на следующий день. А на следующее утро, оплачивая счет, почувствовали себя дураками, поскольку выяснилось, что все фрукты были тщательно сосчитаны, и за каждый нам пришлось заплатить сполна.

Хотя ту поездку иначе как божественной не назовешь, помнится, я нередко бывал нетерпеливым и дерганым – может быть, из-за культурного шока, а может, из-за непонимания, как жить без тяжкого труда и учебы. Это ощущение дискомфорта в собственной шкуре преследовало меня всю молодость. Если смотреть со стороны, у меня все было великолепно: я женился на женщине, которую любил, добился поступления в медицинскую школу и хорошоправлялся с делами, но в глубине души я никогда не ощущал ни непринужденности, ни уверенности – и никак не мог определить источник своей тревоги.

У меня было некое неясное ощущение, что я глубоко травмирован своим ранним детством; казалось, мне нигде нет места, я не такой достойный или заслуживающий благ человек, как другие. Как бы мне хотелось повторить эту поездку сейчас, с моей нынешней безмятежностью!

Сегодня, более чем шестьдесят лет спустя, воспоминания о нашем медовом месяце всегда вызывают улыбку на моем лице. Однако подробности дня нашей свадьбы словно выцвели – за исключением одной сцены. Ближе к концу большого свадебного банкета дядя Мэрилин, Сэм Эйг – суровый и неприступный патриарх, который отстроил значительную часть городка Сильвер-Спринг в Мэриленде и был на дружеской ноге с губернатором, называл улицы в честь своих детей и ни разу прежде не

снизошел до разговора со мной – подошел ко мне, обнял за плечи и прошептал на ухо, обводя второй рукой все сберище гостей: «Поздравляю, мальчик мой! Ты получаешь лучшее из возможного».

Ободряющие слова дядюшки Сэма по-прежнему верны: и дня не проходит, чтобы я не ощущал благодарности за возможность провести жизнь с Мэрилин.

## **Глава тринадцатая**

# **Мой первый психиатрический пациент**

Моя первая практика по психиатрии весной 1955 года, во время третьего года обучения в медицинской школе, проходила в Бостонской городской больнице, в амбулаторном отделении. Каждый студент-медик должен был встречаться с пациентом еженедельно в течение двенадцати недель, и каждый из нас представлял случай этого пациента на официальной практической конференции. На ней присутствовали другие студенты-практиканты и около десятка преподавателей факультета, многие из них – устрашающие титаны из Бостонской психоаналитической ассоциации. Я был на докладах других студентов и ежился от безжалостных замечаний преподавателей, словно состязавшихся в опытности и эрудиции без тени сочувствия к молодым.

Моя очередь представлять свой случай настала, когда я успел провести с пациенткой примерно восемь сессий, поэтому голос у меня поначалу подрагивал. Обычно докладчики следовали формальной структуре изложения, сначала озвучивая главную жалобу пациента, зачем его анамнез, историю семьи, сведения об образовании, официальные данные психиатрического обследования и т. д. Но я решил не следовать их примеру. Вместо этого я сделал то, что казалось мне наиболее естественным, – рассказал историю.

Простым и ясным языком я описал свои восемь встреч с Мюриэл – молодой, стройной, привлекательной женщиной с ярко-рыжими волосами, вечно опущенными долу глазами и дрожащим голосом. Я поведал о нашем знакомстве, во время которого я сказал пациентке, что я студент-медик, только-только начинаю практику и буду видеться с ней следующие двенадцать недель. Я спросил Мюриэл, почему она обратилась за помощью в нашу клинику, и она проговорила тихим голосом:

– Я лесбиянка.

На секунду я замешкался, с трудом слогнул и признался:

– Я не знаю, что это означает. Не могли бы вы просветить меня?

И она просветила – рассказала, что означает слово «лесбиянка» и на что похожа ее жизнь. Я задавал уточняющие вопросы, чтобы помочь Мюриэл говорить, и сказал, что меня восхищает ее смелость говорить так открыто. Я пообещал, что сделаю все, что в моих силах, чтобы в

следующие три месяца быть ей полезным.

В начале следующего сеанса с Мюриэл я признался, что мне было очень стыдно обнаружить свое невежество. Она ответила, что наш разговор стал для нее «первым разом» – я был первым мужчиной, которому она раскрыла свою истинную историю, и что именно моя честность позволила ей быть откровенной.

Я рассказал собравшимся, что мы с Мюриэл сблизились и я с нетерпением жду наших встреч, что мы разговаривали о ее проблемах с любимой женщиной в той же манере, в какой обсуждали бы любые человеческие отношения, что теперь она стала часто встречаться со мной взглядом, что она снова возвращается к жизни и, по ее собственным словам, сожалеет о том, что у нас осталось всего четыре сеанса. Окончив свою речь, я сел, опустил голову и сжался в ожидании нападения.

Но ничего не случилось. Никто не проронил ни слова. После длительного молчания доктор Маламуд, глава отделения, и доктор Бэндлер, видный психоаналитик, вынесли заключение, что мой доклад говорит сам за себя и у них нет никаких дополнительных замечаний. Один за другим члены преподавательского состава, сидевшие за столом, выступали с похожими комментариями.

Я ушел с этого заседания ошеломленный: я ничего не сделал – всего лишь рассказал историю, которая казалась мне такой естественной и простой. Все время учебы в колледже и медицинской школе я всегда чувствовал себя невидимкой, но в этот момент все изменилось. Я вышел оттуда с мыслью, что, возможно, смогу сделать в своей сфере деятельности нечто особенное.

В последние два года учебы наша семейная жизнь была и замечательной, и напряженной. С финансами было тугу, и в основном нас содержали мои родители. Мэрилин кое-что зарабатывала, трудясь на полставки в приемной стоматологического кабинета и одновременно учась в педагогической магистратуре в Гарварде, а я продолжал получать деньги, сдавая в больнице кровь. Я также подал заявку, чтобы стать донором спермы, но уролог сказал, что в моей сперме слишком низко число сперматозоидов, и посоветовал не затягивать с рождением детей.

Как он ошибался! Мэрилин зачала сразу же, в наш медовый месяц. Второе имя нашей дочери Ив – Фрэнсис – говорит о том, что она «сделана во Франции»; а полтора года спустя, когда я учился на четвертом курсе медицинской школы, Мэрилин снова забеременела.

Клиническая практика на последних двух курсах медицинской школы

отнимала немало часов, но моя тревожность почему-то поутихла – наверное, вытесненная честным изнеможением от труда и ощущением, что я помогаю своим пациентам.

Я все больше проникался преданностью психиатрии и начал залпом глотать литературу по этой теме. Некоторые жуткие сцены из моей практики так и стоят перед глазами: комната, полная живых статуй, в Бостонской государственной больнице – целая палата пациентов-кататоников, проводящих свою жизнь в абсолютной неподвижности. Эти пациенты были безмолвны и проводили часы в одной и той же позе – кто у своей койки, кто у окна; некоторые сидели; кто-то бормотал, но, как правило, они молчали. Все, что мог делать медицинский персонал, – это кормить их, поддерживать в них жизнь и ласково разговаривать с ними.

Такие сцены можно было встретить в любой крупной больнице в середине 1950-х, до пришествия первого транквилизатора, торазина, а вскоре после него и стелазина, за которыми последовал непрерывный поток новых, более эффективных общих транквилизаторов.

Еще одна сцена из Бостонской государственной больницы не покидает мою память: в какой-то момент практики мне довелось наблюдать, как доктор Макс Дэй, гарвардский психиатр, ведет группу из примерно двенадцати пациентов психиатрического стационара, пытающихся изучать свои групповые процессы. Мне, как студенту-медику, было позволено присутствовать на одной встрече, с условием не участвовать в ней ни единственным словом. Хотя прошло больше полувека, я по-прежнему вижу ту комнату мысленным взором.

Пациенты и доктор Дэй сидели кружком в центре большого помещения. Я сидел в углу, вне круга. Меня буквально заворожила идея обсуждения группой людей своих чувств друг к другу. Какая поразительная концепция! Но ничего поразительного не вышло. Повисали долгие паузы, чувствовалось, что всем некомфортно, а руководитель, доктор Дэй, просто сидел и ничего не делал.

Почему? Я не мог понять. Почему он не помог членам группы сломать лед, каким-то образом раскрыться? Впоследствии я присутствовал на одной из клинических конференций доктора Дэя и остался под впечатлением его проницательности и красноречия. Но это лишь *еще сильнее* сбивало с толку. Почему же он не помог попавшей в затруднительное положение группе? Я тогда и не догадывался, что буду биться над этой проблемой многие годы своей профессиональной жизни.

## **Глава четырнадцатая**

# **Интернатура. Таинственный доктор Блэквуд**

После выпуска мы, бывшие студенты-медики, а ныне доктора медицины, перешли в годичную интернатуру. Там мы получали практический опыт в постановке диагнозов и уходе за пациентами в больнице. В первый месяц интернатуры в больнице Маунт-Синай в Нью-Йорке меня распределили в акушерское отделение. Меня удивляло, как часто там через систему громкой связи вызывали одного конкретного врача – некого доктора Блэквуда. Однажды, ассистируя при родах, я спросил старшего ординатора:

– Кто такой этот доктор Блэквуд? Я все время слышу эту фамилию, но ни разу не видел его самого.

Доктор Голд улыбнулся, а все остальные даже фыркнули от смеха.

– Я познакомлю вас с ним позже, – пообещал Голд. – Как только мы здесь закончим.

Позднее, тем же вечером доктор Голд сопроводил меня в ординаторскую, где сотрудники больницы с азартом резались в покер. Я не мог поверить своим глазам! Я почувствовал себя ребенком в кондитерской лавке.

– А который из них доктор Блэквуд? – спросил я. – И почему его всегда вызывают?

Еще один взрыв хохота. Похоже, я позабавил все акушерское отделение. Наконец, старший ординатор просветил меня:

– Вы играете в бридж? – спросил он.

Я кивнул.

– Вы знакомы с конвенцией Блэквуда при торговле в бриdge?

Я снова кивнул.

– Ну, тогда вы поймете. Это и есть ваш доктор Блэквуд. Он существует только как символ покера в Маунт-Синай: когда во время партии в покер не хватает одного игрока, вызывают доктора Блэквуда.

Играли в основном частнопрактикующие акушеры, чьи пациентки были в родах. Персонал больницы и интерны допускались к игре, если не хватало игрока. Так что до конца интернатуры в Маунт-Синай я, завершив обход или будучи на ночном дежурстве, прислушивался – не вызывают ли

«доктора Блэквуда», и, если был свободен, бегом устремлялся в акушерское отделение.

Ставки в игре были высоки, а интернам платили всего по двадцать пять долларов в месяц (плюс бесплатный ужин типа «все, что сможешь съесть», из остатков которого мы готовили сэндвичи для завтрашнего обеда – а вопрос завтрака решали, заказывая особенно плотный завтрак для кого-нибудь из своих пациентов).

Следующие три или четыре месяца я проигрывал свою зарплату подчистую, пока не разобрался в этой игре. А когда разобрался, смог иногда водить Мэрилин на бродвейские шоу – благодаря любезности «доктора Блэквуда».

За год практики в Маунт-Синай меня назначали то в одно отделение, то в другое: я побывал в отделении медицины внутренних болезней, акушерском, хирургическом, ортопедической хирургии, скорой помощи, урологическом и педиатрическом. Я научился помогать при родах, бинтовать растянутые голеностопы, лечить застойную сердечную недостаточность, брать кровь из бедренной артерии младенца, диагностировать неврологические заболевания, наблюдая за походкой пациента.

В хирургии мне было позволено лишь держать ретракторы для хирурга. Пару раз мне разрешали зашить кожу под конец операции, и однажды хирург с глазом острым, как лазер, резко стукнул меня по костяшкам каким-то хирургическим инструментом и обругал за то, что я вяжу узлы «как в бакалейной лавке». Естественно, меня так и подмывало ответить: «Еще бы мне не вязать узлы, как в бакалейной лавке, – ведь я там вырос!» Но я не осмелился: старшие хирурги были людьми значительными и внушали страх.

По чистой случайности трое из моих близких друзей по медицинской школе Джорджа Вашингтона тоже были приняты в интернатуру Маунт-Синай, и мы вчетвером жили в двух смежных комнатах: весь год нам предстояло дежурить и ночевать в больнице каждые вторые сутки.

Когда я в конце первого месяца интернатуры находился в акушерском отделении, у Мэрилин начались роды, и доктор Гутманер, глава отделения, путем кесарева сечения помог родиться нашему второму ребенку, Риду Сэмюэлу Ялому. В тот день была моя очередь ассистировать в родильной палате, но доктор Гутманер посоветовал мне вместо этого наблюдать. Стоя в полуметре от Мэрилин, я с великим удовольствием и восторгом увидел, как Рид сделал свой первый вдох.

Общественный транспорт от нашей квартиры до Маунт-Синай ходил

очень скверно, а такси было слишком дорого. Первую пару месяцев я ездил в больницу на своей машине, но, собрав коллекцию штрафов за парковку, задумался о мотороллере. По счастливой случайности я пронал об одном профессоре живописи из Йеля, который купил прекрасную новеньющую «Ламбретту», но из-за обострения язвы желудка врач порекомендовал продать ее.

Я позвонил профессору, в воскресенье поехал на поезде в Нью-Хейвен, влюбился в эту «Ламбретту» с первого взгляда и в тот же день вернулся на ней в Нью-Йорк. После этого проблема парковки была решена: я добирался на «Ламбретте» на работу, заводил ее в лифт и ставил в своем кабинете. Несколько раз мы с Мэрилин приезжали на Бродвей, без проблем парковали свое средство передвижения и шли в театр.

Во время интернатуры психиатрической практики у меня не было, но я старался быть поближе к отделению психиатрии и присутствовал на клинических разборах и докладах об исследованиях. Один проект, вызвавший у меня огромный интерес, включал применение недавно открытого соединения, диэтиламида лизергиновой кислоты (ЛСД), которое предположительно давало психodelические эффекты.

Два молодых исследователя этого отделения выясняли, воздействует ли ЛСД на подпороговое восприятие (то есть восприятие, которое возникает за пределами осознанности), и искали волонтеров для краткого эксперимента. Я вызвался добровольцем. ЛСД был синтезирован так недавно, что единственным известным способом проверить его эффекты был сомнительный метод с использованием сиамских бойцовых рыбок. Выстраиваясь для битвы, эти рыбки создавали строгий боевой порядок, а всего пара капель ЛСД, добавленная в воду, полностью меняла их поведение. Число капель, необходимое для нарушения боевого порядка бойцовых рыбок, и стало мерилом эффективности ЛСД.

Нам, четверым добровольцам, выдали по стакану «приправленного» ЛСД апельсинового сока, а час спустя усадили перед большим экраном, на который тахистоскоп проецировал картинки с такой быстротой, что рассмотреть их осознанно мы не могли. На следующее утро нас попросили вспомнить все фантастические образы, которые приснились нам ночью, и зарисовать их.

Я рисовал два типа картинок: несколько лиц с длиннющими носами и безногого мужчину. На следующий день исследователи прокрутили перед нам те же картинки с нормальной скоростью. Одной из них оказалась популярная реклама леденцов «Спасатель», в которой канатоходец

рискованно удерживал на носу упаковку конфет, а другой – фотография гвардейца у Букингемского дворца, одетого в алую куртку и черные брюки, причем брюки сливались с фоном – черной стеной караульной будки. Эти результаты восхитили меня. Я на личном опыте познал, что такое подпороговое восприятие: я «видел» образы, не зная, что видел их.

К концу моей интернатуры ампул с ЛСД оставалось еще немало, и исследователи отдали их мне для личных экспериментов. Я, Мэрилин (только однажды) и кое-кто из коллег-врачей испытали его, и на меня произвели глубокое впечатление изменения чувственного восприятия во время ЛСД-трипов: звуки и визуальные образы разительно менялись.

Я целый час наблюдал, как мои обои меняют цвет, и совершенно иначе слышал музыку. У меня возникало странное ощущение, что я стал ближе к реальности или к природе, словно ощущал сенсорную информацию без обработки и непосредственно, без каких бы то ни было фильтров между мной и моим окружением. Я чувствовал, что воздействие этого вещества очень значительно, оно не для развлечений. В паре случаев я с испугом осознавал, что не могу по собственной воле прекратить его эффекты, и меня тревожила их возможная необратимость.

Приняв одним ноябрьским вечером последний из остававшихся у меня образцов, я надолго ушел гулять – и мне чудилась угроза в голых ветвях, напоминавших зловещие деревья из диснеевского фильма о Белоснежке. После той прогулки я не принимал этот препарат ни разу, но в последующие годы в нескольких публикациях было высказано предположение, что эффекты ЛСД воспроизводят симптомы шизофрении. Начав встречаться с пациентами-шизофрениками в начале своей врачебной практики, я написал работу о главных различиях между опытом приема ЛСД и переживаниями психотика. Эта работа, напечатанная в «Медицинском журнале штата Мэриленд», была моей первой опубликованной статьей.

Год интернатуры оказал на меня трансформирующее влияние: к концу этих двенадцати месяцев я стал ощущать себя врачом и почувствовал себя сравнительно уверенно, имея дело с большинством заболеваний. Но это, конечно, был очень тяжелый год с ненормированным рабочим днем, вечным недосыпом и частыми ночными бдениями.

Однако каким бы изнурительным ни был период моей интернатуры 1956–1957 годов, Мэрилин доставалось еще больше. Хотя в те времена лишь очень немногие женщины стремились получить докторскую степень, мы с Мэрилин всегда по умолчанию считали, что она станет преподавателем университета. Я не знал ни одной другой замужней

женщины с подобными планами, но она всегда казалась мне исключительно умной, и ее решение получить докторскую степень было для меня совершенно естественным.

Пока я доучивался в Бостонской медицинской школе, Мэрилин получила диплом магистра в Гарварде, специализируясь на французском и немецком языках. Когда меня приняли в интернатуру в больницу Маунт-Синай в Нью-Йорке, она подала заявление на продолжение обучения в Колумбийском университете, на факультете французского языка.

Собеседование Мэрилин с Норманом Торри, грозным главой французского факультета, вошло в наши семейные предания. Профессор Торри бросил изумленный взгляд на восемимесячный живот Мэрилин: наверное, ему никогда прежде не приходилось видеть беременных претенденток. А потом еще сильнее поразился, узнав, что у нее уже есть годовалый ребенок. Извиняющимся тоном профессор Торри заметил, что для получения финансовой помощи от университета требуется, чтобы студенты преподавали два курса и сами изучали четыре, – он предполагал, что на этом собеседование и кончится. Но Мэрилин тут же ответила: «Мне это по силам».

Пару недель спустя от него пришло письмо с сообщением, что Мэрилин принята: «*Materfamilias*<sup>[17]</sup>, у нас есть для вас место». Мэрилин договорилась об уходе за детьми и с головой погрузилась в учебу и работу. Меня хотя бы поддерживали товарищеские отношения с коллегами-интернами, но Мэрилин была полностью предоставлена себе. Она заботилась о двух наших детях, получая кое-какую помощь от домработницы и почти совершенно никакой – от мужа, который не ночевал дома каждые вторые сутки и каждые вторые выходные. Впоследствии Мэрилин всегда считала этот год самым трудным в своей жизни.

## **Глава пятнадцатая**

### **Годы в больнице Джонса Хопкинса**

*Я мчусь на своей «Ламбретте», Мэрилин сидит сзади, обвивая меня руками. Я ощущаю ветер, бьющий в лицо. Смотрю на спидометр. Сто километров в час, сто десять, сто двадцать... Я выжму сто тридцать. Я могу это сделать. Один, три, ноль. Я знаю, что могу. Все прочее не имеет значения. Руль вибрирует – слегка, потом сильнее и сильнее, и я начинаю терять управление. Мэрилин кричит: «Стой, остановись, Иrv, тормози, мне страшно! Пожалуйста, остановись! Пожалуйста, пожалуйста!» Она вопит и молотит меня кулаком по спине.*

Я просыпаюсь. Сердце бешено стучит. Я сажусь в кровати и нашупываю пульс – больше ста. Проклятый сон! Я знаю его наизусть – он снился мне много раз. И я точно знаю, что вызвало его в этот раз. Прошлым вечером я читал в постели отрывок из книги «В движении» Оливера Сакса, где он описывает, как был членом «Клуба сотни» – группировки молодых мотоциклистов. И они гоняли на своих мотоциклах со скоростью выше ста шестидесяти километров в час.

Этот сон – не просто сон: это воспоминание о реальном событии, которое я воспроизводил несметное число раз, как в фантазиях, так и вочных сновидениях. Я знаю этот сон – и ненавижу его! Породившее его событие случилось после завершения моей интернатуры, когда у меня выдалась неделя отпуска перед началом трехгодичной психиатрической ординатуры в больнице Джонса Хопкинса в Балтиморе.

Мать Мэрилин согласилась присмотреть за двумя нашими детьми в пятницу и выходные, и мы отбыли на «Ламбретте» к восточному побережью Мэриленда. Именно в этой поездке произошло событие, точно изображенное в моем сне. Я не придал ему в то время особого значения – возможно, паника Мэрилин меня даже позабавила. На шоссе было пусто, и мне просто захотелось нажать на гашетку. Точно подростка, скорость заряжала меня энергией, и я чувствовал себя абсолютно неуязвимым. Лишь намного позднее я осознал масштаб своего безрассудства и глупости.

Как я мог вовлечь жену в такое сумасбродство, когда у нас дома было двое маленьких детей?! Сто тридцать километров в час, без защитных костюмов, без шлемов (в те времена они еще не были обязательны)! Мне

ненавистно вспоминать об этом и даже теперь неприятно об этом писать. Недавно я содрогался, когда моя дочь Ив, врач по профессии, рассказывала, как побывала в палате, полной парализованных молодых мужчин: все они сломали шеи в результате несчастных случаев на мотоциклах или досках для серфинга. Должно быть, они тоже когда-то чувствовали себя неуязвимыми.

Мы не разбились. Ко мне вернулся рассудок, я сбросил скорость, и все остальное время мы безопасно ездили по очаровательным небольшим городкам на восточном побережье Мэриленда.

На обратном пути, когда Мэрилин как-то раз прикорнула в мотеле после обеда, я решил прокатиться в одиночку, въехал в масляное пятно на дороге и неудачно упал, сильно ободрав колено. Мы завернули в пункт неотложной помощи. Врач промыл рану, сделал мне противостолбнячный укол, и мы благополучно вернулись в Балтимор. Через два дня, как раз когда я готовился к докладу о своем первом дне врачебной практики, я весь покрылся красными пятнами. У меня началась тяжелая крапивница. Это оказалась аллергическая реакция на лошадиную сыворотку, содержащуюся в прививке от столбняка, и меня сразу же госпитализировали в Хопкинс. Врачи опасались, что начнется отек и проблемы с дыханием и потребуется трахеотомия.

Лечили меня стероидами, которые должны давать мгновенный эффект, но мне стало лучше только на следующий день. Меня выписали, отменив стероиды, и на следующее утро я начал ординатуру. Однако в те дни стероиды были в новинку, и врачи еще не оценили в полной мере необходимость снижать дозы постепенно. У меня проявился острый синдром отмены с депрессией и такой тревогой и бессонницей в следующие несколько дней, что пришлось горстями глотать торазин и барбитураты, чтобы заснуть. К счастью, то была моя единственная личная встреча с депрессией.

На третий день в Хопкинсе у нас, резидентов-первогодок, была первая встреча с тем самым грозным Джоном Уайтхорном, главой психиатрического отделения, которому предстояло стать одной из главных фигур в моей жизни. Этот суровый, величественный человек, с лысиной, обрамленной короткими седыми волосами, в очках в стальной оправе, вызывал уважительный страх почти у всех. Впоследствии мне довелось узнать, что даже главы других отделений обращались с ним почтительно и никогда не называли просто по имени.

Я изо всех сил старался вслушиваться в его слова, но был настолько изнурен бессонной ночью и гулявшим по моему организму сноторвным,

что утром едва мог двигаться и во время обращенной к нам приветственной речи доктора Уайтхорна уснул в своем кресле. (Много десятилетий спустя, когда мы с Солом Спиро, моим тогдашним коллегой-ординатором, предавались воспоминаниям о Хопкинсе, он признался, что невероятно зауважал меня за то, что мне хватило хуцпы<sup>[18]</sup> задремать во время нашего первого знакомства с боссом!)

Если не считать некоторой незначительной тревожности и умеренной депрессии, я оправился от своей аллергической реакции примерно за две недели, но этот опыт меня настолько вывел из равновесия, что я решил походить на психотерапию. За советом я обратился к старшему ординатору, Стенли Гребену. В ту эпоху для психиатров-ординаторов было обычным (и даже обязательным) делом проходить персональный анализ, и доктор Гребен рекомендовал мне встретиться с его аналитиком, Олив Смит.

Эта пожилая дама работала старшим аналитиком-преподавателем из Психоаналитического института Вашингтона и Балтимора и к тому же была «потомком королевской династии»: ее анализировала Фрида Фромм-Райхман, которую, в свою очередь, анализировал сам Зигмунд Фрейд.

Я питал огромное уважение к своему старшему ординатору, но прежде чем принять такое серьезное решение, хотел поинтересоваться мнением доктора Уайтхорна насчет моих симптомов, последовавших за отменой стероидов, и самого решения начать анализ. Мне показалось, что он выслушал меня без особого интереса, а потом, когда я упомянул психоанализ, неторопливо покачал головой и сказал: «Полагаю, немного фенобарбитала было бы более эффективно». Не будем забывать, что это была до-валиумная эпоха, хотя вскоре должно было появиться новое успокоительное под названием экванил (мепробамат).

Впоследствии я узнал, что другие врачи немало позабавились, узнав, что у меня хватило отваги (или слабоумия) задать этот вопрос доктору Уайтхорну, который был известен крайне скептическим отношением к психоанализу. Он занимал эклектическую позицию, следя психодиологическому подходу Адольфа Мейера, предыдущего заведующего психиатрического отделения в Хопкинсе, – эмпирика, фокусировавшегося на психологической, социальной и биологической структуре пациента. После этого я ни разу не говорил с доктором Уайтхорном о своем психоаналитическом опыте, а он ни разу не спрашивал меня о впечатлениях.

Психиатрическое отделение Хопкинса отличалось «раздвоением личности»: точка зрения Уайтхорна господствовала в четырехэтажном корпусе психиатрической больницы и амбулаторном отделении, в то время

как консультационной службой управляла сильная ортодоксальная «психоаналитическая партия». Я, как правило, обретался на территории Уайтхорна, но при этом посещал аналитическое конференции в консультационном отделении, особенно клинические разборы, которые вели Льюис Хилл и Отто Уилл, оба – проницательные аналитики и мировые рассказчики.

Я завороженно слушал их доклады о клинических случаях. Их подход отличался мудростью, гибкостью и глубокой вовлеченностью. Я восхищался тем, как они описывали взаимодействие с пациентом. Сколько в них было заботы и великодушия! Они были среди моих первых образцов для подражания в практике психотерапии (и повествования).

Но у большинства аналитиков подход был совершенно иным. Олив Смит, с которой я встречался четыре раза в неделю, работала в ортодоксальной фрейдистской манере: она была пустым экраном, никак не проявляя себя ни словом, ни выражением лица. Я выезжал на «Ламбrette» из больницы и направлялся в ее кабинет в центральном районе Балтимора, куда должен был прибыть ровно к одиннадцати часам. Путь занимал всего десять минут. Часто я не мог устоять перед искушением просмотреть перед уходом свою почту и в результате опаздывал на минуту-две – свидетельство сопротивления анализу, которое мы с ней часто (и бесплодно) обсуждали.

Кабинет Олив Смит соседствовал с кабинетами четырех других аналитиков, все они были в свое время ею проанализированы. Тогда я считал ее старухой. Ей было как минимум семьдесят – седая, немного сгорбленная, незамужняя. Раз или два я видел ее в больнице – она приезжала на консультацию или аналитическую встречу, – и там она казалась моложе и энергичнее.

Я ложился на кушетку. Ее кресло стояло в изголовье, и мне приходилось вытягивать шею и оглядываться, чтобы видеть ее, а иногда – просто чтобы убедиться, что она не уснула. Она просила меня свободно ассоциировать, а ее реакции ограничивались исключительно интерпретациями, причем очень немногие из них были чем-то полезны.



На пути к психоаналитику, Балтимор, 1958 г.

Самой важной частью лечения были иногда случавшиеся у нее отклонения от нейтральной позиции. Очевидно, многие находили работу с ней полезной – включая ее соседей-аналитиков и моего старшего ординатора. Я так и не понял, почему психоанализ помогал им и не помогал мне. Оценивая тот опыт ретроспективно, я полагаю, что Олив Смит была неподходящим для меня психотерапевтом – мне нужен был кто-то более интерактивный. Много раз у меня мелькала недобрая мысль, что главное, чему я научился во время своего анализа, – это как *не надо* проводить психотерапию.

Олив Смит брала по двадцать пять долларов за сеанс. Сотню в неделю. Пять тысяч в год. Вдвое больше моей ординаторской зарплаты. Я

оплачивал свой анализ, каждую субботу проводя осмотры – по десять долларов каждый – для канадской страховой компании «Солнечная жизнь», носясь по закоулкам Балтимора на своей «Ламбrette» в белой больничной униформе.

Как только я решил проходить ординатуру в больнице Джонса Хопкинса, Мэрилин подала документы в докторанттуру Университета Джонса Хопкинса. Ее приняли, и она работала под руководством Рене Жирара, одного из самых видных французских ученых своего времени. Она решила писать докторскую диссертацию на тему мифа о суде в произведениях Франца Кафки и Альбера Камю – и с ее подачи я тоже начал читать Кафку и Камю, а потом перешел к Жан-Полю Сартру, Морису Мерло-Понти и другим писателям-экзистенциалистам.

Впервые в моей работе и работе Мэрилин появились общие точки. Я влюбился в Кафку, его «Превращение» поразило меня больше, чем все прочитанное прежде. Кроме того, меня глубоко тронули «Посторонний» Камю и «Тошнота» Сартра. С помощью художественного рассказа эти писатели вскрыли глубины существования так, как это никогда не удавалось специальной психиатрической литературе.

В те три года в Хопкинсе наша семья процветала. Старшая дочь, Ив, ходила в детский садик прямо во дворе квадратного жилого комплекса, где мы обитали вместе с остальными сотрудниками. Рид – живой, игривый ребенок – без труда привык, что о нем заботится домработница, когда Мэрилин была занята учебой в кампусе Хопкинса, расположенному в пятнадцати минутах от дома.

В наш последний год в Балтиморе на свет появился Виктор, наш третий ребенок; это произошло в Госпитале Джонса Хопкинса, в квартале от нашего дома. Нам повезло иметь здоровых, славных детей, и я охотно играл с ними и занимался по вечерам и в выходные дни. Мне никогда не казалось, что семейная жизнь как-то мешает моей профессиональной жизни, хотя, уверен, для Мэрилин ситуация была иной.

Я наслаждался своими тремя годами ординатуры. С самого начала у каждого ординатора была клиническая нагрузка – вести стационарную палату, а также встречаться с рядом амбулаторных пациентов. И обстановка и сотрудники Хопкинса были проникнуты типично южным духом благовоспитанности, который теперь воспринимается как нечто старомодное.

Психиатрическое отделение, Фиппс-Клиник, включавшее шесть палат стационара и амбулаторное отделение, открылось в 1912 году. Тогда его

главой был Адольф Мейер, преемником которого в 1940 году стал Джон Уайтхорн. Четырехэтажное здание из красного кирпича имело вид солидный и исполненный достоинства; лифтер был неизменно обходителен и приветлив. А медсестры, как молодые, так и пожилые, вскакивали с места, стоило зайти в их комнату любому врачу – ах, какое это было времечко!

Хотя сотни пациентов в моей памяти не сохранились, многих своих первых пациентов в Хопкинсе я помню со сверхъестественной ясностью. Среди них – Сара Б., жена техасского нефтяного магната, которая пробыла в больнице несколько месяцев с кататонической шизофренией. Она не произносила ни слова и часто застывала в одной позе на несколько часов. Моя работа с ней была целиком и полностью интуитивной: супервизоры ничем особо помочь не могли, поскольку никто не знал, как лечить таких пациентов, – считалось, что до них невозможно дотянуться.

Я старался встречаться с ней ежедневно, не менее чем по пятнадцать минут, в моем маленьком кабинете, расположенном в длинном коридоре сразу за ее палатой. Сара пробыла совершенно немой не один месяц, и поскольку она никогда не реагировала на вопросы ни словом, ни жестом, все беседы вел я сам. Я рассказывал ей о своем дне, зачитывал газетные заголовки, делился своими мыслями по поводу групповых встреч в палате, говорил о проблемах, которые я исследовал в своем личном анализе, и о книгах, которые читал. Иногда ее губы шевелились, но с них не слетало ни звука; выражение лица никогда не менялось, а взгляд больших, жалобных голубых глаз оставался прикованным к моему лицу.

А потом однажды, когда я разглагольствовал о погоде, она внезапно поднялась, подошла ко мне и крепко поцеловала прямо в губы. Я был ошарашен, не знал, что сказать, но сумел сохранить самообладание – и, поразмыслив вслух о возможных причинах этого поцелоя, сопроводил Сару обратно в палату, а потом помчался в кабинет своего супервизора, чтобы обсудить этот инцидент. Единственное, в чем я не признался супервизору, – что поцелуй доставил мне немалое удовольствие: Сара была привлекательной женщиной, и прикосновение ее губ меня возбудило, но я ни на миг не забыл, что мое дело – лечить ее.

После этого еще несколько недель все шло как прежде, пока я не решил попробовать курс лечения пакаталом, новым общим транквилизатором, который только-только вышел на рынок (сейчас от него уже давно отказались). К всеобщему удивлению, не прошло и недели, как Сара стала другим человеком, начала разговаривать и, как правило, довольно связно. Сидя в моем кабинете, мы подробно обсуждали стресс в

ее жизни до болезни, и в какой-то момент я сказал о своих чувствах по поводу наших встреч в ее период безмолвия и о своих сомнениях насчет того, давал ли я ей что-то во время этих сеансов.

– О нет, доктор Ялом! Вы зря сомневались, – ответила она. – Пусть вам так не кажется. Все это время вы были для меня как хлеб наущный.

*Я был для нее как хлеб наущный.* Эти слова и этот момент остались со мной навсегда. Это воспоминание часто приходит, когда я сижу наедине с пациентом, не представляя, что происходит, не в состоянии сделать никаких полезных или осмысленных замечаний. Тогда я думаю о милой Саре Б. и напоминаю себе, что присутствие, расспросы и внимание психотерапевта могут оказывать поддержку пациенту такими способами, которых мы даже не представляем.

Я начал ходить на еженедельные семинары Джерома Франка, доктора медицины и доктора наук, еще одного постоянного профессора Университета Хопкинса, который, как и доктор Уайтхорн, был эмпириком, и убедить его в чем-то можно было только логикой и доказательствами. Он научил меня двум важным вещам: основам исследовательской методологии и фундаментальным принципам групповой психотерапии.

В то время групповая терапия пребывала во младенчестве, и доктор Франк написал одну из немногих хороших книг по этой теме. Каждую неделю ординаторы – ввосьмером, склонившись друг к другу головами – наблюдали его работу с группой амбулаторных больных сквозь одно из первых использованных в таком назначении двусторонних наблюдательных зеркал, очень небольшого размера. После встречи группы мы садились с доктором Франком и обсуждали сеанс. Я счел групповое наблюдение настолько ценным форматом, что спустя годы стал использовать его, когда сам преподавал групповую терапию.

Я продолжал наблюдать эту группу каждую неделю еще долго после того, как другие ординаторы завершили курс. К концу года доктор Франк попросил меня вести группу в его отсутствие.

С самого начала мне очень понравилось работать с группами. Было очевидно, что терапевтическая группа позволяет своим членам давать и получать ценную обратную связь насчет их социальных «я». Группа казалась мне уникальной и плодотворной ситуацией для роста, в которой члены группы могли исследовать и выражать разные стороны своих личностей и видеть свое поведение отраженным в реакции других участников. Где еще человек мог обменяться такой честной и конструктивной обратной связью с группой надежных партнеров, находящихся в равных условиях?

В амбулаторной группе психотерапии было всего несколько основных правил: помимо полной конфиденциальности, ее члены брали на себя обязательство прийти на следующую встречу, общаться открыто и не встречаться друг с другом вне группы. Я помню, как завидовал пациентам и жалел, что не могу сам участвовать в такой группе в качестве ее члена.

В отличие от доктора Уайтхорна, доктор Франк был человеком сердечным и контактным – к концу моего первого года он предложил мне называть его Джерри. Он был превосходным учителем и прекрасным человеком, подававшим пример порядочности, профессиональной компетентности и исследовательской любознательности. Мы поддерживали контакт и после того, как я покинул Хопкинс, и встречались всякий раз, как он приезжал в Калифорнию. Однажды наши семьи даже провели вместе неделю на Ямайке.

В старости у него возникли тяжелые проблемы с памятью, и я навещал его в пансионате для престарелых, когда бывал на Восточном побережье. Во время нашей последней встречи он сказал мне, что проводит время, разглядывая всякие интересные вещи за окном, и что каждое утро у него начинается «как с чистого листа».

Доктор Франк провел ладонью по лбу и сказал:

– *Фши!* – и вся память о предыдущем дне стерта. Как не бывало.

Потом улыбнулся, поднял на меня глаза и сделал своему ученику еще один, последний подарок:

– Знаешь, Ирв, – сказал он утешающим тоном, – это не так уж плохо. Это не так уж плохо.

Каким милым, славным человеком он был! Каждый раз, вспоминая о нем, я улыбаюсь. И спустя много лет для меня стало великой честью приглашение прочесть в Университете Джонса Хопкинса первую из серии Психотерапевтических лекций памяти Джерома Франка.

Метод групповой психотерапии Джерри Франка идеально укладывается в межличностный подход, который в те времена был в моде у представителей американской психодинамической теории. Межличностный (или «неофрейдистский») подход – это модификация ортодоксальной фрейдистской позиции; он подчеркивает важность межличностных отношений в развитии человека на протяжении всей жизни, в то время как более старый подход фокусировался по большей части на самых первых годах жизни.

Новый подход возник в Америке и в основном опирался на работы психиатра Гарри Стэка Салливана, а также европейских теоретиков, эмигрировавших в Соединенные Штаты, в первую очередь – Карен Хорни

и Эриха Фромма. Я прочел немало литературы по межличностной теории и нашел ее чрезвычайно разумной. Из всего, что я читал в те времена, больше всего подчеркнутых мест было, пожалуй, в книге Карен Хорни «Невроз и личностный рост».

Хотя Салливан многому мог научить, он, к сожалению, был таким никудышным писателем, что его идеи не получили заслуженного признания. Однако в целом его работа помогла мне понять, что большинство наших пациентов впадают в отчаяние из-за неспособности устанавливать и поддерживать полноценные межличностные отношения. И, на мой взгляд, отсюда следовало, что групповая психотерапия создает идеальную площадку для исследования и изменения неадаптивных способов общения с другими. Групповая динамика меня завораживала; за время ординатуры я провел немало групп – как в стационаре, так и для амбулаторных пациентов.

В какой-то момент на первом году ординатуры меня начала одолевать растерянность от обилия информации, от разнообразия заболеваний, с которыми я сталкивался, и взаимоисключающих подходов моих супервизоров. Я жаждал хоть какой-то всеобъемлющей объяснительной системы. Психоаналитическая теория выглядела наиболее вероятным вариантом, и большинство учебных психиатрических программ в Соединенных Штатах в то время были аналитически ориентированными. Хотя в наши дни ключевые фигуры в психиатрии, как правило, являются представителями нейронаук, в 1950-х большинство из них имели психоаналитическую подготовку. Больница Джонса Хопкинса, если не считать консультационной службы, была ярким исключением.

Так что я послушно встречался с Олив Смит четыре раза в неделю, читал работы Фрейда и посещал аналитически ориентированные конференции в консультационном крыле отделения. Но время шло, и во мне рос скепсис в отношении психоаналитического подхода. Комментарии моего аналитика казались несущественными и часто попадали «мимо цели». И хотя Олив Смит хотела быть полезной, ее слишком ограничивало требование сохранять нейтральность. Это требование не давало ей открыть мне хоть какую-то часть своей настоящей личности.

Более того, во мне крепло убеждение, что свойственная психоанализу концентрация на раннем детстве и первичных сексуальных и агрессивных влечениях препятствует более глубокому пониманию наших пациентов.

Биopsихологический подход в то время мало что мог предложить, кроме таких видов физической терапии, как инсулиновая кома и электросудорожная терапия (ЭСТ). Хотя я лично применял эти методы не

раз и порой был свидетелем выдающихся примеров выздоровления, эти виды лечения представляли собой случайно обнаруженные разнородные подходы. Например, медики столетиями отмечали, что судороги, вызванные разнообразными заболеваниями, например, лихорадкой или малярией, оказывают оздоравливающее воздействие на психозы или депрессию. Поэтому они стали искать методы искусственного вызова гипогликемической комы и судорог химическими (метразол) и электрическими (ЭСТ) средствами.

Ближе к концу моего первого года мне в руки попала недавно опубликованная книга психолога Ролло Мэя под названием «Экзистенция». Она состояла из двух длинных превосходных эссе Мэя и ряда переводных глав, написанных европейскими психотерапевтами и философами, такими как Людвиг Бинсвангер, Эрвин Штраус и Эжен Минковски.

Эта книга изменила мою жизнь. Хотя многие ее главы были написаны слишком заумно – будто для того, чтобы запутывать, а не прояснять, – Мэй в своих эссе выражался чрезвычайно ясно. Он излагал базовые принципы экзистенциальной философии и познакомил меня с близкими по духу открытиями Сёrena Кьеркегора, Фридриха Ницше и других мыслителей-экзистенциалистов.

Листая свой экземпляр «Экзистенции», изданный в 1958 году, почти на каждой странице я вижу собственные пометки, выражющие одобрение или несогласие. Эта книга показала мне, что есть и *третий* путь, не связанный ни с психоанализом, ни с биологической моделью, – путь, который опирался на мудрость философов и писателей последних двух с половиной тысяч лет. Просматривая свой старый экземпляр в процессе написания этих мемуаров, я с огромным удивлением заметил, что Ролло, примерно лет сорок спустя, поставил на нем свой автограф и сопроводил его надписью: «Ирву – коллеге, у которого я учился экзистенциальной психотерапии». У меня защипало глаза от навернувшихся слез.

Я посетил курс лекций по истории психиатрии, охватывающих период от Филиппа Пинеля (врача XVIII века, который первым ввел гуманное обращение с душевнобольными) до Фрейда. Лекции были интересными, но, на мой взгляд, их недостатком было допущение, что психиатрия началась только с Пинеля и XVIII века. Слушая их, я не мог не думать обо всех тех мыслителях, которые писали о человеческом поведении и душевных муках намного раньше, – таких как Эпикур, Марк Аврелий, Монтень и Джон Локк.

Эти мысли и книга Ролло Мэя убедили меня, что пора начинать самообразование в области философии, так что в свой второй год

ординатуры я записался на годичный курс истории западной философии в кампусе Хоумвуд университета Джонса Хопкинса, где училась Мэрилин. Нашим учебником была знаменитая «История западной философии» Бертрана Расселла, после стольких лет чтения учебников по физиологии, медицине, хирургии и акушерству ставшая бальзамом для моей души.

После этого обзорного курса я стал самоучкой в философии, много читая самостоятельно и посещая курсы в Хопкинсе, а позднее в Стэнфорде. В то время я не представлял, как мне применить эти знания в моей сфере, психотерапии, но на каком-то глубинном уровне понимал, что нашел для себя работу всей жизни.

Позднее, во время ординатуры я прошел трехмесячную стажировку в расположенному неподалеку Институте Патаксент – тюрьме, где содержались психически больные преступники. Я занимался с пациентами индивидуально и вел ежедневную терапевтическую группу для осужденных за преступления сексуального характера – одну из самых трудных групп в моей жизни. Ее участники тратили гораздо больше времени и сил на попытки убедить меня, что они психически здоровы, чем на работу над своими проблемами. Поскольку у них были неопределенные сроки – то есть они должны были оставаться в тюрьме до тех пор, пока психиатры не объявят их выздоровевшими, – их нежелание слишком откровенничать было вполне понятным.

Опыт работы в Патаксенте был для меня чрезвычайно ценным, и к концу года я решил, что у меня достаточно материала для написания двух статей: о групповой терапии для людей с сексуальными девиациями и о вуайеризме.

Статья о вуайеризме стала одной из первых психиатрических публикаций по этой теме. Я выдвинул тезис, что вуайеристы не просто хотят видеть обнаженных женщин: чтобы вуайерист получил настоящее удовольствие, необходимо, чтобы наблюдение было запретным и тайным. Ни один из вуайеристов, которых я изучал, не ходил по стрип-барам, не обращался к проституткам и не смотрел порнографию. Кроме того, хотя вуайеризм всегда считался раздражающим, эксцентричным, но в целом безвредным правонарушением, я обнаружил, что это мнение неверно. Многие заключенные, с которыми я работал, начинали с вуайеризма и постепенно перешли к более серьезным преступлениям, таким как проникновение со взломом и сексуальные нападения.

Пока я писал эту статью, мне вспомнился доклад о Мириэл в медицинской школе и то, как я вызвал интерес слушателей, начав этот доклад с истории. Статью о вуайеризме я тоже решил начать с истории о

первом вуайеристе – Любопытном Томе<sup>[19]</sup>. Моя жена, работавшая в то время над докторской диссертацией, помогла мне раскопать первые упоминания легенды о леди Годиве, благородной даме XI века, добровольно вызвавшейся проехать верхом по улицам в обнаженном виде, чтобы спасти горожан от непомерных налогов, которыми обложил их ее муж. Все горожане, за исключением Тома, выказали ей свою благодарность, отказавшись смотреть на ее наготу. Но бедняга Том не смог удержаться от соблазна взглянуть на обнаженную знатную даму и за это был поражен слепотой. Эта статья была немедленно принята к публикации в «Архивы общей психиатрии».

Вскоре после этого моя статья о методах ведения терапевтических групп для лиц, совершивших преступление на сексуальной почве, была опубликована в «Журнале нервных и психических болезней». Кроме того, вне связи с моей работой с заключенными Патаксента, я опубликовал статью по диагностике старческой деменции.

Надо сказать, научные публикации у ординаторов были редкостью, и поэтому мои статьи были встречены коллективом Госпиталя Джонса Хопкинса с большим одобрением. Выслушивать похвалы преподавателей было приятно и в то же время удивительно, учитывая, с какой легкостью дались мне эти статьи.

Джон Уайтхорн всегда носил белую рубашку, галстук и коричневый костюм. Мы, ординаторы, гадали, сколько у него одинаковых костюмов, потому что никогда не видели его в иной одежде. Ординаторы должны были в полном составе присутствовать на его ежегодной вечеринке с коктейлями в начале учебного года. Вечеринка эта вселяла в нас ужас: мы часами стояли, одетые в костюмы с галстуками, а подавали нам по единственному маленькому бокалу хереса – и больше никаких закусок или напитков.

На третий год ординатуры я и пятеро других ординаторов проводили с доктором Уайтхорном каждую пятницу. Мы сидели в угловом зале для совещаний, примыкающем к его кабинету, а он беседовал с каждым из своих госпитализированных пациентов. Доктор Уайтхорн и пациент сидели в мягких креслах, а мы, все восемь ординаторов, устраивались поодаль на деревянных стульях. Некоторые беседы длились всего по десять–пятнадцать минут, другие затягивались до часа, а иногда даже на два–три часа.

Его опубликованная работа «Руководство по ведению беседы и клиническому изучению личности» в то время использовалась в

большинстве учебных психиатрических программ Соединенных Штатов и предлагала новичку систематический подход к клиническому интервью; но его собственный стиль беседы был каким угодно, только не систематическим.

Уайтхорн редко расспрашивал о симптомах или проблемных областях, следя вместо этого принципу «позволь пациенту учить тебя». И теперь, более полвека спустя, некоторые примеры из его практики по-прежнему свежи в моей памяти: один пациент писал диссертацию об испанской Армаде, другой был специалистом по Жанне д'Арк, а третий – богатым кофейным плантатором из Бразилии. В каждом из этих случаев доктор Уайтхорн пространно беседовал с пациентом как минимум по девяносто минут, сосредоточиваясь на интересах пациента. Мы многое узнали об истории Испании во времена Армады, о заговоре против Жанны д'Арк, о меткости персидских стрелков, об учебных планах школ профессиональных сварщиков, а также все, что мы хотели знать (и даже более того) о связи качества кофейных зерен с высотой, на которой их выращивали.

Временами мне становилось скучно и я отключался, однако десять-пятнадцать минут спустя обнаруживал, что прежде враждебный, настороженный пациент теперь куда более откровенно рассказывает о своей внутренней жизни.

– Вы выигрываете оба – и вы и ваш пациент, – говорил Джон Уайтхорн. – Пациент повышает свою самооценку за счет вашего интереса и готовности учиться у него, а вы просвещаетесь и в конце концов узнаете все, что вам нужно знать о его болезни.

После этих утренних бесед у нас был двухчасовой перерыв на обед, который в неторопливом южном стиле сервировали в большом, комфортабельном кабинете. На хорошем тонком фарфоре подавали салат, сэндвичи, пирожки с треской и – мое любимое блюдо по сей день – котлетки из мяса краба, выловленного в Чесапикском заливе.

Разговор тянулся от салата и сэндвичей к десертам и кофе и затрагивал множество тем. Если мы не уводили Уайтхорна в каком-то конкретном направлении, он пускался в обсуждение своих новых мыслей о периодической таблице. Он подходил к доске и цеплял на нее периодическую таблицу, которая всегда висела в его кабинете. Хотя Уайтхорн получил профессиональную психиатрическую подготовку в Гарварде и возглавлял кафедру психиатрии Вашингтонского университета в Сент-Луисе до того, как пришел в Хопкинс, по первой специальности он был биохимиком и успел немало сделать в области экспериментальных

исследований химии головного мозга.

Помню, как задавал ему вопросы о происхождении параноидного мышления, на которые он подробно отвечал. Однажды, будучи на этапе в высшей степени детерминистского представления о поведении, я сказал ему, что полное знание о действующих на человека стимулах позволило бы нам с точностью предсказывать его реакцию – как ментальную, так и поведенческую. Я сравнил это с забиванием бильярдного шара в лузу: если бы мы точно знали силу удара, угол и спин, то могли бы точно предсказать движение шара. Моя позиция побудила его занять противоположную точку зрения – гуманистическую, которая была для него чуждой и неудобной.

– Похоже, доктор Ялом решил малость поразвлечься за мой счет, – сказал доктор Уайтхорн остальным присутствующим после оживленной дискуссии.

Возвращаясь мысленно к этому эпизоду, я думаю, он угадал: я действительно помню легкое веселье оттого, что побудил его высказать те самые гуманистические взгляды, которые обычно выражал сам.

Единственное мое разочарование, связанное с Уайтхорном, случилось, когда я дал ему почитать свой экземпляр «Процесса» Кафки. Эту книгу я обожал в том числе за метафорическое изображение в ней невротического состояния и беспринципного чувства вины. Через пару дней доктор Уайтхорн вернул мне книгу, покачивая головой. Он сказал, что совсем ее не понял и что предпочел бы говорить с живыми людьми. К тому времени я занимался психиатрией три года и еще не встретил ни одного клинициста, который интересовался бы прозрениями философов или романистов.

После обеда мы возвращались к наблюдению за доктором Уайтхорном, беседующим с пациентами. К четырем-пяти часам дня я начинал беспокойно ерзать, все сильнее желая вырваться на воздух и поиграть в теннис со своим постоянным партнером, одним из студентов-медиков. Теннисный корт для персонала больницы располагался в шестидесяти метрах от нее, в укромном уголке между отделениями психиатрии и педиатрии, и немало пятничных вечеров я тщетно лелеял надежду, что игра все же состоится, пока не гасли последние лучи солнца. Тогда я вздыхал и снова концентрировался на интервью.

Моя последняя встреча с Джоном Уайтхорном за время обучения случилась в заключительный месяц ординатуры. Однажды днем он вызвал меня в свой кабинет, и когда я вошел и сел перед ним, мне показалось, что его лицо выглядит менее суровым. Ошибался ли я или в самом деле разглядел в нем дружелюбие, даже некоторое подобие улыбки? После типично уайтхорновской паузы он наклонился в мою сторону и спросил:

– Что вы планируете делать со своим будущим?

Когда я сказал, что моим следующим шагом будут два года обязательной службы в армии, он поморщился и сказал:

– Как вам повезло, что мы сейчас не воюем! Мой сын был убит во время Второй мировой войны в битве за Арденны – в этой проклятой Богом мясорубке.

Я, заикаясь, пробормотал, что мне очень жаль, но он прикрыл глаза и покачал головой, показывая, что больше не желает говорить о сыне. И спросил о моих планах после армии. Я сказал, что не уверен в своем будущем и что, у меня есть обязанности, связанные с женой и тремя детьми. Наверное, сказал я ему, начну практику в Вашингтоне или Балтиморе.

Уайтхорн снова покачал головой, кивнул на мои опубликованные работы, лежавшие на его столе аккуратной стопкой, и сказал:

– Такие публикации говорят об ином. Они символизируют ступени академической лестницы, по которой человек обязан взойти. Интуиция подсказывает мне, что, если вы продолжите мыслить и писать в такой манере, вам уготовано яркое будущее в области преподавания в университете – например в таком, как Университет им. Джонса Хопкинса.

Его заключительные слова много лет звучали у меня в ушах: «Для вас не сделать научную карьеру значило бы искушать судьбу». Он завершил этот разговор, подарив мне свою фотографию в рамке с надписью: «Доктору Ирвину Ялому, с любовью и восхищением». Сегодня она висит в моем кабинете. Сидя за письменным столом, я вижу ее в странном соседстве с портретом «Потрясающего» Джо Ди Маджо. «С любовью и восхищением» – в то время я не замечал в нем ни тени подобных чувств. Только теперь, когда я пишу это, я понимаю, что у меня были наставники. Джон Уайтхорн и Джером Франк были для меня наставниками, о каких можно только мечтать! Наверное, пора расстаться с мыслью, что я целиком и полностью создал себя сам.

Как раз когда моя ординатура подошла к концу, доктор Уайтхорн решил завершить свою долгую карьеру в Университете Джонса Хопкинса, и я, наряду с другими ординаторами и всем преподавательским составом медицинской школы, присутствовал на банкете в честь его выхода на пенсию. Я прекрасно помню начало его прощальной речи. После яркого вступительного слова профессора Леона Эйзенберга, моего супервизора по детской психиатрии, которому вскоре предстояло занять кресло главы психиатрического факультета Гарварда, доктор Уайтхорн поднялся, подошел к микрофону и начал своим размеренным, официальным тоном:

– Говорят, что о характере человека можно судить по характерам его друзей. Если это так... – тут он сделал паузу и очень медленно и нарочито обвел взглядом всю обширную аудиторию слева направо, – то я очень славный парень!

После этого я встречался с Джоном Уайтхорном лишь дважды. Несколько лет спустя, когда я преподавал в Стэнфорде, его близкий родственник связался со мной и сказал, что Джон Уайтхорн направил его ко мне на психотерапию. Мы поработали пару месяцев, и я был рад, что смог ему помочь. А потом, в 1974 году, через пятнадцать лет после нашего последнего личного контакта, мне позвонила дочь Джона Уайтхорна, с которой я никогда не встречался. Она сказала, что у ее отца был обширный инсульт, что он при смерти и очень просит меня навестить его.

Я был ошарашен. Почему я? Чем я могу ему помочь? Но, разумеется, я не стал мешкать и на следующее утро полетел через всю страну в Вашингтон, где, как всегда, остановился у своей сестры Джин и ее мужа Мортона. Я одолжил их машину, заехал за нашей матерью, которая всегда любила автомобильные прогулки, и мы отправились в реабилитационный центр в ближнем пригороде Балтимора. Там я удобно устроил мать в вестибюле больницы, а сам поднялся на лифте в палату доктора Уайтхорна.

Уайтхорн казался усохшим, маленьким – гораздо меньше, чем я его помнил. У него парализовало одну сторону тела, а моторная афазия<sup>[20]</sup> сильно нарушила речь. Для меня стало тяжелым потрясением увидеть, как этот некогда красноречивейший человек роняет слюну и с трудом выговаривает слова. После нескольких неудачных попыток он, наконец, сумел вымолвить: «Мне... мне... Мне страшно, мне чертовски страшно». И мне тоже было страшно – страшно увидеть колосса упавшим и разбитым.

Доктор Уайтхорн подготовил два поколения психиатров, многие из которых к тому моменту занимали руководящие посты в ведущих университетах. Я спросил себя: «Почему он позвал именно меня? Что я могу для него сделать?»

В конечном итоге сделал я немного. Я вел себя, как любой взволнованный посетитель, отчаянно ищущий слов утешения. Я напомнил ему о том времени, когда я учился под его руководством в Хопкинсе, и сказал, что очень дорожил нашими совместными пятницами, что он многому научил меня в плане бесед с пациентами, что я внял его рекомендациям и стал университетским преподавателем, что пытался подражать ему в своей работе, общаясь с пациентами уважительно и заинтересованно, что, следуя его совету, позволял пациентам учить меня... Он издавал звуки, слова у него не складывались. Наконец, через полчаса он

погрузился в глубокий сон. Я ушел от него потрясенный и по-прежнему не понимающий, почему он позвал именно меня. Впоследствии я узнал от его дочери, что через два дня после моего визита он умер.

Этот вопрос – почему я? – посещал меня не один год. Зачем ему понадобилось звать нервного, сомневающегося в себе сына бедного иммигранта-бакалейщика? Возможно, я отчасти заменил ему сына, которого он лишился во Второй мировой.

Доктор Уайтхорн умер такой одинокой смертью. Если бы только я мог дать ему что-то большее! Много раз я жалел, что у меня не было второго шанса. Мне следовало бы больше рассказать, как я дорожил временем, проведенным с ним, как часто думал о нем, беседуя с пациентами. Мне следовало бы постараться выразить вслух тот ужас, который он, должно быть, ощущал. Или, может быть, прикоснуться к нему, взять за руку или поцеловать в щеку, но я не стал и пытаться – я слишком долго знал его как человека, держащего дистанцию. Кроме того, он был настолько беспомощен, что мог бы воспринять мою попытку проявить нежность как оскорбление.

Лет двадцать спустя Дэвид Хэмбург (глава отделения психиатрии, благодаря которому я оказался в Стенфорде после армии) как-то за обедом рассказал, что разбирал дома вещи, наводя порядок, и нашел письмо Джона Уайтхорна в поддержку моего назначения преподавателем университета. Хэмбург показал мне это письмо, его последнее предложение ошеломило меня: «Я полагаю, что доктор Ялом станет лидером американской психиатрии».

Теперь, заново обдумывая свои отношения с Джоном Уайтхорном, я, кажется, понимаю, почему он призвал меня к своему смертному одру. Должно быть, он видел во мне человека, который продолжит его дело. Только что я взглянул на его портрет, висящий над моим столом, и попытался поймать его взгляд. Надеюсь, его утешала мысль, что и после смерти его деятельность будет продолжаться – отчасти через меня, – как круги расходятся по воде.

## Глава шестнадцатая

# Назначение в рай

В августе 1960 года, через месяц после окончания ординатуры в Госпитале им. Джонса Хопкинса, я был призван в армию. В те годы действовал всеобщий призыв, но у студентов-медиков была возможность записаться в программу отсрочки, которую называли «планом Берри»: она позволяла до призыва на службу окончить медицинскую школу и ординатуру.

Мои первые шесть недель в армии прошли в лагере новобранцев в комплексе Форт Сэм Хьюстон в Сан-Антонио, и во время пребывания там меня известили, что я проведу следующие два года на базе в Германии. Через пару дней вышел другой приказ – что служить я буду не в Германии, а во Франции. А еще через две недели после этого – *mirabile dictu*<sup>[21]</sup> – мне было приказано подать рапорт о прохождении службы в госпитале Триплер в Гонолулу, на Гавайях. И это назначение стало окончательным.

Свои первые мгновения на Гавайях я помню с абсолютной ясностью. Как только я вышел из самолета, Джим Николас, армейский психиатр, которому предстояло стать моим закадычным другом на следующие два года, надел мне на шею гирлянду из цветов плюмерии. Их аромат проник в мои ноздри – сладкое, сильное благоухание, – и в тот же миг я ощутил, как что-то внутри меня меняется. Мои чувства проснулись, и вскоре я уже был опьянен ароматом плюмерии, витавшим повсюду, – в аэропорту, на улицах и в маленькой квартирке на Уайкики, которую Джим выбрал для меня и моей семьи, украсил цветами и снабдил запасом продуктов.

В 1960-х Гавайи поражали великолепием и пышностью своего наряда: пальмы, гибискус, малайский имбирь, белые нильские лилии, райские птицы и, разумеется, океан с лазурными волнами, мягко накатывающими на сверкающий песок. Все здесь носили странную чудесную одежду: Джим встретил меня, одетый в рубаху с цветами, шорты и шлепанцы, которые назывались «зори», а потом повел в магазин на Уайкики, где я сбросил свою армейскую форму – по крайней мере на день – и вышел оттуда в зори, фиолетовой «гавайке» и ярко-голубых шортах.

Мэрилин с тремя нашими детьми прибыла через два дня, и мы вместе поехали на смотровую площадку Пали с совершенно неземным видом на

восточную часть острова. Когда мы любовались окружавшими нас со всех сторон темно-зелеными зубчатыми горами, водопадами и радугами, лазурно-зеленым океаном и бескрайними пляжами, Мэрилин указала вниз, в сторону Калуа и Ланикаи и проговорила: «Вот он, рай! Я хочу там жить».

Я радовался ее радости. Последняя пара недель была для Мэрилин настоящим кошмаром. Пока я проходил шестинедельный курс молодого бойца в Сан-Антонио, жизнь была неласкова к нам обоим, но к ней – особенно. В Сан-Антонио, где каждый день стояла жара под сорок градусов, мы никого не знали. У меня было напряженное расписание в армейской школе, я отсутствовал с утра до вечера по пять-шесть дней в неделю, и Мэрилин одна сидела с тремя малышами.

Хуже всего было, когда мне пришлось пройти недельную подготовку в месте, расположенном в нескольких часах езды от Сан-Антонио. Там я усвоил такие бесценные навыки, как умение обращаться с оружием (я получил медаль снайпера за точность стрельбы из винтовки) и проползать по-пластунски под колючей проволокой, в то время как настоящие пулеметные пули свистели над головой (по крайней мере, нам сказали, что пули настоящие – проверять никто не рещился).

В ту досмартфонную эпоху у нас с Мэрилин не было вообще никакой связи на протяжении этих семи дней. По возвращении я узнал, что на следующий день после моего отъезда у нее случился острый приступ аппендицита. Ее увезли в военный госпиталь на срочную операцию, и о наших детях заботились армейские служащие.

Через четыре дня после операции главврач хирургического отделения навестил Мэрилин дома и сообщил: гистологическое исследование показало, что у нее рак кишечника, и потребуется удаление большей части толстого кишечника. Он даже нарисовал ей, какие части кишечника предстоит удалить, чтобы она передала мне.

Когда на следующий день я вернулся домой, меня потрясли и сами новости, и рисунки хирурга. Я поспешил в госпиталь и получил снимки гистологического исследования, которые заказным письмом отоспал друзьям-врачам на Восточном побережье. Все они дружно ответили, что у Мэрилин доброкачественная карциноидная опухоль, которая не требует никакого лечения. Даже теперь, пятьдесят лет спустя, когда я пишу эти строки, меня охватывает сильнейший гнев на армейских врачей, которые не удосужились известить меня и рекомендовали серьезную и необратимую операцию по совершенно безобидному поводу.

Теперь все это осталось позади. Мы смотрели на горы и светло-синие воды в этом новом для нас месте, и я испытывал трепет и облегчение, видя

Мэрилин снова оживленной и энергичной. Я бросил взгляд в сторону Калуа и Ланикаи. Селиться там – ужасно непрактично: мы были очень стеснены в средствах, а армия предлагала недорогое жилье в Шоффилдских казармах. Но я был очарован этим местом не меньше Мэрилин, и через пару дней мы сняли маленький домик в Ланикаи, в одном квартале от самого чудесного на свете пляжа.

Пляж Ланикаи навсегда поселился в сознании каждого из нас. Он был и остается самым красивым из виденных нами мест, и с тех пор всякий раз, как нам случается гулять по пляжам с мелким, но не рассыпчатым песком, мы переглядываемся и говорим: «Как в Ланикаи».

Долгое время после отъезда с Гавайев мы регулярно приезжали на этот пляж; сейчас, увы, он сильно разрушен волнами. Мы прожили там год, а потом узнали, что одного адмирала неожиданно перебросили служить в южную часть Тихого океана и его дом на прилегающем пляже Каилуа сдается в аренду. Мы сразу же сняли его и жили теперь так близко к воде, что я мог заниматься серфингом или плавать с маской, даже будучи на дежурстве: когда мне звонили по телефону, Мэрилин подавала мне сигнал с веранды, размахивая большим белым полотенцем.

Вскоре после прибытия мы получили приветственные письма от трех генералов – с Гавайев, из Германии и Франции. Каждый из них был рад видеть меня в своей части. Первоначальная путаница с моим назначением привела к тому, что многие наши пожитки затерялись где-то на полдороге, так что мы буквально начали все с нуля – за один день купили всю мебель и постельное белье на гаражной распродаже.

Мои армейские обязанности были необременительными. Я проводил большую часть времени в стационаре с пациентами, прибывавшими с разных тихоокеанских баз. В 1960 году война во Вьетнаме еще не началась, но многим нашим пациентам случилось быть свидетелями неофициальных военных действий в Лаосе. Большинство пациентов с серьезными психическими заболеваниями уже были выявлены и отосланы в госпитали на материке, так что среди тех, с кем мне приходилось иметь дело, оказалось немало молодых людей, не страдавших психическими расстройствами, но симулировавшими их в надежде демобилизоваться.

Один из моих первых пациентов, сержант, отслуживший девятнадцать лет и близкий к увольнению в запас, был арестован за пьянство на дежурстве – это было серьезное обвинение, которое угрожало его пенсионному статусу и размеру пенсии. Он пришел ко мне на обследование и отвечал на все задаваемые вопросы неправильно, но каждый из его ответов был настолько близок к истине, что казалось, будто какая-то часть

его разума знает верный ответ: шестью семь было сорок один, Рождество приходилось на 26 декабря, у стола было пять ножек. Я никогда прежде не сталкивался с такими случаями и благодаря разговорам с коллегами и поискам ответов в специальной литературе узнал, что это классический случай синдрома Ганзера (или, как его часто называют, синдрома мимоговорения) – разновидность симулированного расстройства, при котором пациент изображает болезнь, не будучи по-настоящему больным, но пытаясь избежать ответственности за какой-то противозаконный поступок.

В период его четырехдневного пребывания в палате я проводил с ним много времени (пациентов, нуждавшихся в более длительной госпитализации, отправляли в континентальные Соединенные Штаты), но никак не мог нащупать контакт с его подлинным «я». Изучая литературу о длительном наблюдении за такими больными, я выяснил удивительную вещь: у значительного процента пациентов с синдромом Ганзера годы спустя действительно развивалось настоящее психотическое расстройство!

Каждый день нам приходилось решать, действительно ли какой-то солдат психически болен или симулирует с целью получить увольнение по медицинским показаниям. Почти каждый попавший к нам пациент хотел демобилизации из армии, флота или морской пехоты – мы занимались представителями всех родов войск, – и нас с коллегами беспокоил процесс принятия решений: ясных нормативов не существовало, мы действовали на свое усмотрение и порой оказывались непоследовательны в своих рекомендациях.

Требования к производительности труда в армии были невероятно легкими по сравнению с годами интернатуры и ординатуры: после четырех лет дежурств по вечерам и выходным мне казалось, что у меня случились двухгодичные каникулы. Нас, психиатров, было трое; каждый дежурил ночь через две и каждые третьи выходные. За весь срок моей службы мне лишь несколько раз пришлось отправиться в госпиталь ночью. Мы все неплохо ладили, как между собой, так и с нашим старшим офицером, полковником Полом Йесслером, – добродушным и хорошо образованным коллегой, который дал нам полную автономию в нашей работе.

Хотя наше психиатрическое отделение, Литтл Триплер, располагалось всего в ста метрах от большого госпиталя Триплер, в нем царила расслабленная атмосфера без армейского душка. Я обедал в «большом Триплере» и время от времени проводил консультации в других отделениях, но в остальном заглядывал туда редко, и случалось, что мне неделями не приходилось никому салютовать.

Получив такую свободу, я решил развивать свой интерес к групповой работе и сформировал несколько терапевтических групп: ежедневные группы в стационаре, амбулаторные группы для жен военных с психологическими проблемами и – в свободное время – процесс-группу для невоенных врачей-психиатров в Гавайской государственной больнице в Канеохе.

Наиболее полезным я чувствовал себя в группах для жен военнослужащих. Многие из них страдали от разлуки с привычным окружением, но некоторые решали заняться более глубинной работой, исследуя свое чувство одиночества и неспособность завязать отношения в новой ситуации.

Группа врачей-психиатров была куда более трудной. Ее члены хотели получить опыт, который был бы для них и терапевтическим лично, и познавательным как для ведущих групп. Они слышали, что я – опытный групповой терапевт, и попросили меня возглавить группу. Меня терзали сомнения: такие группы я никогда не вел и, более того, был всего на год-два опытнее остальных участников. Но поскольку врачи были достаточно мотивированы, чтобы обратиться ко мне с такой просьбой, я согласился.

Очень скоро я осознал, что поставил себя в трудное положение. Никакая группа не сможет работать, если ее члены не готовы рисковать и раскрывать свои сокровенные мысли и чувства, а данная группа упорно сопротивлялась этому. Я постепенно начал понимать следующее: поскольку главным профессиональным инструментом психотерапевта является его личность, обнаружение своих проблем ощущается как двойной риск: не только характер человека мог подвергнуться осуждению – под сомнением могли оказаться его профессиональные качества.

Хотя я хорошо понимал природу затруднений в группе, одолеть это препятствие мне оказалось не под силу, и группа добилась лишь умеренного успеха. Позже я пришел к осознанию: чтобы эффективно вести группу в таких обстоятельствах, необходимо подавать пример самораскрытия, лично рискуя в работе группы.

Два года на Гавайях, несомненно, изменили мою жизнь. До этого я планировал вернуться на Восточное побережье, возможно, последовать совету доктора Уайтхорна и найти какую-нибудь преподавательскую должность или воссоединиться с друзьями и родственниками в Вашингтоне и открыть частную практику. Но после нескольких солнечных месяцев на Гавайях холодное, серое Восточное побережье с его строгой атмосферой выглядело все менее и менее привлекательным.

Мэрилин уже давно мечтала уехать подальше от Вашингтона, и вскоре

мы пришли к согласию: мы оба хотели остаться на Гавайях – или как можно ближе к ним. До Гавайев вся моя жизнь была сосредоточена на работе, а на жену и детей оставалось слишком мало времени. Гавайи же раскрыли мне глаза на красоту того, что меня окружало. Особенно манящими были пляжи, и мы с Мэрилин гуляли по ним часами, держась за руки, точь-в-точь как в старших классах школы. Я стал проводить намного больше времени с детьми, причем добрую его долю – в теплом океане, уча их плаванию, нырянию с маской и катанию на волнах (серфингом я так и не овладел из-за плохого чувства равновесия). Пятничными вечерами я водил детей в расположенный по соседству кинотеатр смотреть фильмы о самураях, и они шли туда в пижамах, точь-в-точь как местные детишки.

Армия не пожелала переправить на Гавайи мою «Ламбretту», зато была готова отправить телескоп. Так что, еще не уехав из Балтимора, я обменял «Ламбretту» на восьмидюймовый зеркальный телескоп – вещь, о которой мечтал со временем своих детских попыток сооружения телескопа. Однако не считая пары раз, когда мне удавалось втащить его на вершину горы, на Гавайях от него было мало толку из-за того, что ночные небеса здесь неизменно скрыты дымкой.

Одним из моих пациентов был авиадиспетчер с базы армейской авиации, и благодаря ему я наслаждался привилегией летать по выходным на Филиппины и в Японию. Мне довелось поплавать с маской в изумительных прибрежных водах маленького островка на Филиппинах, а в Маниле я видел закаты, которые навек остались в моей памяти. Я останавливался в офицерском клубе в Токио и осматривал город. Всякий раз, заблудившись, я подзывал такси и показывал таксисту карточку клуба с адресом, написанным по-японски. Менеджер клуба предупредил меня, чтобы я внимательно наблюдал за водителем, показывая ему карточку: если тот резко вдохнет, мне следует сразу выскакивать из машины – поскольку токийские таксисты не позволяют себе терять лицо, признаваясь, что какой-то адрес им незнаком.

Вскоре после нашего приезда Мэрилин получила должность преподавателя на кафедре французского языка в Университете Гавайев. С особым удовольствием она вела курс современной французской литературы: у нее было много студентов-вьетнамцев, свободно владевших французским, пусть им и было трудно осмыслить идеи Сартра об отчуждении, планируя после занятий поплавать в теплом голубом океане.

Мэрилин нужна была наша машина, чтобы ездить в университет, так что я купил быстрый мотоцикл «Ямаха» и каждое утро с восторгом проделывал на нем тридцатиминутный путь до Триплера через вершину

Пали. Во время нашего пребывания на острове открылся туннель Уилсона, прорезавший горы, и я стал пользоваться этим более коротким маршрутом для поездок на работу. Чуть ли не каждый день случалось так, что я въезжал в туннель при ярком солнечном свете, а выныривал почти всегда посреди приятно теплого гавайского ливня.

Неподалеку от моего дома в Каилуа был небольшой теннисный клуб с травяными кортами, где мы по уикендам играли против других клубов. Один из моих армейских друзей научил меня плавать с маской и аквалангом, и следующие сорок лет я получал великое наслаждение от скольжения вдоль океанского дна и любования жизнью морских созданий на Гаваях, Карибах и во многих других частях света. Несколько раз я погружался в океан ночью – это особый восторг, поскольку в это время выбираются на прогулку все ночные создания, особенно крупные ракообразные.

Джек Росс, один из моих армейских коллег, который проходил подготовку в Клинике Менninger, познакомил меня со своим однокашником, Кей-Уай Лумом, практикующим психиатром из Гонолулу. Мы с ним организовали группу для разбора случаев из практики, состоявшую из нескольких гавайских психиатров; встречалась группа ежемесячно. Мы также каждую вторую неделю устраивали «психиатрические» игры в покер. Кей-Уай и я стали друзьями на всю жизнь и до сих пор поддерживаем связь.

Однажды, в мои первые недели на Гаваях, Андре Тао Ким Хай, пожилой вьетнамец, живший за углом от нас, остановился у моего дома с шахматной доской под мышкой и спросил: «Вы играете в шахматы?» Манна небесная! Мы с Андре играли на равных и провели не один десяток партий. Он приехал на Гавайи отдохнуть от дел, отслужив много лет представителем Вьетнама в ООН, но спустя пару лет, когда разразилась вьетнамская война, покинул Соединенные Штаты в знак протеста и перебрался в Париж, а оттуда на остров Мадейра. Мы продолжили нашу дружбу и шахматное соперничество в последующие годы, я навещал его сперва во Франции, а потом на Мадейре.

К нам на Гавайи приезжали погостить мои родители, а также мать Мэрилин и моя сестра Джин с семейством. Мэрилин завела друзей в университете, и впервые за все время у нас началась светская жизнь: образовался кружок из восьмерых человек – в него входили социолог Реуэль Денни, соавтор «Однокой толпы», и его жена Рут; индонезийский философ и поэт Тақдир Алисьябана и его жена-немка; и Джордж Барати,

дирижер Гавайского симфонического оркестра, со своей чудесной супругой, еще одной Рут, пламенной поклонницей йоги. Мы провели с ними вместе немало счастливых вечеров, читая вслух переводы стихов Тақдира, обсуждая какую-нибудь из книг Реуэля, слушая музыку, а однажды – авторскую запись Т. С. Элиота, читавшего «Бесплодную землю», которая нас всех привела в подавленное состояние.

И по сей день я помню, как наша небольшая компания устраивала пикники на пляже, наслаждаясь гавайскими напитками и гуавой, лichi, манго, ананасами и папайей, моим любимым фруктом. Я до сих пор помню вкус приготовленной Тақдиром говядины на шпажках, которую макали в его фирменный индонезийский арахисовый соус.

Покер, плавание с маской, прогулки по пляжам, езда на мотоцикле, игры с детьми и шахматы – я вел гораздо более непринужденную жизнь, чем когда-либо прежде. Мне нравилась ее неформальность, нравились сандалии, нравилось просто сидеть на пляже и смотреть в море. Я менялся: работа перестала быть для меня всем. Серое Восточное побережье с его морозными зимами и угнетающе жарким летом больше не манило меня. Я чувствовал себя на Гавайях как дома и начал помышлять о том, чтобы остаться там до конца своих дней.

Наше двухлетнее пребывание на Гавайях близилось к концу, и перед нами встал вопрос, где жить. Я опубликовал еще две статьи по психиатрии и склонялся к научной карьере. Но увы, заниматься наукой на Гавайях не было никакой возможности: здешняя медицинская школа предлагала только первые два года теоретического обучения, и полноценной кафедры психиатрии в ней не было.

Я был предоставлен самому себе и остро ощущал отсутствие наставника, кого-то, кто мог бы дать мне совет, что делать дальше. Ни на миг мне не закралась мысль связаться со своими преподавателями из Хопкинса, Джоном Уайтхорном или Джерри Франком. Теперь, вспоминая о том времени, я теряюсь в догадках: почему мне не пришло в голову попросить у них совета? Должно быть, я считал, что они и думать обо мне забыли, после того как я окончил ординатуру.

Вместо этого я избрал самый тривиальный путь из всех возможных: объявления о приеме на работу! Я просмотрел объявления в бюллетене Американской психиатрической ассоциации и нашел три интересных предложения: преподавательские должности в медицинских школах Стэнфордского университета и Калифорнийского университета в Сан-Франциско, а также должность врача в государственной больнице Мендота

в Висконсине (интересной она была лишь потому, что в этой больнице работал видный психолог Карл Роджерс). Я подал заявки на все три позиции, и во всех трех местах согласились со мной побеседовать. После чего я сел в военный самолет, летевший в Сан-Франциско.

Моим первым собеседником – в Калифорнийском университете – был старший преподаватель факультета, Джейкоб Эпштейн, который под конец нашей часовой беседы предложил мне должность в клиническом штате и годовую зарплату в восемнадцать тысяч долларов. Поскольку на третий год ординатуры моя зарплата составляла три тысячи, а денежное довольствие в армии – двенадцать тысяч долларов, я был склонен согласиться, хоть и знал, что новые обязанности будут отнимать у меня очень много времени: в них входило не только преподавание студентам-медикам и ординаторам-психиатрам, но и руководство большим и хлопотным стационаром.

На следующий день со мной встретился Дэвид Хэмбург, недавно назначенный главой психиатрического факультета Стэнфорда. Стэнфордская медицинская школа и больница только что переехали из Сан-Франциско в новые здания кампуса Стэнфордского университета в Пало-Альто, и доктору Хэмбургу были даны все полномочия для создания нового факультета. Я был покорен его возвышенными представлениями, его неравнодушием к нашей сфере деятельности и мудростью. А как он говорил! Мастерски составленные, сложные предложения звучали, как дивная музыка. Более того, у меня возникло стойкое ощущение, что я получу не только наставника в его лице, но и все ресурсы и академическую свободу, которые были мне нужны.

Я говорю все это ретроспективно: в то время у меня едва ли были какие-то представления о своем возможном будущем и потенциальных достижениях. Я знал, что собой представляет частная психиатрическая практика; я знал, что это была бы достойная жизнь; а еще я знал, что частная практика принесла бы мне, пожалуй, втрое больше, чем стэнфордская зарплата, обещанная Хэмбургом.

Доктор Хэмбург предложил мне должность младшего преподавателя ( чтение лекций) и зарплату всего в одиннадцать тысяч долларов в год – на тысячу меньше, чем в армии. Он также прояснил для меня политику Стэнфорда: члены преподавательского состава на полном контракте должны быть учеными и исследователями и не имеют права заниматься частной практикой.

Столь огромная разница в оплате труда в Стэнфорде и Калифорнийском университете поначалу шокировала меня, но по мере того, как я размышлял над двумя этими предложениями, она перестала

быть важным фактором.

Хотя у нас не водилось никаких сбережений и мы жили от зарплаты до зарплаты, деньги не были для нас главным фактором. Идеи Дэвида Хэмбурга произвели на меня впечатление, и я хотел быть частью того факультета, который он создавал. Я осознал, что жизнь преподавателя и исследователя была именно тем, чего я желал. Кроме того, в случае экстренной ситуации, как я полагал, у меня была возможность прибегнуть к финансовой поддержке родителей, и еще следовало учитывать доход от потенциально возможной карьеры Мэрилин.

Посоветовавшись с Мэрилин по телефону, я согласился на должность в Стэнфорде и решил не лететь в Висконсин, отменив встречу в Госпитале Мендота.

## **Глава семнадцатая**

### **Высадка на берег**

В 1964 году, на третий год моей работы в Стэнфорде, я решил побывать на восьмидневной программе института «Национальные тренинговые лаборатории» в Лейк-Эрроухеде, что в южной Калифорнии. Эта недельная учебная программа включала множество психологических занятий, подразумевающих взаимодействие между участниками. Но ее главной ценностью – и причиной моей поездки туда – была ежедневная трехчасовая встреча небольшой группы.

В утро первой встречи я пришел за несколько минут до начала, занял один из тринацати стульев, составленных в кружок, и стал поглядывать по сторонам, изучая ведущую группы и других новоприбывших. Хотя у меня уже был большой опыт ведения психотерапевтических групп и я активно участвовал в исследованиях и преподавании групповой терапии, сам я ни разу не был членом такой группы. Пора было это исправить.

Никто не проронил ни слова, пока остальные входили и занимали свои места. В 8:30 ведущая, Дороти Гарвуд, частнопрактикующий психотерапевт с двумя докторскими степенями (по биохимии и психологии), поднялась с места и представилась.

– Добро пожаловать на программу Национальных тренинговых лабораторий 1964 года, – сказала она. – Наша группа будет собираться каждое утро в это же время в течение следующих восьми дней на трехчасовые встречи, и я хотела бы, чтобы все, что мы говорим, все наши замечания были о «здесь и сейчас».

За этими словами последовало длительное молчание. Я подумал: «И что же, это всё?» – и оглядел, одного за другим, всех участников. Одиннадцать лиц излучали озадаченность, головы покачивались в недоумении. Через минуту посыпались реакции:

- Как-то маловато пояснений!
- Это что, шутка?
- Мы даже не знаем друг друга по именам!

Ведущая ничего не ответила. Постепенно коллективная неуверенность начала вырабатывать собственную энергию:

- Смешно и жалко! Разве так ведут группу?
- Не грубите! Она делает свою работу. До вас не доходит, что это

процесс-группа? Мы должны изучать свой собственный процесс.

– Верно, у меня есть подозрение – более чем подозрение, – что она точно знает, что делает!

– Это слепая вера! Терпеть этого не могу. Мы блуждаем в потемках, а она-то чем занимается? Уж точно, черт возьми, не помогает нам!..

Между замечаниями возникали паузы, когда члены группы ждали реакции со стороны ведущей. Но она улыбалась и оставалась безмолвной.

Подали голос и другие участники.

– И, кстати говоря, как это мы должны оставаться в «здесь и сейчас», если у нас нет никакой общей истории? Мы ведь сегодня встретились впервые.

– От такого вот молчания мне всегда неловко.

– Да, мне тоже. Мы платим немалые деньги – и сидим здесь, ничего не делая и теряя время.

– А лично мне молчание нравится. Тихонько сидеть здесь со всеми вами – просто бальзам на душу.

– И мне! Я прямо в медитацию соскальзываю. Чувствую себя сфокусированным, готовым ко всему...

Участие в этом обмене репликами и размышлении о нем привели меня к откровению: я понял нечто такое, что впоследствии включил в самую суть своего подхода к групповой терапии. Я только что стал свидетелем простого, но чрезвычайно важного явления: все члены группы подвергаются воздействию одного стимула (в данном случае просьбы ведущей оставаться в «здесь и сейчас») – и все реагируют очень по-разному.

*Один общий стимул – и одиннадцать разных реакций! Почему? У этой загадки было только одно возможное решение: здесь присутствуют одиннадцать различных внутренних миров! И одиннадцать разных реакций могут стать королевской дорогой<sup>[22]</sup> в эти разные миры.*

Далее – без помощи ведущей – каждый из нас представился и немного рассказал о том, чем занимается профессионально и почему присутствует здесь. Я отметил, что оказался единственным психиатром, – в группе был еще один психолог, а остальные представляли сферы образования или социальных наук.

Я повернулся и обратился напрямую к ведущей:

– Мне любопытны причины вашего молчания. Могли бы вы немного

рассказать о том, какова ваша роль здесь?

На сей раз она кратко ответила:

– Моя роль – быть ведущей и воплощением всех чувств и фантазий, которые имеются у членов группы в отношении ведущих.

Мы продолжали встречаться следующие семь дней и начали изучать свои отношения друг с другом. Психолог в нашей группе оказался на редкость вспыльчивым человеком и часто набрасывался на меня за напыщенность и высокомерие. Через пару дней после начала группы он рассказал о своем сне, в котором его преследовал великан, – похоже, великанином был я. В конечном итоге мы с ним неплохо поработали: я – со своим дискомфортом, вызванным его гневом, а он – с чувством соперничества, которое я в нем возбуждал. Кроме того, мы немного проработали взаимное недоверие, существующее между нашими профессиями.

Поскольку я был на этой конференции единственным врачом, меня вызвали для оказания помощи, а потом и госпитализации члена другой группы, у которого развилась психотическая реакция на возникшее в группе напряжение. Это происшествие заставило меня еще остree осознать силу малой группы – силу не только исцелять, но и наносить ущерб.

Мне довелось свести близкое знакомство с Дороти Гарвуд, и годы спустя мы вчетвером – я с Мэрилин и она с мужем – чудесно провели отпуск на Мауи. Ее поведение на группе не было проявлением ее личности. Она училась в традиции, пошедшей от Клиники Тависток – большого учебно-лечебного психотерапевтического центра в Лондоне, – согласно которой ведущий остается вне группы и комментирует только групповую динамику. Три года спустя, проводя творческий отпуск в Клинике Тависток, я яснее понял обоснования ее позиции.

За три года до этих событий, в 1962 году, я уволился из армии, и наша семья из пятерых человек прибыла в Пало-Альто. Мы с Мэрилин принялись искать нам жилье. Мы могли бы приобрести дом в преподавательском городке Стэнфорда, но – так же, как и на Гавайях, – выбрали более пестрый по составу жителей район. Мы купили тридцатилетний дом (почти древность по калифорнийским стандартам) в пятнадцати минутах пути от кампуса.

В те времена экономическая ситуация была совсем иной: при наших скромных доходах покупка дома на акре земли за тридцать две тысячи долларов не представляла для нас особых трудностей. Эта цена втрое превышала мою стэнфордскую годовую зарплату; сегодня ситуация с

недвижимостью в Пало-Альто изменилась настолько, что стоимость такого же дома превосходила бы годовую зарплату молодого преподавателя в тридцать-сорок раз.

Родители подарили нам семь тысяч долларов для первоначального взноса, и это был последний раз, когда я принял от них деньги. И все же, даже после того, как я завершил свое обучение и нас стало шестеро, мой отец всегда настаивал, что платить по счету в ресторане будет он. Мне нравилось, что он заботился обо мне, и я сопротивлялся только для виду.

И я передаю его щедрость по наследству, делая то же самое для моих взрослых детей (которые, в свою очередь, тоже не особенно сопротивляются). Это один из способов сделать так, чтобы тебя помнили: лицо отца часто вспоминается мне, когда я оплачиваю счета за своих детей. (Мы с Мэрилин тоже смогли дать нашим детям денег на начальные платежи за их первые дома.)

Впервые отчитываясь перед своим факультетом, я узнал, что меня назначили главным врачом большого отделения в новом Стэнфордском госпитале для ветеранов, расположенному в десяти минутах от медицинской школы, где работали исключительно сотрудники факультета. Хотя я руководил ординаторами, организовал процесс-группу для студентов-медиков (то есть группу, в которой мы изучали взаимодействие между нами), и еще у меня оставалось свободное время для посещения факультетских лекций и исследовательских симпозиумов, счастья работа в ветеранском госпитале мне не приносила.

Мне казалось, что большинство пациентов, почти все из них – ветераны Второй мировой войны, были невосприимчивы к моему подходу к терапии. Вполне возможно, их слишком привлекали вторичные блага госпиталя: бесплатное медицинское обслуживание, бесплатное размещение и питание, комфортные условия проживания.

Ближе к концу первого года работы я сказал Дэвиду Хэмбургу, что в госпитале мне не хватает исследовательских возможностей для своих конкретных интересов. Когда он спросил, где именно я желал бы работать, я предложил амбулаторное отделение в Стэнфорде – средоточие учебных программ для ординаторов и место, где я мог бы организовать программу групповой терапии для обучения и исследований.

Понаблюдав за моей работой и поприсутствовав на паре моих больших обходов, Хэмбург поверил в меня достаточно, чтобы поддержать мою просьбу. Он всегда был готов помочь, и с этого момента и далее, на протяжении многих лет, у меня не было никаких административных обязанностей, зато была почти полная свобода следовать собственным

клиническим, педагогическим и исследовательским интересам.

В 1963 году Мэрилин завершила работу над докторской диссертацией (ее труд носил название «Мотив суда в произведениях Франца Кафки и Альбера Камю») в программе сравнительной литературы в Университете Джонса Хопкинса. Она полетела в Балтимор на устные экзамены, сдала их и получила свой докторский диплом с отличием. Мэрилин вернулась обратно с надеждой на позицию в Стэнфорде, но была горько разочарована, когда глава кафедры французского языка, Джон Лапп, сказал ей: «Мы не берем на работу жен наших преподавателей».

Случись это парой десятилетий позднее, когда я начал лучше осознавать проблемы с правами женщин, я, наверное, поиском бы место в каком-нибудь другом университете – достаточно прогрессивном, чтобы оценить Мэрилин исключительно за ее достоинства. Но в 1962 году такая мысль не пришла в голову ни мне, ни ей. Я сочувствовал Мэрилин. Я знал, что она заслуживает работы в Стэнфорде, но мы оба просто приняли эту ситуацию и принялись искать альтернативы.

Вскоре после этого с Мэрилин связался декан гуманитарного факультета недавно открывшегося Калифорнийского государственного колледжа в Хайупорде. Узнав о Мэрилин от коллеги из Стэнфорда, он приехал к нам домой и предложил ей должность ассистента профессора иностранных языков. Преподавание в Хайупорде повлекло за собой поездки на работу, длившиеся почти час, по четыре дня в неделю, в течение следующих тринадцати лет.

Начальная зарплата Мэрилин составляла восемь тысяч долларов – на три тысячи меньше моей начальной зарплаты в Стэнфорде. Но наши две зарплаты позволяли нам комфортно жить в Пало-Альто, оплачивать постоянную домработницу и даже совершить несколько памятных поездок. Карьера Мэрилин в Калифорнийском государственном колледже успешно развивалась, и вскоре ее повысили до доцента с пожизненным контрактом, а потом и до профессора.

Следующие пятнадцать лет в Стэнфорде я плотно занимался групповой терапией – как клиницист, преподаватель, исследователь и автор учебников. Я начал вести терапевтическую группу в амбулаторной клинике. Мои студенты – двенадцать психиатров, ординаторов-первогодок, – наблюдали ее работу сквозь двустороннее зеркало, так же как я в свое время наблюдал за группой Джерри Франка. Поначалу я вел группу совместно с другим преподавателем факультета, но на следующий год изменил тактику и стал вести группу вместе с одним из психиатров-

ординаторов. Он оставался на этом посту год, после чего его сменил другой ординатор.

Мой подход неуклонно развивался в сторону более личной, прозрачной формы ведения группы и уходил от стиля отстраненного профессионала. Поскольку все участники – непринужденные в поведении калифорнийцы – обращались друг к другу по именам, я чувствовал себя все более и более неловко, называя их по фамилиям или обращаясь по имени, но ожидая в ответ обращения «доктор Ялом», поэтому совершил революционный шаг, попросив группу называть меня Ирвом. Однако я еще много лет цеплялся за свою профессиональную идентичность, нося белый больничный халат, как и весь персонал Стэнфордской больницы.

Со временем я отказался и от халата, прияя к убеждению, что в психотерапии значение имеют личная честность и открытость, а не профессиональный авторитет. (Халат я так и не выбросил – он по-прежнему висит в шкафу у меня дома как память о моей идентичности врача.) Но несмотря на отказ от внешних атрибутов своей сферы деятельности, я по-прежнему питал глубокое уважение к медицине и всем пунктам клятвы Гиппократа – таким как: «Я буду исполнять мой профессиональный долг по совести и с достоинством» и «Здоровье моего пациента будет моей первой заботой»[\[23\]](#).

После каждого сеанса групповой терапии я диктовал обширные отчеты – и для собственного осмыслиения, и для преподавания (Стэнфорд щедро обеспечивал меня услугами секретаря). В какой-то момент – не припомню, что конкретно послужило стимулом, – мне пришло в голову, что пациентам может быть полезно читать мои отчеты о сеансе и послегрупповые размышления. Это привело к смелому, крайне необычному эксперименту с открытостью терапевта: на следующий день после каждого сеанса я рассыпал копии отчета о встрече группы всем ее членам. В каждом таком отчете я описывал главные темы сеанса (как правило, две-три), вклад в работу и поведение каждого участника. Кроме того, я записывал соображения, стоявшие за каждым из моих высказываний на группе, и часто добавлял комментарии о том, что *не* сказал и впоследствии пожалел об этом, – или, напротив, сказал зря.

Часто группа начинала сеанс с обсуждения моего отчета о предыдущей встрече. Иногда члены группы не соглашались со мной, порой указывали на мои упущения, но почти всегда встреча в таких случаях начиналась с большей энергией и степенью вовлеченности, чем прежде.

Эта практика показалась мне настолько полезной, что я продолжал составлять эти отчеты все время, пока вел группы. Когда ординаторы вели

группу совместно со мной, они писали отчеты каждую вторую неделю. Однако составление отчетов требует так много времени и самораскрытия, что, насколько мне известно, лишь очень немногие групповые психотерапевты в Америке последовали моему примеру (если такие случаи вообще есть).

Хотя некоторые терапевты критически отзывались о моем самораскрытии, я не могу припомнить ни единого случая, в котором моя готовность поделиться своими мыслями и чувствами не помогла бы пациенту. Почему самораскрытие давалось мне настолько легко? Во-первых, я предпочел не проходить никакую послеуниверситетскую подготовку – никаких фрейдистских, юнгианских или лаканианских институтов. Я был совершенно свободен от жестких правил и руководствовался лишь результатами собственной работы, которые тщательно отслеживал. Вероятно, сыграли роль и другие факторы: мое врожденное иконоборчество (очевидное еще в юношеских реакциях на религиозные убеждения и ритуал), мой негативный опыт личного психоанализа с бесстрастным и безличным аналитиком, а также экспериментаторская атмосфера нашего юного факультета, которым управлял непредубежденный, прогрессивный руководитель.

Ежедневные факультетские совещания не относились к числу моих любимых занятий: я всегда присутствовал, но выступал редко. Ни одна из тем обсуждения – финансирование, получение грантов, распределение средств или препирательства из-за выделенных помещений, отношения с другими факультетами, отчеты деканов – не интересовала меня. Что мне действительно было интересно, так это слушать Дейва Хэмбурга.

Я восхищался его вдумчивыми размышлениями, его методами разрешения конфликтов и, прежде всего, его замечательными ораторскими способностями. Я обожаю устную речь так же, как другие любят концертное исполнение музыки, и меня приводят в экстаз слова по-настоящему одаренного оратора.

Было очевидно, что никаких навыков управления у меня нет. Я никогда не вызывался руководить сам, и мне не предлагали административные должности. Честно говоря, я просто хотел, чтобы меня не трогали и позволили заниматься моими исследованиями, писательским трудом, психотерапией и преподаванием. И чуть ли не с первых дней работы начал писать статьи в профессиональные журналы. Это дело доставляло мне удовольствие, и в нем, по моим ощущениям, я мог себя проявить. Порой я гадаю, уж не симулировал ли я свою административную бездарность. Кроме того, вполне возможно, что я не чувствовал в себе сил соперничать с

другими «младотурками» нашего факультета, которые наперебой состязались за власть и признание.

Я решил поехать на ту конференцию в Лейк-Эрроухед не только для того, чтобы получить новый опыт как член группы, но и чтобы побольше узнать о «Т-группе» – важном немедицинском групповом формате, который возник в 1960-х годах и стремительно покорял Америку. (*T* в термине «Т-группа» означает «тренинговая» – то есть развивающая навыки как в межличностных отношениях, так и в групповой динамике.)

Основатели этого подхода, возглавлявшие Национальную ассоциацию образования США, были не клиницистами, а учеными, специалистами по групповой динамике. Они хотели менять подходы и поведение в организациях, а впоследствии и помогать людям лучше чувствовать окружающих. Созданная ими организация, Национальные тренинговые лаборатории (НТЛ), устраивала семидневные семинары, или социальные лаборатории, в Бетеле и Плимуте в штате Мэн, а потом и организовала и ту, на которой присутствовал я, – в Калифорнии, в Лейк-Эрроухеде.

В НТЛ занимались разным: там были маленькие группы для развития определенных навыков, дискуссионные группы, группы решения проблем, тимбилдинговые группы, большие группы... Но вскоре стало ясно, что маленькие Т-группы, в которых участники давали друг другу мгновенную обратную связь, позволяли выполнять наиболее динамичные и привлекательные упражнения.

Постепенно, с годами, по мере того как группы НТЛ двигались на запад и с приходом в эту сферу Карла Роджерса, Т-группы сместили акцент на индивидуальные личностные изменения. Личностные изменения! – звучит очень похоже на терапию, верно? Членов групп поощряли давать и принимать обратную связь, быть участниками-наблюдателями, быть аутентичными, идти на риск. Со временем их характер все больше смешался в сторону своего рода психотерапии. Группы стремились менять установки и поведение участников и улучшать межличностные отношения – и вскоре уже раздавались лозунги типа «психотерапия слишком хороша, чтобы предлагать ее только больным». Т-группы развились в нечто новое – «групповую психотерапию для нормальных».

Неудивительно, что эта эволюция сильно напугала психиатров, которые считали себя единоличными собственниками психотерапии и смотрели на группы как надискую, незаконную форму терапии, вторгающуюся на их территорию. Мои чувства были совершенно иными. С одной стороны, на меня произвел впечатление исследовательский подход

основателей этой сферы. Одним из ее первопроходцев был социолог Курт Левин, чья установка «никаких исследований без действия, никаких действий без исследования» породила обширную, сложную базу данных, которую я находил значительно более интересной, чем медицинские исследования в области групповой психотерапии.

Одним из наиболее важных моментов, которые я почерпнул из своего опыта прохождения группы в Лейк-Эрроухеде, был фокус на «здесь и сейчас», и я начал усиленно внедрять его в собственную работу.

Как я узнал из собственного опыта в Лейк-Эрроухеде, недостаточно рекомендовать членам группы сосредоточиться на «здесь и сейчас»: мы должны дать им и рациональное обоснование, и план работы. Со временем я разработал краткую подготовительную речь, с которой обращался к пациентам перед тем, как они вступали в группу. В этой речи я подчеркивал, что в группе будет воссоздаваться значительная часть их межличностных проблем и таким образом они получат прекрасную возможность больше узнать о себе и что-то изменить. Отсюда следовало (я повторял это не один раз), что задача пациентов в группе – *понять все, что только можно, о своих отношениях с каждым пациентом из группы и с ведущими*.

Как правило, это вступление многих озадачивало, и пациенты часто возражали, что их проблема возникла в отношениях с начальником, или с супругой, или с друзьями, или с собственным гневом, и нет никакого смысла сосредоточиваться на отношениях с другими членами группы, поскольку в будущем они никогда не будут встречаться с этими людьми.

В ответ на это распространенное возражение я объяснял, что *группа – это социальный микрокосм*, и что проблемы, поднятые в терапевтической группе, будут воспроизводить или напоминать те типы межличностных проблем, которые изначально привели их в терапию. Как я убедился, это меняло отношение пациентов к инструкциям. Впоследствии я провел исследования и опубликовал результаты, доказывавшие, что пациенты, которые были эффективно подготовлены к групповой работе, добивались в терапии намного больших успехов, чем подготовленные плохо.

Я продолжал общение с движением Т-групп несколько лет и участвовал в качестве сотрудника семинаров НТЛ в Линкольне, штат Нью-Гэмпшир, а также на недельном семинаре для топ-менеджеров в Сандаски, штат Огайо. И по сей день я благодарен первопроходцам Т-групп за то, что они показали мне способ вести и исследовать группы межличностного взаимодействия.

Постепенно, с годами, я разработал интенсивную тренинговую программу по групповой психотерапии для психиатров-ординаторов. Программа состояла из нескольких компонентов: еженедельной лекции, наблюдения и послегруппового обсуждения моей еженедельной терапевтической группы, ведения ординаторами терапевтической группы с еженедельной супervизией и, наконец, личного участия в еженедельной процесс-группе, которую я вел вместе с одним из коллег.

Как перегруженные работой ординаторы-первогодки реагировали на то, что им приходилось тратить столько времени на обучение групповой терапии? Ох и ворчали же они! Некоторые занятые ординаторы особенно восставали против двух часов, которые приходилось тратить каждую неделю на наблюдения за моей группой, и часто опаздывали или вообще пропускали сеансы. Но шли недели, и проявлялось неожиданное: по мере того как члены групп все больше вовлекались в отношения друг с другом и охотнее шли на риск, студенты все больше интересовались драмой, разворачивавшейся перед ними. Уровень посещаемости резко возрастил.

Вскоре студенты стали называть группу «яломовским Пейтон-Плейсом» (позаимствовав название у телевизионной мыльной оперы из 1960-х). Этот эффект подобен тому, что возникает при погружении в хорошо написанную историю или роман, и я считаю благоприятным признаком нетерпеливое желание психотерапевта увидеть, что случится дальше. Даже теперь, после полувека практики, я, как правило, с нетерпением жду каждого нового сеанса, не важно, индивидуального или группового, предвкушая грядущие изменения. Если этого чувства нет, если я приближаюсь к очередному сеансу без особого предвкушения, я предполагаю, что пациент испытывает то же самое, и тогда я стараюсь противодействовать такому положению вещей и изменить его.

Как действовало на пациентов то, что студенты наблюдали за ними? Этот важнейший вопрос сильно беспокоил меня, когда я замечал, какими нервными становились члены группы, если студенты сидели за зеркалом. Я старался успокоить пациентов, напоминая, что студенты-психиатры подчиняются тем же правилам конфиденциальности, которым следуют профессиональные психотерапевты, но это помогало мало.

Тогда я поставил эксперимент: попытался превратить раздражающее присутствие наблюдателей в позитивный опыт. Я попросил членов группы и студентов поменяться местами на двадцать минут до конца встречи. Таким образом, члены группы, сидя в комнате наблюдения, стали свидетелями моего послегруппового обсуждения со студентами. Этот шаг мгновенно оживил как процесс терапии, так и преподавание! Члены

терапевтической группы с живейшим интересом слушали наблюдения студентов, связанные с ними, а студенты ощущали на себе такие пристальные взгляды, что стали уделять больше внимания своим наблюдениям над группой.

Со временем я добавил еще один шаг: у членов группы появлялось столько чувств в связи с комментариями и поведением наблюдателей (которые, по их мнению, часто оказывались более закрепощенными, чем сами члены группы), что им требовалось дополнительное время для обсуждения своих наблюдений за наблюдателями. Поэтому я добавил дополнительные двадцать минут: студенты возвращались в наблюдательную комнату, а мы с пациентами возвращались в комнату групповых занятий и обсуждали комментарии наблюдателей. Я понимаю, что применительно к ежедневной практике это отнимает слишком много времени, но полагаю, что такой формат существенно увеличил эффективность как терапевтической группы, так и учебного процесса.

И это было абсолютным нововведением. Я в очередной раз благодарил судьбу за то, что не принадлежу ни к какой традиционной школе психотерапии. Я дал себе полную свободу создавать новые подходы и узнал о методах исследованиях результатов достаточно, чтобы проверять свои теоретические допущения.

Оглядываясь назад, я удивляюсь сам себе. Многие ветераны-терапевты поостереглись бы допускать посторонних к наблюдению за своей терапевтической работой, однако меня присутствие наблюдателей ничуть не напрягало. Эта уверенность не соответствует моему представлению о себе – где-то там, внутри, живет тот тревожный, скованный, сомневающийся в себе подросток и юноша, которым я когда-то был. Но в вопросах психотерапии, и особенно групповой терапии, я пришел к полному самообладанию, легко идя на риск и признавая свои ошибки. Эти инновации поначалу вызывали у меня некоторую тревогу, но мы с тревогой старые знакомые, и я научился проявлять к ней терпимость.

На свой восьмидесятый день рождения я устроил у себя дома ностальгическую вечеринку и пригласил всех своих ординаторов тех первых лет в Стэнфорде. Многие из них вспоминали свой опыт обучения групповой терапии и отмечали, что за весь курс их подготовки наблюдение за моей группой было единственным моментом, когда они собственными глазами *смотрели, как опытный клиницист ведет терапию*. Конечно, это заставило меня вспомнить мое собственное обучение в Университете Хопкинса и то крохотное зеркальное окошко, сквозь которое мы наблюдали психотерапевтическую группу. Так что – спасибо тебе, Джерри Франк!

Члены преподавательского состава не получают повышений за преподавание. Та самая избитая шутка – «публикуйся, или погибнешь» – вовсе не шутка: это факт академической жизни. Двадцать терапевтических групп в амбулаторном отделении предоставляли блестящую возможность для исследований и публикаций. На этом материале я изучил немало вопросов: как психотерапевту лучше всего готовить пациентов к групповой терапии, как составлять группы, почему некоторые участники перестают посещать группы на ранних этапах и каковы наиболее эффективные терапевтические факторы.

Продолжая преподавать групповую психотерапию, я осознал, что отчаянно нужен всеобъемлющий учебник, и что весь мой опыт – лекции, исследования и терапевтические инновации – можно обобщить в учебное пособие. Через пару лет работы в Стэнфорде я начал набрасывать план такой книги.

В этот период я поддерживал прочные связи с Институтом психических исследований. Там был коллектив новаторов – клиницистов и исследователей, таких как Грегори Бейтсон, Дон Джексон, Пол Вацлавик, Джей Хейли и Вирджиния Сатир. Целый год я проводил каждую пятницу на занимавшем весь день совместном курсе семейной психотерапии, который преподавала Вирджиния Сатир. Я зауважал эффективность семейной терапии – подхода, в рамках которого с терапевтом встречаются все члены одной живущей вместе семьи. В то время совместная семейная психотерапия была намного популярнее, чем сегодня, и я знал как минимум десяток психотерапевтов в одном только Пало-Альто, которые занимались исключительно семейной терапией.

Я лечил пациента с язвенным колитом и попросил Дона Джексона быть моим котерапевтом на нескольких семейных сеансах. Вместе мы опубликовали работу о наших открытиях. Весь следующий год я вел терапию с несколькими семьями, но в итоге решил, что для меня интереснее индивидуальная и групповая работа. С тех пор я семейной терапией не занимался, хотя часто рекомендую ее своим пациентам.

Еще одним членом Института психических исследований был Грегори Бейтсон, прославленный антрополог и один из теоретиков, создавших концепцию двойного послания и разработавших соответствующую теорию возникновения шизофрении. Бейтсон был выдающимся рассказчиком и каждый вторник по вечерам устраивал у себя дома открытые дискуссии. Я часто присутствовал на этих вечерах и от души наслаждался ими.

Еще одной областью, интересовавшей меня в первые годы в

Стэнфорде, была сфера «сексуальных расстройств». Я познакомился с этой сферой во времена ординатуры, когда работал с людьми, совершившими преступление на сексуальной почве, в Институте Патаксент. В Стэнфорде я регулярно по выходным работал с совершившими правонарушения в сексуальной сфере заключенными в государственной больнице Атаскадеро. И в следующие несколько лет не раз встречался в своей практике с пациентами, которые были вуайеристами, эксгибиционистами или имели какую-то иную форму сексуальной компульсии или обсессии.

Я часто консультировал геев, проблемы которых, как кажется в ретроспективе, возникали главным образом из-за отношения к ним в обществе. Однажды я проводил в Стэнфорде клинический разбор моей работы с этими пациентами, и сразу после этого Дон Лауб, пластический хирург с кафедры хирургии Стэнфорда, спросил, не соглашусь ли я побывать консультантом в запускаемой им новой программе с участием ряда пациентов-транссексуалов, подавших запрос на хирургическую смену пола. (Термина «трансгендер» тогда еще не существовало.) В то время такие хирургические операции в Штатах не проводили – пациенты, желавшие сменить пол, уезжали на операцию в Тихуану или Касабланку.

За следующие пару недель хирургическое отделение направило ко мне около десяти пациентов на предоперационную диагностику. Ни у одного из них не было серьезных психических расстройств, и я был поражен глубиной и силой их мотивации к смене пола. Большинство из них были бедны и годами работали, чтобы накопить на операцию. Все они анатомически были мужчинами, которые желали стать женщинами: хирурги тогда еще не проводили более трудных операций по превращению женщины в мужчину.

Хирургическое отделение привлекло социального работника, женщину, чтобы та вела предоперационную группу обучения женскому поведению. Я присутствовал на одном занятии, в ходе которого пациенты сидели у барной стойки, а инструктор складывала им на колени монетки и учила расставлять ноги, чтобы поймать монеты юбкой, вместо того чтобы рефлекторно смыкать, как делают мужчины.

Этот проект намного опережал свое время, но через пару месяцев столкнулся с проблемами: один из пациентов после операции стал танцовщицей, выступавшей вочных клубах без трусов и широко рекламировавшей себя как творение Стэнфордского госпиталя, а другой попытался подать на госпиталь в суд за тяжкие телесные повреждения после того, как ему удалили мужские гениталии. Проект был закрыт, и прошло много лет, прежде чем в Стэнфорде стали снова проводить такие

операции.

Первые пять лет, проведенные моей семьей в Пало-Альто – с 1962 по 1967-й, – совпали с началом ряда общественных движений: за гражданские права, антивоенного, хиппи и битников. Все они расходились по свету из района залива Сан-Франциско. Студенты в Беркли положили начало Движению за свободу слова, сбежавшие из дома подростки собирались в группы в районе Хейт-Эшбери в Сан-Франциско. Но в Стэнфорде, в пятидесяти километрах от него, все оставалось относительно спокойно.

В этом районе жила Джоан Баэз<sup>[24]</sup>, и как-то раз Мэрилин шла рядом с ней на антивоенной демонстрации. Моим самым ярким воспоминанием о том периоде стало посещение многолюдного концерта Боба Дилана в Сан-Хосе, где Джоан Баэз неожиданно поднялась на сцену, чтобы исполнить несколько песен. Я на всю жизнь стал ее поклонником и много лет спустя был счастлив потанцевать с ней после одного из ее выступлений в кафе.

Как и все остальные, в 1963 году мы были сражены известием об убийстве Джона Кеннеди. Оно вдребезги разбило иллюзию, что на нашу мирную жизнь в Пало-Альто никак не повлияют беды внешнего мира. В тот год мы купили свой первый телевизор, чтобы увидеть события, окружавшие гибель Кеннеди, и мемориальные службы. Я всячески избегал любых религиозных убеждений и практик, но в данном случае чувство единения и ритуалы потребовались Мэрилин, и она повела наших двух старших детей – Ив, которой тогда было восемь, и семилетнего Рида – на религиозную службу в Стэнфордской мемориальной церкви.



Семейный портрет, ок. 1975 г.

Поскольку нашей семье не удавалось полностью устоять перед притягательностью ритуала, мы всегда устраивали Седер Песах<sup>[25]</sup> у себя дома, с друзьями и родственниками. Я, так и не выучивший иврит, просил прочесть церемониальные молитвы кого-нибудь из близких.

Несмотря на неприятные воспоминания о детстве, моей любимой едой оставалась та, на которой я вырос: восточно-европейская еврейская кухня и никакой свинины. Чего не скажешь о Мэрилин! Всякий раз, как я уезжал из города, дети знали, что она будет готовить им свиные отбивные.

Я цеплялся за некоторые церемониальные ритуалы, в частности настоял, чтобы сыновьям было сделано обрезание, за которым следовала церемониальная трапеза с друзьями и родственниками. Рид, старший из троих моих сыновей, решил пройти бар-мицву. Вдобавок к этим нескольким еврейским традициям у нас также была рождественская елка, подарки в чулках для детей и большое рождественское пиршество.

Меня часто спрашивали, было ли проблемой в моей жизни или

психиатрической практике отсутствие у меня религиозных убеждений. Мой ответ всегда неизменен: нет. Во-первых, следует подчеркнуть сказать, что я «нерелигиозен», а не «антирелигиозен». Моя позиция ни в коей мере не уникальна: в жизни большей части моего стэнфордского окружения и коллег, медиков и психиатров, религия играла либо небольшую роль, либо вовсе никакой.

Когда я провожу время со своими немногочисленными верующими друзьями (например, Дагфинном Фёллесдалем, моим другом-католиком, норвежским философом), я всегда питаю огромное уважение к глубине их веры. Вообще я склонен полагать, что мои светские взгляды почти никогда не влияют на мою психотерапевтическую практику. Но должен признать, за все годы моей практики глубоко верующих людей, обращавшихся ко мне, было совсем немного. Наиболее частый контакт с верующими случался в моей работе с умирающими пациентами, и я приветствую и поддерживаю любое религиозное утешение, какое они могут найти.

Хотя в 1960-х я был глубоко погружен в свою работу и в основном аполитичен, я не мог не замечать культурных перемен. Мои студенты-медики и психиатры-ординаторы начали носить сандалии вместо «приличной» обуви, и год от года их шевелюры становились все длиннее и буйнее. Кое-кто из студентов приносил мне в подарок самостоятельно испеченный хлеб. Марихуана проникала даже на преподавательские вечеринки, и сексуальные нравы радикально менялись.

К тому времени, как начали происходить эти перемены, я уже чувствовал себя частью старой гвардии и был шокирован, когда в первый раз увидел ординатора, щеголяющего красными клетчатыми брюками или иным вызывающим нарядом. Но это была Калифорния, и перемены остановить было невозможно. Постепенно я расслабился, перестал носить галстуки, и на некоторых преподавательских вечеринках – на которые тоже являлся в расклешенных брюках – даже позволял себе побаловаться марихуаной.

В 1960-х наши трое детей – четвертый, Бенджамин, появился на свет только в 1969 году – были погружены в собственные повседневные драмы. Они учились в местных муниципальных школах, от которых до нашего дома можно было дойти пешком, заводили друзей, брали уроки игры на фортепиано и гитаре, играли в теннис и бейсбол, учились ездить верхом, вступали в скаутские и молодежные организации и строили на заднем дворе загон для наших двух козлят. Их друзья, жившие в домах поменьше, часто приходили к нам поиграть.

Наш дом был оштукатуренным строением в староиспанском стиле, переднюю дверь окружали ярко-сиреневые бугенвиллеи, а посреди патио был небольшой прудик с фонтаном. Над подъездной дорожкой, ведшей к дороге, возвышалась величественная магнолия, вокруг которой малыши гоняли на своих трехколесных велосипедах. В половине квартала от нашего дома был дворовый теннисный корт, где дважды в неделю я играл пару на пару с соседями, а потом и со своими тремя сыновьями, когда они подросли.



*Семейство на колесах, Паоло-Альто, 1960-е годы.*

В июне 1964 года мы поехали навестить моих родных в Вашингтон. Мы были дома у моей сестры вместе с тремя детьми, когда приехали мать с отцом. Я сидел на диване с Ив, а Рида держал на коленях. Мой сын Виктор и его кузен Харви играли на полу рядом с нами. Отец, который сидел на приставленном сбоку мягким кресле, пожаловался, что у него заболела голова, а две минуты спустя внезапно и без единого звука потерял сознание

и упал. Я не смог нащупать пульс. У моего зятя-кардиолога был с собой шприц и адреналин в докторском саквояже, и я вколол адреналин отцу в сердце – но безрезультатно.

Лишь позднее мне вспомнилось, что перед тем, как отец потерял сознание, я увидел, что его глаза застыли, глядя влево. Это указывало на инсульт с левой стороны головного мозга, а не остановку сердца.

Мать вбежала в комнату и вцепилась в него. И сейчас в моих ушах звучат ее повторяющиеся вскрики: «*Myneh Tierehle, Barel!* (Мой дорогой, мой Бен!)» Я заплакал. Я был ошеломлен и глубоко растроган: впервые в жизни я видел такую нежность со стороны матери, впервые осознал, как глубоко они любили друг друга.

Когда приехала «Скорая», помнится, мать все еще плакала, но сквозь слезы сказала мне и сестре: «Заберите его бумажник». Мы с сестрой проигнорировали ее просьбы и про себя осудили ее за то, что она в такой момент обращает внимание на деньги. Но она, конечно же, была права: его бумажник, карточки и деньги бесследно исчезли в отделении «Скорой».

Мне случалось видеть мертвые тела и до того – на первом году обучения в медицинской школе, на курсе патологии в морге, – но это было первое мертвое тело человека, которого я любил. Такого потом не случалось еще много лет, до самой смерти Ролло Мэя. Похороны отца состоялись на кладбище в Анакостии, штат Мэриленд, и после панихиды каждый из членов нашей семьи бросил на гроб лопату земли. Когда настала моя очередь, у меня закружилась голова; зять поймал меня за руку и удержал, не дав свалиться в могилу.

Мой отец умер, как и жил, – тихо и незаметно. По сей день я жалею, что мне не довелось узнать его лучше. Когда я возвращаюсь на это кладбище и хожу между надгробиями, под которыми лежат мои мать и отец и вся их община из маленького местечка Селец, мое сердце болит от мысли о той пропасти, что разделила меня и родителей, и обо всем, что осталось несказанным.

Порой, когда Мэрилин описывает свои теплые воспоминания о прогулках в парке за руку с отцом, я чувствую себя обделенным и обманутым. А как же мои прогулки и внимание моего отца? Отец работал как проклятый всю свою жизнь. Его магазин был открыт до десяти вечера пять дней в неделю и до полуночи по субботам; он бывал свободен только по воскресеньям.

Мое единственное теплое воспоминание о времени с отцом связано с нашими воскресными играми в шахматы. Мне помнится, он всегда был доволен моей игрой, даже когда я в свои десять или одиннадцать лет начал

побеждать его. В отличие от меня, он никогда, ни разу не впал в раздражение из-за проигрыша. Наверное, в этом и кроется причина моей пожизненной любви к шахматам. Наверное, эта игра обеспечивает мне хоть какой-то контакт с моим трудолюбивым, мягкосердечным отцом, которому так и не довелось увидеть меня более зрелым и взрослым.

Когда умер отец, моя жизнь в Стэнфорде только начиналась. Не думаю, что в то время я был способен полностью оценить свою невероятную удачу. У меня была работа в прекрасном университете, я практически ни от кого не зависел и жил в безмятежном местечке с климатом, лучше которого, пожалуй, на всем свете не сыщешь. Я больше никогда не видел снега (разве что на горнолыжных курортах).

Мои друзья, в основном коллеги по Стэнфорду, были людьми дружелюбными и просвещенными. Я ни разу не слышал ни одного антисемитского замечания. Хотя мы жили небогато, у нас с Мэрилин было ощущение, что мы можем позволить все, что пожелаем.

Нашим любимым местом для вылазок был курорт Баха, яркое, при этом недорогое местечко под названием Мулехе (Мексика). Однажды в Рождество мы повезли туда детей, и они были в полном восторге от мексиканской атмосферы, сдобренной тортильями и пиньятой. Мы с детьми наслаждались плаванием с маской и ловлей рыбы на острогу, чем обеспечили себе несколько вкуснейших трапез.

В 1964 году Мэрилин должна была ехать во Францию на конференцию и очень хотела, чтобы мы всем семейством совершили поездку по Европе. В итоге все сложилось еще лучше: мы провели целый год в Лондоне.

## **Глава восемнадцатая**

### **Год в Лондоне**

В 1967 году я получил профессиональную преподавательскую премию от Национального института психического здоровья, которая позволила мне провести год в Клинике Тависток в Лондоне. Я планировал изучить тавистокский подход к групповой терапии и начать серьезно работать над учебником по групповой терапии. Мы нашли дом на Реддингтон-роуд в Хэмпстеде, поблизости от клиники, и для нашей семьи из пятерых человек (Бен, наш младший сын, еще не родился) начался блаженный и памятный год за границей.

Я поменялся кабинетами с Джоном Боулби, видным британским психиатром из Тавистокской клиники, который проводил этот год в Стэнфорде. Его лондонский кабинет располагался в центре клиники, что давало мне возможность много общаться с профессорско-преподавательским составом.

В том году я каждое утро ходил из дома в клинику пешком – за десять кварталов – мимо красивой церкви XVIII века. За ее оградой располагалось маленько кладбище, некоторые надгробия покосились и настолько истерлись, что имена невозможно было прочесть. Кладбище побольше, через улицу, стало местом успокоения некоторых видных деятелей XIX и XX веков, таких, например, как писательница Дафна дю Морье.

Далее мой путь лежал мимо величественного особняка с колоннами, в котором жил генерал Шарль де Голль во время оккупации Франции немцами. Он был выставлен на продажу за сто тысяч фунтов, и мы с Мэрилин часто фантазировали, как купили бы его – если бы у нас были средства.

Кварталом дальше стоял огромный особняк, на крыше которого снимались сцены танцев Джули Эндрюс и Дика Ван Дайка для фильма о Мэри Поппинс. Затем я продолжал путь по Финчли-роуд к Белсайз-лейн и входил в четырехэтажное невзрачное знание, в котором располагалась Тавистокская клиника.

Джон Сазерленд, глава Тавистока, был мягким и чрезвычайно добродушным шотландцем. В моей первый день в клинике он тепло приветствовал меня, познакомил со своими подчиненными и пригласил присутствовать на всех семинарах и наблюдать за работой проходящих в

клинике терапевтических групп. Меня познакомили с психиатрами, занимающимися групповой работой, и на протяжении всего года я поддерживал непрерывные контакты с Пьером Тюрке, Робертом Гослингом и Генри Эзриэлем. Они произвели на меня приятное впечатление, однако их подход к ведению групп показался мне странно сухим и безучастным.

Ведущие групп в Тавистоке никогда не обращались ни к кому конкретному и все свои комментарии адресовали в потолок, ограничиваясь лишь замечаниями о «группе». Помню одну встречу, на которой один из ведущих, Пьер Тюрке, сказал: «Если все члены этой группы явились сюда в такой мерзкий дождь из дальних уголков Лондона и выбирают говорить о крикете – что ж, я не имею ничего против».

Ведущие групп в Тавистоке руководствовались идеями Уилфреда Биона, который фокусировался на бессознательных процессах в группе как целом. Он мало интересовался межличностной сферой – за исключением тех моментов, когда затрагивались темы лидерства и власти. Вот поэтому комментарии всегда касались группы как целого, и психотерапевт никогда не обращался к отдельному пациенту.

Хотя некоторые психиатры были по-человечески мне симпатичны – особенно Боб Гослинг, который приглашал меня в гости и в Лондоне, и в свой загородный дом, – я через пару месяцев пришел к выводу, что этот подход к групповой терапии был совершенно неэффективным. Многие пациенты выражали свое согласие со мной «ногами»: посещаемость была на редкость низка. Существовало правило: если не присутствуют хотя бы четыре члена группы, встреча отменяется – и это действительно часто случалось.

В том же году, но несколько позже, я присутствовал на недельной Тавистокской конференции по работе с группами в Лидсе – наряду с сотней других участников, представлявших сферы образования, психологии и бизнеса. Я отчетливо помню, как началась конференция: участникам рекомендовали разделиться на пять групп, используя пять выделенных для этого помещений. Когда раздался звонок, возвещавший начало упражнения, участники ринулись в отведенные им комнаты. Некоторые члены боролись за лидерство, другие требовали, чтобы двери срочно закрыли, пока группа не стала чересчур большой, а третья настаивали на установлении определенных правил.

Этот семинар состоял из постоянных встреч малых групп, для каждой из которых был назначен преподаватель-консультант, размышлявший о групповом процессе, и встреч большой группы, на которых присутствовали все преподаватели и участники конференции, чтобы можно было провести

исследование массово-групповой динамики.

Хотя подобные группы продолжают использоваться как тренировочный инструмент, помогающий изучать групповую динамику и поведение в организациях, тавистокский подход к групповой психотерапии, насколько мне известно, к счастью, ушел в небытие.

Я, как правило, наблюдал одну-две встречи небольших групп в неделю и присутствовал на лекциях или конференциях, но по большей части в тот год был полностью предоставлен самому себе, всецело занятый написанием учебника по групповой психотерапии.

Преподавательский состав Тавистокской клиники находил мой подход к группам таким же безвкусным, каким я считал их подход. Когда я представил свою исследовательскую работу о «терапевтических факторах», основанную на беседах с большим числом пациентов, успешно прошедших групповую терапию, британцы высокомерно фыркали по поводу типично американской фиксации на «удовлетворенном потребителе».

Будучи единственным американцем, я чувствовал себя одиноким и лишенным всяческой поддержки. Когда годом позже я лично познакомился с Джоном Боулби, он сказал мне, что сотрудники Тавистока вызывали у него те же ощущения и временами он фантазировал, как бы заложить в аудиторию бомбу. Чувство одиночества, недооцененности и дискомфорта от самого себя было настолько сильным, что в том году я решил найти себе психотерапевта, как поступал несколько раз в разные трудные моменты на протяжении всей жизни.

В то время в Соединенном Королевстве существовало немало школ психотерапии. Мне сразу же пришел на ум известный британский психиатр Р. Д. Лэйнг. Судя по его письменным работам, он был ярким и оригинальным мыслителем. Незадолго до этого он учредил Кингсли-Холл, место, где пациенты-психотики и их терапевты жили вместе в целительном сообществе. Более того, он лечил пациентов с позиции равенства, которая сильно отличалась от тавистокского подхода.

Когда я присутствовал на его лекции в Тавистоке, на меня произвел впечатление его интеллект, а особенно порадовало, что его иконоборческие взгляды были явно не по нраву истеблишменту. Но Лэйнг также показался мне несколько неорганизованным, и я легко мог понять, почему многие слушатели решили, что он был на ЛСД – его тогдашнем любимом наркотике.

Тем не менее я решил встретиться с ним лично, чтобы обсудить начало психотерапии. Помню, как спросил его о впечатлениях от Института Эсален в Биг-Сюр, штат Калифорния, и припомнил некоторые его

комментарии из лекции о «голых» марафон-группах, которые там проводились. Он ответил загадочно: «Я гребу на своей лодке, а другие гребут на своих». Я сделал вывод, что для меня Лэйнг слишком мутный. (Тогда я и не догадывался, что через пару лет сам буду участвовать в «голой» марафон-группе в Эсалене.)

Далее я обратился к главе кляйнианской аналитической школы в Лондоне. Помню, как усомнился в полезности его настойчивых расспросов о моих первых годах жизни и спросил, почему кляйнианский анализ, как правило, длится от семи до десяти лет. Под конец нашей двухчасовой консультации он пришел к выводу (и я согласился), что мой скептицизм в отношении его подхода слишком велик. Как он выразился, «громкость вашей фоновой музыки (то есть мое сопротивление) заглушит правдивое звучание анализа». Ну как тут не восхититься велеречивостью этих британцев!

В итоге я предпочел работать с Чарльзом Райкрофтом, который некогда анализировал Лэйнга. Он был ведущим лондонским психиатром «средней школы», на которую оказали влияние британские аналитики Фэйрбейн и Винникотт.

На протяжении следующих десяти месяцев я встречался с Райкрофтом дважды в неделю. Ему тогда было около 55 лет, он был очень внимательным и добрым человеком, хотя и чуточку отстраненным. Всякий раз как я переступал порог его совершенно диккенсовского кабинета на Харли-стрит, украшенного толстым персидским ковром, кушеткой и двумя удобными мягкими креслами, он торопливо докуривал сигарету, которую позволял себе между сеансами, приветствовал меня рукопожатием и вежливо приглашал занять мое кресло (не кушетку), стоявшее лицом к нему. Он обращался со мной как с коллегой. Особенно мне запомнилось, как он рассказывал о своей роли в изгнании из психоаналитического сообщества Масуд Хана – рассказ, который я впоследствии воспроизвел в своем романе «Лжец на кушетке».

Я получал определенную пользу от наших сеансов, но мне хотелось, чтобы Райкрофт был активнее и больше взаимодействовал со мной. Его сложные интерпретации почти никогда не казались мне полезными, но даже несмотря на это спустя пару недель моя тревога утихла, и я почувствовал, что способен писать эффективнее. Почему? Наверное, дело было в его надежном принятии и эмпатии. Мне было крайне важно знать, что я не один, что есть кто-то на моей стороне.

В последующие годы, бывая в Лондоне, я наносил Райкрофту светские визиты, и мы часто вспоминали нашу совместную терапию. Однажды он

сказал, что жалеет о своей приверженности доктрине, ограничивавшей его только интерпретациями, и я высоко оценил его откровенность.

Мое рабочее время в Лондоне было полностью посвящено созданию учебника по групповой психотерапии. Поскольку это была моя первая книга, мне необходимо было изобрести собственный метод. В итоге я больше всего черпал из трех главных источников: своих лекционных заметок для тех курсов, которые читал ординаторам в предшествовавшие годы; сотен групповых отчетов, которые писал и рассыпал членам групп; и исследовательской литературы по групповой психотерапии, большую часть которой мне обеспечивала превосходная библиотека Тавистокской клиники.

Я не умел печатать на машинке (большинство профессионалов в те годы не умели сами набирать текст). Каждый день я писал три-четыре страницы и отдавал их машинистке. Я нанял ее в частном порядке, чтобы она вечером отпечатывала мою работу, и на следующее утро текст был готов к редактированию.

Я начал с самых первых вопросов, встающих перед групповым терапевтом: как отобрать пациентов и составить группу.

*Отбор* состоит в определении, подходит ли конкретный пациент к конкретному типу групповой терапии. *Формирование группы* занимается другим вопросом: если пациент подходит и есть ряд групп со свободными местами для нового члена, то какая группа лучше всего подойдет данному пациенту? Или давайте рассмотрим еще один (крайне маловероятный сценарий): представьте себе список из сотни пациентов, из которых можно было бы сформировать двенадцать групп. Как следовало бы терапевтам подходить к формированию этих двенадцати групп, чтобы они были максимально эффективными? Держа в уме эти вопросы, я просмотрел исследовательскую литературу и написал две очень наукообразные, крайне подробные и чрезвычайно скучные главы.

Сразу после того, как я завершил эти две главы об отборе пациентов и формировании групп, мой начальник Дэвид Хэмбург приехал навестить нас в Лондоне и привез мне поразительную, неожиданную новость: совет Стэнфорда собрался на заседание и досрочно пожаловал меня пожизненным контрактом. Я не был внесен в списки кандидатов на постоянный контракт и не должен был быть внесен в них еще год, – и, разумеется, меня переполняла радость от того, что теперь я избавлен от тревоги в ожидании решения. В последующие годы, видя, как мои коллеги и пациенты проходят через эту мучительную драму, я еще больше возблагодарил свою удачу.

Новость о постоянном контракте разительно повлияла на стиль моего сочинения. Я перестал писать для суровых, ориентированных на экспериментальные исследования профессоров, которых воображал сидящими на совете и решающими вопрос о моем контракте. Теперь я радостно вдыхал воздух свободы и писал учебник для совершенно иной аудитории: для студентов-практиков, старающихся научиться быть полезными своим пациентам.

Как следствие, все последующие главы книги написаны куда живее и украшены клиническими примерами: некоторым отведена всего пара строк, другим – три-четыре страницы. Но те первые две главы были подобны цементу: я так и не сумел найти способ как-то оживить их. Двадцать пять лет спустя я опубликовал пятое издание «Теории и практики групповой психотерапии», и даже после четырех серьезных редакций, каждая из которых требовала двух лет интенсивной литературной переделки и редактуры, эти две «доконтрактные» главы (теперь это главы восьмая и девятая), написанные ходульной, мертвенною прозой, вываливаются из контекста, будто они созданы другим человеком. Я полон решимости кардинально обновить их, когда буду готовить шестое издание.

Тroe моих детей, которым было тогда, соответственно, девять, двенадцать и тринадцать лет, естественно, не хотели расставаться со школьными друзьями из Пало-Альто, но в конечном счете провели тот год в Лондоне с большим удовольствием.

Наша дочь Ив поначалу очень расстроилась, когда ее из-за скверного почерка не приняли в ближайшую к нашему дому школу «Парламент Хилл», но постепенно оценила ту, в которой начала учиться, – школу для девочек «Хэмпстед Хит». Там она завела несколько хороших подруг и окончила год с превосходными, хоть и недолго продержавшимися, результатами по чистописанию.

Наш сын Рид учился в расположенной неподалеку школе «Юниверсити Колледж» и с гордостью носил ее форму – красно-черный полосатый пиджак и кепи. Скверный почерк Рида – еще хуже, чем у Ив, – не остался не замеченным, но не сыграл никакой роли в его судьбе, поскольку, как неоднократно говорил мне директор школы, он был «замечательным регбистом».

Восьмилетний Виктор в местной британской школе буквально расцвел. Его огорчало, что там приходилось спать днем, зато он отводил душу, заходя по дороге домой в магазинчик сладостей за пенни.

Хоть мы и купили в Европе машину, мы редко пользовались ею в Лондоне и ездили повсюду на метро: в Королевский национальный театр,

на местные поэтические чтения, в Британский музей и Королевский Альберт-холл.

Благодаря связям Мэрилин во франко-американском литературном журнале под названием «Адам», мы познакомились с Алексом Комфортом и оставались близкими друзьями вплоть до его смерти в 2000 году. Алекс был одним из двух гениев, с которыми мне довелось близко общаться, – вторым был Джош Ледерберг, стэнфордский нобелевский лауреат, молекулярный биолог.



*Ирвин Ялом и его семья, Лондон, зима 1967–1968 годов.*

В то время Алекс делил свое время между женой и любовницей и в каждом из двух домов держал полный гардероб. Обладатель энциклопедического ума, он мог бесконечно рассуждать (что с успехом и делал) на любую предложенную тему – будь то британская и французская литература, индийская мифология и искусство, мировые сексуальные практики, его профессиональная сфера – геронтология, опера XVII века... Как-то раз он рассказал нам, что спросил жену, какой подарок она хочет на Рождество, и она ответила: «Что угодно, только не информацию!»

Я всегда с наслаждением разговаривал с Алексом, меня приводил в восторг его редкостный, плодовитый, подкупающий ум. Я знал, что его сильно влечет к Мэрилин, но между ним и мною тоже сложились дружеские отношения. Они продолжались не только в Лондоне, но и в последующие годы, когда он приезжал к нам домой в Пало-Альто.

Алекс в конце концов развелся с женой, женился на своей любовнице и написал книгу «Радость секса» – один из бестселлеров на все времена. Потом, в основном ради того, чтобы уклониться от британских налогов, он переехал в Санта-Барбру. Там он начал работать в Центре изучения демократических институтов, находящемся всего в нескольких часах езды от Пало-Альто.

Хотя «Радость секса» стала его самой известной работой, Алекс написал еще пятьдесят других книг, от трудов по геронтологии до поэзии и романов. Писал он быстро и с большой легкостью. Его свободное владение письмом восхищало меня, и обескураживало: у Алекса первый черновик часто оказывался и последним, в то время как я писал по десять-двенадцать набросков каждой опубликованной работы.

Мои дети знали его имя еще до того, как познакомились с ним лично, поскольку несколько стихотворений Алекса были включены в антологию современной поэзии, которая входила в число их школьных учебников в Пало-Альто. Гулять с ним в нашем районе было истинным наслаждением, поскольку Алекс мгновенно распознавал птичьи голоса, называл птицу и тут же без усилий подражал ее пению.

Лондон очаровал нас, однако мы оставались настоящими калифорнийцами и очень скучали по солнцу. Растропанный турагент организовал для нашей семьи недельный отпуск на Джербе, большом острове у побережья Туниса. Как гласит легенда, это был тот самый остров пожирателей лотоса, где некогда сел на мель Одиссей.

Мы бродили по базарам и римским руинам, побывали в двухтысячелетней синагоге. Когда я переступил ее порог, смотритель, одетый в национальную арабскую одежду, спросил, еврей ли я, и когда я кивнул, он взял меня за руку и подвел к биме, алтарю в центре синагоги. Он вручил мне древнюю Библию, но, к счастью, не стал проверять мое знание иврита.

## **Глава девятнадцатая**

# **Короткая и бурная жизнь групп встреч**

В середине 1960-х и начале 1970-х годов в Калифорнии и многих других частях Соединенных Штатов случился бум на группы встреч. Они были повсюду, и некоторые из них настолько сильно напоминали терапевтические группы, что безмерно меня заинтересовали.

Свободный университет в Менло-Парке, примыкавшем к Стэнфорду, публиковал рекламные объявления о десятках групп личностного роста. В гостиных стэнфордских общежитий находили приют самые разнообразные группы встреч: двадцатичетырехчасовые марафон-группы, группы по психодраме, Т-группы, группы развития человеческого потенциала.

Более того, многие стэнфордские студенты искали группового опыта в расположенных поблизости центрах развития, таких как Эсален, или, подобно тысячам людей по всей стране, вступали в ЭСТ (Эрхардовский семинар-тренинг) или «Лайфспринг» (тренинги Александра Эверетта) – большие мероприятия с обширной аудиторией, которые часто распадались на группы встреч поменьше.

Я был озадачен не меньше, чем все остальные. Являются ли эти группы, как многие опасаются, угрозой, предвестником распада общества? Или наоборот? Возможно ли, что они эффективно способствуют личностному росту?

Чем экстравагантнее претензии, тем громогласнее приверженцы и тем пронзительнее реакция консерваторов. Я наблюдал Т-группы, возглавляемые хорошо подготовленными ведущими, и мне казалось, что многие их члены получают от групп пользу. Я также бывал на встречах довольно разнужденных открытых групп психодрамы и потом терзался сомнениями насчет психического здоровья их участников. Я посетил двадцатичетырехчасовой «голый» марафон в Эсалене, но не смог отследить воздействие этого опыта на присутствовавших. Мне казалось, что некоторым из пятнадцати его участников он пошел на пользу, но у меня не было никакого способа выяснить, что чувствовали те, кто был не столь словоохотлив.

Многие хвалили эти новые экспериментальные группы; другие честили их на чем свет стоит. Ситуация требовала экспериментальной проверки.

Я слышал выступление Морта Либермана, профессора Чикагского университета, на конференции по групповой терапии в Чикаго и был чрезвычайно впечатлен его работой. Мы несколько часов беседовали, засидевшись за полночь, и договорились провести грандиозное исследование эффективности групп встреч. Сфера наших интересов пересекались: он был не только выдающимся исследователем в области социальных наук, но и прошел подготовку как ведущий Т-групп и групповой терапевт.

Либерман планировал провести в Стэнфорде весь год, и мы вскоре завербовали в свою команду Мэтта Майлса, преподавателя педагогики и психологии из Колумбийского университета, а также исследователя и опытного статистика. Мы втроем разработали дизайн амбициозного исследования эффективности групп встреч.

Группы встреч в изобилии проводились в Стэнфордском кампусе, и многие преподаватели были обеспокоены тем, что студенты могут пострадать от навязанных им конфронтаций, резко сформулированной обратной связи и позиции ведущих, часто настроенных радикально против истеблишмента. Уровень тревоги университетской администрации был столь высок, что разрешение на исследование нам выдали без промедления. Чтобы гарантировать большую выборку, университет даже позволил нам начислять дополнительные учебные баллы за участие в группах.

Окончательный план нашего исследования требовал выборки из двухсот десяти студентов, по случайному принципу распределявшихся в контрольную или в одну из двадцати групп. Каждая группа проводила встречи общей продолжительностью в тридцать часов. Студентам предстояло получить за участие три балла. Мы выбрали десять популярных в то время методологий и организовали по две группы в духе каждой из них:

традиционные Т-группы (в духе Национальных тренинговых лабораторий);

группы гештальт-терапии;

Эсален (группы сенсорной осознанности);

ТА-группы (в духе трансактного анализа);

группы психодрамы;

синанон-группы (конфронтационные с «горячим стулом»);

psychoanalytically oriented groups;

марафон-группы;

группы без ведущего, работающие под запись.

Мы привлекли к работе по двух известных ведущих для каждого направления. Морт Либерман разработал обширную батарею инструментов для измерения перемен, происходящих у участников групп, и оценки поведения ведущих. Мы собрали и подготовили команду наблюдателей, которые должны были изучать участников и ведущих групп во время каждой встречи.

Как только университетский совет по гуманитарным исследованиям одобрил наш исследовательский план, мы запустили этот памятный проект, которому предстояло стать самым крупным и самым строгим в истории исследованием таких групп.

По завершении этого исследования мы написали пятисотстраничную монографию, опубликованную издательством «Бейсик Букс», – «Группы встреч: Первые факты». Наши результаты производили впечатление: у примерно сорока процентов студентов, проходивших университетский курс длиной в четверть, отмечались существенные позитивные личностные изменения, сохранявшиеся на протяжении как минимум шести месяцев. Однако были и шестнадцать «несчастных случаев» – студенты, которые через полгода после своего опыта прохождения группы сообщили об ухудшении своего состояния.

Я был автором глав, описывавших клиническое развитие и эволюцию каждой группы, поведение ведущих и воздействие на «отличников» и «жертв несчастных случаев». Глава о «несчастных случаях» заслужила особо пристальное внимание противников групп встреч и цитировалась в сотнях газет по всей стране. Из нее консерваторы почерпнули ту информацию, которой им не хватало. А моя глава об «отличниках» – огромном числе студентов, которые сообщили о значительных личностных переменах в результате двенадцати групповых встреч, – была вниманием решительно обойдена. Это весьма меня опечалило, поскольку я всегда остро ощущал, что такие группы могут принести много пользы, если их правильно организовать.

Десять лет спустя движение групп встреч сошло на нет; во многих стэнфордских общежитиях его сменили группы по изучению Библии. Вместе с кончиной самого явления и наша книга – «Группы встреч: Первые факты» – лишилась своей читательской аудитории, если не считать ученых, которых заинтересовали описанные в ней исследовательские инструменты. Из всех моих книг только она больше не переиздается.

Этот проект не любила моя жена, поскольку он отнимал у меня массу времени. К тому же связанное с ним важное совещание помешало мне лично забрать ее домой из Стэнфордского госпиталя, когда она родила

нашего четвертого ребенка, Бенджамина Блейка. Она вспоминает слова одного из рецензентов книги: «Авторы, должно быть, трудились как проклятые – их проза кажется такой усталой!»

Я продолжал работать над своим учебником по групповой терапии («Теория и практика групповой психотерапии») еще два года. Завершив итоговую версию, я полетел в Нью-Йорк, чтобы встретиться с издателями, перед которыми за меня ходатайствовал Дэвид Хэмбург. Я пообедал с Артуром Розенталем, импозантным основателем «Бейсик Букс», и решил публиковаться у него, несмотря на предложения других издательств. Пересматривая свою жизнь на этих страницах, я снова вспоминаю, сколь значима была поддержка, которую оказывал мне Дэвид Хэмбург, – и как исследователю, и как писателю.

«Теория и практика групповой психотерапии» мгновенно стала популярной и в течение года-двух была принята как учебник в большинстве учебных психотерапевтических программ в Америке; впоследствии ее приняли и во многих других странах. Книга претерпела пять исправленных и дополненных переизданий и была распродана общим тиражом свыше миллиона экземпляров.

Это со временем подарило нам с Мэрилин новую степень финансовой защищенности. Как и большинство моих молодых коллег по факультету, я зарабатывал дополнительно, консультируя по выходным в разных психиатрических больницах; но после публикации учебника я прекратил эти консультации и вместо них стал принимать предложения о чтении лекций по групповой психотерапии.

Мой подход к вознаграждению радикально изменился примерно лет через пять после публикации этой книги, когда я однажды выступал перед большой аудиторией в Университете Фордхэма в Нью-Йорке. Я, как обычно, привез с собой видеозапись встречи терапевтической группы, которую проводил неделей ранее, и намеревался использовать ее как учебное пособие. Однако видеомагнитофон в Фордхэме забарахлил, и техники в конце концов сдались, оставив меня наедине с трудной и нервной задачей – импровизировать все утро.

Я прочитал две подготовленные лекции во второй половине дня, провел со слушателями длительный сеанс вопросов и ответов и к концу дня был совершенно вымотан. Пока слушатели выходили из зала, я стал машинально листать распечатанную программку и обратил внимание, что входная плата за этот семинар составляла сорок долларов (дело было в 1980 году). Я окинул взглядом аудиторию и навскидку подсчитал, что в ней

присутствовало около шестисот слушателей. Быстрый подсчет показал, что организаторы заработали свыше двадцати тысяч долларов, а мне они заплатили четыреста!

С этого момента и впредь я соглашался только на справедливую долю выручки, полученной за каждую конференцию, и вскоре доход от публичных выступлений в структуре моих заработков заставил университетскую зарплату ужаться до карликовых размеров.

## **Глава двадцатая**

### **Лето в Вене**

Вена для меня всегда занимала особое место, потому что была родиной Фрейда и колыбелью психотерапии. Я прочел множество биографий Фрейда и таким образом свел заочное знакомство с этим сказочным городом. Вена была домом и для многих моих любимых писателей, включая Стефана Цвейга, Франца Верфеля, Артура Шницлера, Роберта Музиля и Йозефа Рота.

Поэтому, когда в 1970 году стэнфордская администрация предложила мне обучать студентов бакалавриата в течение летнего семестра в кампусе Стэнфорда в Вене, я сразу же ответил согласием. Этот переезд прошел не без сложностей: у меня было четверо детей, которым было тогда соответственно пятнадцать, четырнадцать, одиннадцать и один год. Мы взяли с собой двадцатилетнюю соседку и подругу моей дочери, которой предстояло жить вместе с нами в студенческом общежитии и помогать заботиться о Бене, нашем младшем. Я радовался возможности поработать со стэнфордскими студентами, а Мэрилин, как всегда, наслаждалась возможностью провести время в Европе.

Это было удивительно – жить в центре Вены, где когда-то жил Фрейд. Я погружался в его мир, гулял по улицам, по которым ходил он, бывал в его любимых кафе и подолгу разглядывал большое безликое пятиэтажное многоквартирное здание по адресу Берггассе, 19, – дом, который давал кров Фрейду на протяжении 49 лет.

Годы спустя Фонд Зигмунда Фрейда выкупил это здание и превратил его в музей Фрейда, о чем прохожие могут узнать по большой красной вывеске. Но во время моего пребывания в Вене там не было никаких указаний, что здесь когда-то жил и работал Фрейд. Сотни бронзовых памятных табличек, размещенных городскими властями, отмечали дома видных и не таких уж видных венцев, в том числе и несколько домов, в которых в разное время жил Моцарт; но ничто не указывало на целую жизнь, прожитую в этом городе Зигмундом Фрейдом.

Возможность лично увидеть дом Фрейда и ходить по улицам его Вены пригодилась мне тридцать лет спустя – во время написания романа «Когда Ницше плакал». Я опирался на свои воспоминания и фотографии, сделанные в тот год, чтобы воссоздать достоверные визуальные декорации

для моих воображаемых встреч Ницше и прославленного венского врача Йозефа Брейера, который был наставником Фрейда.

В Вене я читал курс лекций для стэнфордских бакалавров о жизни и трудах Зигмунда Фрейда. Эти сорок лекций стали основой курса «Благодарность Фрейду», который я читал психиатрам-ординаторам на протяжении следующих пятнадцати лет. Я всегда напоминал своим студентам, что Фрейд был создателем не только психоанализа (который ныне составляет менее одного процента всей предлагаемой психотерапии), но и всей сферы психотерапии: до Фрейда она не существовала ни в какой форме.

Хотя у меня были основания критически относиться к современному ортодоксальному фрейдистскому анализу, я всегда питал огромное уважение к творческому гению Фрейда и его смелости. Я часто вспоминаю о нем, когда провожу терапию. Не так давно, к примеру, я встретился с новым пациентом, которого донимали непристойные навязчивые идеи, связанные с членами его семьи, и сразу же припомнил наблюдение Фрейда о том, что за такими навязчивостями часто стоит ярость. Мне жаль, что Фрейд настолько вышел из моды. Как гласит название одной из глав моей книги «Дар психотерапии», «Фрейд не всегда был прав».

Прямо перед отбытием из Стэнфорда в Вену я пережил два серьезных травматических события. Сначала меня потрясла смерть от рака надпочечников моего близкого друга, Эла Вайssa, с которым я познакомился, когда он был ординатором в Стэнфорде. Помимо прочего мы с Элом вместе занимались подводной охотой и ездили в Баху.

А затем, на приеме у стоматолога накануне отъезда, врач обнаружил подозрительный очаг повреждения у меня на деснах. Он взял образцы для биопсии и сказал, что результаты я смогу узнать уже в Вене. В то время я как раз читал о раке неба у Фрейда, вероятно, вызванном постоянным курением сигар, и, памятую о собственном пристрастии к курению, встревожился: я много курил трубку, каждый день выбирая разные из своей коллекции, и блаженствовал, вдыхая аромат табака «Балканское собрание».

В Вене я дожидался результатов гистологии и, думая, что, возможно, скоро узнаю, что болен той же разновидностью рака, которая убила Фрейда, дошел до сильнейшей тревожности.

В ту первую неделю в Вене я в одночасье бросил курить и познал все прелести синдрома отмены. Как следствие, я стал плохо спать и, чтобы приглушить нестерпимое желание сунуть в рот трубку, уничтожал один за другим пакетики кофейных карамелек.

Наконец пришла телеграмма от стоматолога – биопсия дала

отрицательный результат. Однако в ожидании семьи я по-прежнему горевал по своему другу. Я пытался заставить себя работать – ведь я приехал в Вену на неделю раньше, чтобы подготовить сорок лекций, – но тревожность моя была настолько невыносима, что я решил обратиться за помощью. Я попытался попасть на консультацию к видному венскому терапевту Виктору Франклу, автору широко известной книги «Человек в поисках смысла», но его автоответчик сообщил, что он читает лекции где-то за границей.

Когда приехали жена и дети, я успокоился и несколько утешился, и наше трехмесячное пребывание в Вене и взаимодействие со стэнфордскими студентами в итоге стало позитивным переживанием для всех нас. В особенном восторге были двое старших, которые ежедневно общались со студентами Стэнфорда.

Вся моя семья ежедневно питалась в студенческой столовой, там же был устроен праздничный ужин в честь первого дня рождения младшего, Бена. На наш стол водрузили большой торт, и все студенческое сообщество спело «С днем рождения», в то время как наша старшая дочь Ив подняла виновника торжества на руках, демонстрируя собравшимся. Мэрилин по очереди сводила всех детей в «Захер-отель» полакомиться заслуженно прославленным тортом «Захер», вкуснейшим лакомством из когда-либо пробованных мной.

Мы сопровождали студентов в двух общих поездках. Первой была экскурсия на теплоходе по Дунаю. Его берега обрамляли миллионы ослепительных, полностью распустившихся подсолнухов, поворачивавших головки вслед за солнцем по мере того, как оно перемещалось по небу. Этот день завершился экскурсией по Будапешту, серому и суровому под гнетом советской оккупации, но по-прежнему очаровательному.

Затем, в самом конце учебной четверти, мы вместе со студентами поехали поездом в Загреб, где предполагалось с ними окончательно рас прощаться. Оставив детей в стэнфордском общежитии с няней, мы с Мэрилин на несколько дней арендовали машину и прокатились по незабываемо прекрасному побережью Далмации к Дубровнику, а оттуда – по всей идиллической сербской глубинке.

Хотя большая часть времени в Вене была отдана работе и студентам, мы не могли устоять перед искущением увидеть венские культурные сокровища. Мэрилин водила меня по музею Бельведер и познакомила с работами Густава Климта и Эгона Шиле, которые с тех пор стали – наряду с Винсентом ван Гогом – моими любимыми художниками. Хотя я ни разу не упоминал о Климте в разговорах со своими немецкими издателями, годы

спустя они выбрали именно его работы для обложек почти всех моих книг в немецком переводе.

Дети наши гуляли в пышно разросшихся городских парках, стараясь не топтать траву – чтобы их не выбранила какая-нибудь пожилая венка, – и по тропинкам в рощах вокруг города, где люди приветствовали друг друга дружеским *Grüss Gott*. И, разумеется, мы побывали в опере на незабываемой постановке «Сказок Гофмана».

Вена развернула перед нами яркую панораму того легендарного мира, который лишь недавно оправился от своего нацистского прошлого. Даже в самых смелых мечтах я не мог вообразить, что сорок лет спустя этот город присудит награду одной из моих книг, раздав бесплатно сто тысяч ее экземпляров, и почтит меня недельными празднествами в мою честь.

Ближе к концу нашего пребывания в Вене я, наконец, сумел связаться по телефону с Виктором Франклом и представился как стэнфордский профессор психиатрии, которого беспокоят некоторые личные вопросы и который нуждается в помощи. Он сказал, что крайне занят, но согласился встретиться со мной вечером того же дня.

Франкл – невысокий, симпатичный и седовласый мужчина – тепло приветствовал меня и сразу же заинтересовался моими очками, спросив о фирме-изготовителе. Изготовителя я не знал, поэтому просто снял очки и протянул ему. Это была дешевая оправа, купленная в калифорнийском сетевом магазине «Четыре глаза», и после недолгого осмотра Франкл потерял к ним интерес. Его собственная оправа, толстая, серо-стальная, была очень красива, и я сказал ему об этом. Он улыбнулся и повел меня в гостиную, где обратил мое внимание на гигантский книжный шкаф, заставленный переводами его книги «Человек в поисках смысла».

Мы присели в солнечном уголке гостиной, и Франкл сразу же сказал, что, наверное, не сможет уделить мне много времени, поскольку только накануне вернулся домой из поездки в Великобританию и до четырех утра отвечал на письма поклонников. Такое начало беседы показалось мне странным: похоже было, что он пытался произвести на меня впечатление. Более того, он не спросил о причинах, побудивших меня искать контакта с ним, зато очень интересовался психиатрическим сообществом Стэнфорда.

Франкл задал мне множество вопросов о нем и перешел к жалобам на косность венского психиатрического сообщества, которое отказывалось признать его достижения. Мне начало казаться, что я попал на «безумное чаепитие» из «Алисы в Стране чудес»: я пришел к психотерапевту за помощью, а психотерапевт ищет у меня утешения в связи с неуважительным отношением со стороны венского профессионального

сообщества.

Он продолжал жаловаться до конца нашей встречи и так и не спросил, какие причины привели меня к нему. Назавтра мы встретились снова – и он спросил, могут ли его пригласить выступить перед психиатрами Стэнфорда и студентами в Калифорнии. Я пообещал, что попытаюсь об этом договориться.

Его трогательную и вдохновляющую книгу «Человек в поисках смысла», написанную в 1946 году, прочли миллионы людей во всем мире, и по сей день она остается бестселлером в психологии. В ней Франкл рассказывает, как он пережил Холокост и как его решимость поделиться своей историей с миром помогла ему выжить. Я слушал его основную лекцию о смысле жизни несколько раз: он был превосходным оратором и всегда мог вдохновить слушателей.

Однако его приезд в Стэнфорд, состоявшийся через несколько месяцев, создал немало проблем. Они с женой остановились у нас дома, и было совершенно ясно, что Франклу некомфортно в неформальной калифорнийской культуре. Как-то раз наша гувернантка, девушка из Швейцарии, которая приехала в Америку по программе обмена, жила у нас и помогала заботиться о детях, прибежала ко мне в слезах, потому что Франкл выбранил ее: он потребовал чаю, а она подала его в керамической, а не фарфоровой чашке.

Открытая работа, которую он показал ординаторам Стэнфорда, обернулась катастрофой. Его демонстрация работы логотерапии состояла в том, что он десять-пятнадцать минут расспрашивал пациента, определяя, каким должен быть его смысл жизни, а затем делал очень авторитарные предписания. В какой-то момент во время этой открытой работы один из самых непочтительных длинноволосых и обутых в сандалии психиатров-ординаторов в знак протesta встал и вышел из аудитории, бормоча: «Это же бесчеловечно!» Это был ужасный момент для всех, никакие извинения не помогали, безутешный Франкл требовал, чтобы этот ординатор был исключен из программы.

Я неоднократно пытался донести до него обратную связь, но он почти всегда истолковывал ее как обидную критику. Мы довольно долго переписывались после его отъезда из Калифорнии, и через год он прислал мне рукопись на критический отзыв. В одном фрагменте было в мельчайших деталях описано, как он читал лекцию в Гарварде и слушатели пять раз вставали с мест и громко аплодировали.

Я оказался в затруднительном положении. Однако Франкл просил у меня замечаний, поэтому, помучившись над ответом, я решил быть

искренним. Я ответил, в самых мягких формулировках, что такая сфокусированность на аплодисментах отвлекает от изложения материала и некоторые читатели могут подумать, что аплодисменты имеют для автора чрезмерное значение. Он сразу же написал в ответ: «Иrv, вы просто не понимаете, вас же там не было: они ДЕЙСТВИТЕЛЬНО вставали и аплодировали пять раз». Даже лучших из нас порой ослепляют личные травмы и потребность в похвале.

Совсем недавно я читал автобиографический рассказ о студенческих днях в Медицинском университете Вены в 1960-х годах, написанный профессором Гансом Штейнером, моим стэнфордским коллегой и другом, который излагал совершенно иную точку зрения. Будучи студентом в Вене, Ганс имел чрезвычайно позитивный опыт общения с Виктором Франклом: он описывал Франкла как превосходного учителя, чей творческий подход ощущался как глоток свежего воздуха по контрасту с замшелостью остальной венской психиатрической профессуры.

Позже мы с Франклом оба выступали однажды на большой психотерапевтической конференции, и я присутствовал на его лекции по «Человеку в поисках смысла». Как всегда, он заворожил аудиторию и вызвал овации. После лекции мы встретились и сердечно обнялись с ним и его женой Элеонорой.

Годы спустя, работая над «Экзистенциальной психотерапией», я тщательно пересмотрел его труды и более чем когда-либо осознал важность его новаторского и фундаментального вклада в нашу сферу.

Не так давно я побывал в одном психотерапевтическом институте<sup>[26]</sup> в Москве, где есть магистратура по программе логотерапии, и был зачарован большой, в полный рост, фотографией Виктора. Глядя на нее, я вдруг осознал и величие его мужества, и глубину его боли. Я знал из его книги, как глубоко его ранили ужасы заключения в Освенциме, но в те первые встречи с ним в Вене и Стэнфорде я был не готов полностью проникнуться сочувствием к нему или оказать ту поддержку, которую мог бы ему дать. Впоследствии в своих отношениях с другими ведущими фигурами нашей сферы, например Ролло Мэем, я не повторял этой ошибки.

## **Глава двадцать первая**

### **«С каждым днем немного ближе»**

Написание этих мемуаров заставило меня оглянуться на мой путь писателя. В какой-то момент я перешел от исследовательски ориентированных статей и книг для других ученых к созданию произведений о психотерапии для более широкой публики. И я думаю, что зачатки этого превращения связаны со странной книгой с несколько вычурным названием – «С каждым днем немного ближе»[\[27\]](#), – опубликованной в 1974 году. В этой книге я отошел от языка количественных исследований и стремился подражать рассказчикам, которых читал всю свою жизнь. Я в то время и не представлял, что со временем буду учить психотерапии с помощью четырех романов и трех сборников рассказов.

Мой метаморфоз начался, когда в конце 1960-х я привел в свою терапевтическую группу Джинни Элкин, учившуюся в Стэнфорде писательскому мастерству в рамках Стегнеровской программы. Групповая терапия оказалась для нее весьма трудной из-за ее крайней стеснительности и отказа требовать внимания группы или принимать его. Через пару месяцев она окончила обучение и устроилась работать преподавателем в вечерние часы, что сделало посещение группы невозможным.

Джинни хотела продолжить индивидуальную терапию со мной, но не могла позволить себе стэнфордские расценки, так что я предложил ей необычный договор. Я согласился уменьшить оплату, если она будет после каждого сеанса писать отчет, описывая все чувства и мысли, которые она *не* вербализовала на нашей встрече. Я делал бы то же самое, а затем мы передавали бы свои отчеты в запечатанных конвертах моему секретарю. Через несколько недель терапии нам предстояло прочесть отчеты друг друга.

Зачем мне понадобилось делать такое необычное, странное предложение? С одной стороны, Джинни воспринимала меня нереалистично – выражаясь психотерапевтическим жargonом, у нее зашкаливал позитивный перенос: она идеализировала меня, была чрезвычайно почтительна и инфантилизировала себя в моем присутствии. Я думал, что ей может быть полезно – в качестве опыта тестирования

реальности – почитать мои необработанные мысли после каждой нашей сессии, в частности, узнать о моих сомнениях и неуверенности в том, как именно я могу ей помочь. Так что я был намерен больше открыться в нашей психотерапии в надежде поощрить ее сделать то же самое.

Но была и другая, более личная причина: я жаждал быть писателем, настоящим писателем. Я чувствовал, как меня душило написание академичного пятисотстраничного учебника, за которым последовало участие в создании пятисотстраничной монографии об исследовании групп встреч. Я надеялся, что такая работа с Джинни станет для меня необычным упражнением, позволит сломать свои профессиональные оковы, отыскать свой голос, выражая все, что придет на ум, сразу после каждого сеанса. Кроме того, Джинни была мастером слова, и мне казалось, что ей может быть комфортнее общаться с помощью письменной, а не устной речи.

Наш обмен заметками каждые пару месяцев оказался крайне познавательным. Всякий раз, когда участники группы изучают собственные отношения, их взаимодействие становится глубже. Всякий раз, когда мы читали отчеты друг друга, наша терапия обогащалась. Более того, эти заметки позволяли испытать опыт в духе «Расёмона»<sup>[28]</sup>: хотя мы проживали один и тот же час, *переживали* мы этот час очень по-разному и ценили разные его моменты.

Мои элегантные и блестящие интерпретации? Увы, Джинни их даже не слышала! Зато она ценила те маленькие личные проявления, которые я едва замечал: мои комплименты ее одежде или внешности; неловкие извинения за пару минут опоздания; смешок в ответ на ее сатирическое замечание; то, как я учил ее расслабляться.

Впоследствии я не один год использовал наши отчеты в психотерапевтических занятиях с психиатрами-ординаторами и был поражен жгучим интересом студентов к нашим таким разным голосам и точкам зрения. Когда я показал эти отчеты Мэрилин, она решила, что они читаются как эпистолярный роман, и предложила опубликовать их в виде книги, вызвавшись отредактировать текст. Вскоре после этого она отправилась вместе с нашим сыном Виктором на горнолыжный курорт, и каждое утро, когда Виктор уходил кататься, оттачивала наши с Джинни отчеты.

Джинни с энтузиазмом отнеслась к этому издательскому проекту: это была ее первая книга. Мы договорились, что поделим авторские гонорары поровну, а Мэрилин получит двадцать процентов. В 1974 году издательство «Бейсик Букс» опубликовало эту книгу под названием «С каждым днем немного ближе».

Сейчас мне думается, что предложенный Мэрилин подзаголовок – «Терапия, рассказанная дважды» (переделка из Готорна) – подошел бы намного лучше, но Джинни обожала старую песню Бадди Холли «Каждый день» и всегда хотела, чтобы она звучала на ее свадьбе. Пару лет спустя, когда вышел на экраны фильм о Бадди Холли, я очень внимательно слушал слова и с удивлением обнаружил, что Джинни неправильно понимала эту строку. Ей слышалось: «С каждым днем немного ближе» (*Every day gets a little closer*), а на самом деле текст звучит так: «С каждым днем оно всё ближе» (*Every day it's a-gettin' closer*).

Мы с Джинни написали каждый по предисловию и послесловию, у меня сохранилось ясное воспоминание, как я писал свои. Над сугубо профессиональными текстами я в основном работал в своем кабинете в амбулаторном психиатрическом отделении, но для истинно литературного творчества там, на мой взгляд, было слишком людно и шумно.

Психиатрическое отделение, включая кабинеты заведующего, преподавателей и множество терапевтических кабинетов, в то время располагалось в южном крыле Стэнфордской больницы. К нему прилегало крыло, которое занимал Карл Прибрам, профессор, проводивший исследования на обезьянах. Время от времени какая-нибудь из них сбегала и носилась по клинике и вестибюлю, сея хаос. А сразу за лабораторией Прибрама было хранилище документов, где держали истории болезни пациентов. Это было сумрачное помещение без окон, зато тихое и совершенно уединенное, к тому же достаточно большое, чтобы там можно было расхаживать взад-вперед, конструировать сложные предложения и читать их вслух самому себе.

Мне нравилась эта жутковатая комната: она воскрешала в памяти мой кабинет в подвале, где я проводил подростком несчетные часы, сочиняя стихи, предназначенные лишь для себя (хотя порой я читал некоторые из них Мэрилин).

Время, которое я проводил в этой темной комнате, ища верный тон, было для меня чистым блаженством. Это был решающий поворотный момент – никаких данных, никакой статистики, никакого преподавания – я просто позволял своим мыслям свободно странствовать. Я не умею петь, но там я напевал сам себе. Кроме того, я уверен, что горы медицинских карт, окружавшие меня, тысячи историй пациентов постепенно просачивались в мое сознание, когда я писал свое предисловие.

*Меня всегда охватывает щемящая тоска, когда я нахожу старые книги для записей на прием, заполненные полузабытыми именами*

*пациентов, с которыми у меня связаны самые волнующие переживания. Столько людей, столько прекрасных моментов! Что с ними стало? Мои многоярусные картотеки, кипы кассет с записями часто напоминают мне огромное кладбище: живые души, втиснутые в истории болезней, голоса на магнитных лентах, как в безмолвной ловушке, бесконечно излагающие свои жизненные драмы. Жизнь с такими памятниками наполняет меня острым чувством быстротечности бытия. Даже когда я всецело погружен в настоящее, меня преследует ощущение, будто за мной наблюдает, выжидая, призрак бренности – бренности, которая в конечном счете побеждает жизнь, но, тем не менее, самой своей неумолимостью придает ей остроту и красоту. Желание пересказать мой опыт с Джинни очень притягательно: меня интригует возможность отсрочитьувядание, продлить отрезок нашей короткой жизни, проведенный вместе. Как хорошо знать, что он продолжит свое существование в сознании читателя, а не в заброшенном хранилище историй болезней, которые никто не перечитывает, и магнитных записей, не нашедших своих слушателей.*

Написание этого предисловия стало важнейшей точкой моего преображения. Я искал более лирический тон и в то же время обратил внимание на феномен мимолетности, через который пришел к экзистенциальному мировоззрению.

Примерно в то же время, когда Джинни ходила ко мне на терапию, у меня произошла еще одна литературная встреча. Один из коллег Мэрилин сделал нам подарок, позволив бросить редкий «закулисный» взгляд на Эрнеста Хемингуэя, который в 1961 году покончил жизнь самоубийством. В университетской библиотеке он нашел папку с неопубликованными письмами, которые Хемингуэй писал своему другу Баку Ланэму, генералу, командовавшему одной из армий во время вторжения в Нормандию.

Копировать их не разрешали, однако коллега Мэрилин незаметно надиктовал эти письма на маленький магнитофон, расшифровал записи и на пару дней дал нам их почитать, разрешив пересказывать отрывки из них, но не цитировать прямо.

Эти письма проливают существенный свет на психологическое состояние Хемингуэя. Я собрал еще кое-какую информацию, съездив в Вашингтон и навестив Бака Ланэма, в то время одного из директоров компании «Ксерокс». Он любезно согласился поговорить со мной о своей дружбе с Хемингуэем. Перечитав многие произведения Хемингуэя, мы с

Мэрилин наняли няньки нашим детям и отбыли на долгие уединенные выходные в Центр искусств «Вилла Монтальво» в Саратоге, штат Калифорния, чтобы вместе поработать над статьей.

Наша статья «Хемингуэй. Взгляд психиатра» была опубликована в 1971 году в «Журнале Американской психиатрической ассоциации», и ее мгновенно растиражировали сотни газет по всему миру. Ничто из написанного мной или Мэрилин ни до, ни после этой статьи не привлекало такого внимания.

В статье мы исследовали чувство собственной неадекватности, скрывавшееся под буйными внешними проявлениями Хемингуэя. Хотя он всячески старался придать себе жесткости, безжалостно заставляя себя заниматься трудными, требующими мужества делами – бокс, рыбная ловля в открытом море и охота на крупного зверя, – в его письмах к генералу Ланэму он предстает по-детски ранимым. Он преклонялся перед «настоящим человеком» – сильным и отважным военачальником – и называл себя «трусливым писакой».

Хотя я глубоко ценю Хемингуэя как писателя, его публичной персоной я никогда не восхищался – она была слишком шероховатой, слишком гипермаскулинной, слишком одержимой алкоголем, слишком лишенной эмпатии. Чтение его писем обнаружило в нем более мягкого, критичного к себе ребенка, ослепленного блеском по-настоящему крутых, мужественных взрослых во взрослом мире.

Мы изложили свои намерения в самом начале статьи:

*Хотя мы высоко ценим экзистенциальные размышления, порожденные встречами Хемингуэя с опасностью и смертью, мы не находим в них той же меры универсальности и вневременности, что у Толстого, или Конрада, или Камю. Почему это так? Почему взгляд Хемингуэя на мир так ограничен? Мы подозреваем, что ограничения взглядов Хемингуэя связаны с его личными психологическими ограничениями... Его величайший литературный талант не вызывает сомнений. Но нет сомнений и в том, что он был чрезвычайно неблагополучным человеком. Он безжалостно подстегивал себя всю жизнь и покончил с собой в шестьдесят два года в состоянии параноидно-депрессивного психоза.*

Хотя мы с Мэрилин всегда тесно сотрудничаем – каждый из нас читает черновики рукописей другого, – это единственное произведение, которое мы написали вместе. Мы до сих пор вспоминаем этот опыт с

удовольствием и думаем, что как-нибудь, пусть даже в нашем преклонном возрасте, отыщем для себя новый совместный проект.

## **Глава двадцать вторая**

# **Оксфорд и заколдованные монеты мистера Сфики**

Множество лет, проведенных в Стэнфорде, часто сливаются в моей памяти воедино, зато я четко помню каждый творческий отпуск. В начале 1970-х я продолжал учить студентов и ординаторов и привлекал многих из них к сотрудничеству в психотерапевтических исследованиях.

Я писал в журналы статьи о групповой терапии для алкоголиков и для овдовевших супружеских пар. В какой-то момент мой издаватель попросил меня заняться вторым изданием учебника по групповой терапии. Понимая, что этот проект потребует моего внимания целиком, я подал заявление на шестимесячный творческий отпуск, и в 1974 году мы с Мэрилин и нашим пятилетним сыном Беном уехали в Оксфорд, где я получил кабинет в психиатрическом отделении больницы Уорнерфорд. И в начала учиться в Уэслианском университете, а старшие сыновья остались заканчивать школу в Пало-Альто под опекой наших с Мэрилин старых друзей, которые перебрались на время нашего отсутствия к нам домой.

Мы сняли дом в центре Оксфорда, но незадолго до нашего приезда потерпел крушение британский авиалайнер, и в катастрофе погибли все пассажиры, включая отца семейства, сдавшего нам дом. Поэтому в последнюю минуту нам пришлось судорожно искать другое жилье. Убедившись, что ничего подходящего для нас нет, мы сняли очаровательный старинный коттедж под соломенной крышей в крошечной – всего с одним пабом – деревушке Блэк Бортон, примерно в получасе пути от Оксфорда.

Блэк Бортон был маленьким местечком, очень британским и очень уединенным: идеальные условия для писательского труда! Подготовка книги к переизданию – работа скучная и отнимающая много времени и сил, но необходимая, если хочешь, чтобы книга не теряла актуальности.

Я анализировал свои недавние исследования, стремясь лучше понять, что действительно помогает пациентам во время терапии. Я раздал большой выборке пациентов, оценивавших свой опыт групповой терапии как полезный, опросник из пятидесяти пяти пунктов, касавшихся таких тем, как: катарсис, понимание, поддержка, руководство, универсальность, групповая сплоченность и т. д. – и по чистому наитию в последнюю минуту

добавил к ним блок из пяти неортодоксальных утверждений, которые обозначил как «экзистенциальные факторы» – например, «понимание, что несмотря на близость с другими, мне все равно придется сталкиваться с жизнью в одиночку», или «понимание, что какое-то количество боли в жизни и смерть неизбежны».

Я просил пациентов рассортировать эти пункты по группам – от наименее к наиболее полезным – и с изумлением обнаружил, что эта вброшенная в последний момент категория экзистенциальных факторов оценивалась намного выше, чем я рассчитывал. Очевидно, что экзистенциальные факторы играли большую роль в эффективной групповой терапии, чем мы думали, и я приступил к прояснению этого момента в новой главе.

Когда я начинал заниматься этой темой, мне позвонили из Соединенных Штатов с сообщением, что мне только что присудили престижную Премию Стрекера по психиатрии. Я, разумеется, очень обрадовался, но ненадолго. Два дня спустя пришло официальное письмо с подробностями: от меня требовалось через год выступить с речью перед большой аудиторией в Пенсильвании. С этим проблем не было. Но далее я узнал, что в течение четырех месяцев должен представить монографию по теме на мой выбор, которую Университет Пенсильвании опубликует ограниченным тиражом.

Сочинение монографии было последним делом, за которое я хотел бы в тот момент взяться: начав заниматься писательским проектом, я становлюсь одержим только им и откладываю в сторону все прочие дела. Я уже подумывал отказаться от премии, но коллеги отговорили меня, и в итоге я пришел к компромиссному решению: я напишу монографию об экзистенциальных факторах в групповой психотерапии, и она сослужит двойную службу, став и монографией для Премии Стрекера, и главой в дополненном и исправленном переиздании моего учебника. Вспоминая этот момент, я полагаю, что это было начало работы, кульминацией которой стало появление моего учебника «Экзистенциальная психотерапия».

Блэк Бортон находится в Котсуолдсе, безмятежном районе южной Англии, славящемся своими ярко-зелеными полями, которые весной и летом пышно цветут. Местный детский сад, куда мы определили Бена, оказался выше всяких похвал, и вообще жизнь была превосходна, если бы не один момент – погода. Мы были разбалованы солнечной Калифорнией, а здесь в середине июня Мэрилин купила себе дубленку. К концу июля мы так «отсырели» и так изголодались по солнцу, что однажды дождливым утром оказались в туристическом агентстве в Оксфорде, спрашивая о

наличии авиабилетов в ближайшее солнечное и недорогое местечко. Агент понимающе улыбнулась – ей уже приходилось иметь дело с хнычащими туристами-калифорнийцами – и организовала нам поездку в Грецию. «Вы с Грецией, – уверяла она нас, – станете лучшими друзьями».

Мы отправили Бена в подходящий летний лагерь в Винчестере, а наш сын Виктор, присоединившийся к нам в июне после окончания учебного года, поехал в молодежный велосипедный тур по Ирландии. После этого мы с Мэрилин сели в самолет до Афин. Оттуда на следующий день нам предстояло начать пятидневный автобусный тур по обещанному нам вечно солнечному Пелопоннесу.

Мы приземлились в Афинах с легким сердцем и готовностью исследовать новые земли, но наш багаж задержался где-то в дороге. У нас была при себе только ручная кладь, состоявшая в основном из книг. Мы нашли поблизости от нашего афинского отеля магазинчик, по счастью, еще не закрывшийся этим поздним вечером, где купили необходимые путешественникам вещи: бритву, крем для бритья, зубные щетки, пасту, белье и полосатый красно-черный сарафан для Мэрилин. Все следующие пять дней мы ходили в одной и той же одежде, а когда Мэрилин хотела поплавать, она надевала свою единственную футболку и мои трусы.

Наше возмущение из-за потерянного багажа вскоре испарилось, и мы привыкли путешествовать налегке. По мере того как шли дни, мы ловили себя на том, что посмеиваемся, глядя, как наши собратья-туристы с ворчанием загружают в автобус свои большие чемоданы, в то время как мы запрыгивали на свои места вольными птичками.

Не обремененные ничем, мы ощущали более глубокую связь с местами, в которых побывали: это были гора Олимп, где более двух с половиной тысяч лет назад состоялись первые Олимпийские игры; древний театр Эпидавра; место в горах, где находился Дельфийский оракул (Мэрилин там понравилось больше всего, своей красотой и величавой одухотворенностью оно напомнило ей французское Везле<sup>[29]</sup>). В конце поездки мы вернулись в аэропорт и там, к своему изумлению, увидели две наши дорожные сумки, кружившие на пустой багажной карусели. С несколько двойственным чувством мы забрали их и отправились к следующему месту назначения – на Крит.

В аэропорту Крита мы арендовали малолитражку и провели следующую неделю, неторопливо обезжая остров. Через сорок лет в памяти остались одни обрывки, но и Мэрилин, и я помним тот первый вечер на Крите, когда мы сидели в таверне и смотрели на лунную дорожку через воду канала, пролегавшего всего в полуметре от нашего стола. Мы

дивились прежде не виданным закускам: бабагануш, цацики, тарамосалата, долмадес, пироги со шпинатом и с сыром, кефтедес... Они настолько полюбились мне, что на Крите я ни разу не заказал основное блюдо.

«Я ничего не хочу. Я ничего не боюсь. Я свободен». Мурашки пробежали у меня по телу, когда на следующий день я прочел слова Никоса Казандзакиса на его надгробном камне сразу за древними венецианскими стенами, окружающими город Ираклион, столицу Крита.

Казандзакис был отлучен от греческой православной церкви за создание той самой книги, которую я читал во время перелета в Грецию – «Последнее искушение Христа», – поэтому его запрещено было хоронить в черте города. Я преклонил колени перед его могилой, отдавая дань уважения его великому духу, и в оставшиеся дни нашего путешествия читал его поэму «Одиссея. Современное продолжение».

В громадном Кносском дворце нас заворожили фрески, изображавшие мощных женщин с обнаженными грудями, несущих жертвоприношения богам под предводительством жриц. Как и всегда с тех пор, как мы с Мэрилин познакомились, она устроила мне познавательную экскурсию и обратила особенное внимание на доминирование этих женских фигур. Через двадцать лет она вспомнит о них в своей вышедшей в 1997 году книге «История женской груди».

Мы отправились на машине в горы и добрались до аскетичного критского монастыря. Хотя нас пригласили на обед, осмотреть нам было разрешено лишь очень маленькую часть монастыря, чтобы мы не побеспокоили молящихся монахов. Кроме того, в главную часть монастыря вообще не допускали женщин, даже животных женского пола, в том числе и кур!

В Ираклионе мы принялись искать древнегреческие монеты в подарок нашему старшему сыну Риду по случаю окончания школы. В первой же лавке нам сказали, что продавать древние монеты туристам незаконно, но все до единого торговцы-нумизматы игнорировали это правило и с готовностью – пусть и тайком – демонстрировали нам укрытую от посторонних глаз витрину.

Из всех таких лавок на нас наибольшее впечатление произвела лавка Сфики, расположенная прямо напротив Национального музея, с большим золотым изображением шмеля на витрине. После долгого разговора с добродушным и знающим свое дело господином Сфикой мы купили серебряную греческую монету для Рида и две другие, которые мы с Мэрилин потом носили как подвески. Он заверил нас, что мы сможем

вернуть их в любое время, если они нас не удовлетворят.

На следующий день мы посетили маленький подвальный магазинчик, принадлежавший старому еврею-антиквару. Там мы приобрели несколько недорогих серебряных римских монет и в ходе беседы показали ему монеты, которые накануне купили у Сфики. Он мельком глянул на них и объявил с полной уверенностью:

– Подделки. Хорошо сделаны, но все равно подделки.

Мы вернулись к Сфику и потребовали вернуть деньги. Он, словно ждал нас, не сказав ни слова, подошел к своей кассе и с огромным достоинством извлек из нее конверт с нашими деньгами. Он протянул его нам со словами:

– Я возвращаю ваши деньги, как и обещал, но при одном условии: в этом магазине вы отныне нежеланные посетители.

Продолжая свое путешествие по острову, мы заходили в другие лавки с монетами и не раз описывали нашу встречу со Сфикой.

– Что?! – восклицали все торговцы. – Вы оскорбили Сфику? Сфику, официального оценщика Национального музея? – Тут они хватались за головы и принимались раскачиваться из стороны в сторону. – Вы должны перед ним извиниться!

Мы так и не нашли подходящего подарка на замену и начали сомневаться в правильности своего решения вернуть монеты.

В последний вечер пребывания на Крите мы решили воспользоваться подарком одного из оксфордских коллег, давшего нам с собой в отпуск тоненький косячок с марихуаной. Непривыкшие к курению, мы разделили его на двоих и потом отправились ужинать в один из ресторанчиков под открытым небом на рыночной площади, где много часов наслаждались волшебной едой, музыкой и танцами. После ужина мы пошли гулять по улицам Ираклиона и заблудились, а потом нами овладела легкая паранойя: нам казалось, что нас преследует полиция.

Такси найти было невозможно, мы метались по лабиринту улочек, пытаясь отыскать свой отель, и каким-то образом посреди ночи оказались на пустой улице прямо перед магазином с большим шмелем на витрине – нумизматической лавкой Сфики! Пока мы стояли и глазели на шмеля, рядом, как по волшебству, появилось свободное такси. Мы замахали ему и вскоре уже вернулись под безопасный кров нашего отеля.

Наш обратный рейс в Лондон отбывал после полудня, и мы с Мэрилин, неторопливо завтракая критским чизкейком, обсуждали вчерашний вечер. Хоть я и скептик, каких мало, я не мог не задуматься – уж не было ли то, что мы оказались перед лавкой Сфики, каким-то

тайным сообщением для нас. Чем больше мы об этом говорили, тем крепче становилась убежденность, что мы совершили ужасную ошибку – ошибку, которую можно исправить, только чистосердечно повинившись перед господином Сфикой и снова купив у него эти злосчастные монеты.

Мы снова отправились в его магазин и, несмотря на запрет Сфики, вошли внутрь. Столкнувшись с хозяином, мы забормотали извинения, но он оборвал нас, приложив пальцы к губам, и без единого слова снова принес те три монеты. Мы уплатили за них ту же цену, что и прежде. Через пару часов, в самолете, возвращавшемся в Лондон, я сказал Мэрилин:

– Если он и все торговцы Крита состоят в сговоре и если у него хватило наглости продать мне те же поддельные монеты дважды, то я скажу: «Снимаю перед вами шляпу, господин Сфика!»

По возвращении в Оксфорд мы отнесли монеты в Эшмоловский музей на официальную экспертизу. Неделей позже пришло заключение: все монеты оказались подделками, за исключением тех мелких римских монеток, которые мы купили у старого торговца-еврея в маленькой подвальной лавочке! Так начались наши греческие приключения, продолжавшиеся всю жизнь.

## **Глава двадцать третья**

### **Экзистенциальная терапия**

Еще со времен чтения «Экзистенции» Ролло Мэя в начале психиатрической ординатуры и первого для меня курса философии в Университете Джонса Хопкинса я задумывался, как привнести мудрость прошлого в свою психотерапевтическую работу. Чем больше я читал философских трудов, тем отчетливее осознавал, как много глубоких идей психиатрия попросту игнорировала. Я очень сожалел, что сам имею лишь шаткий фундамент в области философских знаний и гуманитарных наук в целом, и был полон решимости восполнить эти пробелы в своем образовании.

Я начал посещать как слушатель ряд стэнфордских курсов для бакалавров по феноменологии и экзистенциализму. Многие из них преподавал человек замечательно ясного ума, прекрасный лектор, профессор Дагфинн Фёллесдал. Материал казался мне увлекательным несмотря на труднодоступность для понимания; особенно я мучился с Эдмундом Гуссерлем и Мартином Хайдеггером. «Бытие и время» Хайдеггера показалось мне трудом непонятным, но интригующим, причем настолько, что я прослушал курс Дагфинна по Хайдеггеру дважды. Нам с Дагфинном предстояло сдружиться на всю жизнь.

Другим стэнфордским профессором, который вел курсы в интересовавшей меня области, был Вэн Харви. Он, закоренелый агностик, долгое время возглавлял стэнфордскую кафедру религиоведения. Сидя на его лекциях в первом ряду, я завороженно слушал, как он говорил о Кьеркегоре и Ницше; это были два самых незабываемых курса в моей жизни. Вэн Харви тоже стал моим близким другом, и по сей день мы регулярно встречаемся за обедом, чтобы поговорить о философии.

Моя профессиональная жизнь менялась: я все меньше и меньше участвовал в научных проектах моего факультета. Когда профессор психологии Дэвид Розенхэн отправился в творческий отпуск, я прочитал вместо него большой курс по психологии аномального развития, и это было мое последнее выступление в такой роли. Больше подобных курсов я не преподавал.

Я постепенно отдался от медицинской науки и искал себе опоры в науках гуманитарных. Это было время волнующее, но полное сомнений в

себе: я часто чувствовал себя аутсайдером, поскольку не успевал за новыми достижениями в психиатрии, а в философии и литературе оставался всего лишь дилетантом. Постепенно я разбирался, кто из мыслителей наиболее значим мне для моей сферы деятельности. Я полностью принял Ницше, Сартра, Камю, Шопенгауэра и Эпикура с Лукрецием – и прошел мимо Канта, Лейбница, Гуссерля и Кьеркегора, поскольку клиническое применение их идей было для меня менее очевидным.

Мне также повезло посещать лекции, которые читал английский профессор Альберт Герард, замечательный литературный критик и романист, а потом я имел честь преподавать вместе с ним. Он и его жена Маклин – тоже писательница – стали нашими добрыми друзьями. В начале 1970-х профессор Герард начал новую учебную программу для аспирантов, «Современная мысль и литература», и мы с Мэрилин вошли в его ученый совет.

Я начал больше преподавать в сфере гуманитарных наук и меньше – в медицинской школе. Среди первых моих вкладов в программу «Современная мысль и литература» был курс «Психиатрия и биография», который я вел совместно с Томом Мозером, главой кафедры английского языка в Стэнфорде; с ним мы тоже крепко сдружились. Мы с Мэрилин вдвоем вели курс «Смерть в художественной литературе», кроме того, я совместно с Дагфинном Фёллесдалом преподавал курс «Философия и психиатрия».

В чтении я переключился на экзистенциальных мыслителей, как в художественной литературе, так и в философии. Такие авторы, как Достоевский, Толстой, Беккет, Кундера, Гессе, Мутис и Гамсон, занимались в первую очередь не вопросами устройства общества, ухаживания, сексуального стремления, тайн или мести; предмет их интереса был намного глубже и затрагивал вопросы бытия. Они пытались отыскать смысл в бессмысленном мире, открыто противостояли неизбежной смерти и непреодолимой изоляции.

Эти трудности смертного существования находили во мне отклик. Я чувствовал, что они рассказывают мою историю – и не только мою, но и историю каждого пациента, который когда-либо обращался ко мне за консультацией. Все отчетливее я понимал, что многие проблемы, с которыми боролись мои пациенты – старение, утрата, смерть, важные жизненные решения вроде вопросов о том, какую профессию избрать или с кем вступить в брак, – романисты и философы нередко разбирают убедительнее, чем мои коллеги.

Я начал верить, что сумею написать книгу, которая привнесет в

психотерапию идеи экзистенциальной литературы, но в то же время меня беспокоило, не слишком ли самонадеянно с моей стороны решиться на такой шаг. Не увидят ли истинные философы, что мой слой знаний слишком тонок?

Отодвинув в сторону эти малодушные опасения, я начал работу, но так и не избавился от тревожности самозванца, жужжавшей где-то на заднем плане. К тому же я понимал, что берусь за чудовищно долгосрочный проект. Я организовал свое время так, чтобы каждое утро четыре часа читать и делать заметки в маленьком кабинете над гаражом, после чего в полдень я отправлялся на велосипеде в Стэнфорд и проводил остаток дня со студентами и пациентами.

Помимо чтения научной литературы, я обратился к толстым стопкам клинических заметок о пациентах. Снова и снова я пытался очистить свое сознание от повседневных забот и размышлять о сокровенной сути переживания бытия. Мысли о смерти часто проникали в мой недремлющий разум и преследовали меня в сновидениях. В самом начале работы над книгой мне приснился знаменательный сон, который до сих пор настолько свеж в памяти, словно я видел его прошлой ночью.

*Моя мать и ее друзья и родственники, все ныне покойные, сидят очень тихо на ступенях лестницы. Я слышу голос матери, пронзительно зовущий меня по имени. Я обращаю особенное внимание на тетю Минни; она сидит совершенно неподвижно на верхней ступеньке. Вдруг она начинает двигаться, поначалу медленно, потом все быстрее и быстрее, пока не начинает вибрировать, как летящий шмель. В этот момент все сидящие на лестнице – все эти взрослые из моего детства, все покойные – начинают вибрировать все быстрее и быстрее. Дядя Эйб протягивает руку, чтобы ущипнуть меня за щеку, хмыкая при этом: «Милый сынок», как делал когда-то. Остальные тоже тянутся к моим щекам. Поначалу нежные, эти щипки становятся злыми и болезненными. Я в ужасе просыпаюсь с пылающими и пульсирующими щеками, на часах три часа ночи.*

В этом сновидении происходит встреча со смертью. Поначалу меня зовет умершая мать, и я вижу всех покойных родственников, сидящих в пугающей неподвижности на ступенях. Далее все они начинают двигаться. Я обращаю особое внимание на тетю Минни, которая перед смертью целый год пролежала с синдромом «запертого человека». Обширный инсульт оставил ее полностью парализованной, не способной шевельнуть ни одной

мышцей своего тела, кроме глаз. Я с ужасом представлял ее в этом состоянии. В моем сне Минни начинает двигаться, но вскоре приходит в неистовство.

Я пытаюсь облегчить свой ужас, воображая, что мертвецы нежно щиплют меня за щеки. Но это пощипывание становится яростным, а потом и злобным: они притягивают меня к себе, и смерть придет и ко мне тоже. Образ моей тетки, гудящей, как шмель, преследовал меня не один день. Я никак не мог избавиться от него. Ее полный паралич, ее смерть при жизни были слишком чудовищны, слишком невыносимы, и поэтому во сне я пытался отменить их, заставляя ее вибрировать.

Меня часто посещают кошмары, спровоцированные фильмами о смерти или насилии, особенно фильмами о Холокосте. Каков мой главный метод борьбы со страхом смерти? Несомненно, избегание.

Я всегда верил, что умру в возрасте шестидесяти девяти лет – в том же, в каком умер мой отец. С раннего детства я помню, как мои родственники говорили о двух характерных чертах мужчин рода Яломов: они всегда были людьми мягкосердечными и всегда умирали молодыми. Два брата моего отца умерли от инфаркта, не дожив до шестидесяти, а отца инфаркт едва не убил, когда ему было сорок семь.

Учась на медицинском факультете, я больше узнал о физиологии и о влиянии питания на формирование бляшек в сосудах и решительно и навсегда изменил свои привычки в еде, резко сократив потребление животных жиров. Я избегал красного мяса и постепенно пришел к почти полному вегетарианству. Я десятилетиями принимал статины, внимательно следил за весом и регулярно занимался спортом – и удивил сам себя, значительно пережив те самые шестьдесят девять.

После месяцев изучения литературы и размышлений я пришел к выводу, что наше столкновение со смертью должно быть в центре внимания экзистенциального подхода к терапии. Тогда я полагал, что причиной тому сила и универсальность страха смерти. Но теперь, вспоминая это решение, не могу сбросить со счетов и возможность того, что мой взгляд был смещен из-за моего личного страха смерти. Месяц за месяцем я читал о смерти все, что мог найти, начиная с Платона и заканчивая «Смертью Ивана Ильича» Льва Толстого, «Смертью и западной мыслью» Жака Шорона и «Отрицанием смерти» Эрнеста Беккера.

Научная литература о смерти была такой обширной и часто такой эзотерической и далекой от психиатрии, что я осознал, что мог бы привнести нечто уникальное, рассказав о своей работе с пациентами. В то

время клинической литературы о смерти было очень мало, и я знал, что мне придется искать собственный путь. Однако как я ни старался обсуждать со своими психотерапевтическими пациентами связанные со смертью тревоги, мне не удавалось вовлечь их в обстоятельную беседу. Мы занимались этой темой пару минут, а потом разговор уплывал куда-нибудь еще. Оглядываясь на те времена, я теперь думаю, что мог бессознательно давать своим пациентам понять, что сам не готов говорить об этом.

Поэтому я принял важное решение, которое определило направленность следующих десяти лет моей клинической практики: я решил работать с пациентами, которым *приходится* говорить о смерти, поскольку они с ней уже столкнулись. Я начал консультировать пациентов стэнфордского онкологического отделения, которым диагностировали рак на неизлечимой стадии.

В то время я побывал на лекции Элизабет Кюблер-Росс, первопроходца в работе с умирающими, и был поражен ее первым вопросом, заданным тяжело больному пациенту: «Насколько вы больны?» Я счел этот вопрос чрезвычайно ценным; он говорит о многом, а именно: что я открыт и готов идти туда, куда желает двигаться пациент, даже в самые темные закоулки.

Я был особенно поражен той колossalной изоляцией, которая сопровождает встречу с неизлечимой болезнью. Это изоляция двусторонняя: во-первых, сами пациенты воздерживаются от обсуждения своих ужасных, пугающих мыслей из страха погрузить в депрессию родственников и друзей; а во-вторых, близкие пациента держатся подальше от этой темы, чтобы еще сильнее его не расстроить.

Чем больше онкологических больных я встречал, тем больше убеждался, что психотерапевтическая группа могла бы облегчить эту изоляцию. Онкологи, с которыми я разговаривал о своих планах, поначалу осторожничали и не поддерживали меня. Дело было в начале семидесятых, и создание такой группы казалось шагом безрассудным и потенциально вредоносным. Более того, она была бы беспрецедентной: в научной литературе не попадалось ни единого упоминания о группе для раковых больных.

Но по мере того как я набирался опыта, во мне крепла уверенность, что такая группа могла бы многое дать пациентам, и я начал говорить о ней в стэнфордском медицинском сообществе. Вскоре в моем кабинете появилась Пола Уэст, пациентка с метастатическим раком груди. Ей предстояло сыграть важную роль в моей работе с раковыми пациентами. Поле приходилось терпеть боль из-за метастазов в спинном мозге, однако

она переносила свою болезнь с выдающимся достоинством.

Впоследствии я описал отношения с ней в рассказе «Путешествия с Полой», опубликованном в сборнике «Мамочка и смысл жизни». Ее история начинается так:

*Когда Пола впервые вошла в мой кабинет, я был сразу же покорен ее внешностью: достоинством осанки; сияющей улыбкой, которая окутала меня; буйной копной по-мальчишески коротких, ослепительно-белых волос; и светом – иначе и не скажешь – ее мудрых, внимательных голубых глаз.*

– Меня зовут Пола Уэст, – представилась она. – У меня рак в последней стадии. Но я не раковая пациентка.

*И действительно, на протяжении всего пути рядом с ней, в течение многих лет, я никогда не воспринимал ее как пациентку. Она лаконично и точно рассказала историю своей болезни: рак груди, обнаруженный пять лет назад; хирургическое удаление этой груди; затем рак другой груди, удаление и этой груди тоже. Химиотерапия с сопровождающими ее ужасами: тошнотой, рвотой, полной потерей волос. А потом лучевая терапия – допустимый максимум. Но замедлить распространение рака – в череп, позвоночник, глазницы – не удалось. Рак Полы требовал пищи, и хотя хирурги то и дело подносили ему жертвы – груди, лимфатические узлы, яичники, надпочечники, – он был ненасыщен.*

Воображая себе обнаженное тело Полы, я видел грудную клетку, исполосованную шрамами, без грудей, без плоти, без мышц – словно штангоуты потерпевшего крушение галеона, а под грудной клеткой – живот с рубцами от операций, и все это поддерживают толстые, громоздкие, распухшие от стероидов бедра. Короче говоря, пятидесятипятилетняя женщина без грудей, надпочечников, яичников, матки и, я уверен, без либидо.

*Мне всегда нравились откровенно чувственные, полногрудые женщины с упругими, грациозными телами. Но когда я впервые увидел Полу, случилась удивительная вещь: я счел ее прекрасной и влюбился в нее.*

Пола согласилась вступить в маленькую группу вместе с тремя другими умирающими пациентами. Мы впятером проводили девяностоминутные сеансы в уютной комнате для групповой терапии в здании психиатрического отделения. Я начал просто – со слов о том, что все члены группы больны раком и что я верю, что мы сможем помочь друг другу, делясь нашими мыслями и чувствами.

Одним из участников группы был Сэл, тридцатилетний мужчина в

инвалидном кресле, который, как и Пола, оказался личностью невероятной. Хотя у него была множественная миелома в поздней стадии (болезненный инвазивный рак костей, вызывающий множество раздробленных переломов) и он был от шеи до бедер полностью закован в гипсовый корсет, его дух оставался неукротим. Неизбежность смерти щедро наполнила жизнь Сэла новым чувством смысла и настолько преобразила его, что теперь он воспринимал свою болезнь как духовное служение. Он согласился присоединиться к группе в надежде помочь другим обрести такое же избавление.

Хотя Сэл вступил в нашу группу на шесть месяцев раньше, чем следовало бы, — пока она была еще слишком мала, чтобы дать ей аудиторию, которой он искал, — он нашел для себя и другие площадки. В первую очередь средние школы, где Сэл выступал перед неблагополучными подростками. Я слышал, как он громогласно доносил до них свои идеи.

*Вы хотите повредить свое тело наркотиками? Хотите убить его выпивкой, травкой, кокаином? Вы хотите расплющить свое тело в автокатастрофах? Прикончить его? Сбросить его с моста Золотые Ворота? Вам оно не нужно? Что ж, тогда подарите свое тело мне! Отдайте мне его. Мне оно нужно. Я возьму его — я хочу жить!*

Его речь невозможно было слушать без дрожи. Мощь его подачи удесятерялась из-за той особенной силы, которую мы всегда придаем словам умирающих. Школьники слушали в молчании, ощущая, как и я, что он абсолютно честен, что у него больше нет времени играть в игры или притворяться.

Еще одну возможность для проповеди дала Сэлу другая пациентка, Эвелин, тяжело больная лейкемией. Эвелин, которую привезли на группу на кресле прямо вместе с капельницей и в процессе переливания крови, сказала собравшимся:

— Я знаю, что умираю, я могу это принять. Это больше не имеет значения. Зато имеет значение моя дочь. Она отравляет мои последние дни!

Эвелин описала свою дочь как «мстительную, не способную любить женщину». За много месяцев до этого у них произошла неприятная и глупаяссора из-за того, что дочь Эвелин, которая заботилась о ее кошке, накормила ее не тем кормом. С тех пор они не разговаривали.

Выслушав ее, Сэл заговорил просто и прочувствованно:

— Послушай, что я хочу сказать, Эвелин. Я тоже умираю. Позволь тебе спросить: какая разница, что там ест твоя кошка? Какая разница, кто

первым пойдет на уступку? Ты знаешь, что у тебя осталось не так много времени. Давай перестанем притворяться. Любовь твоей дочери – самая важная для тебя вещь на свете. Не умирай, пожалуйста, не умирай, не сказав ей об этом! Это отравит ей жизнь, она никогда не оправится – и передаст этот яд своей дочери! Разорви этот круг! Разорви круг, Эвелин!

Призыв Сэла достиг цели. Хотя через несколько дней Эвелин умерла, сестры в отделении сказали нам, что она, тронутая словами Сэла, со слезами помирилась с дочерью. Я очень гордился Сэлом. Это был первый триумф нашей группы!

После нескольких месяцев работы группы я почувствовал, что узнал достаточно, чтобы начать работать с большим числом пациентов. Также я решил, что группа, однородная по составу, может оказаться более эффективной. У большинства пациенток, которых я консультировал, был метастатический рак груди, так что я решил сформировать группу, состоявшую исключительно из пациенток с этой болезнью. Пола всерьез взялась за поиски добровольцев. Мы провели собеседования, приняли семь новых пациенток и официально объявили о начале сеансов.

Пола удивила меня, начав первый сеанс со старой хасидской притчи:

*У одного раввина состоялась беседа с Господом о рае и аде.*

*– Я покажу тебе ад, – сказал Господь и привел раввина в комнату, где стоял большой круглый стол.*

*Люди, сидевшие за столом, умирали от голода и отчаяния. Посреди стола стоял гигантский котел с рагу, которое пахло так вкусно, что у раввина потекли слюнки. У каждого из сидевших вокруг стола была в руке ложка с длинной ручкой. Хотя эти длинные ложки доставали до котла, их рукояти были длиннее, чем державшие их руки. И люди не могли донести пищу до рта. Раввин видел, что их страдания были ужасны.*

*– А теперь я покажу тебе рай, – сказал Господь, и они вошли в другую комнату, точно такую же, как первая.*

*Там был такой же большой круглый стол, такой же котел с рагу. Люди держали в руках точь-в-точь такие же ложки с длинными ручками – но здесь все присутствующие были упитанными и сытыми, они смеялись и разговаривали. Раввин не мог понять, в чем дело.*

*– Это просто, но требует определенной сноровки, – пояснил Господь. – Видишь ли, в этой комнате люди научились кормить друг друга.*

Я вел группы много десятков лет, но такого вдохновенного начала не было ни разу. Эта группа быстро сплотилась. Когда кто-то из ее участниц

умирал, я вводил новых. И так на протяжении десяти лет. Я приглашал ординаторов-психиатров вести эту группу вместе со мной в течение года, а затем на несколько лет ко мне присоединился новый сотрудник факультета, психиатр Дэвид Шпигель.

Эта группа не только сумела принести утешение огромному числу пациентов, но и многому научила меня самого. Взять лишь один из мириада примеров: мне вспоминается женщина, которая неделю за неделей приходила на встречи с таким усталым, безнадежным взглядом, что все мы старались как-то утешить ее, — увы, напрасно. И вдруг однажды она появилась с блеском в глазах и в новом ярком платье. «Что случилось?» — спросили мы. Она поблагодарила нас и сказала, что групповое обсуждение на прошлой неделе помогло ей принять поворотное решение: *она решила, что сможет личным примером показать своим детям, как встречать смерть с благородством и мужеством.*

Я не знаю лучшего примера того, как появление смысла в жизни порождает ощущение благополучия. Это также яркий «волнового эффекта», помогающего многим ослабить ужас перед смертью. Волевой эффект — это передача частиц нашего «я» другим людям, даже тем, кого мы не знаем, — подобно тому, как круги на воде, вызванные падением камешка в пруд, расходятся все дальше и дальше, пока не становятся невидимыми, но и тогда продолжают существовать на наноуровне.

С самого начала я приглашал интересующихся стэнфордских ординаторов, студентов-медиков, а порой и бакалавров наблюдать за этой группой сквозь двустороннее зеркало. В отличие от наших традиционных терапевтических групп, где пациенты чувствовали себя под наблюдением неуютно, раковые пациенты реагировали в решительно иной манере: они хотели присутствия студентов и радовались ему. Их противостояние со смертью позволило им многое понять о жизни, и они горели желанием передать это знание остальным.

Пола весьма критически отзывалась о стадиях переживания горя по Кюблер-Росс. Зато она придавала огромное значение возможности учиться и расти благодаря противостоянию смерти и часто говорила о «золотом времени», которое ей довелось прожить за последние три года.

Несколько других участниц группы разделяли это переживание. Как сказала одна из них, «какая жалость, что мне пришлось дождаться, что мое тело покалечит рак, чтобы научиться жить». Эта фраза навеки осталась в моем сознании и помогла мне сформулировать мой подход в экзистенциальной психотерапии. Я часто излагаю это так: *хотя реальность смерти может нас уничтожить, мысль о смерти может нас спасти*. Она

помогает прийти к осознанию: поскольку жизнь у нас всего одна, нам следует жить в полную силу и завершить жизнь с как можно меньшим количеством сожалений.

Моя работа со смертельно больными людьми постепенно привела к тому, что я стал ставить здоровых пациентов перед фактом их смертности, чтобы помочь им изменить их жизнь. Часто это выражается в том, что я просто выслушиваю пациентов и усиливаю осознание ими конечности их жизненного срока.

Нередко я прибегаю к наглядному упражнению – прошу пациента провести на листе бумаги черту, а потом говорю: «Пусть один конец этой черты символизирует ваше рождение, а другой – вашу смерть. А теперь, пожалуйста, поставьте на этой линии отметку, определяющую, где вы сейчас, и поразмыслите над этим». Практически у всех это упражнение вызывает более глубокое осознание драгоценной мимолетности жизни.

## **Глава двадцать четвертая**

## **Противостояние смерти с Ролло Мэем**

Из пятидесяти мужчин и женщин, которые прошли через нашу группу для раковых пациентов, все умерли от этой болезни, за исключением Полы. Она пережила рак, а умерла впоследствии от волчанки. Я с самого начала знал, что если я хочу честно и с пользой писать о роли, которую смерть играет в жизни, мне придется учиться у тех, кому предстоит неминуемая смерть. Но я заплатил за этот урок свою цену. Часто после наших групповых встреч мною овладевала остшая тревога, я размышлял о собственной смерти, меня мучила бессонница и преследовали кошмары.

Мои студенты-наблюдатели тоже остро переживали происходящее, и нередко кто-нибудь из них выбегал, всхлипывая, из наблюдательной комнаты до окончания сеанса. И по сей день я сожалею, что не готовил этих студентов к такому опыту тщательнее или не проводил с ними терапию.

Заметив, как усилился мой страх смерти, я начал вспоминать весь свой прошлый опыт прохождения психотерапии: тот длительный анализ во время ординатуры, год терапии в Лондоне, год гештальт-терапии с Пэт Баумгартнер, а также несколько сеансов поведенческой терапии и коротенький курс биоэнергетики. Оглядываясь на все эти часы терапии, я не мог припомнить ни единого прямого разговора о страхе смерти. *Возможно ли это? Неужели смерть, самый фундаментальный источник тревоги, не упоминалась ни в одном из пройденных мной курсов психотерапии?*

Я решил, что если я хочу продолжать работу с пациентами, которым предстоит неминуемая смерть, я должен сам вернуться в терапию, на сей раз с человеком, готовым сопровождать меня во тьме. Незадолго до этого я слышал, что Ролло Мэй, автор «Экзистенции», перебрался из Нью-Йорка в Калифорнию и принимает пациентов в Тибуроне, примерно в восьмидесяти минутах пути от Стэнфорда. Я позвонил ему и записался на консультацию. Неделю спустя мы встретились в его чудесном доме на Шугарлоуф-роуд с видом на залив Сан-Франциско.

Ролло в то время было под семьдесят; он был высоким, статным и красивым. Как правило, он носил бежевые или белые водолазки и легкий кожаный пиджак. Пациентов он принимал дома, в кабинете,

соседствовавшем с гостиной. Он был отличным художником; на стенах висели несколько картин, написанных им в юности. Мне особенно понравилась та, на которой была изображена церковь на Мон-Сен-Мишель во Франции, с высоким шпилем. (После смерти Ролло Джорджа, его вдова, подарила мне эту картину, и я теперь ежедневно вижу ее в своем кабинете.)

После пары сеансов мне пришло в голову, что я мог бы найти хорошее применение тем восьмидесяти минутам, которые я трачу на дорогу до его дома, если бы мог слушать запись нашего предыдущего сеанса. Я предложил такой вариант Ролло, он с готовностью согласился и, кажется, ничуть не напрягался от того, что я записывал наши встречи. То, что я начинал сессию с ним, только что прослушав в машине предшествующий сеанс, значительно усиливало мою сфокусированность и, полагаю, ускоряло нашу работу. С тех пор я рекомендую этот формат своим пациентам, которым приходится подолгу ко мне добираться.

Как бы мне хотелось прослушать записи наших сеансов сейчас, когда я пишу эти страницы, но увы, это невозможно. Я хранил все записи в ящике старого письменного стола в своем садовом кабинете, отчаянно нуждавшемся в ремонте. Когда мы с семьей в 1974 году отправились в Оксфорд, я договорился о ремонте кабинета с пожилым любезным мастером на все руки со Среднего Запада, которого звали Сесилом: он как-то раз объявился у нас на пороге с вопросом, не найдется ли для него работы. Работы у нас нашлось немало, поскольку я совершенно бездарен в искусстве ухода за домом.

Вскоре Сесил и Марта, его пухленькая, приветливая жена, любительница печь яблочные пироги, которая выглядела так, словно вынырнула из фильма о Мэри Поппинс, перевезли свой маленький трейлер в неприметный уголок нашего участка, где потом несколько лет жили и занимались благоустройством дома.

Когда я вернулся из творческого отпуска, оказалось, что Сесил отлично переоборудовал мой кабинет, но вся ветхая древняя мебель, включая и видавший виды письменный стол с его ящиками, набитыми записями моих сеансов с Ролло, в процессе ремонта испарились. Я так никогда и не нашел те кассеты, и временами меня посещают тревожные фантазии, что все их содержание однажды будет выложено кем-нибудь в Интернет.

Теперь, сорок лет спустя, мне трудно припомнить подробности наших сеансов, но я знаю, что в основном выражал свои мысли о смерти и что Ролло ни разу не уклонился от обсуждения моих самых мрачных идей, хотя

ему бывало некомфортно.

В то время моя работа с умирающими пациентами порождала мощные ночные кошмары, которые забывались сразу по пробуждении. В какой-то момент я предложил Ролло, что накануне назначенных встреч буду ночевать в ближайшем к его дому мотеле, чтобы повидаться с ним прямо с утра. Он согласился, и эти сеансы, проводимые, когда сновидения еще не успели изгладиться из моей памяти, были особенно заряженными энергией. Я рассказал ему о своем страхе умереть в шестьдесят девять лет – в возрасте, когда умер мой отец. Ролло ответил, что довольно странно с моей стороны так цепляться за очевидное суеверие, учитывая мою склонность к рациональности. Когда я говорил о своей работе с умирающими пациентами и о том, как они провоцируют во мне страх смерти, он сказал, что с моей стороны было мужественным поступком взяться за такую работу, и чувствовать тревогу в такой ситуации вполне естественно.

Помню, я рассказывал Ролло, как меня ошеломил эпизод из «Макбета», где главный герой говорит: «Жизнь – ускользающая тень, фигляр, который час кривляется на сцене и навсегда смолкает», – и как я, будучи подростком, применял это высказывание к каждой крупной фигуре, возникавшей в моей жизни, – Франклину Рузвельту, Гарри Трумэну, Ричарду Никсону, Томасу Вулфу, Микки Вернону, Шарлю де Голлю, Уинстону Черчиллю, Адольфу Гитлеру, Джорджу Паттону, Микки Мэнтлу, Джо Ди Маджо, Мэрилин Монро, Лоуренсу Оливье, Бернарду Маламуду – всем тем, кто «кривлялись на сцене» и создавали историю в моем мире, а потом исчезали, обращались в прах. От них ничего не осталось. Всё, воистину всё проходит. У каждого из нас есть лишь один драгоценный, блаженный момент под солнцем. Я много, много раз задумывался над этой мыслью, но она все равно всякий раз потрясает меня.

Я никогда не задавал Ролло прямой вопрос, но уверен, что многие из этих сеансов причиняли ему дискомфорт, поскольку он был на двадцать два года старше меня и ближе к смерти. Но он ни разу не отшатнулся и не отказался сопровождать меня в поисках ответа на самые мрачные вопросы о смертности. Не припомню масштабных инсайтов, но я постепенно начал меняться и ощущать себя спокойнее в работе с умирающими пациентами. Ролло прочел немало моих работ, включая и чистовик «Экзистенциальной терапии», и всегда был великодушен по отношению ко мне. И по сей день я глубоко благодарен ему.

Помню, как Ролло впервые встретился с Мэрилин. Это было через несколько лет после того, как завершилась наша с ним терапия. Мы с женой приехали на званый ужин, который он давал в честь британского

психиатра Р. Д. Лэйнга (с которым я консультировался во время пребывания в Лондоне). Ролло открыл перед нами дверь, поздоровался со мной, а потом протянул обе руки Мэрилин.

– Я и не думала, что вы будете так сердечны, – сказала моя жена.

– А я и не думал, что вы окажетесь такой красавицей, – немедленно ответил Ролло.

Пациенты и психотерапевты не часто завязывают дружеские отношения после окончания терапии, это может быть чревато проблемами, но в нашем случае они пошли на пользу всем участникам. Мы стали очень хорошими друзьями, и наша дружба длилась до самой смерти Ролло.

Время от времени я обедал с ним в «Капри», его любимом ресторане в Тибуроне, и мы несколько раз анализировали нашу совместную терапию. Мы оба понимали, что он мне помог, но сам механизм помощи оставался для нас тайной. Он не раз говорил: «Я знал, что тебе что-то нужно от меня в терапии, но не представлял, что это такое или как тебе это дать».

Вспоминая об этом теперь, я полагаю, что Ролло давал мне свое присутствие. Он без колебаний сопровождал меня в темные области и дарил надежную отеческую заботу, в которой я так нуждался. Он был старшим мужчиной, который понимал и принимал меня.

Прочтя рукопись «Экзистенциальной терапии», Ролло сказал мне, что это отличная книга, и написал яркую хвалебную аннотацию для обложки. Слова, которые он предложил для обложки одной из моих последующих книг, «Палача любви»: «Ялом пишет, как ангел, о демонах, которые нас осаждают» – высшая похвала из всех, что я получал в своей жизни.

Примерно в это время у нас с Мэрилин начались серьезные проблемы в браке. Она ушла с профессорской должности в Калифорнийском университете в Хэйфорде, чтобы занять в Стэнфорде пост главы недавно созданного Центра исследований по проблемам женщин, и начала заново строить свою карьеру в зарождавшейся сфере женских исследований. Мэрилин поддерживала молодых студенток и завязывала тесные взаимоотношения с ведущими женщинами-учеными Стэнфорда. Работа заняла центральное место в ее сознании, и я чувствовал, что она совсем не заботится о нашем браке. У нее появился совершенно новый круг общения; я видел ее все реже и реже и ощущал, что мы постепенно отдаляемся друг от друга.

Отчетливо помню тот знаменательный вечер в Сан-Франциско, когда за ужином в ресторане «Литл Сити Антипасто» я сказал ей:

– Твоя новая жизнь – новый пост и вовлеченность в женские проблемы

— хороша для тебя, но нехороша для меня. Ты настолько поглощена ею, что я теперь получаю от наших отношений слишком мало, и, может быть, нам следовало бы подумать о том, чтобы расс...

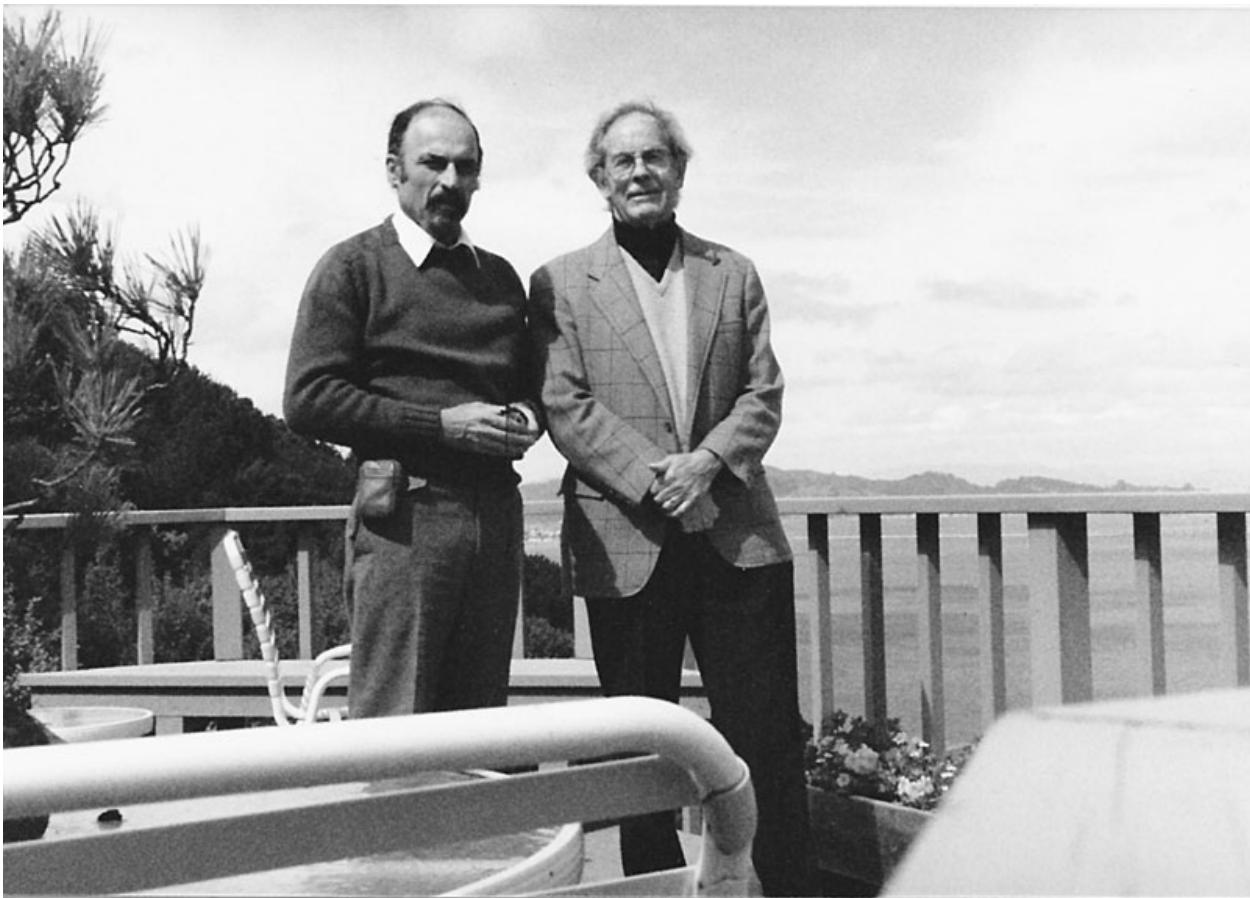
Я так и не договорил, потому что Мэрилин разразилась громкими рыданиями — настолько громкими, что к нам кинулись сразу три официанта и все посетители ресторана обернулись в нашу сторону.

Это было самое тяжелое время в наших отношениях, и пришлось оно на тот период, когда мы с Мэрилин часто встречались с Ролло и Джорджией. Однажды вечером Ролло, всегда готовый к экспериментам, пригласил нас к себе, чтобы попробовать высококачественный экстази, который он получил в подарок. Джорджия решила воздержаться от употребления и на тот вечер взяла на себя роль нашей дуэньи. Ни Мэрилин, ни я прежде ни разу не пробовали экстази, но оба чувствовали себя в безопасности в присутствии Ролло и Джорджии, и этот вечер оказался невероятно приятным и целительным.

Приняв вещество, мы беседовали, ужинали, слушали музыку — и по сей день оба полагаем, что именно тогда наши супружеские проблемы каким-то образом растворились. Мы изменились: освободились от негативных чувств и стали дорожить друг другом больше прежнего. Более того, эти изменения оказались устойчивы и не прошли с годами! Никто из нас толком не понимает, как это произошло, и — что уж совсем необъяснимо — мы больше никогда не пробовали это вещество.

В начале 1990-х перешагнувший за восьмидесятилетний рубеж Ролло начал страдать от транзиторных ишемических атак (ТИА) и по несколько часов в день пребывал в состоянии растерянности и тревоги. Порой это длилось даже один-два дня. Иногда в особо острых случаях Джорджия звонила мне, и я приезжал к ним и проводил с Ролло время, беседуя и гуляя по холмам за его домом.

Только теперь, когда мне восемьдесят пять, я могу в полной мере понять его тревогу. У меня случаются моменты растерянности, когда я на мгновение забываю, где я или чем занимаюсь. Вот это и ощущал Ролло, причем на протяжении не секунд, а часов и дней.



Автор с Ролло Мэйем, ок. 1980 г.

Однако он каким-то образом продолжал работать до самого конца. Ближе к закату его жизни я присутствовал на одном из его публичных выступлений. Он говорил, как всегда, ярко и харизматично, голос его был звучным и успокаивающим, но ближе к концу выступления он повторил историю, которую уже рассказал парой минут раньше. Я внутренне сжался, услышав это, мне стало больно за него – и я часто напоминаю друзьям, чтобы они были честны со мной и сказали мне, когда придет пора остановиться.

Однажды вечером Джорджия позвонила, сказала, что Ролло, похоже, при смерти, и попросила нас немедленно приехать. Мы провели ту ночь втроем, сменяя друг друга у постели Ролло, который потерял сознание. У него развился отек легких, дыхание было затрудненным, порой за глубокими и длинными вдохами следовали более короткие и поверхностные. В конце концов, во время одного из моих дежурств, он судорожно вдохнул в последний раз и умер. Джорджия попросила меня помочь обмыть тело, чтобы подготовить для гробовщика, который на

следующее утро должен был отвезти его в крематорий.

Смерть Ролло и его предстоящая кремация потрясли меня; в ту ночь у меня было мощное сновидение, которое невозможно забыть.

*Я брожу с родителями и сестрой по торговому центру, потом мы решаем подняться на второй этаж. Я оказываюсь в лифте, но один – мои родные исчезли. Я долго еду на лифте вверх. Выйдя из него, я попадаю на тропический пляж. Но, сколько бы я ни искал, родных мне найти не удается. Место чудесное (тропические пляжи – истинный рай для меня), однако я чувствую всепроникающий страх.*

Далее я надеваю ночную рубашку с изображением хорошенкой улыбающейся мордочки медвежонка Смоуки. Эта мордочка на рубашке делается все ярче, начиная ослепительно сиять. Вскоре она становится центром всего сновидения, словно вся энергия сновидения переносится на эту симпатичную улыбающуюся мордочку медвежонка Смоки.

Этот сон заставил меня проснуться – не столько от ужаса, сколько из-за яркости пылающей эмблемы на ночной рубашке. Было такое ощущение, будто в моей спальне внезапно включили прожектора.

Что стояло за пылающим образом Смоки? Я уверен, что он был связан с кремацией Ролло. Его смерть столкнула меня с моей собственной, которую сновидение представило как изоляцию от семьи и эту бесконечную поездку вверх на лифте. Я был шокирован наивностью своего бессознательного. Надо же, какая-то часть меня купилась на голливудскую версию бессмертия как рая небесного с тропическим пляжем!

В ту ночь я лег спать в ужасе от смерти Ролло и его надвигавшейся кремации, и мое бессознательное попыталось изъять ужас из моего переживания, смягчить его, сделать его терпимым. Смерть благополучно замаскирована в нем под поездку на лифте наверх, к тропическому пляжу. Огненное погребение превратилось в ночную рубашку с милым образом уютного плюшевого мишкы, готовую для смертного сна. Но этот ужас невозможно сдержать, и пылающий образ медвежонка Смоки пробуждает меня.

## **Глава двадцать пятая**

### **Смерть, свобода, изоляция и смысл**

1970-е шли, замысел учебника по экзистенциальной психотерапии уже не один год медленно варился в моем сознании, но казался настолько расплывчатым и масштабным, что я никак не мог начать писать – пока однажды нас не навестил Алекс Комфорт. Помню, как мы с ним вдвоем сидели в моем перестроенном садовом кабинете и беседовали. Он внимательно слушал, пока я рассказывал ему о прочитанной литературе и идеях, которые я хотел сформулировать в своей книге. Часа через полтора Алекс остановил меня и торжественно заявил:

– Иrv, я тебя слушал, я тебя выслушал – и с полной уверенностью говорю, что пора перестать читать и начать писать!

Как раз это и было мне нужно! Я мог бы ходить вокруг да около еще несколько лет. Алекс знал толк в писательстве – он сам опубликовал более пятидесяти книг. Каким-то образом его убедительный тон и вера в меня позволили мне отринуть сомнения и начать писать.

Момент был выбран идеально, поскольку меня как раз пригласили провести творческий отпускной год в Стэнфордском центре передовых исследований в области поведенческих наук. Хоть я и продолжал принимать нескольких пациентов, почти все мое время в 1977–1978 учебном году было посвящено работе над книгой. Увы, я не воспользовался в полной мере шансом свести более близкое знакомство с тридцатью другими достойными учеными, включая будущего Верховного судью Рут Бадер-Гинсберг, но все же сдружился с социологом Синтией Эпштейн, которая остается в нашей жизни и по сей день.



Автор с критиком Альфредом Казиным и стэнфордским профессором права Джоном Капланом, Стэнфордский центр передовых исследований в области поведенческих наук, 1978 г.

Дело пошло настолько хорошо, что годом позже я завершил книгу. Я начал ее с описания одного случая на курсах армянской кухни, которые вела Эфрония Хачатурян, мать Геранта Хачатуряна, моего доброго друга и коллеги.

Эфрония была великолепной поварихой, но плохо говорила по-английски и учила исключительно методом показа. Когда она готовила свои блюда, я отмечал все ингредиенты и все ее действия, но, как ни старался, мои блюда никогда не получались такими вкусными, как у нее. Наверняка, думал я, это разрешимая проблема, и стал наблюдать за ней еще пристальнее.

На следующем занятии я следил за каждым движением Эфронии, пока она готовила блюдо, а затем передавала его своей помощнице Люси, чтобы та поставила его в печь. На сей раз я присмотрелся и к Люси и увидел нечто невероятное: по пути к духовке Люси небрежно добавляла в блюдо

разные специи – какие ей подсказывала фантазия! Я совершенно уверен, что в этих дополнительных добавках и заключалась разница, которая определяла вкус.

Я использовал эту вводную историю, чтобы уверить читателей: экзистенциальная психотерапия – это не какой-то новый странный эзотерический подход, и она всегда присутствовала в форме ценных, пусть и неназываемых, «приправ», добавляемых самыми опытными терапевтами.

В каждом из четырех разделов книги: смерть, свобода, изоляция и смысл – я описывал свои источники, приводил собственные клинические наблюдения и называл философов и писателей, на чьи труды я опирался.

Из четырех разделов самый большой – о смерти. В профессиональных статьях я немало писал о работе с пациентами, стоящими лицом к лицу со смертью, но в книге сфокусировался на той роли, которую осознание нашей смертности может сыграть в терапии физически здорового пациента. Хотя я сам думаю о смерти как об отдаленном громе на нашем празднике жизни, я также полагаю, что истинная конфронтация со смертностью может изменить жизнь: она поможет нам проще относиться к мелочам и подтолкнет к тому, чтобы жить, не создавая себе поводов для сожалений.

Очень многие философы в той или иной форме вторят словам моей пациентки, умирающей от рака: «Какая жалость, что мне пришлось дождаться момента, когда мое тело покалечит рак, чтобы научиться жить».

Свобода – главный вопрос, центральный для многих экзистенциальных мыслителей. В моем понимании свобода подразумевает следующую идею: поскольку все мы живем во вселенной без заложенного в нее плана, мы сами должны быть авторами собственных жизней, выборов и поступков. Такая свобода порождает тревожность столь сильную, что многие из нас добровольно создают себе богов или диктаторов, чтобы сбросить это бремя со своей психики. Если мы, в терминологии Сартра, являемся «неоспоримыми авторами» всего, что переживаем, то все наши самые лелеемые идеи, самые благородные истины, сама основа убеждений подрываются осознанием, что все во вселенной подчинено случайности.

Третья тема – изоляция – относится не к межличностной изоляции (то есть одиночеству), а к изоляции более фундаментальной. Это идея о том, что каждый из нас в одиночку заброшен в этот мир и в одиночку же из него уйдет.

В старинной моралистической пьесе «Имярек» человеку является ангел смерти и говорит, что на сей раз его время подошло к концу и он должен отправляться в путь, чтобы предстать перед судом. Человек просит, чтобы ему позволили взять с собой в путешествие спутника, и ангел смерти

отвечает: «Конечно – если найдешь кого-то, кто пожелает пойти». Остальная часть истории описывает безуспешные попытки главного героя найти сопровождающего – например, его двоюродный брат говорит, что не может пойти, потому что у него сводит судорогой палец ноги. Наконец, главный герой находит спутника, согласного сопровождать его, но в этой христианской нравоучительной сказке им оказывается не человек, а «добрые деяния». Единственное утешение, которое может сопровождать нас в умирании, это знание, что мы жили хорошо.

В своих рассуждениях об изоляции я много говорю об отношениях психотерапевта с пациентом, о нашем желании слиться с другим, о страхе быть отдельным. Когда приближается смерть, многие сознают, что с их концом погибнет и весь их уникальный обособленный мир: все те образы, звуки и переживания, неведомые никому другому, даже спутникам жизни.

Сейчас, приближаясь к середине своего девятого десятка, я все острее и острее ощущаю эту форму изоляции. Я думаю о мире моего детства – о воскресных сборищах дома у тети Любы, о плывущих из кухни ароматах, о запеченной грудинке, о цимесе, о чолнте, об играх в «Монополию», о шахматных партиях с отцом, о запахе материнской цигейковой шубы – и содрогаюсь, сознавая, что все это теперь существует только в моей памяти.

Обсуждение четвертой важнейшей темы – отсутствия смысла – затрагивает вопросы «Зачем мы здесь? Если ничто не вечно, то какой смысл в жизни? В чем цель жизни?». Меня всегда трогал рассказ Аллена Уилиса о том, как он бросал псу Монти палку, чтобы тот приносил ее назад.

*Если я нагибаюсь и подбираю палку, он мгновенно оказывается около меня. Ах, какая замечательная случилась вещь! У него теперь есть задача... Ему и в голову не приходит оценивать эту задачу. Он всецело отдается ее выполнению. Он пробегает или проплывает любое расстояние, преодолевает поверху или насквозь любое препятствие, чтобы добыть эту палку.*

*Добыв ее, пес приносит ее обратно, ибо его задача не только в том, чтобы добыть, но и вернуть. Однако, приближаясь ко мне, он начинает двигаться медленнее. Он хочет отдать ее мне и завершить свою миссию, но терпеть не может момент, когда с задачей покончено и он снова оказывается в положении ожидающего...*

*Ему повезло: у него есть я, чтобы бросать ему палку. Я же жду, пока мне бросит какую-нибудь палку Бог. Давненько уже жду. Кто знает, когда (если это вообще когда-нибудь случится) он снова обратит внимание на меня и даст мне ощутить свою миссию?*

Вера в то, что у Бога есть для нас некое предназначение, утешает. Людям неверующим причиняет дискомфорт сознание, что они должны сами бросать себе палку. Как утешительно было бы знать, что где-то там существует некая подлинная, осязаемая цель жизни, а не только *ощущение цели жизни!* На ум приходит замечание Овидия: «Полезно, чтобы боги были, а поскольку это полезно, то давайте верить, что они есть».

Хотя я часто думал о своей книге «Экзистенциальная психотерапия» как об учебнике для несуществующего учебного курса, я никогда не намеревался создать новую сферу психотерапии. Мне хотелось, чтобы психотерапевты лучше осознали значение экзистенциальных проблем в жизни их пациентов.

В последние годы появились профессиональные организации экзистенциальных терапевтов, и в 2015 году я посредством видеоконференции выступал на первом большом международном конгрессе экзистенциальных психотерапевтов в Лондоне. Хотя я приветствую рост внимания к экзистенциальным вопросам в терапии, мне трудно представить концепцию отдельной терапевтической школы. Организаторы этого международного конгресса столкнулись с огромными трудностями, стараясь сформулировать всеобъемлющее определение этой школы.

В конце концов, всегда будут пациенты, приходящие в терапию, чтобы работать в первую очередь с межличностными проблемами, самооценкой, сексуальностью или зависимостью, и для этих пациентов экзистенциальная вопросы могут не иметь первоочередного значения. Это следует учитывать при профессиональной подготовке. Редко проходит неделя, чтобы какой-нибудь студент не спросил меня, в каком учебном заведении он мог бы выучиться на экзистенциального психотерапевта. Я всегда рекомендую в первую очередь получить общую подготовку терапевта, усвоить набор терапевтических подходов, а уже потом, в рамках программы повышения квалификации или супervизии, знакомиться со специализированными материалами по экзистенциальной терапии.

## **Глава двадцать шестая**

## **Стационарные группы и Париж**

В 1979 году меня попросили временно занять пост главврача Стэнфордского психиатрического стационара. В то время в системе психиатрической госпитализации в Соединенных Штатах не все было гладко: страховые компании урезали покрытие для психиатрической госпитализации, настаивая, чтобы пациентов как можно быстрее переводили в менее дорогостоящие учреждения пансионного типа. Поскольку большинство пациентов оставалось в больнице всего на неделю, а то и меньше, состав каждой группы редко бывал одинаковым хотя бы два сеанса подряд, и встречи стали хаотическими и неэффективными. Эта сумятица удручающе влияла на настроение сотрудников: они изрядно пали духом.

Я не планировал браться за очередной проект по групповой терапии, но мне не сиделось на месте, и я искал для себя непростых задач. Мой стол был девственно чист, книга по экзистенциальной психотерапии завершена, и я был готов к новым свершениям. Учитывая мою глубокую веру в действенность группового подхода и соблазнительность задачи по созданию нового способа ведения стационарных групп, я согласился занять этот пост на два года.

Для работы с лекарственными препаратами в отделении я нанял психиатра, прошедшего обучение в Стэнфорде (психофармакология никогда не была ни моей сильной стороной, ни объектом интереса). После чего сосредоточился на разработке нового подхода в групповой терапии с учетом меняющегося состава стационарных палат. Я начал с посещения групповых встреч в стационарах ведущих психиатрических больниц США. И повсюду обнаруживал растерянность: даже самые известные научные клиники не имели эффективной стационарной групповой программы.

При такой стремительной текучке руководители групп чувствовали себя обязанными в начале каждого сеанса представлять одного или двух новых членов и предлагать им рассказать, почему они попали в больницу. Эти рассказы, после которых терапевты уговаривали других членов группы как-то отреагировать, почти неизменно заполняли все время встречи. Похоже, никто не получал особой пользы от таких групп, и многие отсеивались. Требовалась совершенно иная стратегия.

В стэнфордском остром отделении было двадцать пациентов, и я разделил их на две группы – высокофункциональную и низкофункциональную, в каждой из которых было от шести до восьми членов (остальные пациенты, в основном новоприбывшие в остром состоянии, в первые день-два после госпитализации были слишком дезорганизованы, чтобы посещать какую бы то ни было группу). После нескольких экспериментов я создал рабочий формат. Из-за быстрой текучки в группах я полностью отказался от установки на продолжительную работу и разработал новую парадигму: *жизнь каждой группы будет длиться один-единственный сеанс*, и задача ведущего – сделать эту единственную встречу настолько эффективной, насколько возможно.

Я разработал схему для высокофункциональных пациентов, состоявшую из четырех этапов.

1. Каждый пациент в порядке очередности формулировал какой-нибудь межличностный запрос для проработки на этой встрече (эта задача поглощала как минимум треть сеанса).

2. Остальная часть групповой встречи тратилась на выполнение программы каждого пациента.

3. Когда групповая встреча заканчивалась, наблюдатели (студенты – медики, психологи или консультанты; ординаторы и медсестры, которые наблюдали встречу сквозь одностороннее зеркало) заходили в комнату и обсуждали встречу, в то время как пациенты наблюдали за ними из внешнего круга.

4. Наконец, в последние десять минут члены группы высказывали свой отклик на послегрупповую дискуссию наблюдателей.

Первый шаг – формулирование запроса – был для пациентов и терапевтов самой трудной задачей. Я хотел, чтобы запрос *не* касался причин, по которым пациенты попадали в больницу, – например, пугающих голосов, которые они слышали, побочных эффектов антипсихотических препаратов или какого-то травмирующего события в их жизни. Запрос должен был касаться какой-то проблемы в их отношениях с другими, например: «Мне одиноко. Мне нужны друзья, но никто не хочет общаться со мной», или «Стоит мне раскрыться, как люди начинают меня высмеивать», или «Я чувствую, что люди считают меня отвратительным и назойливым, и мне необходимо выяснить, действительно ли это так».

Следующим шагом терапевта было превратить высказанную жалобу в запрос «здесь и сейчас». Если член группы говорил «Мне одиноко», терапевт мог ответить: «Вы можете рассказать, как вы чувствуете себя одиноким здесь, в группе?», или «С кем в этой группе вам захотелось бы

сблизиться?», или «Давайте по ходу сеанса выясним, какую роль вы сами играете в том, что вам сегодня одиноко в этой группе».

Терапевт должен быть очень активным, но, когда все получается, члены группы помогают друг другу совершенствовать свое межличностное поведение, и результаты оказываются значительно лучше, чем при фокусе на причинах госпитализации конкретного пациента.

Я стремился дать наблюдателям – медсестрам, психиатрам-ординаторам и студентам-медикам – активную роль в группе, и это привело к тому, что наблюдатели вносили значительный вклад в сеанс групповой терапии. В одном из проведенных опросов пациенты оценивали последние двадцать минут встречи (дискуссию с наблюдателями) как самую стоящую часть сеанса! Более того, некоторые пациенты привычно заглядывали в наблюдательную комнату перед началом работы группы, и если в тот день наблюдателей не было, их желание присутствовать в группе слабело. Подобным образом реагировали и пациенты моих амбулаторных групп. Если члены группы могут увидеть наблюдателей и получить от них обратную связь, это упрощает терапевтическую работу.

Для ежедневной группы низкофункциональных пациентов я предложил модель, которая включала ряд безопасных, структурированных упражнений по самораскрытию, эмпатии, тренингу социальных навыков и выявлению желательных личностных перемен.

И, наконец, чтобы решить проблему с унынием сотрудников, я учредил еженедельную процесс-группу – то есть группу, в которой персонал (включая главврача и старшую медсестру) обсуждал свои отношения друг с другом. Такую группу трудно вести, но в конечном счете она становится бесценным инструментом для снижения напряжения в коллективе.

Я ежедневно вел стационарные группы на протяжении двух лет, после чего решил взять творческий отпуск (члены профессорско-преподавательского состава Стэнфорда имели право на шестимесячный творческий отпуск каждые шесть лет с сохранением полной заработной платы или годичный отпуск с половиной зарплатой), чтобы написать книгу о своем подходе к групповой психотерапии в условиях стационара.

Поначалу я планировал снова поехать в Лондон, где была такая вдохновляющая атмосфера, но Мэрилин настояла на Париже. Так что летом 1981 года мы отбыли во Францию, взяв с собой нашего младшего сына Бена, которому на тот момент было двенадцать. И в то время училась в медицинской школе, Рид завершил обучение в колледже в Стэнфорде, а Виктор поступил в Оберлинский колледж.

Мы начали путешествие с посещения наших добрых друзей Стины и Геранта Хачатурянов в их доме на острове у побережья Финляндии. Герант пару лет был сотрудником стэнфордского психиатрического отделения, но у него были столь выдающиеся административные способности, что его назначили университетским омбудсменом и начальником отдела студентов. Он был одаренным лектором, и его курс по человеческой сексуальности вошел в легенды, намного опережая по посещаемости все прочие курсы в истории Стэнфордского университета. У его жены Стины, журналистки, переводчицы и писательницы, были общие интересы с Мэрилин, а дочь Хачатурянов, Нина, на всю жизнь подружилась с нашим сыном Беном.

Этот окруженный неприветливым океаном остров был сказочным уголком, заросшим соснами и черникой. Во время нашего пребывания там Герант как-то раз убедил меня попробовать прыгнуть из сауны в ледяное Северное море, что я и сделал – но только один раз.

Из Финляндии мы ночным паромом отправились в Копенгаген. Как правило, мне достаточно просто посмотреть на изображение корабля, чтобы на меня накатил приступ морской болезни, но с помощью небольшого количества марихуаны я безмятежно доплыл до Копенгагена, где провел однодневный семинар для датских терапевтов. Мы также осмотрели достопримечательности, побывали на могилах Серена Кьеркегора и Ханса Кристиана Андерсена, которые похоронены недалеко друг от друга на кладбище Ассистенс.

В Париже мы устроились в квартире на пятом этаже в доме без лифта на улице Сент-Андре-дез-Ар, в трех кварталах от Сены, в Пятом округе. С помощью Мэрилин я заполучил кабинет в одном квартале от улицы Муфтар, который французское правительство специально держало для ученых-иностранных.

Это было замечательное время. С утра Бен сбегал вниз по лестнице, чтобы купить нам круассаны и «Интернешнл геральд трибюн», а после завтрака уезжал на метро учиться в международную лингвистическую школу. Мэрилин работала над новой книгой, «Материнство, смертность и литература безумия» – трудом по психологической литературной критике. Я свел знакомство со многими ее французскими друзьями, и нас то и дело приглашали на ужины, но общаться было трудно: лишь немногие из них говорили по-английски, а я, хоть и трудился усердно с репетитором-французом, продвигался не особенно успешно. В компаниях я, как правило, чувствовал себя деревенским дурачком.

В школе и колледже я занимался немецким, и – возможно, из-за

сходства немецкого с идишем, на котором разговаривали мои родители, — он давался мне неплохо. Но в мелодике и ритме французского языка было что-то для меня непостижимое. Возможно, это связано с моей неспособностью запомнить или воспроизвести мелодию. Должно быть, неспособность к языкам досталась мне по наследству от матери, у которой были существенные проблемы с английским языком.

Но французская еда! Я с особенным нетерпением дождался утренних круассанов и перекусов в пять вечера. Наш дом располагался на оживленной пешеходной улице со множеством уличных лотков, с которых торговали райски сладкой клубникой, и магазинчиков с различными деликатесами, где можно было купить ломтики паштета из куриной печени и террин из кролика. В булочных и кондитерских мы с Мэрилин выбирали *tarte aux fraises des bois* (земляничный тарт), а Бен — *rain au chocolat* (шоколадные булочки).

Хотя я недостаточно хорошо понимал французский, чтобы ходить с Мэрилин в театр, на паре концертов мы с ней побывали. Один давал в Сент-Шапель надолго запомнившийся мне контратенор, а вторым был потрясающий Оффенбах в театре Шатле. Но больше всего мне нравились музеи. Мог ли я не оценить водяные лилии кисти Клода Моне, особенно после того, как мы с Беном и Мэрилин съездили на поезде посмотреть деревенский домик Моне в Живерни и увидели этот вошедший в историю мостик в японском стиле, перекинутый через плавучий сад водяных лилий! Я с удовольствием бродил по Лувру, подолгу задерживаясь в залах с древнеегипетскими и персидскими артефактами и величественным фризом со львами из глазурованных изразцов, вывезенным из Сузы.

Во время этого замечательного пребывания в Париже я за полгода написал «Групповую психотерапию в стационаре» — не в пример быстрее, чем любую другую из созданных мною книг. Это также единственная книга, которую я надиктовывал. Стэнфордский университет проявил необыкновенную щедрость, послав вместе с нами в Париж моего секретаря, Беа Митчелл, и каждое утро я диктовал по две-три страницы черновика, которые она набирала; во второй половине дня я их редактировал и готовил часть для диктовки на следующий день. У нас с Беа Митчелл сложились дружеские отношения, и каждый день мы проходили пешком два квартала до улицы Муфтар и обедали в одном из многочисленных греческих ресторанчиков.

«Групповая психотерапия в стационаре» была опубликована издательством «Бейсик Букс» в 1983 году и впоследствии повлияла на практику групповой терапии во многих стационарных отделениях. Более

того, ряд эмпирических исследований подтвердил эффективность этого подхода. Но я больше не возвращался к работе в стационаре; вместо этого я снова принял расширять свои знания в области экзистенциальной мысли.

Я решил продолжить свое философское образование и узнать больше о восточной мысли – области, в которой я был чудовищно невежествен и о которой в «Экзистенциальной психотерапии» не сказано ни слова. В последние пару месяцев перед отъездом в Париж я начал читать книги из этой области и беседовать с учеными из Стэнфорда, включая одного из моих ординаторов, Джеймса Тензела. Он бывал на ретритах, организованных прославленным буддийским учителем, С. Н. Гоенкой, в его ашраме, Дхамма Гири, в индийском городке Игатпури.

Все специалисты, с которыми я советовался, уверяли меня, что одного чтения недостаточно и что мне стоит попробовать медитативную практику самому. Так что в декабре, ближе к концу нашего пребывания в Париже, я попрощался с этим городом, Мэрилин и Беном, которые остались там еще на месяц, и в одиночку отправился к Гоенке в Индию.

## **Глава двадцать седьмая**

### **Путешествие в Индию**

Это путешествие было необыкновенно богато событиями, и даже теперь, тридцать пять лет спустя, многие его подробности остаются в моей памяти. Более того, поскольку я в последнее время стал активнее интересоваться медитативными практиками и относиться к ним с большим уважением, происходившее со мной в ту поездку приобрело сверхъестественную отчетливость.

Я приземляюсь в Бомбее (ныне Мумбаи) во время ежегодного праздника Чатуртхи, когда огромные толпы поклоняются гигантским статуям слоноголового бога Ганеши. Я давно не путешествовал в одиночку и ощущаю приятную дрожь от встречи с этим новым миром и ожидания новых приключений. На следующий день я начинаю двухчасовой путь на поезде из Мумбаи в Игатпури; в моем купе едут три индийские красавицы сестры, одетые в яркие платья шафранного и малинового оттенков.

Самая красивая из них сидит рядом со мной, и я вдыхаю ее опьяняющий аромат – она благоухает корицей и кардамоном. Две другие сидят напротив меня. Я время от времени исподтишка бросаю взгляд на своих спутниц – от их красоты у меня захватывает дух, – но в основном гляжу в окно на ошеломительные виды. Поезд следует вдоль реки, на берегах которой толпы людей: они поют, заходят в воду, погружают в нее небольшие статуи Ганеши. Многие из них также держат в руках желтые шары из папье-маше. Я указываю в окно и заговариваю со своей соседкой:

– Простите, не могли бы вы объяснить мне, что происходит? О чём они поют?

Она поворачивается, смотрит мне прямо в глаза и отвечает на изысканном английском с легким индийским акцентом:

– Они говорят: «Возлюбленный Ганапати, приходи снова в следующем году».

– Ганапати? – переспрашиваю я.

Две другие женщины хихикают.

Моя спутница кивает:

– Наш язык и обычай могут сбить с толку, я знаю. Наверное, вам знакомо более распространенное имя этого бога – Ганеша.

– Благодарю вас. А можно спросить, зачем они погружают его в воду?

– Этот ритуал учит нас космическому закону: цикл перехода от формы к бесформенности вечен. Статуи Ганеши слеплены из глины, и в воде они растворяются до бесформенности. Тело погибает, но бог, обитающий в нем, остается вечным.

– Как интересно! Спасибо. И последний вопрос: почему люди держат в руках эти желтые бумажные шары?

Вопрос заставляет всех трех сестер снова захихикать.

– Эти шары символизируют луну. Есть древняя легенда о Ганеше, в которой он съел слишком много ладу...

– Ладу?

– Ладу – это один из видов нашей выпечки, жареный шарик из теста с кардамоновым сиропом. Ганеша обожал их и однажды вечером съел так много, что упал, и у него лопнул живот. Луна, единственная свидетельница этого события, сочла его весьма потешным, стала смеяться и не могла остановиться. Разъяренный Ганеша изгнал луну из вселенной. Но очень скоро все, даже боги, так соскучились по луне, что отрядили бога Шиву, отца Ганеши, уговорить сына сжалиться. Даже сама луна присоединилась к ним и извинилась перед Ганешей, который уступил уговорам и сократил наказание луны: теперь луне предстояло быть невидимой лишь один день в месяц и частично видимой – все остальное время.

– Спасибо, – повторяю я. – Какая увлекательная история! И какой чудной этот бог со слоновьей головой!

Моя спутница на секунду задумывается и добавляет:

– Надеюсь, мои слова не побудят вас недооценивать серьезность этой религии. Очень интересно изучить черты Ганеши – каждая из них что-то означает. – Она достает амулет с изображением Ганеши, который висел у нее на шее под одеждой, и подносит ее ближе к моим глазам. – Посмотрите на Ганешу внимательно, – говорит она. – Каждая его черта несет важную мысль. Большая голова велит нам мыслить масштабно, большие уши – хорошо вслушиваться, маленькие глаза – усердно сосредоточиваться. Ах, и еще одно: маленький рот велит нам меньше болтать, и это вдруг заставило меня задуматься, не слишком ли много я говорю!

– О нет, совсем напротив!

Она настолько красива, что мне временами трудно сосредоточиться на ее словах, но я, конечно, ничего об этом не говорю.

– Пожалуйста, продолжайте. Расскажите мне, почему у него только один бивень.

– Чтобы напоминать нам, что надо держаться за хорошее и отбрасывать плохое.

– А что это он держит в руках? Похоже, топорик?

– Да, и он означает, что нам следовало бы обрубать привязанности.

– Похоже на буддизм, – замечаю я.

– Мы не должны забывать, что Будда возник из великого океана Шивы.

– И еще один, последний вопрос. Почему у него под стопой мышь? Я видел ее на всех статуях Ганеша.

– О, это самая интересная деталь, – говорит моя соседка. Ее глаза зачаровывают меня; я будто таю под ее взглядом. – Мышь символизирует желание, и Ганеша учит нас, что мы должны держать желания под контролем.

Внезапно мы слышим скрип тормозов, и поезд замедляет ход. Моя спутница, чьего имени я так и не узнал, говорит:

– Ага, мы приближаемся к Игатпури, и я должна собрать вещи, чтобы продолжать путь. Мы с сестрами едем туда на ретрит практиковать випассану.

– О, я тоже еду на ретрит. Я получил огромное удовольствие от нашей беседы. Может быть, мы могли бы продолжить разговор в ашраме – например, за чаем или обедом?

Она кивает со словами:

– Увы, больше никаких разговоров не будет...

– Что-то я запутался... Вы говорите «нет», но утвердительно киваете головой.

– Да-да, наше кивание – вечная проблема для американцев! Кивая вверх-вниз, мы имеем в виду «нет», а из стороны в сторону – «да». Я знаю, это прямо противоположно тому, к чему вы привыкли.

– Так, значит, вы имеете в виду «нет». Но почему? Почему больше не будет разговоров?

– На ретрите не разговаривают. *Благородное молчание* – это правило, закон випассаны: никакой речи в течение следующих одиннадцати дней. И вот это тоже запрещено, – она указывает на книгу, лежащую у меня на коленях. – Не должно быть никаких отвлечений от текущей задачи.

– Что ж, тогда до свиданья, – говорю я и с затаенной надеждой добавляю: – Может быть, мы сможем снова поговорить в поезде после ретрита.

– Нет, друг мой, об этом мы думать не должны. Гоенка учит, что мы должны жить только в настоящем. Воспоминания о прошлом и желания будущего порождают лишь беспокойство.

Я часто думаю о ее прощальных словах: «Воспоминания о прошлом и желания будущего порождают лишь беспокойство». Сколько истины в этих

словах – но какой великой ценой она дается! Не думаю, что способен или готов столько заплатить.

В Игатпури я взял такси и вскоре был уже в медитационном центре, где меня зарегистрировали и попросили сделать пожертвование. Когда я спросил, сколько в среднем платят участники, мне сказали, что большинство из них бедны и вообще ничего не платят. Я пожертвовал двести долларов, почитая это скромной платой за одиннадцатидневный ретрит с размещением и питанием. Однако регистраторы, казалось, были поражены моей щедростью и дружно принялись качать головами в знак одобрения, когда я поднял на них взгляд. Я огляделся по сторонам и с некоторой тревогой заметил, что из примерно двухсот участников, зарегистрировавшихся на ретрит, я был единственным представителем Запада!

Один из служащих сложил все мои книги в шкафчик в приемной, а потом сопроводил меня к спальному месту. Мне – возможно, потому что я сделал внушительное пожертвование – выделили место в комнате, где у меня оказалось всего четверо соседей. Мы молча приветствовали друг друга. Один из них был слеп; за время ретрита он трижды или четырежды путался в пространстве и пытался улечься на мою постель, и мне приходилось отводить его на место. За все десять дней не было произнесено ни одного слова. Говорил только Гоенка да еще порой его помощник.

Только когда я приглядился к расписанию, до меня начала доходить вся суровость предприятия, на которое я отважился. День на ретрите начинался в пять утра с легкого завтрака, за которым следовало обучение медитации, пение мантр и лекции – и так до вечера. Единственной настоящей трапезой за сутки был вегетарианский обед в середине дня, но очень скоро у меня пропал аппетит и интерес к еде – обычное явление на ретрите.

После завтрака мы собирались в большом зале, где было установлено небольшое возвышение для Гоенки. Пол был устлан циновками, мебель, разумеется, отсутствовала. Две сотни посетителей садились в позу лотоса и безмолвно ждали появления Гоенки. Через несколько минут молчания четверо служителей сопровождали Гоенку к его месту.

Гоенка, внушительный, бронзовокожий, красивый мужчина в белой одежде, начинал учение с чтения нараспев отрывка из какого-нибудь древнего буддийского текста на пали, мертвом индоевропейском языке, используемом для богослужения в буддизме школы Тхеравада. Так начиналось каждое утро ретрита: он напевно читал необыкновенно сочным

баритоном, который вводил меня в состояние транса. Что бы ни ожидало нас дальше, я знал, что ежеутреннее удовольствие слушать распевы Гоенки уже окупает все трудности моего путешествия. В конце ретрита я купил несколько дисков с его записями и годами слушал их каждый вечер, отмокая в горячей ванне.

Первый образ, возникающий в моем сознании, когда я задумываюсь, почему этот распев так на меня действовал, – это голос моего отца, когда он подпевал фонографическим записям певцов, исполнявших песни на идише. А потом я думаю о том, как сильно распевы Гоенки напоминают мне распевы канторов в синагоге. Все свое отрочество я, оказываясь в синагоге, стремился поскорее сбежать оттуда, но теперь, оглядываясь назад, я вспоминаю удовольствие, которое получал, слушая прекрасный голос кантора.

Может быть, где-то глубоко внутри меня существует какая-то часть моей личности, жаждущая быть очарованной. Они ищет облегчения боли разобщенности через ритуал и припадание к авторитету. Думаю, мало найдется людей, не испытывающих такой жажды. Я видел голых королей, слышал тайны слишком многих высокопоставленных лиц и знаю, что не существует людей, полностью устойчивых перед отчаянием и не знающих стремления положиться на волю божью.

Первую пару дней Гоенка читал нам лекции и учил сосредоточиваться на дыхании, ощущать прохладный воздух на вдохе и теплоту выдыхаемого воздуха, согретого легкими. Однако уже через пару часов самого первого дня мне стало очень трудно сидеть в позе лотоса. Я никогда не чувствовал себя комфортно, сидя на полу, и у меня начали болеть колени и спина.

Во время обеденного перерыва я сказал о своей проблеме одному из помощников Гоенки (нам было предписано не разговаривать друг с другом, но в экстренных случаях было разрешено обращаться к помощникам). Он посмотрел на меня подозрительно и громко поинтересовался, что же я натворил в своей прошлой жизни, чтобы заслужить такую несговорчивую спину. Тем не менее он предложил мне простой деревянный стул, и до конца ретрита я сидел на нем, возвышаясь среди двухсот паломников, безмятежно восседавших в позе лотоса. Кстати говоря, слова помощника Гоенки о прошлой жизни были единственным упоминанием о сверхъестественном, услышанным мной за все время ретрита.

Дисциплина присутствовала, но оставалась незримой – до того вечера, когда кто-то вдруг громко испустил газы. Один из присутствующих громко рассмеялся, потом другой, и вскоре человек восемь-десять охватил приступ

хочота, длившийся несколько минут. Гоенка прервал свое учение, и на следующее утро я заметил, что слушателей стало меньше: те участники, которые смеялись, больше не присутствовали – несомненно, их изгнали.

На третий день Гоенка начал обучение медитации випассаны. Он велел нам сосредоточиваться на коже головы до тех пор, пока мы не почувствуем там какое-нибудь ощущение, к примеру, зуд или покалывание. А потом переместить внимание вниз, на лицо, дождаться какого-нибудь ощущения там и переходить к следующему участку тела – шею, плечам и так далее, пока мы не доберемся до подошв ног. И все это время не забывать о своем дыхании и постоянно помнить о непостоянстве.

Все последующие инструкции касались только обучения этой технике, которая, как неоднократно напоминал нам Гоенка, была личной медитативной практикой самого Будды.

Вдобавок к наставлениям и распеванию мантр Гоенка прочел несколько мотивационных лекций, причем почти все они меня разочаровали. Он уверял, что теперь мы богаты, что теперь у нас есть метод, позволяющий использовать наше время осмысленнее. Например, мы можем практиковать випассану, пока ждем автобус, и очищать свой разум, как садовник выпалывает в саду сорняки. Таким образом, подчеркивал он, мы будем иметь преимущество перед другими людьми, которые, дожидаясь автобуса, попросту зря тратят время. Эта последняя мысль – что випассана дает человеку преимущество над другими – показалась мне недостойной и противоречащей духовной идеи Гоенки.

Через пару дней непрестанных поучений Гоенки у меня случилось откровение, которое полностью изменило природу моих випассана-практик. Я «поплыл». Начало казаться, будто мне на голову лют мед и он медленно стекает вниз, обволакивая все мое тело. Ощущения были очень приятными, тело словно гудело или вибрировало, и вдруг меня поразило озарение: я понял, почему столь многие приверженцы медитации предпочитают оставаться в этом состоянии неделями, даже годами. Ни забот, ни тревоги, ни ощущения своей отдельности – только небесная вибрация и тепло, струящееся вниз по телу и сквозь него.

Увы, это прекрасное неземное состояние продержалось всего полтора дня, и я никак не мог снова в него войти. Думаю, что если бы мы получали за медитацию випассаны оценки, мне следовало бы поставить непроходной балл. Кроме того, у меня полностью нарушился сон: во время ретрита я редко спал больше четырех часов, иногда пять. Отчасти дело было в таком количестве медитации, отчасти – в слепом соседе, вечно путавшем свое спальное место с моим и норовившем на него улечься, отчасти – в ночных

сторожах, которые ходили вокруг ашрама всю ночь напролет, свистя в полицейские свистки, чтобы отпугнуть воров.

Время тянулось слишком медленно, и мною все сильнее овладевала скуча. Я не мог найти себе иного занятия, кроме стирки одежды, и часто стирал свои вещи независимо от того, нуждались они в этом или нет, и даже то и дело проверял, насколько быстро они сохнут.

Время от времени я видел издали свою прекрасную спутницу из поезда, но, разумеется, мы не разговаривали, хотя у меня часто возникала уверенность, что она всматривается мне в глаза. Несмотря на ее предостережение о том, что мысли о будущем нарушают спокойствие, я часто воображал, как мы после ретрита снова встречаемся в поезде, уже без ее сестер. И изо всех сил старался развеять эту сладостную фантазию – уж такие-то фантазии наверняка мешают достижению равновесия.

Хуже всего был запрет на книги. У меня редко когда выдается день, чтобы я не прочел одну-две главы из какого-нибудь романа, но при регистрации на курс от меня потребовали расстаться со всеми моими материалами для чтения. Я не находил себе места, как наркоман в ломке. Заметив в своем рюкзаке мятый клочок чистой бумаги, я коршуном накинулся на него и, чтобы немного развлечься, огрызком карандаша набросал рассказ.

Я размышлял о словах своей спутницы из поезда: «Воспоминания о прошлом и желания будущего порождают лишь беспокойство». Теперь, с карандашом в руке, я взвешивал катастрофические последствия этой мысли. Я воображал, как Шекспир соглашается с этой фразой и решает не писать «Короля Лира». И не только Лир, но и все великие персонажи литературы умерли бы в зародыше. Да, прославление умиротворенности успокаивает, но цена, цена!..

После ретрита я сел в обратный поезд до Мумбай и больше никогда не видел сестер-индianок. Перед отъездом из Индии я хотел побывать в Варанаси, духовной столице Индии; путь туда вел через Калькутту, которая открыла мне прежде не виданные глубины человеческих несчастий.

Такси, в котором я ехал в этот город из аэропорта, миновало бесчисленные жалкие лачуги бедняков. Каждая из них была снабжена угольной плитой, выплевывавшей дым и копоть в воздух, от которых нещадно саднило в глотке. И к двум часам дня весь этот чад застил солнце. Исхудальные попрошайки, слепцы, прокаженные и истощенные, с остановившимся взглядом дети поджидали меня всякий раз, как я выходил из отеля. Прокаженные гнались за мной квартал за кварталом, угрожая коснуться меня своими язвами, если я не дам милостыни. Я всегда выходил

на улицу с набитыми мелочью карманами, но нищета и нужда были неутолимы. Я старался, как мог, применять техники випассаны, но равновесия достичь никак не удавалось. Моя медитация начинающего практика оказалась бессильна против настоящего смятения.

Проведя три дня в Калькутте, я сел в поезд и прибыл в священный город Варанаси поздним вечером, оказавшись единственным туристом на всем пустынном вокзале. Спустя час к вокзалу подъехал велорикша и согласился, вдохновенно поторговавшись, доставить меня в Варанаси и помочь найти жилье. Но город был настолько наводнен паломниками-буддистами, что найти пустую койку оказалось проблемой.

Наконец, после двухчасовых поисков я нашел крохотную комнатушку в тибетском монастыре, вполне приличную, но шумную. В ту ночь я спал очень мало, поскольку громкие и радостные тантрические песнопения длились до рассвета. В последующие дни я посещал семинары, классы йоги и упражнения по медитации в разных монастырях. Хотя практик из меня был никакой, семинары и лекции показались мне очень интересными – я ни на минуту не усомнился, что в буддийской традиции присутствует великая мудрость. Но записываться на дальнейшее обучение медитации не стал. В то время это казалось мне проявлением эгоцентризма – в другом месте у меня была целая жизнь: жена и дети, которых я глубоко любил, моя собственная работа и мой собственный метод служения другим.

Я катался на лодке по Гангу, видел ежедневно совершающиеся кремации вдоль берега реки и орды обезьян на деревьях и крышах, обследовал окружающую территорию с проводником, студентом университета, у которого был мотоцикл. Далее я отправился в Сарнатх, буддийский священный город со многими почитаемыми местами поклонения – например, оленым парком, где Будда впервые учил дхарме своих последователей, а также дерево бодхи, выращенное из срезанного побега того первого дерева, под которым Будда обрел просветление.

Когда я явился на вокзал, чтобы купить обратный билет в Калькутту, где должен был сесть на самолет и вернуться в Соединенные Штаты после остановки в Таиланде, кассир сообщил мне, что билетов не будет еще несколько дней. Я был озадачен, поскольку здание вокзала показалось мне сравнительно безлюдным. Вернувшись в отель, я попросил менеджера о помощи, и он с улыбкой проинформировал меня, что решение этой загадки очень простое и я еще не разобрался, как в Индии делаются дела. Он сопроводил меня обратно на вокзал, попросил дать ему пятидолларовую купюру, сунул ее кассиру, и тот немедленно и с большой любезностью обеспечил меня билетом. Сев в поезд, я обнаружил, что оказался

единственным пассажиром во всем вагоне второго класса.

Из Калькутты я вылетел в Таиланд, где совершил экскурсию по плавучим рынкам и буддийским святыням, а также имел интересную беседу за чаем с буддийским ученым. Я договорился с ним встретиться благодаря одному другу на родине.

Вечером приятель моего кузена Джая повел меня на «светскую» экскурсию по городу. В большом рыбном ресторане, куда мы зашли поужинать, официант не выдал нам меню, а сопроводил к пруду, окружавшему ресторан, и попросил выбрать себе рыбу. Затем он выловил ее сачком на длинной ручке и подвел нас к большой корзине со свежими овощами, где я выбрал гарниры. Я старался по мере сил давать официанту указания с помощью единственной фразы, которую знал по-тайски – *Phrik rxn* («Без перца чили») – но, должно быть, исковеркал слова, ибо они вызвали такой гомерический хохот, что другие официанты сбежались к нам, чтобы присоединиться к веселью.

После ужина мой гид повел меня на первый (и единственный в моей жизни) тайский массаж всем телом. Помощница проводила меня в комнату, попросила раздеться и вымыться, после чего с ног до головы натерла мою кожу массажным маслом. Как только она закончила, вошла массажистка, невероятно красивая обнаженная женщина, и начала массировать меня. Спустя пару минут до меня дошло, что я неверно понял термин «фул-боди массаж»: речь шла не столько о том, что массировать будут все *мое* тело, сколько об использовании массажисткой всего *ее* тела. Под конец массажа она улыбнулась, поклонилась и поинтересовалась в самой деликатной манере: «Возможно, вы желаете чего-то еще?»

Из Бангкока я отправился автобусом в Чиангмай, где наблюдал, как слоны работают на лесоповале. Я познакомился с путешественником из Австрии, и мы наняли проводника для поездки на каноэ вверх по реке Mae Kok. Мы сделали остановку в одной из местных деревень и присоединились к мужчинам, которые сидели кружком, наслаждаясь ежедневным курением опиума, в то время как женщины, разумеется, выполняли всю крестьянскую работу.

Мой единственный опыт с опиумом оказался не особо ярким: слегка размягченное состояние ума продолжалось несколько часов.

Мы продолжили путь к Чианг Рай, миновав множество сказочных зубчатых храмов, при взгляде на которые казалось, что они могут в любой момент вспорхнуть с места. В Чианг Рай я вместе с другими туристами прошел по мосту, соединяющему Таиланд с Бирмой. На самой его середине мы повстречали суровых бирманских пограничников, позволивших нам на

пару секунд прикоснуться к шлагбауму, чтобы мы могли потом рассказывать, что побывали в Бирме. Далее я на пару дней полетел на остров Пхукет, чтобы побродить по пляжам и поплавать с аквалангом, и направился домой, в Калифорнию.

Хотя эта поездка пришлась мне по сердцу, в конечном итоге она мне дорого обошлась. Вскоре по возвращении домой у меня разыгралась странная болезнь, которая несколько недель донимала меня усталостью, головными болями, головокружением и потерей аппетита. Все звезды Стэнфордской больницы сошлись во мнении, что я подхватил какую-то тропическую болезнь, но никто так и не сумел выяснить, какую именно.

Пару месяцев спустя, когда я полностью оправился, мы отметили мое выздоровление короткой поездкой наカリбский остров, где на две недели сняли хижину на пляже. В один из первых дней на острове я прикорнул днем на диване и проснулся, весь искусанный какими-то насекомыми. К следующему дню мне стало совсем худо – хуже, чем по приезде домой из Индии. Мы полетели домой, и стэнфордский медицинский факультет взял меня в оборот на несколько недель, проверяя на лихорадку денге и другие тропические заболевания. Хотя были использованы все диагностические средства, доступные современной медицине, загадку моего недуга разгадать так и не удалось.

Я пробыл около шестнадцати месяцев. У меня едва хватало сил каждый день добираться до Стэнфорда, приходилось подолгу отдыхать. Одна из близких подруг Мэрилин потом сказала ей: многие были уверены, что я перенес инсульт. В конце концов я решил заняться восстановлением организма: записался в спортзал и заставлял себя ежедневно тренироваться. Каким бы скверным ни было мое самочувствие, я не обращал внимания на мольбы и отговорки, которые придумывало тело, и в итоге поправил здоровье.

Оглядываясь назад, я вспоминаю, как часто в то время мой двенадцатилетний сын Бен приходил ко мне в спальню и молча сидел со мной. За эти два года я ни разу не сыграл с ним в теннис, не поучил его шахматам, не катался с ним вместе на велосипеде (хотя он вспоминает, как мы играли в нарды и читали вслух «Хроники Томаса Ковенанта» Стивена Дональдсона).

С тех пор я испытываю громадное сочувствие к пациентам, страдающим таинственными, не поддающимися диагностике болезнями, такими как синдром хронической усталости или фибромиалгия. Это была темная глава в моей жизни, и, хотя почти все воспоминания о тех днях поблекли, я знаю, что это было мое главное испытание на жизнестойкость.

Хотя сам я не медитировал много лет, я начал больше ценить эту практику, отчасти потому, что лично знаком со многими людьми, которым она принесла облегчение и показала путь к состраданию. В последние три года я стал больше читать о медитации, обсуждать разные практики с коллегами и экспериментировать с разными подходами. Часто по вечерам, когда я чувствую, что слишком взволнован, я слушаю какую-нибудь медитацию для сна, несчетное множество которых можно найти в Интернете, и, как правило, засыпаю еще до ее окончания.

Индия была моим первым серьезным знакомством с азиатской культурой. Но далеко не последним.

## **Глава двадцать восьмая**

## **Япония, Китай, Бали и «Палач любви»**

Регистрируясь осенью 1987 года в токийском отеле, я встретился с англоговорящим психологом, которого принимавшая меня японская сторона отправила самолетом из Нью-Йорка в качестве переводчика. Он остановился в соседнем номере и был на подхвате всю неделю, пока длилась моя командировка.

– Вы можете мне сказать поточнее, чем я буду заниматься? – спросил я.

– Организатор вашего визита в больнице Хасевага не говорил мне ничего конкретного о вашем расписании на эту неделю.

– Интересно, почему? Я задавал этот вопрос, но мне не ответили: какая-то почти нарочитая секретность.

Он только глянул на меня, пожимая плечами.

На следующее утро, когда мы с ним приехали в больницу Хасевага, меня любезно встретила огромным букетом цветов не менее огромная толпа психиатров и администраторов, дожидавшихся в здании прямо при входе. Мне сказали, что мое первое утро будет торжественным событием: весь персонал больницы будет присутствовать на моей лекции о проведении групповой психотерапии в условиях стационара.

Затем меня отвели в аудиторию, где могли разместиться около четырехсот человек. К тому времени я уже несчетное число раз комментировал групповые встречи, поэтому чувствовал себя непринужденно и расслабленно откинулся на спинку стула, ожидая вербальное описание или видеозапись какой-нибудь групповой сессии. Каково же было мое изумление, когда я увидел, что сотрудники клиники тщательно подготовили театральную инсценировку. Они записали групповой сеанс, проведенный в одной из больничных палат в прошлом месяце, расшифровали запись, распределили роли между сотрудниками клиники и, очевидно, потратили не один час, репетируя эту постановку.

Исполнение было блестящим, но увы, изображало оно один из самых ужасных групповых сеансов, какие я только видел. Ведущие ходили по кругу, по очереди давая всем участникам советы и предписывая разные упражнения. Ни один член группы ни разу не обратился к другому ее члену. На мой взгляд, эта постановка могла бы быть иллюстрацией того,

как не надо проводить групповую терапию.

Если бы это была запись настоящего группового сеанса, я без проблем остановил бы ее и рассказал об альтернативных подходах. Но как мог я прервать тщательно спрессированную постановку, которая, должно быть, потребовала многих часов репетиций?! Это было бы ужасным оскорблением, так что я посмотрел весь спектакль целиком (мой переводчик шептал перевод мне на ухо). Затем в своем выступлении я аккуратно – очень аккуратно – предложил некоторые методы, основанные на межличностном взаимодействии.

В ту неделю в Токио я изо всех сил старался быть полезен как учитель, но ни разу не почувствовал себя эффективным в этой роли. В этой командировке я осознал, что есть в японской культуре что-то такое, что противится западной психотерапии, особенно групповой. Это был глубоко укорененный стыд раскрыться самому или раскрыть свои семейные тайны.

Я вызвался провести процесс-группу для психотерапевтов, но от этой идеи отказались – и, честно говоря, я испытал облегчение. Думаю, там возникло бы такое мощное безмолвное сопротивление, что мы едва бы сдвинулись с места. Все мои выступления на той неделе аудитория слушала с почтительным вниманием, но никто не высказал ни одного комментария и не задал ни единого вопроса.

У Мэрилин от той поездки осталось аналогичное ощущение. Она читала лекцию об американской женской литературе XX века в японском Институте женских исследований – перед большой аудиторией, в прекрасно подготовленном зале. Мероприятие было превосходно организовано, лекции предшествовала танцевальная постановка, а слушатели были почтительны и внимательны. Но когда Мэрилин предложила задавать вопросы или делиться замечаниями, воцарилось молчание. Через две недели она читала точно такую же лекцию в Пекинском университете международных отношений, и под конец китайские студенты завалили ее вопросами.

В Токио менясыпали всевозможными любезностями. Мне нравились официальные обеды, которые подавались в бенто-боксах, содержащих всевозможные изысканные блюда. В мою честь закатывали расточительные вечеринки, а хозяин дома, в котором я жил, великодушно пригласил меня в любое время пользоваться его кондоминиумом на Гавайях с чудесными панорамными видами.

После моей токийской командировки повсюду в Японии нас с радушием встречали и представители принимающей стороны, и незнакомцы. Однажды вечером в Токио мы заблудились по дороге в театр

Кабуки и показали свои билеты женщине, мывшей ступени какого-то здания, в надежде, что она объяснит, как туда добраться. Она тут же бросила свое занятие и прошла с нами четыре квартала до самых дверей театра.

В другой раз, в Киото, мы вышли из автобуса, зашагали по улице прочь и вдруг услышали за спиной торопливые шаги. Пожилая женщина, запыхавшись, догоняла нас с зонтом, который мы забыли в автобусе. А вскоре после этого в буддийском храме мы разговорились с незнакомцем, профессором колледжа, который тут же пригласил нас на ужин к себе домой.

Но культура японцев не принимала мой подход к психотерапии, и на японский переведены лишь очень немногие мои книги.

Япония была первой остановкой за мой годичный творческий отпуск. У меня только что завершился трудный период: я в очередной раз отредактировал свой учебник по групповой психотерапии. Когда учебник пишут новички вроде меня, они, как правило, не сознают: если их детище будет пользоваться успехом, они окажутся в кабале на всю жизнь. Учебники необходимо пересматривать каждые несколько лет, особенно если в этой области появляются новые исследования и происходят перемены – а в случае групповой психотерапии именно так и было. Если учебник не редактировать, преподаватели будут искать более современное пособие для своих занятий.

Осенью 1987 года наше семейное гнездо опустело: мой младший сын Бен уехал учиться в Стэнфорд. После того как я отослал новую редакцию учебника издателю, мы с Мэрилин отпраздновали новообретенную свободу целым годом заграничных путешествий с двумя длительными остановками на Бали и в Париже – для занятий писательством.

Уже давно я подумывал написать книгу совершенно нового для себя типа. Всю свою жизнь я любил сюжеты и в свои профессиональные тексты нередко протаскивал контрабандой психотерапевтические истории – одни умещались в пару строк, другие растягивались на несколько страниц. За прошедшие годы многие читатели моего учебника по групповой психотерапии сообщали мне, что были готовы мириться с длинными страницами сухой теории, потому что знали, что впереди их ждет очередная история.

Так что в возрасте пятидесяти шести лет я решился на знаменательную перемену в своей жизни: я буду продолжать учить молодых психотерапевтов своими творческими работами, но возвышу

повествование, выведя его на передний план и позволяя ему стать главным каналом для того, чему я хочу учить. Я чувствовал, что пришло время дать свободу моему внутреннему рассказчику.

Перед отъездом в Японию мне совершенно необходимо было освоить мой новоприобретенный гаджет – портативный компьютер. Так что мы арендовали на три недели домик в орегонском городке Эшланд, в который не раз приезжали ради его необыкновенного театрального фестиваля. По вечерам мы смотрели спектакли, но днем я усердно учился печатать на ноутбуке. Когда я почувствовал, что уверенно им пользуюсь, мы отбыли к своему первому пункту назначения – в Токио.

На том этапе я набирал текст одним пальцем. Все мои прежние книги и статьи были написаны от руки (или, как в одном случае, надиктованы). Но для того чтобы пользоваться этим новым компьютером, я должен был научиться печатать, и мне удалось добиться успеха благодаря необычному методу. Все время долгого перелета в Японию я играл в одну из первых видеоигр: мой космолет атаковали корабли пришельцев, палившие по нему ракетами в форме букв алфавита; атаки можно было отражать, нажимая соответствующую клавишу на клавиатуре. Это было необыкновенно эффективное обучение, и к тому времени, как самолет приземлился в Японии, я уже умел набирать текст.

После Токио мы полетели в Пекин, где встретились с четырьмя друзьями-американцами и, взяв гида, без которого в те годы нельзя было обойтись, отбыли в двухнедельный тур по Китаю. Мы осматривали Великую Китайскую стену, Запретный город и совершили речную экскурсию в Гуйлинь, где, открыв рты, восхищенно разглядывали высившиеся в отдалении горы, напоминавшие карандаши. И во всех этих поездках я продолжал размышлять о том, как буду писать собрание психотерапевтических рассказов.

Однажды в Шанхае мне немного нездоровилось из-за перемены погоды, и я не поехал с остальными на экскурсию, решив вместо этого отдохнуть. Из своего портфеля, битком набитого надиктованными заметками о сеансах, я наугад выбрал одну папку (из двадцати пяти) и перечитал отчеты о семидесяти пяти сеансах терапии, проведенных с Солом, шестидесятилетним исследователем-биохимиком.

В тот день, блуждая в одиночестве по неприметным переулкам Шанхая, я набрел на большую, красивую и давным-давно заброшенную католическую церковь. Войдя в нее сквозь незапертые двери, я бродил по проходам, пока мой взгляд не упал на исповедальню. Убедившись, что

больше никого в храме нет, я сделал то, что мне всегда хотелось сделать: проскользнул внутрь и сел на место священника. Я думал о поколениях священников, которые принимали исповеди в этой каморке, и представлял, что они выслушивали, – столько раскаяния, столько стыда, столько вины!.. Я завидовал этим людям Божим: я завидовал их праву объявлять страдальцу: «Ты прощен». Какая терапевтическая мощь! Мои собственные возможности в сравнении с ней казались ничтожными.

После того как я около часа просидел, погруженный в размышления, на этом древнем месте человека, наделенного властью, случилась замечательная вещь: я соскользнул в грезу наяву, во время которой мне явился целиком весь сюжет рассказа «Три нераспечатанных письма». Я внезапно узнал об этом рассказе все: мне стали понятны его герои, его развитие, кульминационные моменты. Мне отчаянно хотелось записать это, пока оно не испарилось, но у меня не было при себе ни бумаги, ни ручки (не забудьте, это было в доайфонную эру) – никакого способа запечатлеть свои мысли.

Обыскав церковь, я обнаружил в пустом книжном шкафу завалявшийся огрызок карандаша в дюйм длиной, но ни единого клочка бумаги, поэтому воспользовался единственным бумажным предметом, который оказался под рукой – чистыми страницами паспорта, на которых и нацарапал основные моменты. Это был первый рассказ из сборника, который я в итоге назвал «Палач любви».

Пару дней спустя мы попрощались с друзьями и Китаем и вылетели на Бали. Нам предстояло провести два месяца в экзотическом доме, который мы сняли. Там я и начал писать всерьез. У Мэрилин тоже был творческий проект, который в итоге оформился в книгу «Кровные сестры: Французская революция в воспоминаниях женщин». Хотя мы горячо любим наших четверых детей, свобода не могла нас не радовать: это был наш первый долгий совместный отпуск без детей за все время после медового месяца, который мы тридцать три года назад провели во Франции.

Наш балийский дом поражал воображение, ничего подобного мы в жизни не видели. Снаружи видна была только высокая стена, окружавшая обширный участок земли, заросший буйной тропической растительностью. В этом доме не было стен – только навесные ширмы, разделявшие и отгораживавшие отдельные помещения. Спальня располагалась на втором этаже, а ванная – в отдельном строении.

Наша первая ночь там была незабываемой: около полуночи на нас опустился рой летучих насекомых, их были миллионы. Мы настолько оторопели, что натянули простыни на головы. Я с тоской глядел на наши

чемоданы, планируя с первыми же лучами солнца убраться отсюда как можно дальше и как можно быстрее. Но к восходу все стихло, все насекомые куда-то подевались, а слуги клялись и божились, что такой вылет роя спаривающихся термитов случается лишь один раз в году.

Птицы в радужных оперениях прыгали по затейливо переплетенным деревьям в саду и выводили непривычные мелодии. Аромат незнакомых цветов пьянил нас, и мы обнаружили в кухне запасы неизвестных нам плодов. Обслуга из шести человек жила в хижинах на территории поместья; они целыми днями убирали, готовили, возились в саду, играли на музыкальных инструментах и составляли украшения из цветов и фруктов для частых религиозных празднеств.



Бали, 1988 г.

Трехминутная прогулка – из задних ворот поместья по песчаной тропке, – и мы оказывались на великолепном пляже Кута, в те дни еще девственном и безлюдном. И все это обходилось нам в куда меньшую сумму, чем та, что мы получали за наш дом в Пало-Альто, сданный перед

отъездом в аренду.

Написав «Три нераспечатанных письма» – рассказ о Соле – по заметкам, набросанным в паспорте, я проводил утренние часы на садовой скамейке, перебирая рабочие записи в поисках следующей истории. После полудня мы с Мэрилин часами бродили вдоль пляжа, и – почти неосязаемо – очередная история зарождалась и набирала силу, чтобы заставить меня отложить в сторону все заметки и посвятить себя целиком этому конкретному рассказу.

Начиная писать, я понятия не имел, куда история заведет меня и какую форму примет. Глядя, как она пускает корни и выбрасывает побеги, как побеги вскоре начинают переплетаться, я чувствовал себя почти что посторонним наблюдателем.

Я часто слышал от писателей, что истории пишут себя сами, но вплоть до этого момента не понимал, что это значит. Спустя два месяца я совершенно по-новому, более глубоко, оценил старый анекдот об английском романисте XIX века, Уильяме Теккерее, который Мэрилин рассказала мне много лет назад. Однажды вечером, когда Теккерей вышел из своего кабинета, жена спросила его, как идут дела с его книгой. Он ответил: «О, какой ужасный день! Пенденнис [один из его персонажей] выставил себя дураком, и я попросту не смог его остановить».

Вскоре я привык слушать, как мои персонажи беседуют друг с другом. Я все время подслушивал – даже завершив работу над текстом и шагая рука об руку с Мэрилин по одному из бесконечных, гладких как масло пляжей.

А потом у меня случился еще один творческий опыт – одно из пиковых переживаний моей жизни. В какой-то момент, глубоко погрузившись в очередной рассказ, я заметил, что мой ветреный разум заигрывает с другой историей, формирующейся за пределами моего непосредственного восприятия. Я воспринял это как сигнал, сверхъестественный знак от самого себя, указывающий, что история, которую я пишу, подходит к концу, а другая готовится родиться.

Теперь, когда все мои тексты существовали только в этом непривычном для меня компьютере, я все сильнее нервничал из-за того, что у меня не было при себе бумажных копий моей работы (устройств для резервного копирования – таких, как «Дропбокс» или «Тайм машин», – и флэш-накопителей еще не существовало). Увы, моему переносному принтеру фирмы «Кодак» не понравилось путешествовать и, проведя на Бали всего месяц, он испустил дух.

Встревоженный перспективой, что мои труды навсегда исчезнут в недрах компьютера, я обратился за помощью. Оказалось, что на Бали

существует ровно один принтер – в компьютерной школе Денпасара, столицы острова. В один прекрасный день я привез свой компьютер в эту школу, дождался окончания занятий и то ли мольбами, то ли взяткой – не помню, чем именно, возможно, и тем и другим – убедил учителя распечатать драгоценную копию завершенной на тот момент работы.

Бали как будто притягивал вдохновение. В отсутствие почты, телефона и других отвлекающих факторов я писал лучше и быстрее, чем когда-либо прежде. За два месяца на острове я закончил четыре из десяти рассказов. В работе над каждым из них я тратил немало времени на маскировку личностей пациентов. Я менял их внешность, род занятий, возраст, национальность, семейное положение, а часто даже пол. Я хотел абсолютной уверенности в том, что никто ни при каких условиях не сможет их узнать, и разумеется, впоследствии отсыпал пациенту завершенный рассказ и просил письменного разрешения на публикацию.

На досуге мы с Мэрилин исследовали остров. Мы восхищались грациозными балийцами и любовались их изобразительным искусством, танцами, театром марионеток, резьбой по дереву и живописью, дивились их религиозным шествиям. Однажды наш водитель отвез нас с двумя велосипедами на одну из самых высоких точек Бали, и мы несколько миль спускались с горы, проезжая через деревни, мимо лотков, с которых торговали ломтиками плодов хлебного дерева и дуриана. К моему удивлению, оказалось, что на Бали популярны шахматы, и я повсюду обнаруживал играющих. Частенько я приходил с утра пораньше в ближайший ресторан, чтобы сыграть партию с официантом.

Мы с Мэрилин договорились провести вторую половину этого отпускного года в Европе. Я обожаю тропические острова, а Мэрилин любит Францию, так что на протяжении всей нашей супружеской жизни мы находили компромиссы. Мэрилин только что официально ушла с административного поста в Стэнфорде (хотя и по сей день продолжает работать там как старший научный сотрудник), и у нее по-прежнему оставались некоторые профессиональные обязанности, из-за которых ей по пути в Европу пришлось заехать в Пало-Альто.

Я остановился на Гавайях, на острове Оаху, в чудесной квартире нашего японского знакомого, желая спокойно поработать, и написал там еще два рассказа. Наконец, спустя пять недель, Мэрилин позвонила и сообщила, что пора возобновить наши странствия.

Следующая остановка – Белладжио, Италия. Годом раньше мы оба подали заявки на гранты Фонда Рокфеллеров для реализации своих проектов в Центре Фонда в Белладжио: Мэрилин собиралась поработать

над своей книгой воспоминаний женщин о Французской революции, а я – над моей книгой психотерапевтических рассказов. Обе заявки были одобрены.

Возможность поработать над научным проектом в Белладжио является, должно быть, одной из главных привилегий ученого мира. Расположенный всего в нескольких минутах ходьбы от озера Комо, Рокфеллеровский центр может похвастаться прекрасными садами, превосходным шеф-поваром, который вручную готовил пасту и каждый вечер подавал ее разные виды, и красивой центральной виллой, где одновременно размещались тридцать ученых, каждому из которых предоставлялся отдельный кабинет.

Ученые встречались за трапезами и на вечерних семинарах, где каждый из нас представлял свою работу. Мы с Мэрилин каждое утро работали, а во второй половине дня часто садились на паром и отправлялись в одну из маленьких очаровательных деревушек на озере Комо.

Я проводил немало времени с одним из соседей-ученых, Стэнли Элкинсом, замечательным автором юмористических романов. У Стэнли была инвалидность из-за перенесенного полиомиелита, и он пользовался креслом-коляской. Каждый вечер он искал для себя сюжеты и персонажей, слушая по радио ток-шоу в прямом эфире.

После Белладжио мы поехали на оставшиеся четыре месяца в Париж, где сняли квартируку на бульваре Пор-Руаяль. Мэрилин работала над книгой дома, а я – в уличном кафе недалеко от Пантеона, где и были написаны последние четыре рассказа. Я снова ежедневно брал уроки французского – увы, как всегда, безрезультатно, – а по вечерам мы гуляли пешком по городу и ужинали с парижскими друзьями Мэрилин.

Работать в уличном кафе мне нравилось, и я писал с необыкновенной продуктивностью. Впоследствии, по возвращении домой, я нашел уличное кафе с благоприятной для творчества атмосферой в Сан-Франциско, на Северном пляже (кафе «Мальвино»), и продолжил эту практику.

Поскольку эта книга задумывалась как сборник учебных историй для молодых психотерапевтов, я решил в конце каждого рассказа писать по паре параграфов, в которых бы дополнительно разбирались теоретические моменты, проиллюстрированные в рассказе. Воплощение этой идеи оказалось слишком неуклюжим, и вместо этого я за несколько недель написал шестидесятистраничный эпилог, который должен был завершать книгу. После чего с чувством глубокого удовлетворения отправил почтой рукопись своему издателю.

Две-три недели спустя со мной связалась Фиби Хосс, которую издательство «Бейсик Букс» отрядило заниматься редактированием моей книги. Как редактор, Фиби была настоящим исчадием ада (но также и посланцем небес), и судьба уготовила нам эпические сражения.

Насколько я помню, Фиби внесла самые минимальные правки в рассказы, разве что вставила некую игру слов в рассказ о пациентке, страдавшей ожирением. Эта фраза запала мне в память как единственная, когда-либо добавленная редактором, за все время моей работы с ними (хотя мне нередко хотелось, чтобы такой щедрости было побольше). Но прочтя длинный эпилог, Фиби впала в неистовство и потребовала, чтобы я выбросил его целиком. Она была совершенно уверена, что никакое заключительное теоретическое объяснение здесь не нужно и что эти рассказы будут говорить сами за себя.

Между мной и Фиби разгорелась настоящая война, длившаяся несколько месяцев. Я предлагал ей одну версию эпилога за другой, и каждая из них возвращалась ко мне жестоко урезанной, пока наконец она не сократила мои шестьдесят страниц до десяти и не настояла, чтобы они были перенесены в начало книги. Сегодня, когда я перечитываю текст, начинающийся с лаконичного пролога, меня печалят воспоминания о моем яростном сопротивлении: Фиби, редактор от Бога, была абсолютно права.

Когда подошло время выхода книги, мы с Мэрилин полетели в Нью-Йорк на устраиваемую издательством вечеринку в честь публикации: такие события, ныне ставшие редкостью, в то время были обычным делом. Вечеринка была запланирована на вечер понедельника, но отрицательный отзыв в воскресном выпуске «Нью-Йорк таймс» испортил всем настроение.

Формат моей книги был очень необычным, ее можно было сравнить разве что с некоторыми рассказами из практики Фрейда и «Пятидесятиминутным часом» Роберта Линднера, книгой о пациентах в гипнотерапии. Рецензентка «Нью-Йорк таймс», по профессии детский психиатр, сочла формат возмутительным и завершила свою кислую рецензию словами о том, что предпочла бы читать описания случаев в профессиональных журналах.

Однако через пару минут после полуночи в воскресенье меня разбудил телефонный звонок. Это был мой издатель, который, вне себя от радости, сообщил, что в среду «Нью-Йорк таймс» опубликует полемическую рецензию Евы Хоффман, известной писательницы и критика. И я по сей день благодарен Еве Хоффман, с которой имел удовольствие познакомиться несколько лет спустя.

Я проводил чтения своей книги в Нью-Йорке и в книжных магазинах

десятка других крупных городов. Эти книжные туры по американским городам теперь почти полностью ушли в прошлое, вместе с профессией гидов книжных туров, которые встречали писателей в аэропортах и отвозили к местам выступлений. Почти в каждом книжном магазине меня ненадолго опережал Оливер Сакс, продвигавший свою недавно опубликованную книгу «Человек, который принял жену за шляпу». Наши пути так сильно пересекались, что у меня было ощущение, будто мы знакомы, но увы, мы так никогда и не встретились лично. Я искренне восхищался его работами, а по прочтении трогательной последней книги «В движении» написал ему восторженное письмо – это случилось незадолго до его смерти.

Уже через пару недель после публикации «Палач любви», совершенно меня этим ошеломив, вошел в список бестселлеров «Нью-Йорк таймс» и оставался там несколько недель. Вскоре меня завалили просьбами дать интервью и выступить публично, и я помню, как жаловался на усталость и стресс в разговоре с Филиппом Лопейтом. Этот прекрасный эссеист был одним из моих наставников на писательском семинаре в Беннингтон-колледже. Он дал мне совет: «Расслабьтесь и наслаждайтесь вниманием. Бестселлеры получаются редко и, кто знает, возможно, вы больше ни одного не напишете». О, как же прав он оказался!

Двадцать три года спустя издательство решило перевыпустить «Палача любви» под другой обложкой и попросило меня написать новое послесловие. Я перечитал книгу – впервые за многие годы, – и она вызвала у меня сильные чувства: гордость и одновременно печаль из-за своего старения и зависть к своему более молодому «я». Меня преследовало ощущение: «Этот парень пишет намного лучше, чем я».

Было приятно снова встретиться с моими дорогими пациентами, многих из которых уже нет на этом свете. Но было одно исключение – рассказ «Толстуха». Помню, как писал эту историю в парижском кафе и потратил несколько часов, сочиняя первый абзац, в котором вводится понятие контрпереноса – невольной эмоциональной реакции терапевта на пациента.

*В тот день, когда Бетти появилась в моем кабинете, когда я увидел, как она несет свою огромную стадвадцатикилограммовую тушу к моему изящному офисному креслу, я понял, что мне уготовано великое испытание контрпереносом.*

Этот рассказ задуман как обучающая притча для психотерапевтов, и я

в нем являюсь главным персонажем – в гораздо большей степени, чем пациентка. Это история о тех иррациональных, порой отвратительных чувствах, которые терапевт может испытывать к пациенту и которые могут создавать значительные препятствия для терапии.

У терапевта может развиться как сильное притяжение к пациенту, так и мощные негативные реакции, идущие из бессознательных источников, – вероятно, от встреч с негативными фигурами в прошлом самого терапевта. Я не осознал всех причин своих негативных чувств к страдающим ожирением женщинам, но был уверен, что определенную роль в этом сыграли мои отношения с матерью. И я понимал, что мне придется очень потрудиться, чтобы преодолеть свои непокорные чувства и построить с пациенткой человеческие, позитивные отношения.

Такова была история, которую я намеревался рассказать, и для этого я преувеличил масштабы своего контрпереноса. Таким образом, конфликт между моим негативным контрпереносом в отношении Бетти и моим желанием помочь ей становился центральной драмой.

Эмпатию во мне вызвал, в частности, один инцидент. Бетти договорилась о свидании по объявлению в местной газете (обычная практика в те дни, когда еще не существовало сайтов знакомств) и, чтобы ее узнали наверняка, воткнула в волосы розу. Мужчина так и не объявился. Для Бетти подобные ситуации были не в новинку, и она предположила, что он посмотрел на нее издали и испарился. У меня защемило сердце от сочувствия к ней, я еле сдерживал слезы, слушая, как она силилась сохранить невозмутимость, сидя в одиночестве за столиком в людном баре.

Я гордился развязкой, выраженной в заключительных словах рассказа, когда она попросила обнять ее на прощание: «Когда мы обнялись, я с удивлением обнаружил, что мне удалось обхватить ее руками».

Я решил писать этот рассказ, с грубой откровенностью излагая свои постыдные мысли насчет ожирения. Более того, ради силы литературного воздействия я сильно преувеличил свое отвращение и превратил эту историю в противостояние между моей ролью целителя и фоновым потоком мучительных мыслей.

С трепетом я вручил Бетти этот рассказ для прочтения и попросил разрешения напечатать его. Я, разумеется, изменил все персональные детали и спросил, хочет ли она внести еще какие-то изменения. Я рассказал ей, что преувеличил свои чувства, чтобы обучающий материал получился более эффективным. Бетти сказала, что все понимает, и дала мне письменное разрешение на публикацию рассказа.

Реакция на этот рассказ была сильной и громкой. «Толстуха» вызвала

бурю негативных откликов от женщин, задетых и негодующих. Но еще больше был поток позитивных писем от молодых терапевтов, которые почувствовали облегчение в своей борьбе с негативными чувствами по отношению к некоторым пациентам. Моя честность, писали они, помогла им легче уживаться с самими собой, когда у них возникали негативные чувства, и дала возможность открыто говорить о таких чувствах супервизору или коллеге.

Когда я пришел к Терри Гросс на радиопередачу «С», она много расспрашивала меня (вспоминая ее вопросы и интонации, я думаю, что более правильно было бы сказать «пытала») по поводу этой истории. Наконец, защищаясь, я воскликнул: «Да разве вы не дочитали рассказ до конца? Разве вы не поняли, что это история о моем пути в терапии с человеком, к которому я испытывал негативное предубеждение, и что к концу этого пути я изменился и стал более зрелым как терапевт? В этом рассказе главный персонаж – я, а не пациентка!» Больше меня в ее программу не приглашали.

Хотя Бетти не смогла сказать мне об этом, я думаю, что рассказ все же причинил ей боль. Я надел на себя шоры. Я был слишком честолюбив, слишком безрассуден, слишком поглощен высвобождением своих писательских импульсов. Я сожалею об этом по сей день. Если бы мне пришлось писать этот рассказ сейчас, я попытался бы превратить ожирение в какую-то совершенно иную болезнь и прикрыть события той терапии более радикальным вымыслом.

Я завершил послесловие к новому изданию «Палача любви» наблюдением, которое показалось бы неожиданным моему молодому Я, – а именно, что с высоты восьмидесяти лет все выглядит лучше, чем ожидалось. Да, я не могу отрицать, что жизнь в старости – это одна чертова утрата за другой. Но несмотря на это, на своем седьмом, восьмом и девятом десятке я обрел гораздо большее спокойствие и счастье, чем мне когда-либо представлялось возможным.

И есть еще дополнительный бонус: *перечитывание собственных трудов становится более увлекательным!* Ухудшение памяти несет неожиданные преимущества. Листая страницы «Трех нераспечатанных писем», «Не того ребенка» и титульного рассказа «Палача любви», я прямо-таки сгорал от любопытства. Я позабыл, чем кончаются эти рассказы!

## **Глава двадцать девятая**

### **«Когда Ницше плакал»**

В 1988 году я вернулся к преподаванию и клинической работе и вместе с Софией Виноградов, бывшим стэнфордским психиатром-ординатором, начал работать над книгой «Краткое руководство по групповой психотерапии» для издательства «Американская психиатрическая пресса». Через некоторое время мною овладело привычное беспокойство: мне не хватало работы над литературным проектом, и я пребывал в растерянности. Вскоре я поймал себя на том, что меня вновь тянет к некоторым произведениям Ницше.

Я всегда любил читать Ницше, и тут его мощный язык настолько опьянил меня, что я уже не мог выбросить из головы образ этого странного философа XIX века – человека блестящего ума, но настолько одинокого и отчаявшегося, настолько нуждавшегося в помощи! После нескольких месяцев погружения в его ранние работы меня озарило, что мое бессознательное уже выбрало для меня следующий проект.

Теперь я разрывался между двумя желаниями: продолжать привычную жизнь в Стэнфорде, наполненную исследованиями и преподаванием, или попробовать написать роман. Об этой внутренней борьбе я помню мало, знаю лишь решение, которое, наконец, связало воедино две этих идеи: я напишу обучающий роман и попытаюсь перенести своих студентов назад во времени – в Вену XIX столетия, где они смогут наблюдать рождение психотерапии.

Почему Ницше? Хотя он жил в эпоху, когда Фрейд создавал психотерапию, его никогда не считали фигурой, имеющей отношение к психиатрии. Однако многие высказывания философа, разбросанные по его трудам и написанные еще до зарождения психотерапии, отлично вписались бы в курс обучения психотерапевтов. Вот, взгляните.

*«Врачу, исцелися сам, и ты исцелишь также и своего больного. Было бы лучшей помощью для него, чтобы увидел он своими глазами того, кто сам себя исцеляет».*

*«Дальше себя должен ты строить. Но сперва ты должен сам быть построен прямоугольно в отношении тела и души. Не только вширь*

*должен ты расти, но и ввысь!»*

*«Ибо таков я изначально, влекущий, привлекающий, поднимающий, возвышающий, увлекатель, воспитатель и надсмотрщик, не напрасно говоривший себе: «Стань тем, кто ты есть!»»*

*«Если у человека есть «зачем» жить, он может выдержать любое «как»».*

*«Мы часто больше влюблены в желанье, чем в желаемое».*

*«Некоторые не могут ослабить собственные оковы, зато способны освободить своих друзей».*

Я придумывал альтернативную вымышленную историю, в которой Ницше сыграл бы важную роль в эволюции психотерапии. Я представлял, как он взаимодействует с известными фигурами, ассоциирующимися с рождением психотерапии: Зигмундом Фрейдом, Йозефом Брейером (наставником Фрейда) и пациенткой Брейера, Анной О. (первым в истории человеком, которого лечили с помощью психоаналитического метода). Как изменился бы лик терапии, размышлял я, если бы философ Ницше сыграл ключевую роль в рождении нашей сферы?

В тот период созревания замысла мне случилось прочесть новеллу Андре Жида «Приключения Лафкадио», и мой взгляд зацепила меткая фраза: «История – это вымысел, который случился. А вымысел – это история, которая могла бы случиться». Эти слова задели меня за живое: они описывали именно то, что я хотел сделать – написать вымысел, который мог бы воплотиться. Я хотел написать такое происхождение психотерапии, которое было бы возможно, если бы история лишь чуточку повернулась на своей оси. Я хотел, чтобы события моего романа вполне могли произойти.

Начиная писать, я ощущал, как шевелятся мои персонажи, словно силятся еще раз прожить свою жизнь. Им требовалось мое полное внимание, но стэнфордские обязанности тоже многого от меня требовали: я учил ординаторов и студентов-медиков, присутствовал на факультетских совещаниях, встречался с пациентами, вел группы. Я понимал: чтобы написать этот роман, мне необходима свобода от всех отвлекающих факторов, так что в 1990 году договорился о четырехмесячном творческом отпуске. Как всегда, Мэрилин выбирала место для одной его половины, а я для другой. Я выбрал одну из самых тихих, самых изолированных групп

островов в мире – Сейшельы, а она, как всегда, предпочла Париж.

Мы провели свой первый месяц на Маэ, главном острове Сейшельских островов, а второй – на острове поменьше, Праслине. Оба они были нетронутыми оазисами, окруженными живописными пляжами и почти сверхъестественно тихими: ни газет, ни Интернета, ни телефонов – самое благоприятное в моей жизни место для писательского труда.

Мы работали в первой половине дня: я – над своим романом, а Мэрилин – над «Кровными сестрами», английской расширенной версией ее изначально написанной по-французски книги о женщинах, которые собственными глазами видели Французскую революцию. Во второй половине дня мы осматривали остров, гуляли по пляжам и плавали с масками – и все это время персонажи постепенно оживали в моем сознании. По вечерам мы читали, играли в скрэбл, ужинали в единственном в округе ресторанчике, и я размышлял о развитии сюжета для работы на следующий день.

Я начинал осмотрительно, стараясь строго придерживаться исторических фактов везде, где было возможно. Первым, с чем предстояло определиться, был временной период. Я хотел, чтобы страдающий Ницше познакомился с терапией, и несколько соображений указывали на то, что это могло бы произойти в 1882 году, когда он задумывался о самоубийстве и особенно остро нуждался в помощи.

В его письмах той поры говорится о величайших страданиях на протяжении более чем трехсот дней в году: о мучительных головных болях, слабости, ухудшении зрения и расстройствах пищеварения. Пошатнувшееся здоровье заставило его уйти в 1879 году с преподавательской должности в Базельском университете, и до самой смерти он жил как перекати-поле, перебираясь из одного пансиона в другой, колеся по всей Европе в поисках климата, который смягчил бы его муки.

Переписка Ницше говорит о глубокой депрессии. Вот типичное для 1882 года письмо к одному из его добрых друзей, Францу Овербаху: «...в самой основе – недвижная черная меланхолия... Я больше не вижу никакого смысла жить, хоть бы даже и полгода, все переполнено, болезненно, противно. Я слишком от многого отказываюсь и слишком страдаю... Я больше не сделаю ничего хорошего, так к чему это всё!»

В 1882 году произошло катастрофическое для Ницше событие: окончились крахом его страстные, хотя и исключительно платонические, отношения с Лу Саломе – молодой русской красавицей, рожденной возбуждать страсть в великих мужчинах (ею увлекались и Фрейд, и Райннер

Мария Рильке). Ницше и его друг Пауль Рэ были оба влюблены в Лу Саломе, и они втроем строили планы жить вместе в Париже. Но в 1882 году эти планы сорвались из-за того, что между Паулем и Лу возникли сексуальные отношения. Ницше был вне себя от горя и впал в великое отчаяние.

Таким образом, все указывало, что именно 1882 год должен стать временем действия моей книги: это был крайний упадок в жизни Ницше – период, когда он более всего нуждался в помощи. Кроме того, это был очень хорошо задокументированный год для всех моих главных персонажей: Ницше, Брейера, Фрейда (тогда студента-медика) и Лу Саломе.

Я всю свою жизнь читал романы и, можно сказать, ими жил, но совсем не имел опыта в сочинении чего-то подобного. Я ломал голову, как вставить мой вымышенный сюжет в 1882 год, не меняя исторических событий, и смог придумать только одно решение: расположить все действие романа в воображаемом тринадцатом месяце этого года. Возможно, я был чрезмерно осторожен: я отважился перейти в область вымысла, но отказывался рисковать. Я стол одной ногой в реальности и использовал исторических персонажей и события, вместо того чтобы изобретать собственных, – вплоть до заимствования некоторых диалогов Ницше из его писем. У меня было ощущение, будто я учусь ездить на велосипеде с боковыми колесами.

В конце концов я поставил мысленный эксперимент, который послужил краеугольным камнем для всей книги. Я сказал себе: *представь, что бы случилось, если бы Фридрих Ницше был помещен в такой момент истории, когда он, с учетом его опубликованных работ, мог изобрести психотерапию, способную исцелить его самого*.

Какая жалость, часто думал я, что невозможно перенести эту историю на десять лет позже и вообразить терапевтическую встречу между двумя непревзойденными гениями – философом Ницше и психоаналитиком Фрейдом! Но история оставалась несговорчива: в 1882 году Фрейд был еще юным студентом-медиком, и прославленным практиком ему предстояло стать только через десять лет. К тому времени Ницше уже страдал разрушительной болезнью мозга (вероятнее всего, третичного сифилиса), результатом которой стала тяжелая деменция на всю оставшуюся жизнь.

К кому в 1882 году Ницше мог обратиться за помощью? Мои исторические изыскания не добыли никаких имен практиков-терапевтов в Вене – или, если уж на то пошло, нигде в мире: *всей области психотерапии еще только предстояло родиться*. Как я уже упоминал ранее, мы часто

считаем Фрейда отцом психоанализа, но он был гораздо большим: он был отцом психотерапии как таковой.

В итоге я решил «отправить» Ницше на консультацию к доктору Йозефу Брейеру, учителю и наставнику Фрейда. Он был выдающимся врачом, и его часто вызывали лечить видных современников, включая и членов королевских семейств, страдавших загадочными заболеваниями. Более того, в 1880 году Брейер разработал уникальную психологическую терапию, предтечу психоанализа, с целью помочь страдавшей истерией пациентке, известной как Анна О.

Брейер не рассказывал о своем инновационном методе лечения Анны О. никому, кроме своего студента Зигмунда Фрейда, который также был другом его семьи, и, возможно, еще кого-то из студентов-медиков. А отчет о лечении Анны он опубликовал лишь двенадцать лет спустя, в «Исследованиях истерии» – книге, которую написал совместно с Фрейдом.

Но как связать Брейера и Ницше? Я случайно наткнулся на один удобный исторический факт: в 1882 году брат Лу Саломе учился на первом курсе в медицинской школе, где преподавал Брейер. Я вообразил следующий сценарий: Лу Саломе, терзаясь чувством вины из-за той боли, которую она причинила Ницше, делится переживаниями с братом, а тот, вспоминая занятие, во время которого его учитель Брейер рассказывал о своем лечении Анны О., уговаривает сестру посоветоваться с Брейером. Более опытный романист без колебаний выдумал бы все эти события, но я держался своей мантры: «Вымысел – это история, которая могла бы случиться».

В конце концов первая часть замысла устоялась. Через посредничество Лу Саломе Ницше приходит на консультацию к Брейеру, чтобы тот помог ему справиться с физическими недугами. Брейер пытается найти способ заняться психологическим неблагополучием Ницше, но Ницше слишком горд и отказывается подчиняться авторитету. Брейер пробует все известные ему тактики, но безрезультатно, и лечение застревает на мертвой точке.

В этот момент, пытаясь не отклоняться от исторических характеров Ницше и Брейера, я загнал себя в угол и несколько дней не мог придумать, как двигаться дальше. Я знаю, что многие писатели вначале создают подробный план произведения, но я передаю эту работу своему бессознательному и позволяю персонажам и событиям органично развиваться на сцене моего разума, в то время как я просто записываю за ними и шлифую готовую работу. В этом случае развитие зашло в тупик.

Мы с Мэрилин слышали о Силуэте – чудесном, редко посещаемом острове неподалеку от Маэ, и отправились туда паромом на выходные.

Вскоре после нашего прибытия разразилась тропическая буря с сильными ветрами и мощными ливнями, так что у меня не было иного выбора, кроме как сидеть в четырех стенах и писать. Именно там меня поразила молния вдохновения, которая разрешила проблему Ницше – Брейера.

Найденное решение настолько взволновало меня, что я выбежал наружу, под проливной дождь, чтобы найти Мэрилин. Наконец я отыскал ее в ресторане-баре отеля и, не сходя с места, прочел ей вслух последние несколько строк главы, в которой Брейер идет домой после того, как Ницше в очередной раз отверг попытки лечить его.

*Он вслушивался в звуки ветра, своих шагов, хруст ледяного наста под ботинками. И внезапно он нашел тот способ, тот единственный способ! Он ускорил шаг. Всю дорогу до дома он повторял в тakt скрипу снега под ногами: «Я знаю как! Я знаю как!»*

Проснувшееся в Мэрилин любопытство – что же случится дальше – было превосходным знаком, и я продолжил читать развязку. Изобретательная идея Брейера состояла в том, чтобы лечить своего яростно противящегося пациента, поменявшись с ним ролями и попросив Ницше стать *его* терапевтом. Эта смена ролей – ключевая идея, вокруг которой вращается все последующее действие.

Годы спустя, когда я писал об этом романе эссе для сборника «Хрестоматия Ялома»<sup>[30]</sup>, я задумался о происхождении той ключевой идеи. Возможно, она родилась из романа Германа Гессе «Игра в бисер», в котором есть история о двух целителях, молодом и старом, которые живут на разных концах континента. Молодой целитель заболевает, впадает в отчаяние и пускается в долгий путь, чтобы искать помощи у своего соперника Диона.

Однажды вечером, остановившись на привал в оазисе, молодой человек втягивается в разговор с другим путешественником, стариком, который оказывается самим Дионом, – тем самым человеком, к которому он шел! Дион приглашает молодого целителя к себе домой, где они вместе живут и работают долгие годы, вначале как ученик и учитель, затем как товарищи. Много лет спустя, когда Дион заболевает, он зовет к себе своего младшего товарища и говорит:

– Я должен открыть тебе великую тайну. Помнишь тот вечер, когда мы встретились и ты сказал мне, что идешь повидать меня?

– Да, да. Я никогда не забуду тот вечер и свою первую встречу с тобой.

– Так вот, – говорит Дион, – я тоже пребывал тогда в отчаянии и шел к тебе попросить о помощи!

Аналогичный обмен ролями происходит в «Чрезвычайной ситуации»,

малоизвестной неоконченной пьесе, написанной психиатром Гельмутом Кайзером и опубликованной в одном психиатрическом журнале в 1962 году. В этой пьесе женщина приходит к психотерапевту и умоляет помочь ее мужу, тоже психотерапевту, который пребывает в такой глубокой депрессии, что может покончить жизнь самоубийством.

– Конечно, я готов с ним встретиться. Попросите его позвонить, чтобы мы назначили время сеанса, – соглашается терапевт.

– В том-то и проблема! Мой муж отрицает, что он в депрессии, и отказывается прибегать к терапии.

– В таком случае, – говорит терапевт, – мне жаль, но я не вижу, каким образом я мог бы помочь.

– Вы могли бы встретиться с ним, притворившись пациентом, а потом найти способ помочь ему, – возражает женщина.

Увы, мы не знаем, сработала ли эта стратегия, поскольку остальная часть пьесы так и не была написана.

Впоследствии мне пришло в голову, что я был свидетелем аналогичной ситуации в собственной жизни. Как-то раз я видел, как Дон Джексон, психиатр, отличающийся изобретательностью своего подхода, беседовал с больным хронической шизофренией. Пациент был одет в фиолетовые брюки и струящийся пурпурный халат. Он проводил свои дни в палате, величественно восседая на высоком кресле, и молча взирал как на сотрудников, так и на пациентов, словно они были его подданными.

Доктор Джексон пару минут наблюдал это царственное поведение пациента, затем рухнул перед ним на колени, склонил голову до земли и вручил этому человеку ключи от палаты со словами: «Ваше величество, это вы, а не я, должны ими владеть».

Пациент ошарашенно уставился на ключи и коленопреклоненного психиатра и произнес первые за много дней слова: «Мистер, один из нас определенно спятил».

Ближе к концу нашего пребывания на Сейшелях я стал замечать ухудшение зрения вкупе с очень болезненной реакцией на утренний свет. Местный врач дал мне какой-то бальзам, который уменьшал боль, но светобоязнь не проходила, и вскоре мне уже приходилось оставаться в темноте примерно до полудня, после чего свет становился более терпимым.

Единственным помещением без окон была ванная, так что каждое утро до полудня я писал в ванной комнате, пользуясь только светом своего компьютера. Это были первые симптомы дистрофии Фукса – болезни роговицы, которая станет для меня источником дискомфорта и проблем со

зрением на много лет. При этом расстройстве происходит уменьшение числа эпителиальных клеток роговицы, которые перерабатывают жидкость, накапливающуюся за ночь, когда веки сомкнуты. Роговица становится утолщенной и вздутой, что ухудшает зрение. Когда утром глаза открываются, жидкость из роговицы постепенно испаряется, и в течение дня зрение медленно улучшается.

Работа над романом шла так хорошо, что я остался бы на Сейшелах и дольше, проводив Мэрилин в Париж, но мне необходимо было побывать у офтальмолога. В Париже я узнал, что единственная для меня возможность – пересадка роговицы, процедура, которую я отложил до нашего возвращения в Стэнфорд.

Мы сняли неподалеку от Люксембургского сада квартиру с превосходными ставнями. Они позволяли мне писать в темноте на протяжении следующих двух месяцев, пока я не закончил книгу. Я отоспал рукопись своему агенту, Ноксу Бургеру, который представлял издателям «Палача любви». Он тут же отверг ее со словами: «Я не смогу продать этот роман: в нем же ничего не происходит!»

Чтобы улучшить мои навыки в написании сюжетов, он предложил мне почитать рукопись «Красной площади» – нового романа одного из писателей, с которыми он сотрудничал, Мартина Круза Смита. В поисках другого агента я отоспал рукопись Оуэну Ластеру из литературного агентства «Уильям Морис», и он сразу же ее принял и продал «Бейсик Букс». Этот издательский дом занимался нехудожественной литературой и лишь один раз за всю свою историю опубликовал роман (это был «Врачующий желание» Аллена Уилиса).



Я рядом с башней из бесплатных экземпляров «Когда Ницше плакал», Вена, 2009 г.

После публикации в «Нью-Йорк таймс» появилась короткая

уничижительная рецензия, в которой «Когда Ницше плакал» был назван «усыпляющим романчиком». Но после в других газетах и журналах появился ряд в высшей степени позитивных рецензий, а пару месяцев спустя роману «Когда Ницше плакал» калифорнийским Клубом Содружества была присуждена золотая медаль – как лучшему беллетристическому произведению года.

Угадаете, кому досталась вторая премия? «Красной площади» Мартина Круза Смита! Мэрилин не замедлила известить о награде как рецензента «Нью-Йорк таймс», так и моего бывшего агента, Нокса Бургера.



Ялом с женой, Мэрилин, и собственным портретом на торжественном ужине в венской ратуше, 2009 г.

Продажи «Когда Ницше плакал» в Соединенных Штатах были неплохи, но мизерны в сравнении с его популярностью в других странах. Со временем роман был переведен на двадцать семь языков. Больше всего книг было продано в Германии, а самое большое число читателей романа на душу населения оказалось в Греции.

В 2009 году мэр Вены избрал его книгой года. Каждый год венский мэр выбирает книгу, которую затем печатают тиражом сто тысяч экземпляров и бесплатно раздают жителям Вены, оставляя стопки книг в аптеках, булочных, школах и на ежегодной книжной ярмарке. Мы с

Мэрилин на несколько дней полетели в Вену для публичных презентаций, одна из них состоялась в Музее Фрейда. Там, в комнате, некогда служившей Фрейду гостиной, я провел открытое обсуждение романа с одним австрийским философом.

Кульминацией этой недели стал большой званый вечер для нескольких сотен гостей, который состоялся в городской ратуше под председательством мэра. После моей речи перед собравшимися был подан ужин, а завершилось мероприятие венским вальсом. Поскольку танцую я плохо, Мэрилин вальсировала с нашим добрым другом Гансом Штейнером, стэнфордским психиатром. Урожденный венец, ради такого случая он прилетел в Вену вместе с женой Джудит. Для всех нас это было незабываемое переживание.

Через два года после выхода книги, когда я ездил с публичными выступлениями в Мюнхен и Берлин, ко мне обратился немецкий режиссер с идеей снять документальный фильм, основанный на моих поездках в разные города Германии, в которых некогда жил Ницше. Мы вместе побывали на родине Ницше, в Рёккене, в том доме, где он провел детство, и в церкви, где проповедовал его отец.

Рядом с церковью находится могила самого Ницше, а также могилы его сестры и родителей. Ходят слухи, что по требованию сестры Ницше, Элизабет, его тело было перенесено на нынешнее место, чтобы она сама могла лежать между матерью и отцом.

В школе городка Пфорта, где Ницше учился, пожилой директор сообщил мне, что, хоть Ницше и блестал в классических предметах, первым учеником в своем классе он *не был*.

В веймарском доме Элизабет, превращенном в музей, я увидел официальные документы, оформленные при госпитализации Ницше в Йене незадолго до его смерти; диагноз недвусмысленно указывал – «паретический сифилис». На стене музея висела фотография Гитлера, вручающего Элизабет букет белых роз. Пару дней спустя в архиве Ницше в Веймаре я с огромным удовольствием подержал в руках один из первых черновиков «Так говорил Заратustra», написанный собственной рукой Ницше.

Несколько годами позже режиссер Пинхас Перри снял фильм по роману «Когда Ницше плакал». Хотя это было малобюджетное кино, Ницше в нем замечательно сыграл Арманд Ассанте, актер, известный по комическим фильмам. Из разговора с Ассанте я узнал, что из всех своих шестидесяти ролей в кино он больше всего гордится ролью Ницше.

Один из величайших сюрпризов в моей жизни случился через

одиннадцать лет после публикации романа, когда я получил письмо от исследовательницы Веймарского архива, с которой познакомился там во время одной из своих поездок в Германию. Она сообщила мне, что только что обнаружила датированное 1880 годом письмо Ницше от друга, который призывал философа проконсультироваться насчет его медицинских проблем у доктора Йозефа Брейера! Сестра Ницше, Элизабет, отвергла этот план под предлогом того, что он уже консультировался с несколькими другими именитыми врачами. Ницше называл сестру «дурой-антисемиткой», и вполне возможно, что она отвергла этот план из-за того, что Брейер был евреем.

Письмо к Ницше с предложением обратиться к Брейеру, как и два последующих на ту же тему, есть в английской аудиоверсии романа. Это ошеломительная находка подкрепила мою верность афоризму Андре Жида: «Вымысел – это история, которая могла бы случиться».

## **Глава тридцатая**

### **«Лжец на кушетке»**

Побывав на седьмом небе со своим романом «Когда Ницше плакал», я был вынужден вернуться на землю, потому что мой учебник «Теория и практика групповой психотерапии» снова нуждался во внимании. Ему было уже десять лет, и требовалось обновить и освежить его, чтобы он мог и дальше конкурировать с другими учебниками.

Следующие полтора года я чувствовал себя впряженным в ярмо, день за днем изучая в библиотеке медицинской школы Стэнфорда проделанные за десятилетие исследования в области групповой терапии, добавляя в учебник релевантные новые сведения и – это было труднее всего – выбрасывая фрагменты старого материала.

А на задворках моего сознания постепенно формировался еще один роман. Во время велосипедных поездок и в тихие минуты перед сном я экспериментировал с сюжетами и персонажами – и вскоре начал работать над притчей, которую впоследствии назвал «Лжец на кушетке». Меня забавляла эта двусмысленность: в моей книге должно было много говориться и о лжи, и о психотерапии на кушетке<sup>[31]</sup>.

Завершив период своего ученичества в написании романов, я выбросил тренировочные колесики и больше не сутился, прикидывая, как вписать персонажей и события в исторически достоверное время и место. В этом новом проекте я собирался доставить себе удовольствие, полностью сочинив сюжет, населенный придуманными персонажами. И, если только мир не более безумен, чем мне представлялось, должен был получиться такой вымысел, который не мог бы случиться ни при каких обстоятельствах.

Однако под прикрытием нереалистичных событий комического романа я намеревался исследовать серьезные и важные вопросы. Следует ли нам, как настаивали первые психоаналитики, скрывать свое истинное «я» и предлагать пациенту только интерпретации и «пустой экран»? Или, напротив, нам стоит быть открытыми и искренними, показывая пациентам наши подлинные чувства и переживания? А если так, то какие нас могут поджидать западни?

В профессиональной литературе я немало писал о первостепенной важности отношений в психотерапии. Преобразующей силой в терапии

является не интеллектуальный инсайт, не интерпретация, не катарсис; изменения происходят благодаря глубокому, аутентичному взаимодействию между двумя людьми. Современная психоаналитическая мысль тоже постепенно приходит к выводу, что одной интерпретации недостаточно. Сейчас, когда я пишу эти слова, одна из наиболее широко цитируемых в последние годы психоаналитических статей носит заголовок «Неинтерпретативные механизмы в психоаналитической терапии: то самое «нечто большее», чем интерпретация».

Это «нечто большее», которое называют «моментами сейчас» или «моментами встречи», не слишком отличается от того, что мой вымышленный персонаж Эрнест в «Лжеце на кушетке» пытается описать в статье под названием «Пространство между пациентом и терапевтом: аутентичность в терапии».

В своей практике, как групповой, так и индивидуальной, я всегда стремлюсь к аутентичной встрече со своими пациентами. Я стараюсь быть активным, лично вовлеченным и часто фокусируюсь на «здесь и сейчас». Редко выдается сеанс, на котором я бы не спросил пациента о наших отношениях. Но насколько значительную часть себя следует раскрывать терапевту? Чрезвычайно важный вопрос об открытости терапевта, о котором идут жаркие споры в нашей сфере, в этом комическом романе анализируется, препарируется и доводится до абсурда.

Я только что, впервые за многие годы, перечитал «Лжеца на кушетке» и был поражен тем, как много я забыл. Во-первых, хотя сюжет его полностью вымышлен, в него вплетено немало реальных событий из моей жизни. Такой прием – не редкость; я слышал, Сол Беллоу говорил: «Если в семье рождается романист, семья обречена». Хорошо известно, что на страницах прозы Беллоу можно встретить множество персонажей из его детства и юности. Я последовал его примеру.

Примерно за год до написания «Лжеца на кушетке» знакомый моего знакомого попытался надуть меня, продав мне акции компании, которой, как я узнал впоследствии, не существовало в природе. Мы с женой вручили ему пятьдесят тысяч долларов для инвестиций. Хотя вскоре мы получили очень солидно выглядевшие сертификаты о депозите в одном из швейцарских банков, в нем все же было что-то такое, что возбудило во мне подозрения.

Я отнес сертификаты в американское отделение этого банка и узнал, что подписи на них подделаны. Тогда я позвонил в ФБР и проинформировал мошенника о своих действиях. Как раз перед моей встречей с сотрудниками ФБР он объявился у меня на пороге с

пятьюдесятью тысячами долларов наличными. Эти события и мошенник вдохновили меня на создание образа Питера Макондо – плута, который наживался на терапевтах.

Но этим мошенником дело не ограничилось: в романе можно обнаружить и множество других знакомых, событий и составляющих моей собственной личности. Там отражена такая некогда важная часть моей жизни, как игра в покер (включая карикатуры на самого себя и других игроков). Из-за ухудшившегося зрения мне пришлось расстаться с покером, но и по сей день, когда я обедаю со своими старыми друзьями и партнерами по покеру, они называют друг друга теми именами, которые я дал им в романе.

Кроме того, в романе есть пациентка (тщательно замаскированная), которая была особенно соблазнительна для меня в реальной жизни, и искушенный, но высокомерный психиатр, который некогда был моим супервизором.

Я также ввел в сюжет своего приятеля по Университету Джонса Хопкинса, Сола, который в романе назван Полом. Реальная большая часть перечисленных в тексте предметов мебели и произведений искусства, в том числе стеклянная скульптура, которую Сол сделал сам и посвятил мне: она изображает человека, заглядывающего за край чаши, и носит название «Сизиф, наслаждающийся видом».

Список таких деталей обширен: «любимые мозоли», книги, одежда, жесты, мои первые воспоминания, иммигантская история моих родителей, мои шахматные партии и пинокль с отцом и дядьками – все они разбросаны по роману там и сям, даже моя попытка отряхнуть со своих ног прах продуктовой лавки.

Я рассказываю в романе историю об отце персонажа по имени Маршал Стрейдер. Отец владеет маленьким продуктовым магазином на углу Пятой улицы и Р-стрит в Вашингтоне. В его магазин заглядывает покупатель и хочет приобрести пару рабочих перчаток; хозяин говорит, что они хранятся у него в подсобке, а сам потихоньку выходит через черный ход и бегом мчится через весь квартал на рынок, покупает там пару перчаток за десять центов и продает их покупателю за тринадцать. Это реальная история, рассказанная мне моим отцом, который владел магазинчиком по этому адресу незадолго до моего рождения.

Подробный рассказ об аналитике, которого изгоняют из психоаналитического института, основан на вольном изложении изгнания Масуд-Хана из Британского психоаналитического общества в 1988 году. Чарльз Райкрофт, мой британский аналитик, был свидетелем этого события

и описал его мне во всех подробностях. И даже сон о «медвежонке Смоки» – мой собственный, приснившийся мне в ночь после смерти Ролло Мэя.

Многие имена персонажей имели для меня личное значение – например, имя главного героя, Эрнест Лэш. Когда я писал об Эрнесте, который действительно был весьма искренним<sup>[32]</sup>, и его соблазнительной пациентке, я часто думал об Одиссее. Он велел матросам привязать себя<sup>[33]</sup> к мачте корабля, чтобы не поддаться на призывы сирен, – отсюда и сочетание «Эрнест Лэш». Другой персонаж, один из сотрудников вымышленного психоаналитического института – Терри Фуллер. Его имя образовано от имени моего бывшего студента Фуллера Торри, ставшего видной фигурой в психиатрии. Маршал Стрейдер, списанный с одного из моих супервизоров в Госпитале Джонса Хопкинса, уверенno идет вперед<sup>[34]</sup> и неукоснительно соблюдает закон<sup>[35]</sup>, за исключением одного случая.

Хотя лично я являюсь сторонником идеи об искренности психотерапевта, я решил подвергнуть Эрнеста Лэша колossalному испытанию. По причинам, объясненным в романе, Эрнест предпринимает смелый эксперимент: он будет полностью прозрачен в работе со следующим пациентом, который войдет в его кабинет. Увы, по чистому совпадению, какие бывают только в романах, у следующей пациентки Эрнеста есть тайный план. Ему невдомек, что она – бывшая жена одного из его пациентов, которая полагает, что это Эрнест убедил ее мужа развестись с ней, и жаждет мести. Она планирует соблазнить его и тем самым уничтожить.

Я никогда не получал большего удовольствия от писательского труда, чем пустившись в сочинение повести о встрече психотерапевта, решившего быть искренним, и пациентки, задавшейся целью устроить ему ловушку. А еще веселее было создавать одну из побочных сюжетных линий, в которой выдуманная версия Британского психоаналитического общества изгоняет психоаналитика-еретика за его интерпретации и решает разослать публичное уведомление об этом всем его пациентам, которым мог быть нанесен ущерб, – подобно тому, как производители автомобилей иногда отзывают партию машин с дефектами.

Несколько режиссеров хотели снять по «Лжецу на кушетке» художественный фильм. Гарольд Рэмис, покойный актер и кинорежиссер «Дня сурка», «Охотников за привидениями» и «Анализируй это», купил права на фильм, и мы поддерживали плотный контакт, пока он снимал «Ослепленного желаниями» на улицах Сан-Франциско. Увы,

«Ослепленный желаниями» оказался кассовым провалом, и киностудия отказалась финансировать «Лжеца на кушетке» до тех пор, пока режиссер не снимет гарантированно кассовый фильм, «Анализируй то» – сиквел весьма успешного «Анализируй это».

К сожалению, «Анализируй то» тоже провалился в прокате. Хотя Гарольд Рэмис продолжал в течение нескольких лет оплачивать право на экранизацию моей книги, он так и не смог найти достаточное финансирование для этого проекта. Гарольд Рэмис мне очень нравился, и в 2014 году я был опечален известием о его кончине.

Еще одна история с едва не воплотившимся фильмом была связана с Уэйном Ваном, режиссером таких замечательных фильмов как «Клуб радости и удачи», «Дым» и «Госпожа горничная». Он тоже купил права на экранизацию и не сумел найти финансирование. Впоследствии Ван снимал фильм под названием «Последний отпуск» о смертельно больной женщине (в исполнении Куин Латифа) и попросил меня провести двухдневный тренинг со съемочной группой в Новом Орлеане, чтобы усилить чувствительность ее членов к проблемам, окружающим людей со смертельными заболеваниями.

Я с редкостным удовольствием поработал с Куин Латифой, Эл Эл Кул Джем и Тимоти Хаттоном: все они оказались людьми открытыми, образованными, серьезно относились к работе и с интересом воспринимали мои идеи.

Наконец, права на создание фильма приобрел Тед Гриффин, талантливый сценарист («Одннадцать друзей Оушена», «Великолепная афера»), и в последние несколько лет они принадлежат ему. Написав сценарий, он обратился к актеру Энтони Хопкинсу – одному из моих кинокумиров, с которым я имел удовольствие беседовать по телефону. Но, увы, идея до сих пор остается лишь идеей.

Надо сказать, что какая-то часть меня страшится экранизации. Ведь она может проигнорировать серьезные идеи романа и избыточно – возможно, даже исключительно – сосредоточиться на темах мошенничества и секса. Теперь меня немного смущает эротическая несдержанность главного героя. Моя жена, которая всегда первой читает мои произведения, написала на последней странице рукописи большими буквами: «А БОЛЬШЕ ТЫ НИЧЕГО НЕ ХОЧЕШЬ ПОВЕДАТЬ АМЕРИКЕ О СВОИХ СЕКСУАЛЬНЫХ ФАНТАЗИЯХ?»

## **Глава тридцать первая**

### **«Мамочка и смысл жизни»**

Каждый год во время праздника по случаю вручения дипломов психиатры-ординаторы ставят капустник, в котором вышучивают какие-нибудь свои впечатления о Стэнфорде. Как-то раз их мишенью оказался я. Пародировавший меня ординатор не расставался со стопкой книг с надписью «Ялом» на корешках и то и дело нежно их поглаживал. Но я ничуть не обиделся – напротив, был весьма доволен при виде всех этих написанных мною книг.

В то время я работал над заказанной издательством книгой, «Хрестоматия Ялома», прекрасно отредактированной моим сыном Беном. Эта книга содержит отрывки из моих прежних работ и новые эссе. Когда я дописал заключительное эссе, мне приснился мощный, яркий сон о матери, который я описал в титульном рассказе своей следующей книги, «Мамочка и смысл жизни».

*Сумрак. Похоже, я умираю. Зловещие силуэты обступили мою кровать: кардиомониторы, кислородные баллоны, капельницы, спирали пластиковых трубок – кишки смерти. Я закрываю глаза и скользжу вниз, в темноту.*

*Но тут я выпрыгиваю из кровати, вылетаю из палаты прямо в ярко залитый солнцем парк аттракционов Глен Эко. Много десятилетий назад я проводил здесь почти все летние воскресенья. Слышится карусельная музыка. Я вдыхаю влажный карамельный запах липкого попкорна и яблок. И иду, никуда не сворачивая, – не задерживаюсь ни у тележки с мороженым десертом «Белый медведь», ни у двойных американских горок, ни у колеса обозрения – чтобы встать в очередь за билетами в «Пещеру ужасов». И вот билет куплен, я жду, пока следующий вагончик обогнет угол и с лязгом остановится около меня. Я залезаю в него и опускаю скобу безопасности, чтобы приковать себя к сиденью. Оглядываюсь в последний раз – и там, посреди кучки зевак, – вижу ее.*

*Я машу руками и зову, громко, чтобы все услышали:  
– Мама! Мама!*

*Тут вагончик трогается с места и бьется о створки дверей, которые распахиваются, открывая зияющую чернотой утробу. Я откидываюсь*

*назад, насколько могу, и, пока меня не поглотила тьма, снова кричу:  
– Мама! Я молодец, мама? Скажи, я молодец?..*

Может, идея этого сновидения – в том, что я жил всю свою жизнь, только чтобы доказать что-то этой достойной сожаления женщине? Одна мысль о такой возможности меня потрясает. Всю свою жизнь я старался сбежать, вырваться подальше от своего прошлого – от гетто, от бакалейной лавки. Может ли быть, что я так и не убежал ни от прошлого, ни от матери?

У моей матери были непростые отношения с ее матерью, которая провела последние годы своей жизни в доме престарелых в Нью-Йорке. Вдобавок к уборке, готовке и работе в отцовском магазине моя мать регулярно проезжала четыре часа на поезде, чтобы навестить мать и угостить ее домашней выпечкой, а та вместо благодарности беспрестанно расхваливала Саймона, брата моей матери, который за все время однажды привез ей бутылку «Севен Ап».

Моя мать пересказывала мне эту историю столько раз, что я перестал слушать, устав от ее негодования. Но теперь мои чувства изменились. Очевидно, моя мать чувствовала себя совершенно неоцененной своим единственным сыном. Я часто спрашиваю себя: почему я ей не сочувствовал? Почему я не мог сказать: «Как это несправедливо! Ты столько работаешь, да потом еще пекешь пироги и едешь, чтобы повидаться с матерью, а она только и делает, что хвалит Саймона за его лимонад! Как тебе, должно быть, неприятно!» Неужели мне было так трудно это сказать? О, как я жалею, что у меня не хватило доброты произнести эти слова! Этот простой акт признания так много значил бы для нее. И, наверное, скажи я это, она не преследовала бы меня в сновидениях.

И конечно, этот сон поражает меня тем, что я, приближаясь к своей смерти, к темной комнате ужасов, по-прежнему ищу одобрения извне. Но не от жены, детей, друзей, коллег, студентов или пациентов, а от матери! Той самой матери, которая мне так не нравилась и которой я так стыдился. Да, в своих снах я обращаюсь к ней. Именно ей я задал свой последний вопрос – «Я молодец?». Есть ли лучшее доказательство вечной власти детских привязанностей?

Эти сожаления сыграли свою роль в терапии молодой женщины, с которой я в настоящее время работаю. Она попросила о нескольких консультациях по скайпу, и во время нашей второй встречи я спросил о ее отношениях с родителями.

– Моя мать – святая женщина, у меня всегда были с ней теплые, замечательные отношения. А вот отец... Ну, это другая история.

– Расскажите мне о своих отношениях с ним.

– Они очень похожи на ваши отношения с матерью в рассказе «Мамочка и смысл жизни». Мой отец усердно работал и обеспечивал семью, но он был тираном. Я никогда не слышала от него ни комплимента, ни доброго слова в адрес кого-либо из родственников или людей, которые работали в его компании. Потом, лет восемь назад, его старший брат и деловой партнер совершил самоубийство; бизнес заглох, и мой отец стал банкротом. Он потерял все. Теперь он погряз в гневе и депрессии и ничем не занимается, только целыми днями смотрит в окно. Я финансово обеспечивала его с момента банкротства, но не слышала ни слова благодарности. Вчера за завтраком у нас случился большой скандал, он швырнулся на пол свою тарелку и вышел вон.

У меня с этой пациенткой состоялось всего три встречи, но поскольку она читала мой рассказ, я решил поделиться с ней своими сожалениями о том, что никогда не сочувствовал матери.

– Я тут задумался, – сказал я ей, – не пожалеете ли вы однажды так же о своем отце.

Она медленно кивнула и ответила:

– Может, и пожалею.

– Это лишь мое предположение, но, как мне представляется, ваш отец, который прежде целиком вкладывался в свою роль добытчика, руководил большой компанией и имел такую власть в мире и семье, наверно, чувствует себя безмерно униженным от того, что его содержит собственная дочь.

Она кивает:

– Мы никогда об этом не говорили.

– Думаете попробовать?

– Не уверена. Об этом надо подумать.

На следующей неделе она описала одну стычку с отцом.

– Мне принадлежит большой магазин одежды, и мы устроили праздник, чтобы показать новую коллекцию. У меня остались лишние входные билеты, и я подумала, может, отцу это доставит удовольствие. Он приехал, но потом, не сказав мне ни слова, не обсудив ничего со мной, прошел в служебное помещение и стал любезничать с моими сотрудниками, сообщив им, что он мой отец. Узнав об этом, я разозлилась и сказала ему: «Как ты мог так поступить? Мне не нравится, что ты вначале не посоветовался со мной. Я не хочу смешивать свою деловую и личную жизнь». Отец стал орать на меня, я заорала в ответ, и в конце концов он ушел в свою комнату и хлопнул дверью.

– А потом?

– Я хотела было уехать, но потом подумала, какой грустный вечер ждет мою мать и... да, отца тоже, – и вспомнила о том, что вы говорили о своей матери. Поэтому я набрала побольше воздуху, постучалась к нему и заговорила: «Послушай, пап, ты прости меня, но вот в чем дело. Я пригласила тебя на свое мероприятие, но мне не хотелось, чтобы ты увивался за моими сотрудниками. Я хотела просто разделить это событие с тобой. Разве нам часто выдается такая возможность?»

– Как замечательно сказано! И что потом?

– Как ни странно, он не нашелся с ответом. Как будто онемел. А потом подошел ко мне, обнял и заплакал. Я никогда, никогда прежде не видела, чтобы он плакал! И я тоже заплакала. Мы плакали вместе.

Да, это реальная история – почти слово в слово.

В сборник «Мамочка и смысл жизни» входит наиболее эффективная обучающая история из всех, что я написал, – «Семь занятий повышенной сложности по терапии горя». Она была задумана как букварь для психотерапевтов, использующих экзистенциальный подход.

Ко мне за помощью обратилась Айрин, уважаемый хирург. Ее муж, человек еще молодой, умирал от рака, и Айрин испытывала острое горе. Я два года вел группу для людей, недавно потерявших супругов, и по результатам этого проекта считал себя экспертом по работе со скорбящими пациентами, поэтому согласился стать ее терапевтом. Необыкновенно умная, но колючая и суровая к себе и другим, Айрин встречалась со мной на протяжении двух лет. Наша совместная работа показала мне, сколь многого я еще не знаю об утрате; отсюда и заглавие рассказа: «Семь занятий повышенной сложности по терапии горя».

Первый урок случился на первой же сессии, когда Айрин рассказала приснившийся ей накануне сон.

*Я по-прежнему хирург, но при этом студентка выпускного курса филологического факультета. Мне нужно подготовить к занятиям два разных текста, старинный и современный, оба с одним и тем же названием. Я не готова к семинару, потому что не читала ни одного из этих текстов. Особенno важно то, что я не прочла старинный, первый текст, который подготовил бы меня ко второму.*

Я спросил ее, помнит ли она какие-нибудь слова из названия этих текстов.

– О да, я отчетливо его помню. Обе книги, и старая и новая, назывались «Смерть невинности».

Для терапевта с моими интересами и профессиональной биографией это был великий подарок. Вы только представьте, два текста, старинный и новый, причем старинный текст (то есть первые годы жизни человека) необходим для понимания нового!

Дело было не только в том, что сон Айрин обещал увлекательнейшую интеллектуальную охоту за сокровищами; он был также *первым сном*. Как я поясняю в «Семи занятиях», с самого 1911 года, когда Фрейд впервые заговорил об этом явлении, первый сон, рассказываемый пациентом терапевту, окружен мистическим ореолом. Фрейд полагал, что первый сон безыскусный и способен многое раскрыть, поскольку у неопытного пациента еще не сформирована защита. Позднее, когда пациент уже проработает с терапевтом разные сны, плетельщик снов, обитающий в бессознательном, становится осторожным и старается впредь создавать сны более сложные и расплывчатые.

Вслед за Фрейдом я часто воображал себе этого плетельщика снов как пухленького, жизнерадостного гомункула, безмятежно обитающего в лесу дендритов и аксонов. Днем он отсыпается, но по ночам, возлежа на подушке из жужжащих синапсов, пьет медовый нектар и неторопливо сплетает сновидения для своего хозяина.

Вечером накануне первого визита к терапевту пациент засыпает, полный противоречивых мыслей о предстоящей сессии, и гомункул внутри него принимается за свою ночную работу, сплетая эти страхи и надежды в сновидение. Потом, после сеанса терапии, гомункул узнает, что терапевт искусно интерпретировал созданный им сон, и с этого момента старается прятать смысл поглубже. Разумеется, это всего лишь дурацкая сказочка... если бы только я в нее не верил!

Я удивительно ясно помню собственное сновидение накануне первого сеанса моего личного анализа, который состоялся более пятидесяти лет назад. Его я тоже описываю в «Семи занятиях».

*Я лежу на смотровом столе в кабинете врача. Простыня слишком коротка, чтобы полностью укрыть меня. Я вижу, как медсестра вводит иглу в мою ногу – в голень. И вдруг раздается взрывной шипящий, булькающий звук – ФШШШШ.*

Центр этого сновидения – громкий звук «фшишиши» – был понятен мне сразу. В детстве меня донимал хронический синусит, и каждую зиму мать

водила меня к доктору Дэвису, отоларингологу, на промывание пазух. Я ненавидел его желтые зубы и рыбий глаз, который взирал на меня сквозь центральное отверстие круглого зеркальца на резиновом ободке, какие раньше носили отоларингологи. Когда он вводил канюлю в пазуховый канал, я ощущал острую боль, а потом слышал громкое «*фишиши*» – тот самый звук, который раздавался в моем сне, – и соленая вода под напором промывала мне пазуху. Глядя на дрожащие, отвратительные сгустки гноя в хромированном лотке, я думал, что из меня вымываются мозги.

В моем первом сновидении перед анализом этот реальный кошмар из жизни смешался с моим страхом, что на кушетке аналитика из меня выйдут постыдные и отвратительные мысли.

Мы с Айрин усердно работали над *ее* первым сновидением.

– Итак, вы не читали ни одного из текстов, – начал я, – *а главное*, не прочли старинный.

– Да, да! Я так и думала, что вы будете про это спрашивать. Я не читала ни одного из текстов, но *главное*, не прочла старинный.

– Есть у вас какие-нибудь догадки о значении этих двух текстов из вашей жизни?

– Это не догадка, – отозвалась Айрин. – Я знаю, что они означают.

Я подождал, что она продолжит, но она просто сидела молча, глядя в окно. У Айрин была раздражающая привычка не формулировать выводы, если я недвусмысленно не попрошу об этом. И я еще не привык к ней.

Раздосадованный, я позволил этому молчанию продлиться минуту-две. Наконец, все-таки сдался:

– И смысл этих двух текстов, Айрин, это...

– Старинный текст – это смерть моего брата, когда мне было двадцать, а современный – предстоящая смерть моего мужа.

– Значит, этот сон говорит нам, что вы, возможно, не сумеете справиться со смертью вашего мужа, пока не разберетесь со смертью брата.

– Именно так.

*Содержание*, с которым мы имели дело, было познавательным, но процесс (то есть природа отношений между нами) был конфронтационным и очень заряженным, и в итоге именно работе над нашими отношениями суждено было стать истинным источником исцеления. Во время одного сеанса мы обсуждали ее сновидение о разделяющей нас стене из тел, и Айрин внезапно вспыхнула от гнева:

– Как вы можете меня понять?! Вы живете нереальной жизнью – теплой, уютной, невинной. Как этот кабинет, – она указала на забитые

книгами стеллажи за своей спиной и на алый японский клен за окном. – Единственное, чего здесь не хватает, так это цветастых подушечек, камина и потрескивающего живого огня. Вы окружены семьей, все вы живете в одном городе. Нерушимый семейный круг. Откуда вам знать, как это – потерять близкого?! Вы думаете, вы справились бы лучше меня? Допустим, прямо сейчас должна была бы умереть ваша жена или кто-то из детей. Каково бы вам было? Даже эта ваша самодовольная полосатая рубашка – я ее ненавижу. Каждый раз, когда вы ее надеваете, меня корежит. Мне ненавистно то, что она говорит.

– И что же она говорит?

– Она говорит: «Я решил все свои проблемы. Расскажите мне о ваших».

Замечания Айрин не раз попадали в цель. Я слышал историю о швейцарском скульпторе Альберто Джакометти, который сломал ногу, попав под машину. Лежа на улице и дожидаясь прибытия «скорой», он якобы воскликнул: «Наконец-то, наконец-то со мной хоть что-то произошло!»

Я точно знаю, что он имел в виду. Айрин меня раскусила. Я более тридцати лет преподавал в Стэнфорде, жил в одном и том же доме, видел, как мои дети ходят в одни и те же школы, и не сталкивался с душераздирающими трагедиями. Никаких безвременных смертей: мои отец и мать дожили до старости: он умер в шестьдесят девять лет, она – в восемьдесят с лишним. Моя сестра, старше меня семью годами, в то время была еще жива. Я еще не терял близких друзей, и все четверо моих детей были здоровы.

Для психотерапевта, который принял экзистенциальную систему отсчета, такая со всех сторон защищенная жизнь означает некий долг. Много раз я жаждал выйти из своей башни слоновой кости наружу, в мучения реального мира. Годами я воображал, как провожу творческий отпуск в роли «синего воротничка» – к примеру, водителя «скорой» в Детройте, повара в забегаловке на Бауэри или изготовителя сэндвичей в гастрономе. Но так никогда и не сделал этого. Творческие ретриты на Бали, проживание в венецианской квартире коллеги, работа над проектом на вилле у берега Комо манили меня, как голоса сирен.

Во многих отношениях я был надежно изолирован от всяческих невзгод. Я был избавлен даже от опыта взросления, который несет расставание с супругом, мне было неведомо одиночество в зрелом возрасте. Мои отношения с Мэрилин не всегда были гладкими – и спасибо Богу за

этот «штурм унд дранг», поскольку мы оба извлекли из него свой урок.

Я сказал Айрин, что она права, и признал, что порой завидую тем, кто живет «на грани». Временами, сказал я ей, меня беспокоит, что я могу подбивать своих пациентов совершить героический прыжок вместо меня.

– Но, – сказал я ей, – вы неправы, говоря, что у меня совсем нет трагического опыта. Я не могу не думать о смерти. Когда я с вами, я часто думаю, как было бы мне, если бы моя жена была смертельно больна, и всякий раз меня переполняет неописуемая печаль. Я сознаю, прекрасно сознаю, что перехожу на другой этап жизни. Все признаки старения: порванный коленный хрящ, слабеющее зрение, боли в спине, старческие пятна на коже, седеющая борода и волосы, сны о моей смерти – все это говорит мне, что я двигаюсь к концу своей жизни.

Она выслушала меня, но ничего не сказала.

– И еще одно, – добавил я. – Я решил работать с умирающими пациентами, надеясь, что они подведут меня ближе к трагической сути моей собственной жизни. И они действительно это сделали: мне пришлось на три года вернуться в терапию.

После этих слов Айрин кивнула. Мне был знаком этот кивок, точнее, даже серия кивков: за резким движением подбородка следовали два или три мягких кивка – ее телесная азбука Морзе, говорящая мне, что я выдал удовлетворительный ответ.

Я усвоил свой первый урок: чтобы лечить скорбь, терапевт не может оставаться отстраненным, он должен встретиться со смертностью лицом к лицу. И за этим последовали другие уроки, вокруг которых я и решил построить свой рассказ. В этой истории пациентка была истинным учителем, а я был лишь посредником, передающим дальше ее уроки.

Рассказом, от написания которого я получил наибольшее удовольствие, несомненно, было «Проклятие венгерского кота». В этом рассказе Эрнест Лэш (на время отпущеный из «Лжеца на кушетке») пытается лечить Мергеша, злобного, говорящего по-немецки кота, проживающего свою девятую, последнюю жизнь. Мергеш изрядно поколесил по свету, в одной из прежних жизней сожительствовал с Ксантиппой, кошкой, жившей в доме Хайдеггера, а теперь безжалостно преследовал Артемиду, возлюбленную Эрнеста.

Эта история во многом фарс, но в то же время она содержит, возможно, мои самые глубокие рассуждения о смерти и облегчении страха смерти. Я написал большую часть этого рассказа, когда гостил у Боба Бергера, моего близкого друга со времен медицинской школы, который

недавно умер. Я сделал местом действия этой истории Будапешт, и Боб, выросший в Венгрии, снабдил меня венгерскими именами и названиями для персонажей, улиц, мостов и рек.

Я с любовью вспоминаю одно публичное чтение «Мамочки и смысла жизни» в книжном магазине «Бук-Депо» в Милл-Вэлли, где мой сын Бен, театральный режиссер, читал со мной по ролям беседу Эрнеста с Мергешем. Я не любитель траурных церемоний, но если моя семья решит устроить поминки после моей смерти, я хотел бы, чтобы на них прочитали этот диалог – это скрасит атмосферу. Так что, пожалуйста, Бен, возьми на себя роль кота и выбери кого-то из своих братьев или из своих любимых актеров на роль Эрнеста.

## **Глава тридцать вторая**

### **Как я стал греком**

Из всех стран, где были переведены и изданы мои работы, Греция – одна из самых маленьких – занимает в моей душе самое большое место. В 1997 году Ставрос Петропулос, владелец «Агра Публикешенс», купил права на переводы всех моих книг на греческий и пригласил супружескую пару, Янниса Цевраса и Евангелию Андритсану, в качестве переводчиков. Так для нашей семьи начались длительные и важные отношения. Яннис – учившийся в Америке психиатр и известный греческий поэт, а Евангелия совмещает профессии клинического психолога и переводчика.

Хотя Греция никогда не играла важной роли в сфере психотерапии, а ее читающее население составляет всего около пяти миллионов, греки сразу же стали моей самой обширной аудиторией в мире в пересчете на душу населения, и там меня знают как писателя лучше, чем где-либо еще. Я никогда не понимал почему.

Со времен нашей первой встречи с Грецией – той самой, когда наш багаж потерялся и мы с Мэрилин пять дней путешествовали налегке, – мы вместе приезжали в эту страну еще дважды, и обе поездки оказались необыкновенными.

Первой предшествовало посещение Турции. В 1993 году я проводил семинар для психиатров в больнице Бакыркёй в Стамбуле, а потом вел двухдневную группу личностного роста с восемнадцатью турецкими психиатрами и психологами в Бодруме. Этот древний город на Эгейском море Гомер назвал «землей вечной синевы».

Группа усердно работала полных два дня, и я был весьма впечатлен глубиной мысли и открытостью многих ее участников. После семинара один из психиатров, Айса Цермак, с которым мы поддерживаем контакт и по сей день, вызвался проводником и возил нас с Мэрилин по районам западной Турции, а затем доставил обратно в Стамбул. Оттуда мы полетели в Афины, где сели на паром и оказались на острове Лесбос. Мэрилин давно интересовалась поэтессой Сафо, которая жила на Лесбосе в VII веке до нашей эры в окружении своих учениц.

Едва сойдя с парома, я, к своему восторгу, увидел маленький центр проката мотоциклов, и мы отправились исследовать Лесбос на древнем, но вроде бы послушном мотоцикле. Ближе к вечеру, как раз когда солнце

исчезало в океане, он испустил последний вздох и скончался у окопицы небольшой деревушки. Пришлось нам провести эту ночь в полуразрушенном и заброшенном постоялом дворе. И Мэрилин почти не сомкнула глаз после того, как заметила какого-то крупного грызуна, пробежавшего по полу ванной комнаты.

К полудню следующего дня прокатный центр прислал нам на грузовике другой мотоцикл, и мы продолжили путь через гостеприимные деревушки, отдыхая в тавернах, болтая с другими гостями и наблюдая, как довольные жизнью седобородые старики пьют рецину и играют в нарды.

Я познакомился с Яннисом в 2002 году на конференции Американской психиатрической ассоциации в Новом Орлеане, где мне вручили премию Оскара Пфистера в области религии и психиатрии. Я был весьма удивлен присуждением такой награды и спросил комиссию, почему они выбрали меня, откровенного скептика в отношении религии. На что они ответили, что я чаще других психиатров обращался к «религиозным вопросам». После моего выступления, которое было впоследствии опубликовано как монография под названием «Религия и психиатрия» в греческом и турецком переводах (но более ни на одном языке), я обедал с Яннисом. И он передал мне приглашение Ставроса Петропулоса выступить в Афинах.

Годом позже мы прибыли в Афины и тут же на маленьком самолете перенеслись на Сирос, крошечный греческий остров, на котором у Янниса и Евангелии был летний дом. Я плохо переношу смену часовых поясов, поэтому предпочитаю иметь про запас пару дней, чтобы успеть акклиматизироваться перед выступлениями. Мы отдыхали на острове в маленькой гостинице городка Эрмуполиса, каждое утро завтракали домашними круассанами и вареньем из инжира, растущего на раскидистом дереве на переднем дворе. Согласно планам, два дня спустя мы должны были покинуть остров и отправиться на пресс-конференцию в Афины, но вечером накануне нашего отъезда персонал парома объявил забастовку, и Ставрос нанял для нас маленький четырехместный самолет.

Во время недолгого полета до Афин пилот беседовал со мной о моем романе «Когда Ницше плакал», который он, как оказалось, читал. Потом меня узнал в лицо таксист в аэропорту и во время поездки пересказывал мне свои любимые эпизоды из «Лжеца на кушетке». Добравшись до «Хилтона», я увидел, что на пресс-конференцию собралось около двадцати журналистов. Никогда прежде, ни в Соединенных Штатах, ни в какой-либо иной стране, я не проводил пресс-конференций. Никогда в жизни я не был ближе к образу настоящей знаменитости.

На следующий день две с половиной тысячи человек пришли

послушать мое выступление в главном зале отеля. В вестибюле была такая толпа, что я смог попасть внутрь только окольным путем через подвальную кухню. Было заказано всего девятьсот пар наушников, и в последнюю минуту пришлось решать вопрос с синхронным переводом. Переводчица, которая готовилась работать с письменной копией моего выступления, впала в панику, но справилась – и справилась превосходно. Слушатели то и дело прерывали выступление вопросами и комментариями. Кто-то из зала принялся так громогласно честить меня за то, что я отвечаю не на все вопросы, что полицейским пришлось вывести этого человека.

После выступления, когда я подписывал книги, оказалось, что многие покупатели пришли с подарками – медом из собственных ульев, бутылками домашнего греческого вина, собственноручно написанными картинами. Одна милая пожилая женщина настояла, чтобы я принял от нее золотую монету, которую родители вшили в ее детское пальтишко, когда семья бежала из Турции.

В тот вечер я чувствовал себя совершенно обессилевшим, удовлетворенным и обласканным, но был озадачен масштабами этого признания. Однако что я мог сделать? Мне оставалось только плыть по течению и пытаться сохранить равновесие. Нагруженные дарами, мы вернулись в номер отеля и увидели там еще один подарок: корабль в два фута длиной, с надутыми ветром парусами, целиком изготовленный из шоколада. Мы с Мэрилин с удовольствием воздали ему должное.

На следующий день я подписывал книги в «Гестия Букстор», маленьком книжном магазине в центре Афин. Я десятки раз вот так раздавал автографы в книжных, и до, и после того, но эту автограф-сессию смело можно было назвать самой грандиозной из всех. Хвост очереди тянулся из магазина на восемь кварталов, мешая дорожному движению. Люди не только покупали в магазине новые книги, но и приносили с собой уже купленные, чтобы я их подписал.

Писать греческие имена было непростым делом, поскольку большинство из них были мне не знакомы – например, Досия, Ианте, Нереида, Татьяна – и трудны в написании. Тогда посетителей попросили написать свои имена большими печатными буквами на желтых полосках бумаги, которые они должны были вручать мне вместе со своими книгами. Многие стремились сфотографироваться со мной, но это задерживало очередь, и вскоре людей попросили отказаться от фото.

Спустя час покупателям сказали, что я смогу подписывать максимум по четыре книги, еще через час их количество сократилось до трех, а в конечном итоге я подписывал только одну старую книгу в придачу к

новым. Но даже после таких мер раздача автографов продлилась почти четыре часа, и я подписал свыше восьмисот новых книг и еще великое множество старых.

Не так давно я с печалью узнал, что почтенный магазин «Гестия Букстор» навеки закрыл свои двери, пав жертвой греческого финансового кризиса.

Как это обычно бывает на моих автограф-сессиях, подавляющее большинство покупателей в этой очереди составляли женщины – и я получил поистине уникальный опыт, когда как минимум пятьдесят прекрасных гречанок прошептали мне на ухо: «Я вас люблю!» Чтобы я не возгордился, Ставрос отвел меня в сторонку и сообщил, что гречанки часто говорят эти слова и вкладывают в них более простой смысл, чем американки.

Автограф-сессия в «Гестия Букстор» вспомнилась мне десять лет спустя, когда ко мне обратился за помощью пожилой врач-британец. Неудовлетворенный своей холостяцкой жизнью и собственным нереализованным потенциалом, он терзался сомнениями, стоит ли со мной консультироваться: с одной стороны, он хотел моей помощи, а с другой, отчаянно завидовал моему писательскому успеху, потому что был убежден, что и сам обладает талантом писать художественные книги.

Ближе к концу нашей беседы он рассказал ключевой эпизод из своей жизни, который преследовал его пятьдесят лет, – с тех пор, как он провел два года в Греции, преподавая английский в школе для девочек. В конце прощальных церемоний, как раз когда он собирался уезжать, юная и прекрасная гречанка-ученица обняла его и шепнула на ухо: «Я вас люблю». С тех самых пор он думал об этой юной девушке, слышал мысленно ее шепот и казнился из-за того, что не нашел в себе мужества откликнуться на ее призыв и прожить ту настоящую жизнь, что была ему предназначена. Я помог ему, чем мог, но знал, что одну вещь сказать ему не смогу: «Когда гречанки говорят «Я тебя люблю», эти слова значат не совсем то, они значат в США и, наверно, в Великобритании. Знаете, однажды эти самые слова мне прошептали примерно пятьдесят гречанок».

На следующий день после автограф-сессии в «Гестии» Университет Пантеон присудил мне мою единственную почетную докторскую степень. Я с благоговением предстал перед обширной аудиторией в большом зале, где стены были увешаны портретами Аристотеля, Платона, Сократа, Эпикура и Эсхила. А вечером следующего дня Мэрилин выступала в Афинском университете с речью о проблемах феминизма.

## Головокружительные события для семейства Яломов!

Моя следующая поездка в Грецию состоялась через четыре года, в 2009 году. Университет Янини пригласил Мэрилин выступить с рассказом о ее книге «История груди». Когда стало известно, что мы едем в Грецию, Фонд Онассиса пригласил меня рассказать о моей новой книге, «Шопенгауэр как лекарство», в «Мегароне», самом большом концертном зале Афин.

По прибытии в Афины нам устроили частную экскурсию по новому Музею Акрополя, который должен был открыться через пару недель. Войдя в здание, мы с изумлением увидели стеклянные полы, через которые можно было смотреть на руины цивилизаций, слой за слоем уходящие в прошлое на тысячи лет. В другом зале музея были выставлены знаменитые мраморы Элджина, названные по фамилии англичанина, который вывез примерно половину из них из Акрополя в Британский музей. Отсутствующие (кто-нибудь сказал бы – украденные) фрагменты были представлены гипсовыми слепками, отличавшимися цветом от оригиналов. Возвращение произведений искусства в родную для них страну сегодня представляет труднейшую проблему для всех музеев мира, однако во время пребывания в Греции наши симпатии были на стороне греков.

Из Афин мы вылетели в Янину, где Мэрилин по приглашению профессора Марины Врелли-Зачу должна была выступить в университете – впечатляющем учебном заведении, где проходили обучение двадцать тысяч студентов. Слушая речь Мэрилин, я, как всегда, довольно расслабился и старался только сдержаться и не выкрикнуть на весь зал: «Полюбуйтесь, это моя жена!»



Лекция в афинском «Мегароне», 2009 г.



Музей Акрополя, Афины, 2009 г.

На следующий день хозяева повезли нас на экскурсию по окрестностям Янины и в Додону, древний город, упоминавшийся Гомером. Мы долго сидели в греческом амфитеатре на скамьях, созданных две тысячи лет назад, а потом дошли пешком до рощицы, где некогда оракулы толковали язык черных дроздов. Было что-то глубоко трогательное в этом месте – с его солидностью, достоинством и историей, так что даже я, со всем моим скепсисом, уловил легкое дуновение чего-то сакрального.

Мы обошли пешком Янину – городок, лежащий на берегах красивого озера, и оказались в синагоге, возведенной еще во времена римлян и по сей день служащей местом сбора небольшой еврейской общины городка. Во время Второй мировой войны почти все евреи в Янине погибли, а после окончания войны возвратились лишь немногие из выживших. Оставшаяся община столь мала, что ныне синагога позволяет включать и женщин в число миньян, хотя это должны быть десять иудеев-мужчин, которые

необходимы по иудейскому закону для проведения религиозной службы.

Гуляя по рыночной площади, глядя, как старики играют в нарды, попивая узо, мы вдыхали дивные запахи. Но соблазнил меня лишь один аромат – аромат пахлавы, и я пошел, влекомый своим нюхом, к пекарне, где обнаружил два десятка разновидностей этого лакомства. С тех пор я мечтаю как-нибудь устроить себе писательский ретрит в Янину, желательно куда-нибудь неподалеку от этой пекарни.

В книжной лавке Янинского университета, где мы оба раздавали автографы, Мэрилин спросила у владельца, насколько я популярен у греков.

– Ялом – самый известный здесь американский писатель, – сказал он.

– А как же Филип Рот? – спросила Мэрилин.

– Его мы тоже любим, – был ответ, – но Ялома мы считаем греком.

За все эти годы журналисты не раз спрашивали меня о моей популярности в Греции, и я никак не мог дать вразумительный ответ. Я знаю, что несмотря на свою неспособность сказать хоть слово по-гречески, я чувствую себя там как дома, и даже в Соединенных Штатах ощущаю тепло к людям греческого происхождения. Я восторгаюсь греческой драмой и философией, произведениями Гомера – но это не объяснение. Может быть, причина в какой-то общности народов Ближнего Востока, поскольку моя читательская аудитория непропорционально велика и в Турции, и в Израиле, и в Иране.

Как ни удивительно, я регулярно получаю электронные письма от иранских студентов, психотерапевтов и пациентов. Я не знаю, сколько экземпляров моих книг издано и продано на фарси: Иран – единственная страна, которая публикует мои работы без разрешения и без выплаты авторского вознаграждения. Мои знакомые коллеги из Ирана говорят, что знакомы с книгами Фрейда, Карла Юнга, Мортимера Адлера, Карла Роджерса и Абрахама Маслоу и хотели бы больше контактировать с западными психотерапевтами. Увы, поскольку я больше не езжу за границу, мне пришлось отказаться от приглашений выступить в Иране.

В сегодняшнем мире так много трагических новостей. Мы не можем больше сопереживать, наше восприятие притупляется, но всякий раз, когда по телевизору говорят о Греции, мы с Мэрилин внимательно слушаем. Для меня греки навсегда будут связаны с ощущением чуда, и я навеки им благодарен за то, что они считают меня почетным греком.

## **Глава тридцать третья**

### **«Дар психотерапии»**

Книга Рильке «Письма молодому поэту» занимает особое место в моем сознании, и годами я представлял, что напишу такую книгу для молодых терапевтов. Но я никак не мог подобрать форму и структуру для этого проекта. Все изменилось в один прекрасный день 1999 года, когда мы с Мэрилин побывали в Хантингтонских садах в Сан-Марино, на юге Калифорнии.

Мы поехали посмотреть этот необыкновенный заповедник, и в особенности японский сад с бонсаями. Ближе к концу нашего посещения я забрел в Хантингтонскую библиотеку и пробежался взглядом по новым поступлениям – «Бестселлеры английского Возрождения». *Бестселлеры?* Это привлекло мое внимание. Мня поразил тот факт, что шесть из десяти бестселлеров XVI века были книгами «советов». Например, книга Томаса Тассера «Сто добрых советов землепашцу», датированная 1570 годом, предлагала фермерам и их женам сотню рекомендаций насчет посевов, скота и ведения примерного домохозяйства. До конца столетия она была переиздана одиннадцать раз.

Почти всегда мои книги медленно вызревали в моем сознании, так что точный момент зачатия указать нельзя. «Дар психотерапии» – единственное исключение. К тому времени, как я покинул эту выставку бестселлеров Ренессанса, я точно знал, какой будет моя следующая книга. *Я напишу книгу советов для молодых психотерапевтов.*

В моей памяти всплыло лицо одной пациентки, писательницы, с которой я работал много лет назад. Бросив неоконченными два романа, она объявила мне, что больше никогда не начнет писать книгу, если только идея не явится к ней сама и не «укусит ее за задницу». Так вот, в тот день в Хантингтоне идея книги укусила меня за задницу, я отодвинул в сторону все прочие проекты и на следующий же день сел писать.

Процесс не вызывал затруднений. Еще в первые дни в Стэнфорде я завел папку под названием «Мысли для преподавания», в которую заносил идеи и иллюстрации из своей клинической работы. Сейчас я просто прошерстил эту папку. Я перечитывал свои заметки снова и снова, пока не находил ту, что была мне по душе, а затем наполнял ее содержанием на несколько абзацев.

Советы писались без определенного порядка, но под конец я просмотрел написанное и сгруппировал его в пять блоков.

1. Природа отношений между пациентом и терапевтом.
2. Методы исследования экзистенциальных тревог.
3. Проблемы, возникающие в повседневном ходе терапии.
4. Использование сновидений.
5. Опасности и привилегии роли терапевта.

Изначально я надеялся написать сотню рекомендаций, как в «Стадорых советах землепашцу», но к тому времени, как я добрался до восемьдесят четвертого, папка была уже полностью выпотрошена. (Я начал снова наполнять ее, поскольку продолжаю встречаться с пациентами, и девять лет спустя, во втором издании, добавил еще одиннадцать советов.)

Идея названия книги была у меня с самого начала: я хотел изменить заглавие Рильке и назвать ее «Письмами молодому терапевту». Но когда я ее дописывал, случилось удивительное совпадение: издательство «Бейсик Букс» пригласило меня участвовать в обучающей книжной серии под общим названием «Письма молодому...» (терапевту, математику, диссиденту, католику, консерватору, повару и т. д.). При всей своей лояльности к «Бейсик Букс» я предпочел не участвовать в этой серии. Однако, поскольку издательство реквизировало заглавие Рильке, мне требовалось новое.

До «Ста советов терапевтам» я не дотянул, а «Восемьдесят четыре совета терапевтам» все в один голос забраковали. В итоге мой агент, Сэнди Дийкстра, предложила вариант «Дар психотерапии». Он не вызвал у меня особого восторга, но лучшего я придумать не смог, и с годами оно стало мне нравиться все больше.

Я писал эту книгу, противопоставляя свою психотерапию сжатому, заученному по учебникам, ориентированному на устранение проблемы когнитивно-поведенческому подходу, порожденному экономическим давлением. Я также боролся против склонности психиатров излишне полагаться на медикаментозную терапию. Эта битва продолжается и по сей день, несмотря на множество экспериментально подтвержденных данных о том, что исцеление зависит от глубины, теплоты, подлинности и эмпатии в терапевтических отношениях. Я надеялся, что «Дар психотерапии» поможет сохранить человечный подход к переживаниям пациентов.

С этой целью я намеренно говорю провокативные вещи. Я приложил большие усилия, чтобы научить студентов вещам, противоположным тем, что преподаются на поведенчески-ориентированных учебных программах. «Избегайте диагнозов». «Создавайте новую терапию для каждого

пациента». «Позвольте пациенту быть значимым для вас». «Чистый лист? Забудьте об этом! Будьте настоящими». «Проводите проверку «здесь и сейчас» на каждом сеансе».

В нескольких главах «Дара психотерапии» подчеркивается важность эмпатии и повторяется древняя сентенция римского драматурга Теренция: «Я человек, и ничто человеческое мне не чуждо». Одна из глав – «Эмпатия: взгляд из окна вашего пациента» – рассказывает одну из моих любимых клинических историй.

У моей пациентки на протяжении всего ее подросткового возраста были тяжелые, изматывающие, ожесточенные отношения с отцом, который во всем видел лишь плохое. В надежде на примирение и перемены, она с нетерпением ждала, когда отец повезет ее в колледж и они смогут побыть вдвоем несколько часов.

Но предвкушаемая поездка обернулась катастрофой: отец остался верен себе и долго и со вкусом ворчал об уродливом, загаженном мусором ручье, бегущем вдоль дороги. Она же не видела никакого мусора, ей казалось, что ручей прекрасен и чист. В результате девушка отказалась от мысли наладить отношения и погрузилась в молчание, и они провели остаток поездки (и жизни), отвернувшись друг от друга.

Много лет спустя ей случилось снова проехать по тому маршруту, и она была поражена, увидев, что там текут два ручья – по одному с каждой стороны дороги.

– На этот раз я была за рулем, – сказала она с грустью. – И ручей, который я видела из окна с водительской стороны, были именно таким уродливым и грязным, каким описывал его мой отец.

Но к тому времени, как она посмотрела из отцовского окна, было уже поздно: ее отец умер.

Так что смотрите из окна пациента, призываю я терапевтов, старайтесь увидеть мир так, как видит его пациент.

Теперь, перечитывая «Дар психотерапии», я чувствую себя обнаженным: все мои любимые хитрости и ответные реакции выставлены там на всеобщее обозрение. Совсем недавно пациентка расплакалась на консультации, и я спросил ее: «Если бы эти слезы могли говорить, что бы они сказали?» Когда я перечитал свою книгу и увидел в одном из советов эту фразу почти дословно, у меня возникло ощущение, будто я занимаюсь плагиатом у самого себя (и я понадеялся, что пациентка эту книгу не читала).

Я рекомендую терапевтам быть честными и признавать свои ошибки. Важно не то, совершаете или не совершаете вы ошибки; важно то, что

*вы потом с ними делаете.* Несколько советов призывают обучающихся терапевтов использовать «здесь и сейчас», то есть не терять сосредоточенности на том, что происходит в отношениях между терапевтом и пациентом.

Заключительный совет «Дара психотерапии» – «Дорожите профессиональными привилегиями» – особенно трогателен для меня: мне часто задают вопрос, почему в свои восемьдесят пять лет я продолжаю практиковать. Совет номер восемьдесят пять (по чистой случайности совпадающий с нынешним числом моих лет) начинается с простого заявления: *моя работа с пациентами обогащает мою жизнь, привнося в нее смысл*. Я редко слышал, чтобы терапевты жаловались на отсутствие смысла. Наша жизнь – это служение, в центре нашего внимания – потребности других людей. Нам в радость не только помогать меняться нашим пациентам – мы надеемся, что их перемены волнами пойдут дальше, затрагивая других людей.

Еще одна привилегия – наша роль хранителей секретов. Каждый день пациенты доверяют нам свои тайны, часто такие, какими прежде ни с кем не делились. Знание этих секретов позволяет взглянуть из-за кулис на человека как он есть: без социальных кружев, ролевых игр, бравады или сценической позы. Быть посвященным в такие тайны – привилегия, данная лишь очень немногим. Иногда эти секреты мучительно обжигают меня, и я прихожу домой, обнимаю жену и мысленно припоминаю все то ценное, что мне даровано.

Наша работа дает возможность превосходить себя и отчетливо видеть подлинную и трагическую природу человеческого бытия. Нам дано даже больше. Можно считать нас исследователями, погруженными в величайший из проектов – развитие и поддержание человеческой психики. Идя с пациентами рука об руку, мы разделяем с ними радость инсайтов, слушающих, когда разрозненные фрагменты идей внезапно складываются в связное целое.

Иногда я чувствую себя экскурсоводом, который водит людей по комнатам их собственного дома. Какое это наслаждение – наблюдать, как они открывают двери помещений, в которых прежде не бывали, обнаруживают у своего дома флигели, где скрываются прекрасные и творческие части их личности.

Недавно я присутствовал на рождественской службе в Стэнфордской капелле и слушал проповедь преподобной Джейн Шоу. Она говорила, как важны любовь и сострадание. Я был тронут ее призывом почаще проявлять эти чувства. Неравнодущие и щедрость сделают мир вокруг вас лучше, где

бы вы ни оказались.

Ее слова побудили меня пересмотреть роль любви в моей профессии. Я осознал, что никогда, ни разу не использовал слова «любовь» или « сострадание», говоря о практике психотерапии. Это огромное упущение, которое я теперь желаю исправить, ибо знаю, что постоянно испытываю любовь и сострадание в своей работе терапевта и делаю все, что в моих силах, чтобы помочь своим пациентам высвобождать их любовь и великодушие по отношению к другим. Если я не ощущаю таких чувств к конкретному пациенту, то маловероятно, что я смогу чем-то ему помочь. Поэтому я стараюсь чутко улавливать в себе любовь к пациентам – или отсутствие таковой.

Совсем недавно я начал работать с Джойс. Эта молодая женщина приходила в себя после обширной операции по удалению угрожавшей ее жизни раковой опухоли и переживала депрессию и гнев. Стоило Джойс войти в мой кабинет, как я ощутил ее ужас, и мое сердце преисполнилось сочувствия к ней. Однако во время первого сеанса у меня не возникло ощущения близости. Хотя Джойс явно испытывала душевые терзания, она также как будто излучала предупреждение, что у нее все под контролем.

Кроме того, меня сбивало с толку непостоянство ее жалоб: она то со злостью говорила о раздражающих привычках своих соседей и друзей, то оплакивала свое одиночество. Что-то было не так, и каждую неделю, думая о нашем следующем сеансе, я чувствовал, как внутренне содрогаюсь. Порой я подумывал направить ее к другому терапевту, но отказался от этой идеи, поскольку она читала многие мои книги и с самого начала подчеркнула, что сменила уже много терапевтов и я – ее последняя надежда.

Во время нашего третьего сеанса случилось нечто странное: внезапно до меня дошло, что Джойс внешне необычайно похожа на Алину, жену моего хорошего друга, и у меня неоднократно возникало мимолетное пугающее ощущение, будто я разговариваю с ней, а не с Джойс. Всякий раз, как это случалось, мне приходилось рывком возвращать себя в реальность. С Алиной я был в хороших отношениях, но поначалу она показалась мне самодовольной и неприятной женщиной. Не будь она женой моего доброго друга, я избегал бы ее. Возможно ли, задумался я, что каким-то непонятным образом мое бессознательное перенесло на Джойс часть раздражения, которое вызывала во мне Алина?

Джойс начала наш четвертый сеанс необычным для нее образом. После короткого молчания она сказала:

– Я не знаю, с чего начать.

Понимая, что нам необходимо сосредоточиться на наших проблемных отношениях, я ответил:

– Расскажите мне, как вы себя чувствовали в конце нашей предыдущей встречи.

Прежде она уклонялась от таких вопросов, но сегодня ошеломила меня:

– Чувствовала так же, как и после всех наших сеансов: ужасно. Я была в полной растерянности. И страдала потом не один час.

– Мне очень жаль это слышать, Джойс, но расскажите подробнее. Вы страдали – как именно?

– Вы столько знаете! Вы написали все эти книги! Именно поэтому я к вам и обратилась. Вы мудрый. А я чувствую себя вторым сортом! И я знаю, в ваших глазах я никто, ничто и звать никак. Я уверена, что вы все знаете о моей проблеме, но не говорите мне, в чем она.

– Я вижу, как это болезненно для вас, Джойс, но в то же время рад, что вы говорите честно: именно это мы и должны делать.

– Тогда почему вы не говорите мне, что со мной не так?! В чем моя проблема? Как мне ее разрешить?

– Вы обо мне слишком высокого мнения. Я не знаю, в чем ваша проблема. Но точно знаю, что вместе мы сможем ее найти. И точно знаю, что вы напуганы и полны гнева. И, учитывая, через что вам пришлось пройти, я могу это понять: я бы чувствовал то же самое. Я смогу помочь вам, если мы будем продолжать работать так, как работаем сегодня.

– Но почему мне так кажется? Почему кажется, что я не стою вашего времени? Почему мне становится хуже?

Я знал, что должен сделать, и решился:

– Позвольте мне сказать кое-что, что вам, возможно, будет важно услышать... – Я замешкался: откровенность давалась нелегко, я был очень не уверен в себе. – Вы очень похожи на жену одного из моих близких друзей, – продолжил я. – И во время нашего последнего сеанса возникла пара моментов, когда на миг-другой у меня появлялась странная мысль, что это она сидит в вашем кресле, а не вы. Хотя теперь я в дружеских отношениях с этой женщиной, поначалу я с ней не ладил. Она казалась мне резкой и отталкивающей, общаться с ней было неприятно. Я рассказываю вам об этом, потому что... Я знаю, это прозвучит странно, и мне от этого весьма неловко... Потому что, возможно, я бессознательно транслировал вам те чувства, которые относились к ней. И мне кажется, вы могли их улавливать.

Мы некоторое время помолчали, а потом я добавил:

– Но, Джойс, я хочу внести ясность: это не то, что я чувствую к вам. Я полностью на вашей стороне. К вам я ощущаю только сострадание и очень хочу вам помочь.

Джойс выглядела потрясенной. По ее щекам потекли слезы.

– Спасибо вам за этот подарок. Я повидала немало мозгоправов, но это первый случай, когда кто-то из вас сказал мне что-то личное. Я сегодня не хочу уходить из вашего кабинета – я готова проговорить с вами еще полдня. Мне хорошо!

Пациентка приняла мою открытость именно так, как я ее предложил, и с этого момента в нашей работе все переменилось. Мы хорошо и усердно трудились, и я с нетерпением ждал каждой новой встречи. Как назвать эту мою интервенцию? Думаю, это был акт сострадания, акт любви. Иных слов я подобрать не могу.

## Глава тридцать четвертая

### Два года с Шопенгауэром

В своем знакомстве с философскими текстами я больше всего сосредоточивал внимание на *Lebensphilosophie*, школе мыслителей, которые занимались вопросами смысла жизни и ценностей. В их число входят многие древнегреческие философи, Кьеркегор, Сартр и, разумеется, Ницше. Лишь позднее я открыл для себя Артура Шопенгауэра, чьи идеи о неосознаваемом влиянии сексуального влечения предвосхитили теорию Фрейда. На мой взгляд, Шопенгауэр подготовил почву для рождения психотерапии. Как говорит Филипп, персонаж моего романа «Шопенгауэр как лекарство», «без Шопенгауэра не могло быть никакого Фрейда».

Шопенгауэр был раздражающе колким, бесстрашным и чрезвычайно одиноким человеком. Он был Дон-Кихотом XIX века, нападавшим на все авторитеты, включая религию. Кроме того, Шопенгауэр был глубоко страдающим человеком, и именно его несчастье, пессимизм и неотступная мизантропия в значительной мере порождали энергию, двигавшую его работу.

Задумайтесь о его взгляде на человеческие отношения, изложенном в хорошо известной притче о дикобразах: холод побуждает дикобразов прижиматься друг к другу в поисках тепла, но при сближении они колют друг друга своими иглами. В итоге они выясняют, что им лучше держаться на некотором расстоянии друг от друга. Так и человеку (вроде Шопенгауэра), полному внутреннего жара, рекомендуется держаться подальше от других.

Глубинный пессимизм Шопенгауэра буквально свалил меня с ног при первом знакомстве. Я мог только гадать, как ему удавалось продолжать мыслить и работать, испытывая такое отчаяние. Со временем я пришел к осознанию: он полагал, что понимание способно облегчить бремя даже самого несчастного человека. Пусть мы эфемерные создания, но мы получаем удовольствие от понимания, даже когда это знание обнажает наши самые низкие побуждения и заставляет посмотреть в лицо быстротечности жизни.

В работе «К учению о ничтожности существования» Шопенгауэр писал:

Человек никогда не бывает счастлив, но проводит всю свою жизнь в

*погоне за тем, что, по его мнению, сделает его счастливым; он редко достигает своей цели, а когда и достигает, то лишь разочаровывается; под конец он в основном терпит крушение и приходит в гавань без мачты и снастей. А потом уж все одно, был он счастлив или несчастен, ибо жизнь его – не что иное как нынешнее мгновение, вечно исчезающее; и теперь оно кончилось.*

Вдобавок к сильнейшему пессимизму Шопенгауэра мучило мощное сексуальное влечение, и его неспособность сближаться с другими людьми несексуальными способами способствовала постоянному дурному настроению. Только в детстве, до развития сексуальности, и в конце жизни, когда его аппетиты умерились, он действительно ощущал счастье. Например, в своем главном труде «Мир как воля и представление» он писал:

*Именно потому что роковая активность половой системы все еще дремлет, а мозг уже работает в полную силу, детство – это высший период невинности и счастья, Эдем, потерянный рай, на который мы с тоской оглядываемся всю свою жизнь.*

Но у самого Шопенгауэра нет никакого подтверждения этому: его пессимизм был безжалостен:

*Под конец своей жизни ни один человек, если он искренен и не утратил остатков разума, не пожелает пройти через нее снова. Вместо этого он с гораздо большей охотой предпочел бы избрать полное несуществование.*

Чем больше я узнавал об Артуре Шопенгауэре, тем более трагичной находил его жизнь: как печально, что один из величайших гениев испытывал такие неослабевающие муки! На мой взгляд, он отчаянно нуждался в психотерапии.

Его отношения с родителями напоминали мрачную драму Эдипа. Вначале он приводил в ярость отца отказом вступить в семейный торговый бизнес. Он обожал мать, популярную романистку, и когда его отец совершил самоубийство, шестнадцатилетний Артур был столь настойчив в своих попытках безраздельно владеть и управлять ею, что она в итоге порвала с ним всяческие отношения и отказывалась встречаться с ним в следующие пятнадцать лет своей жизни. Он настолько страшился быть похороненным заживо, что в своем завещании приказал не предавать его погребению в течение нескольких дней, пока запах разложения тела не

распространится по ближайшим окрестностям.

Размышляя о его безрадостной жизни, я гадал, могла ли помочь Шопенгауэру терапия. Если бы он консультировался со мной, смог бы я найти способ принести ему утешение? Я начал воображать сцены нашей работы, и постепенно стали вырисовываться очертания романа о Шопенгауэре.

Шопенгауэр на приеме у психотерапевта – только представьте себе! Какая приятно вызывающая мысль! Но кто мог бы стать его терапевтом в этой истории? Шопенгауэр родился в 1788 году, более чем за сто лет до первых зачатков психотерапии. Неделями я обдумывал образ какого-нибудь сострадательного, начитанного, философски подкованного бывшего иезуита. Он мог бы организовать для страждущих медитационный ретрит, куда приехал бы Шопенгауэр. Эта идея обладала некоторыми достоинствами. В период жизни Шопенгауэра сотни иезуитов остались не у дел: папа римский распустил иезуитский орден в 1773 году, и воссоздан он было только сорок один год спустя. Но этот сюжет никак не срастался, и я его забросил.

Вместо этого я решил создать этакий клон Шопенгауэра, современного философа, одаренного шопенгауэрским интеллектом, интересами и личностными характеристиками (включая мизантропию, сексуальную компульсивность и пессимизм). И так был зачат персонаж по имени Филипп.

Я поселил Филиппа в XX веке, когда психотерапия стала общедоступной. Но какой тип терапии мог быть наиболее эффективным для Филиппа? Столь острые межличностные проблемы взывали к интенсивной групповой терапии. А сам групповой терапевт? Мне нужен был опытный, умелый групповой терапевт, и я создал Джалиуса, мудрого пожилого практика с подходом к групповой терапии, похожим на мой собственный.

Далее я сотворил других персонажей (членов терапевтической группы), представил Филиппа группе и позволил персонажам свободно взаимодействовать друг с другом. У меня не было никаких заранее подготовленных идей: я просто записывал действие по мере того, как оно разворачивалось в моем воображении.

Вы только задумайтесь! Клон Шопенгауэра приходит в терапевтическую группу, создает хаос, бросает вызов ее руководителю и приводит в ярость других членов группы, но в конечном итоге переживает яркие личностные изменения. Подумать только, какое послание я передал бы этим романом своим коллегам: *если групповая терапия могла бы помочь*

*Артуру Шопенгауэру, сверхпессимисту и самому отъявленному мизантропу всех времен, это значит, что групповая терапия могла бы помочь кому угодно!*

Впоследствии, оглядываясь на завершенный роман, я осознал, что он мог бы быть хорошим обучающим инструментом для подготовки групповых психотерапевтов. И во многих разделах пятого издания своего учебника по групповой терапии я даю студентам-читателям ссылки на разные страницы романа, где они могут найти яркие иллюстрации принципов терапии.

Я писал этот роман в необычной манере, перемежая главы, описывающие встречи терапевтической группы, с психологической биографией Шопенгауэра. Подозреваю, многие читатели пришли в недоумение от этого формата, и даже в разгар работы над ним я понимал, что сочетание вышло не слишком удачное. Тем не менее я полагал, что краткое изложение жизни Шопенгауэра поможет читателю понять Филиппа, шопенгаузеровского двойника.

Но это лишь часть причин: признаюсь, шопенгаузеровские труды, жизнь и душа настолько очаровали меня, что я не смог пройти мимо возможности поразмыслить вслух о формировании его характера. Не сумел я и устоять перед искушением исследовать моменты, в которых Шопенгауэр предвосхитил Фрейда и подготовил почву для зарождения психотерапии.

Полагаю, эта книга – лучшая демонстрация эффективности групповой терапии из всех, что я написал. Джулиус был терапевтом, которым всегда старался быть я сам. В книге у него развивается неизлечимая злокачественная меланома. Несмотря на болезнь, он продолжает находить смысл в жизни даже на пороге смерти, улучшая жизнь всех членов своей группы. Он открыт, великодушен, сфокусирован на «здесь и сейчас» и отдает всю оставшуюся у него энергию, помогая членам группы исследовать их взаимоотношения друг с другом и познавать самих себя.

Выбор заглавия для этого романа дался мне неожиданно легко: как только в моем сознании всплыл вариант «Шопенгауэр как лекарство», я его принял. Мне понравилась его двусмысленность: Шопенгаузеру-человеку предлагается лекарство, а Шопенгауэр-мыслитель предлагает целительное средство всем нам<sup>[36]</sup>.

Прошло двенадцать лет после публикации, а этот роман все еще держится бодрячком. Одна чешская кинокомпания работает над его экранизацией. «Шопенгауэр как лекарство» также предвосхитил появление сферы клинической философии, как я узнал от ведущих специалистов этой

дисциплины.

Несколько лет назад на ежегодном съезде Американской ассоциации групповой психотерапии в Сан-Франциско большая аудитория групповых терапевтов наблюдала, как Молин Лежч, мой бывший студент и соавтор пятого издания моего учебника по групповой терапии, вел длившуюся полдня встречу актеров, игравших членов группы в романе. Мой сын Бен отбирал актеров, режиссировал постановку и играл одного из персонажей. У актеров не было сценария, но их попросили представить себя в терапевтической группе, быть в своем образе и спонтанно взаимодействовать с другими членами группы. А я потом участвовал в дискуссии по отдельным фрагментам взаимодействия.

Другой мой сын, Виктор, снял фильм об этом событии и выложил видео на своем образовательном сайте. Для меня было огромным удовольствием отойти в сторону и наблюдать, как придуманные мной персонажи взаимодействуют во плоти.

## **Глава тридцать пятая**

### **«Вглядываясь в солнце»**

Пока я писал эту книгу, умерла моя сестра Джин. Джин, на семь лет старше меня, была нежной душой, и я очень любил ее. Когда мы стали взрослыми, она поселилась на Восточном побережье, я – на Западном, но мы звонили друг другу еженедельно. И в каждый свой приезд в Вашингтон я непременно гостила у Джин и ее мужа Мортона, кардиолога, всегда щедрого и гостеприимного хозяина дома.

У Джин развилась агрессивная деменция, и во время моего последнего визита в Вашингтоне, за несколько недель до своей смерти, она уже меня не узнавала. Поскольку ощущение, что я лишился сестры, возникло у меня заранее, новость о ее смерти не потрясла меня – во всяком случае на сознательном уровне. Напротив, я приветствовал ее как избавление для Джин и ее семьи, и на следующий день мы с Мэрилин вылетели в Вашингтон, чтобы присутствовать на похоронах.

Я намеревался начать свое надгробное слово с рассказа о похоронах нашей матери, состоявшихся в Вашингтоне пятнадцатью годами раньше. Тогда я пытался испечь в честь матери кихелах, печенье из Старого Света, чтобы угостить родственников на поминках. Мои кихелах выглядели отлично, а пахли и вовсе замечательно, однако, увы, были совершенно безвкусными: я в точности следовал ее рецепту, но забыл положить сахар! Джин всегда была мила и великодушна, и историю эту я задумал рассказать, чтобы подчеркнуть приятные черты характера сестры, сказав, что если бы я пек кихелах для нее, то ни за что не забыл бы про сахар.

Но, хотя я приехал на панихиду, чувствуя себя собранным и не осознавая особенно глубокой скорби, я совершенно сломался еще в начале своей речи и вернулся на место, не окончив ее.

Мое место было в первом ряду, так близко к простому деревянному гробу сестры, что я мог бы коснуться его рукой. Когда на кладбище внезапно налетел порыв сильного ветра, я краем глаза увидел, что гроб начал шататься. Несмотря на всю свою рациональность, я не мог отделаться от странной мысли, что *моя сестра пытается выбраться из гроба*, и мне пришлось бороться с инстинктивным желанием броситься бежать прочь с кладбища. Весь мой опыт общения со смертью, все пациенты, которых я сопровождал до самого конца, вся моя отстраненность

и рациональность в работах на тему смерти – все это испарилось в присутствии моего собственного ужаса.

Это событие потрясло меня. Я десятилетиями пытался понять и облегчить свой страх смерти. Я отыгрывал этот страх в романах и рассказах, проецировал его на вымышленных персонажей. В романе «Шопенгауэр как лекарство» Джюлиус, руководитель группы, объявляет, что у него обнаружили смертельное заболевание, и члены группы пытаются утешить его. Одна из них, Пэм, старается подбодрить Джюлиуса, цитируя отрывок из мемуаров Владимира Набокова «Память, говори», где он описывает жизнь как «щель слабого света» между двумя одинаковыми вечностями тьмы – одной до рождения, а другой после смерти.

Филипп, двойник и последователь Шопенгауэра, сразу же реагирует в своей обычной снисходительной манере.

– Эта мысль, – неожиданно вмешался Филип, – показалась утешительной и Шопенгауэру, у кого Набоков, без сомнения, ее позаимствовал. Шопенгауэр говорит, что после смерти мы будем тем же, чем были до рождения, и далее доказывает невозможность существования двух видов небытия.

Пэм, злящаяся на Филиппа, говорит:

– Скажите пожалуйста! Видите ли, Шопенгауэр однажды заметил нечто похожее. Подумаешь, какая важность.

Филипп прикрывает глаза и начинает читать наизусть:

– «Неожиданно, к своему изумлению, человек замечает, что после многих тысяч лет небытия он снова живет на свете; какое-то время он существует, и потом снова наступает такой же длительный период, когда он не должен существовать». Я многое помню наизусть из Шопенгауэра – это третий абзац трактата «К учению о ничтожности существования». Как по-твоему, это достаточно «похоже»?

Я цитирую этот отрывок из-за того, что в него *не* вошло: а именно, что корни утверждений и Шопенгауэра, и Набокова восходят к Эпикуру. Этот древнегреческий философ утверждал, что главный источник человеческих несчастий – это вечный и вездесущий страх смерти. Чтобы облегчить этот страх, Эпикур разработал ряд мощных нерелигиозных аргументов для учеников своей школы в Афинах и настаивал, чтобы они зазубривали их так, как иные зазубривают катехизис.

Одним из этих аргументов был прославленный «аргумент симметрии», постулирующий, что наше состояние небытия после смерти идентично нашему состоянию небытия до рождения, но при этом мысль о нашем

«предбытийном» состоянии никогда вызывает тревоги. Век за веком философы нападали на этот аргумент, и все же, на мой взгляд, он прекрасен в своей простоте и по-прежнему обладает существенной силой. Он принес утешение многим моим пациентам – равно как и мне самому.

Когда я читал другие аргументы Эпикура, предназначенные рассеивать страх смерти, у меня возникла потрясающая идея для следующей книги, которая не отпускала меня много месяцев подряд. Идея такова: человека мучает ужасный ночной кошмар, будто в лесу после заката его преследует чудовищный зверь. Он бежит, пока хватает сил, спотыкается, чувствует, что тварь набрасывается на него, и осознает, что это его смерть. Он просыпается с криком, с колотящимся сердцем, мокрый от пота. Он вскакивает с постели, быстро одевается, спешит прочь из спальни и своего дома и принимается искать кого-нибудь: старшего, мыслителя, целителя, священника, врача – кого-то, кто сможет помочь ему справиться с этим страхом смерти.

В моем представлении эта книга должна была состоять из восьми-девяти глав, каждая из которых начиналась бы с одного и того же абзаца: кошмар, пробуждение и попытки найти спасение от этого страха смерти. Однако действие во всех главах происходило бы в разных столетиях! Первая уносила бы нас в III век до н. э., в Афины, и сновидец устремлялся бы на Агору – в тот район Афин, где располагались многие важные школы философии. Он миновал бы Академию, основанную Платоном и ныне возглавляемую его племянником Спевсиппом; Лицей, школу Аристотеля; школы стоиков и циников; и, наконец, добрался бы до своего места назначения – Садов Эпикура, куда ему позволили бы войти с рассветом.

Другая глава могла бы относиться ко времени святого Августина, третья – к периоду Реформации, четвертая – к концу XVIII века, к временам Шопенгауэра, пятая застала бы Фрейда, шестая – возможно, Сартра или Камю, а действие оставшихся двух, например, происходило бы в какой-нибудь мусульманской и какой-нибудь буддийской стране. Но не будем забегать вперед.

Я решил написать весь эпизод в эпикурейской Греции за 200 лет до н. э., а потом уже обращаться к каждому из последующих временных периодов. Месяцами я изучал подробности повседневной жизни Греции в ту эпоху – одежду, меню завтрака, обычаи. Я штудировал древние и современные исторические и философские тексты, читал романы, действие которых происходило в Древней Греции (за авторством Мэри Рено и других), и в итоге пришел к печальному осознанию, что исследования, необходимые, чтобы написать эту и другие главы задуманной книги,

поглотили бы всю мою оставшуюся жизнь. С великим сожалением я отказался от этого проекта. Это единственная книга, которую я начал, но не завершил.

Вместо этого я решил обсудить труды Эпикура в небеллетристической книге о страхе смерти, и так постепенно оформилась «Вглядываясь в солнце», опубликованная в 2008 году.

«Вглядываясь в солнце» прослеживает мои мысли о смерти, которые возникали в моей клинической практике и со здоровыми, и с неизлечимо больными пациентами. Заглавие книги происходит от афоризма философа XVII века Франсуа де Ларошфуко: «Ни на солнце, ни на смерть нельзя смотреть в упор». Хотя я использую эту максиму для заглавия, в тексте я подвергаю сомнению ее истинность, подчеркивая, что взгляд на смерть в упор может принести много пользы.

Я иллюстрирую эту мысль не только клиническими, но и литературными примерами. Например, Эбенезер Скрудж в «Рождественской истории» Диккенса вначале выступает как одинокий скряга, но к концу повести это добрый, великодушный и окруженный любовью человек. Откуда эта трансформация? Диккенс дает Скруджу мощную дозу терапии экзистенциального шока, когда Дух грядущего Рождества позволяет Скруджу увидеть собственную могилу и прочесть свое имя на надгробии.

На протяжении всей книги «Вглядываясь в солнце» конфронтация со смертью служит *пробуждающим переживанием*, учащим нас жить более полной жизнью. Терапевты, чувствительные к данному процессу, часто это замечают. Как я уже упоминал, в своей клинической практике я нередко предлагаю пациенту провести черту на листе бумаги и представить, что один конец этой линии символизирует его рождение, а другой – смерть. Я прошу пациента указать, в каком месте этой линии он находится сейчас, и поразмыслить над этим пару минут. Фильм «Ялом как лекарство» начинается с того, что мой голос за кадром поясняет это упражнение.

За все время своей учебы на психиатра я ни разу не слышал, чтобы смерть обсуждали на семинарах по терапии или на клинических разборах. Наша сфера будто продолжала следовать совету Адольфа Мейера, много лет влиявшего на американских психиатров: «Не чешите там, где не чешется» – иными словами, не поднимайте неприятных тем, пока этого не сделает пациент, особенно в областях, где успокоить его тревоги, скорее всего, не в нашей власти. Я занял противоположную позицию: раз смерть «чешется» все время, то, помогая пациентам исследовать свою позицию по

отношению к ней, можно принести немало пользы.

Я полностью согласен с чешским писателем-экзистенциалистом Миланом Кундерой, который писал, что забывание дает нам возможность заранее ощутить вкус смерти. Иными словами, в смерти нас ужасает не только утрата будущего, но и утрата прошлого.

Перечитывая собственные книги, я часто не могу вспомнить лица и настоящие имена пациентов, о которых писал: я замаскировал их настолько хорошо, что теперь сам не понимаю, кто же послужил прототипом. Порой мне больно думать обо всех сокровенных и мучительных часах, которые я провел с людьми, ныне потерянными для моей памяти.

Я полагаю, что именно страх смерти стоит за жалобами, которые высказывают многие пациенты. Рассмотрим, например, дискомфорт, сопровождающий круглые даты (тридцати-, сорока- или пятидесятилетие), которые напоминают нам о неумолимом движении времени.

Недавно я встречался с одной пациенткой, которая рассказала, что ее несколько ночей подряд мучили кошмарные сны. В одном ее жизни угрожал взломщик; в другом она чувствовала, что проваливается в пустоту. Она упомянула, что приближается ее юбилей – пятидесятилетие, и она со страхом ждала праздника, который собирались устроить ее родные.

Я предложил ей исследовать все коннотации, связанные для нее с пятидесятилетием. Она сказала, что пятьдесят лет кажутся ей настоящей старостью, и вспомнила о том, какой старухой выглядела ее мать в пятьдесят лет. Оба ее родителя умерли в возрасте под семьдесят, таким образом, она понимала, что теперь две трети ее жизни остаются позади.

До нашей встречи она ни с кем не вела откровенных разговоров о том, как она может умереть, о своих похоронах или о религиозных убеждениях, и хотя наши сеансы были болезненными, я верю, что прояснение этого процесса в конечном счете принесло ей облегчение.

Страх смерти кроется во многих вехах, отмечающих неумолимый ход жизни: в синдроме опустевшего гнезда, в выходе на пенсию, в кризисе среднего возраста, во встречах выпускников школы или вуза – а также в нашей скорби, вызванной смертью других людей. Полагаю, большинство страшных сновидений порождаются страхом смерти, вырвавшимся из своего загона.

Теперь, когда я пишу эти строки, с создания книги «Вглядываясь в солнце» прошло десять лет, и я стал на десять лет ближе к моей собственной смерти. Не думаю, что сейчас мог бы написать об этой теме так же бесстрастно, как писал тогда. В прошлом году я потерял не только сестру, но и троих своих самых старых и близких друзей – Герба Котца,

Ларри Зароффа и Боба Бергера.

Ларри и Герб были моими однокашниками в университете и медицинской школе. Мы были партнерами в анатомичке, вместе вскрывали свой первый труп и вместе жили во время практики. Мы с нашими женами вместе ездили в отпуск и побывали во многих местах: в горах Покено, на восточном берегу Мэриленда, в долине Гудзона, на мысе Мэй и в долине Напа. Мы с удовольствием проводили вместе дни и ночи – разговаривали, катались на велосипедах, играли в игры, делили трапезы.

Ларри сделал карьеру как хирург-кардиолог в Рочестере, штат Нью-Йорк, а после тридцати лет практики сменил поле деятельности и получил диплом историка медицины в Стэнфорде. В последние годы он преподавал литературу бакалаврам и студентам-медикам. Умер он скоропостижно, от разрыва аневризмы аорты.

В своей краткой надгробной речи на панихиде я попытался внести более легкую ноту, рассказав об отпуске, во время которого мы в шестером были в горах Покено. Ларри тогда демонстративно наплевательски относился к одежде и заявился в дорогой ресторан в потертой мятым футболке. Мы все донимали его упреками из-за внешнего вида, пока он не выскочил из-за стола. Явился он через десять минут в гораздо более приличном виде: оказалось, он только что купил рубашку с плеча нашего официанта! (К счастью, у того имелась в шкафчике запасная.) Этим анекдотом я хотел чуть облегчить похоронную атмосферу, но меня душили слезы, и я еле выговаривал слова.

У Герба, который выучился на гинеколога, а затем и онколога, постепенно развивалась деменция. Последние годы он жил в состоянии такого помрачения и физической боли, что я чувствовал, как и в случае со своей сестрой, что потерял его задолго до того, как он умер. Я заболел гриппом и был слишком болен, чтобы прилететь на его похороны в Вашингтон, но послал свои соболезнования и текст речи с одним другом, чтобы тот прочел его на кладбище.

Я испытывал облегчение за него самого и его семью, однако в то самое время, когда должны были проходить похороны, мною овладело сильное волнение; я пошел прогуляться по Сан-Франциско – и внезапно разразился слезами, припомнив одну сцену, которая много лет не всплывала в моем сознании.

Когда мы с Гербом учились в колледже и медицинской школе, мы часто играли по воскресеньям в пинокль с его дядей Луи, холостяком, который жил вместе с семьей Герба. Луи, милейший человек со склонностью к ипохондрии, всегда начинал вечер с объявления, что он,

мол, не уверен, что сможет сегодня хорошо играть, поскольку «наверху что-то неладно» – и указывал на свою голову. Это был намек, после которого мы оба выхватывали свои новенькие стетоскопы и манжетки для измерения давления и за пять долларов мерили ему давление, слушали сердце и объявляли его здоровым. Луи был таким хорошим игроком, что заработанные пять долларов недолго грели нам руки: почти всегда к концу вечера он отбивал свои деньги, оставаясь в выигрыше вдвое, а то и больше.

Я обожал эти вечера. Но дядя Луи давно умер, а теперь, когда не стало и Герба, я ощутил поразительное одиночество, осознав, что у меня больше нет ни одного свидетеля тех давних сцен. Теперь они существовали только в моем сознании, где-то там, в таинственных сплетениях моих потрескивающих нейронных цепей, и когда я умру, они исчезнут навсегда.

Разумеется, *абстрактно* я знал все это не одно десятилетие и говорил об этом в книгах, на лекциях и многих терапевтических сеансах; но теперь я это *чувствую* – чувствую, что, когда мы умираем, все до единого наши драгоценные, радостные, уникальные воспоминания исчезают вместе с нами.

Я также оплакиваю Боба Бергера, моего дорогого друга на протяжении более чем шестидесяти лет. Он умер через пару недель после Герба. После остановки сердца Боб был несколько часов без сознания. Потом его удалось реанимировать, и в недолгий период прояснения он позвонил мне. Он всегда любил пошутить:

– Я несу тебе весточку с той стороны! – проскрипел он.

Больше он ничего не сказал: его состояние быстро ухудшалось. Он снова впал в кому и две недели спустя умер.

Мы с Бобом познакомились в Бостоне, когда я учился на втором курсе медицинской школы. Хотя впоследствии жизнь развела нас по разным побережьям Америки, мы остались друзьями на всю жизнь, часто перезванивались и ездили друг к другу в гости.

Через пятьдесят лет после нашей первой встречи Боб попросил меня помочь написать рассказ о его подростковых годах, когда немцы оккупировали его родную Венгрию. Он рассказывал мне, как выдал себя за христианина и участвовал в Сопротивлении во время нацистской оккупации Будапешта. Он вспоминал историю, от которых волосы вставали дыбом, одну за другой.

Например, в шестнадцать лет он и его собрат по Сопротивлению на мотоцикле следовали за вереницами евреев, которых связывали вместе и гнали через леса к Дунаю, где сбрасывали в воду и топили. Надежды спасти кого-то из пленников не было, но Боб и его друг проезжали мимо

колонн и бросали гранаты, убивая нацистов-конвоиров.

Позже, когда Боб уехал на пару дней, безуспешно пытаясь отыскать свою мать, хозяин дома, где он на пару с другим близким другом снимал комнату, выдал его соседа нацистам. Те выволокли парня на улицу и стянули с него брюки. Увидев, что он обрезан, они выстрелили ему в живот и бросили умирать, предупредив зевак, чтобы никто не смел оказывать ему помошь, даже подать воды.

Я слушал эти чудовищные рассказы один за другим – и все до единого впервые, а под конец вечера сказал ему:

– Боб, мы с тобой были так близки, мы знаем друг друга пятьдесят лет. Почему ты никогда прежде ничего этого мне не рассказывал?

Его ответ ошеломил меня:

– Иrv, ты не был готов это услышать.

Я не стал спорить. Я понимал, что он прав: прежде я *не был* готов это услышать и, должно быть, множеством способов давал ему это понять. Я долго избегал информации о Холокосте – в любой форме. Подростком я пришел в ужас, когда вскоре после освобождения союзниками концентрационных лагерей в выпусках кинохроники показали немногих выживших, похожих на живые скелеты, и высившиеся повсюду горы трупов, которые сгребали бульдозерами.

Десятки лет спустя, когда мы с Мэрилин отправились смотреть «Список Шиндлера», она поехала отдельно, на своей машине, зная, что я, вероятнее всего, сбегу до окончания фильма. Так и случилось.

Для меня это было предсказуемо. Если я видел или читал что-то, описывающее ужасы Холокоста, меня сбивала с ног буря чувств: ужасная скорбь, невыносимая ярость, нестерпимая мука, когда я думал о том, что испытывали жертвы, и представлял себя на их месте. (Это было чистое везение, что я жил тогда в безопасной Америке, а не в Европе, где были убиты сестра моего отца и вся ее семья, а также жена и четверо детей моего дяди Эйба.) Я никогда открыто не выражал свои чувства в разговорах с Бобом, но по многим признакам он о них догадывался. Он сказал мне, что я ни разу не задал ему ни одного вопроса, даже когда он рассказывал некоторые другие истории о войне.

Полвека спустя Боб пережил чудовищный эпизод в аэропорту Никарагуа, когда его пытались похитить. Это нанесло ему тяжелую психологическую травму, и вскоре после этого он связался со мной и попросил написать о его юности в оккупированном нацистами Будапеште. Мы провели вместе немало часов, обсуждая это похищение и все воспоминания о военных годах, которые оно всколыхнуло.

Я переплел его юношеские переживания с рассказом о нашей дружбе и создал повесть «Я позову полицию», опубликованную в Соединенных Штатах в виде электронной книги. В Европе восемь стран издали ее в бумажной обложке. Название взято из одного особенно леденящего душу инцидента, описанного в повести.

Хотя к тому времени, как эта книга была опубликована, прошло более шестидесяти лет после окончания войны, Боб настолько боялся нацистов, что отказался печатать на обложке книги свое настоящее имя. Я напомнил ему, что любому выжившему нацисту сейчас около девяноста лет и он уже совершенно безвреден. Но Боб настаивал на использования псевдонима – Роберт Брент – для английской и венгерской версий. Только после долгих уговоров он уступил и согласился опубликовать свое настоящее имя в семи переводах, включая немецкий.

Я часто восхищался мужеством и твердой волей Боба. Он, сирота, из лагеря для перемещенных лиц приехал в Соединенные Штаты после Второй мировой войны, не зная ни слова по-английски. Проучившись менее двух лет в Бостонской латинской школе, он был принят в Гарвард. И там не только учился достаточно хорошо, чтобы поступить в медицинскую школу, но и играл в студенческой футбольной команде – и все это время был один-одинешенек на свете.

Потом он женился на Пэт Даунс. Пэт была врачом и дочерью двух врачей, внучкой Гарри Эмерсона Фосдика, уважаемого пастора межконфессиональной Церкви Риверсайд в Манхэттене. Боб попросил ее перейти в иудаизм перед их свадьбой, и Пэт согласилась. В процессе ее обращения, как рассказывала мне Пэт, все шло хорошо, пока раввин не объявил, что иудейские законы в области питания запрещают есть моллюсков, включая омаров. Пэт, проведшая большую часть детства в штате Мэн, была потрясена. Она ела омаров всю свою жизнь, и это требование переполнило чашу: вся затея едва не сорвалась. Но раввин – возможно, из-за почтенного деда Пэт, – был настолько одержим желанием обратить ее в свою веру, что, проконсультировавшись с консорциумом раввинов, сделал для нее редкое исключение: ей, единственной из всех иудеев, было разрешено есть омаров.

Боб выбрал специализацию хирурга-кардиолога – он признавался мне: только когда он держал в руке бьющееся сердце пациента, он чувствовал себя полностью живым. Он сделал выдающуюся карьеру, стал профессором хирургии в Бостонском университете, написал более пяти сотен исследовательских и клинических работ для профессиональных журналов и был уже на пороге проведения первой в мире пересадки

сердца, когда его опередил другой хирург, Кристиан Барнард.

К концу 2015 года, оплакав потерю сестры и троих своих лучших друзей, я несколько недель проболел гриппом, сопровождавшимся потерей аппетита и веса. А потом перенес острый приступ гастроэнтерита, вероятнее всего, в результате пищевого отравления, с рвотой и поносом, приведшими к обезвоживанию. Давление у меня упало до настолько опасно низкого уровня, что мой сын Рид повез меня из Сан-Франциско в отделение неотложной помощи Стэнфорда, где я пробыл около полутора суток.

Мне ввели семь литров внутривенного раствора, и давление постепенно вернулось к норме. Дожинаясь результатов компьютерной томографии брюшной полости, я впервые в жизни отчетливо почувствовал, что, возможно, умираю. Моя дочь Ив, профессиональный врач, и Мэрилин не отходили от меня, утешая, и я пытался успокоить себя мыслью, к которой часто прибегал в своей работе с пациентами: чем острее ощущение непройдённой жизни, тем сильнее страх смерти. Вспомнив, как мало поводов для сожалений давала мне прожитая мною жизнь, я немного успокоился.

После выписки из больницы я весил всего шестьдесят три килограмма – примерно на десять килограмм меньше своего среднего веса. Смутные воспоминания о полученном мною медицинском образовании порой не доводят до добра. В данном случае меня преследовала медицинская максима: *если пациент существенно теряет вес по неизвестной причине, думай о скрытом раке*. Воображение рисовало картину моей брюшной полости, оплетенной метастатическими рубцами.

В то время я утешался мысленным экспериментом, предложенным Ричардом Докинзом<sup>[37]</sup>: представьте себе тонкий, как лазерный луч, прожектор, неумолимо движущийся вдоль гигантской линейки времени. Все, что этот луч миновал, погружено во тьму прошлого; все, что впереди луча, скрыто во тьме еще не случившегося. Лишь то, что освещено этим тонким, как лазер, лучиком света, живо и осознано. Эта мысль всегда приносит мне утешение: она заставляет меня почувствовать, что мне повезло быть живым в данный момент.

Порой я думаю, что мой литературный труд – это по сути попытка избавиться от мыслей о течении времени и неизбежной смерти. Фолкнер выразил это лучше всех: «Цель любого художника – с помощью искусства остановить движение, которое есть жизнь, и сохранить его так, чтобы через сто лет оно возобновилось под взглядом незнакомца». Я полагаю, что эта мысль объясняет силу моего стремления писать – и никогда не переставать писать.

Я очень серьезно воспринимаю идею, что, если человек живет хорошо и не испытывает глубоких сожалений, смерть он встречает с большей безмятежностью. Я слышал эту мысль не только от многих умирающих пациентов, но и от писателей с великой душой, таких, например, как Толстой, чей Иван Ильич осознает, что умирает так плохо именно потому, что скверно жил. Все, что я читал, весь мой жизненный опыт учил меня, что важно жить так, чтобы умирать, как можно меньше сожалея. В последние годы я осознанно стараюсь быть великодушным и мягким со всеми, кого встречаю, и в завершающий период своего девятого десятка вхожу с достаточным чувством удовлетворенности жизнью.

Еще одно напоминание о моей смертности – электронная почта. Более двадцати лет я каждый день получаю немалое количество писем от поклонников. Я стараюсь отвечать на каждое письмо, считая это разновидностью ежедневной буддийской медитации любящей доброты. Мне доставляет радость думать, что мои труды способны дать что-то тем, кто мне пишет. Но по мере того как идут годы, я также осознаю постоянно возрастающее количество этих писем – спешку читателей, которая подогревается пониманием, что мне не так уж долго осталось жить. Эта идея все чаще выражается совершенно открыто, как в том письме, которое пришло на днях:

*...Я хотела написать вам уже давно, но думала, что вас и так слишком одолевают письмами, и вам все равно не хватает времени читать их все; однако я подумала, что все равно напишу. Как вы сами говорите, годы ваши преклонные и, возможно, вы не так уж надолго задержитесь здесь, а тогда будет уже слишком поздно.*

Или в другом письме, которое пришло на следующий день:

*...Говоря откровенно – и мне кажется, вы это оцените, – я сознаю, что в какой-то момент вас не станет. Я не хочу принимать ваше существование как данность и сожалеть, что не связался с вами, когда будет слишком поздно... Для меня многое значила бы переписка с вами, поскольку большинство знакомых мне людей не заинтересованы в обсуждении смерти и не хотят контактировать с тем фактом, что когда-нибудь умрут.*

В последние годы я иногда начинаю лекции с того, что вслух оцениваю величину аудитории и говорю: «Я сознаю, что по мере того как я

старею, количество моих слушателей становится все больше. Разумеется, это приятно греет самолюбие. Но, надевая свои экзистенциальные очки, я вижу темную сторону этого явления – и гадаю: с чего это люди так торопятся со мной встретиться?».

## Глава тридцать шестая

### Последние труды

Будучи подростком, я однажды услышал комментарий Эйнштейна по поводу квантовой теории: «Бог не играет в кости со вселенной». Как и большинство научно мыслящих подростков, я восторгался Эйнштейном и был поражен, узнав, что он верил в Бога. Этот факт ставил под сомнение мой собственный религиозный скептицизм, и я обратился за объяснением к своему учителю, который вел у нас в средних классах естествознание.

– Бог Эйнштейна – это Бог Спинозы, ответил он.

– Что это значит? – спросил я. – Кто такой Спиноза?

И узнал, что Спиноза был философом XVII века и первоходцем научной революции. Хотя он часто упоминал в своих трудах Бога, еврейская община отлучила его за ересь, когда ему было двадцать четыре года, и многие ученые считают его законченным атеистом. Выражать скептицизм по поводу существования Бога в XVII столетии для Спинозы было бы рискованно, объяснил мне учитель, и он защищал себя, часто употребляя термин «Бог». Однако когда Спиноза пользуется словом «Бог», большинство ученых понимают, что он имеет в виду *упорядоченные законы природы*.

Я нашел жизнеописание Спинозы в биографической секции библиотеки и, хотя не так уж много из него понял, принял решение, что когда-нибудь узнаю о герое Эйнштейна побольше.

Примерно семьдесят лет спустя я наткнулся на книгу, которая снова разожгла мой интерес. Я узнал, что после отлучения Спинозы от иудаизма он отказался причислять себя к какому бы то ни было религиозному сообществу. Вместо этого он работал шлифовщиком линз для очков и телескопов, жил скромно, в полной изоляции, и сочинял философские и политические трактаты, которые изменили ход истории.

Эта книга – «Предательство Спинозы» Ребекки Гольдштейн, романистки и философа. Один за другим я поглощал ее выдающиеся романы, но именно «Предательство Спинозы» – отчасти философия, отчасти беллетристика, отчасти биография – вдохновил мой разум. Мысль написать роман о Спинозе вертелась в моем сознании, но я чувствовал себя в абсолютном тупике. Как можно написать роман о человеке, который жил большей частью в своих мыслях, чья жизнь была одинокой, без интриги и

романтики, который провел всю свою взрослую жизнь в съемном жилье, шлифуя линзы и создавая свои труды пером и чернилами?

Случилось так, что меня пригласили в Амстердам выступить перед ассоциацией голландских психотерапевтов. Хотя на старости лет я разлюбил поездки за океан, меня порадовала эта возможность. И я согласился провести семинар с условием, что для меня организуют «день Спинозы», во время которого знающий гид будет сопровождать меня и мою жену по местам Нидерландов, связанных со Спинозой: мы побываем в его родном городе, в местах, где он жил, на его могиле и – самое важное – в маленьком музее Спинозы, *Spinozahuis*, в деревушке Рейнбург. Так что после однодневного выступления в Амстердаме мы с Мэрилин и наши гиды – президент Голландского общества Спинозы и один хорошо знакомый с темой философ-голландец – отправились в путь.

Мы побывали в районе Амстердама, в котором Спиноза провел начало жизни, видели дома, в которых он жил впоследствии, и ездили на баржах по тем же маршрутам, что и он. Теперь я был вооружен многочисленными визуальными подробностями спинозовской Голландии, но ничуть не приблизился к формированию сюжета, необходимого для романа. Все изменилось, когда я побывал в *Spinozahuis*.

Поначалу я разочаровался, обнаружив, что в музее нет никаких личных вещей Спинозы. Я видел копию оборудования для шлифовки линз, которым некогда пользовался он, и портрет, написанный после его смерти. К тому же наш гид сообщил мне, что этот портрет может не соответствовать действительности, потому что при жизни Спинозы с него не было написано ни одного портрета. Все портреты Спинозы были сделаны по словесным описаниям.

Затем я обратился к главному сокровищу музея – личной библиотеке Спинозы, состоявшей из 151 книги XVI и XVII веков. Я горел желанием подержать в руках фолианты, которых касались пальцы Спинозы, надеясь, что его дух вдохновит меня. Хотя посетителям не позволяют прикасаться к этим книгам, мне было даровано специальное разрешение. Когда я с трепетом принял одну из них в ладони, гид неслышно приблизился ко мне и мягко проговорил:

– Прошу прощения, доктор Ялом... Наверное, вы и сами это знаете... Руки Спинозы никогда не касались этой книги – да и любой другой из книг в библиотеке. Эти книги – *не настоящие* книги, которые принадлежали Спинозе.

Я был ошарашен.

– Что вы имеете в виду? Я не понимаю...

– После смерти Спинозы в 1677 году его скучное наследство не покрыло затрат на похороны, и его единственную ценную собственность, библиотеку, пришлось выставить на аукцион.

– Но ведь эти книги – они же старинные?

– Аукционист попался невероятно педантичный. Для аукциона он составил крайне подробное описание каждой книги – указал дату выхода в свет, издателя, город, материал переплета, цвет обложки и так далее. Через двести лет после смерти Спинозы один богатый меценат выделил средства для восстановления всей библиотеки Спинозы, и собиратели в своих поисках неукоснительно следовали описаниям книг, составленным аукционистом.

Хотя мне было интересно все, что я видел и слышал, ничто из этого не годилось для романа. Обескураженный, я собрался уходить, но в этот самый момент услышал слово «нацисты» в разговоре между нашими гидами и хранителем музея. «Откуда нацисты? Что они делали в этом музее?» И мне рассказали удивительную историю. Вскоре после оккупации нацистами Голландии в музей явилось подразделение солдат ОГРР, они закрыли и опечатали его и конфисковали всю библиотеку.

– Так что же, библиотеку пришлось опять составлять заново? – изумился я. – И это означает, что книги дважды удалены от прикосновения пальцев Спинозы?

– Ничуть не бывало, – уверил меня гид. – К всеобщему изумлению, вся коллекция, украденная нацистами, за вычетом всего нескольких томов, была найдена после войны, спрятанная в запечатанной соляной шахте.

Я изумился и засыпал его вопросами.

– ОГРР – что это означает?

– Оперативная группа рехсляйтера Розенберга – нацистского лидера, человека, ответственного за разграбление собственности евреев по всей Европе.

Мое сердце забилось быстрее.

– Но зачем? Зачем это было нужно? Европа пылала. Зачем им понадобилось конфисковать эту маленькую деревенскую библиотеку, когда они могли прибрать к рукам Рембрандта и Вермеера?

– Ответа никто не знает, – отозвался мой гид. – Единственная подсказка, которая у нас есть, это одно предложение в рапорте, написанном офицером, командовавшим этим рейдом. Этот рапорт использовался как доказательство на Нюрнбергском процессе. Теперь он находится в открытом доступе, и вы с легкостью сможете найти его в Интернете. В нем говорится, что библиотека Спинозы содержит труды величайшей важности

для исследования проблемы Спинозы.

– Проблема Спинозы? – переспросил я, еще более заинтригованный. – Что это такое? И зачем им сохранять все книги из этой библиотеки, вместо того чтобы сжечь их, как они жгли все еврейское по всей Европе?

Мои гиды одновременно, как дуэт мимов, пожали плечами и развели руками – ответов у них не было.

Я покинул этот музей, имея при себе интригующую и нерешенную загадку! Манна небесная для изголодавшегося романиста! Я получил то, за чем пришел.

– Теперь у меня есть книга, – сказал я Мэрилин. – И сюжет, и заглавие!

И сразу же по возвращении домой я начал писать «Проблему Спинозы».

Вскоре я уже разработал вполне правдоподобное объяснение для нацистской «проблемы Спинозы». Из своих изысканий я узнал, что Гете, литературный кумир всех немцев, включая нацистов, восхищался трудами Спинозы. Более того, Гете упоминал в одном из своих писем, что целый год носил с собой в кармане «Этику» Спинозы! Наверняка это представляло грандиозную проблему для нацистской идеологии: как мог величайший писатель Германии быть настолько увлечен Спинозой, португальско-голландским евреем?

Я решил переплести две биографические линии – истории жизни Бенедикта Спинозы, еврея и философа XVII века, и Альфреда Розенберга, псевдофилософа и нацистского пропагандиста. Будучи яростным антисемитом и приближенным Гитлера, Розенберг отдал приказ о конфискации библиотеки Спинозы. И именно Розенберг приказал, чтобы эти книги были спасены, а не сожжены. В 1945 году на Нюрнбергском процессе Розенберг был приговорен к смерти через повешение наряду с другими одиннадцатью высокопоставленными нацистами.

Я начал писать чередующиеся главы – о жизни Спинозы в XVII веке и о жизни Розенберга в XIX веке – и создал вымышленную связь между этими двумя персонажами. Однако вскоре стало слишком хлопотно то и дело переключаться туда-сюда между двумя эпохами, и я решил вначале написать всю историю Спинозы, потом историю Розенберга, а затем, наконец, переплести эти две истории, по мере необходимости отшлифовав их и отполировав, чтобы они идеально прилегали друг к другу.

Создание повествований, действие которых происходит в двух разных столетиях, требовало множества исследований, и «Проблема Спинозы» отняла больше времени, чем любая другая опубликованная мною книга (за

исключением «Экзистенциальной психотерапии»). Но я никогда не считал ее *работой*: напротив, я был воодушевлен и каждое утро жаждал приступить к чтению и сочинению. Я прочел – не без труда – главные произведения Спинозы, комментарии к этим произведениям и множество биографий, а потом, чтобы раскрыть оставшиеся тайны, обратился за советом к ученым, специалистам по Спинозе – Ребекке Гольдштейн и Стивену Надлеру.

Еще больше времени я потратил на изучение зарождения и развития нацистской партии и роли, которую сыграл в этом Альфред Розенберг. Хотя Гитлер уважал способности Розенберга и назначал его на важные посты, он явно предпочитал общество Йозефа Геббельса и Германа Геринга. Ходили слухи, что как-то раз Гитлер швырнул главный труд Розенберга, «Миф двадцатого столетия», через всю комнату с криком: «Кто вообще способен это понять?!»

Розенберг настолько терзался из-за того, что Гитлер любил его меньше других, что не раз обращался за психологической помощью, и я использовал в романе один из подлинных психиатрических отчетов о его обследовании.

В отличие от других моих романов, «Проблема Спинозы» – роман не учебный, но психотерапия все равно играет в нем важную роль: внутренний мир каждого из двух моих главных героев обнажается в непрерывных дискуссиях с доверенными лицами. Спиноза откровенно беседует с Франко, своим другом, который временами берет на себя роль кого-то вроде психотерапевта, а Розенберг проводит несколько сеансов психотерапии с вымышленным персонажем, психиатром Фридрихом Пфистером. В действительности и Франко, и Пфистер – единственные важные персонажи, которых я выдумал: все прочие – исторические фигуры.

К сожалению, «Проблема Спинозы» оказалась малопривлекательной для американских читателей, зато нашла благодарную аудиторию за границей: во Франции роману была присуждена премия *Prix des Lecteurs* за 2014 год. В 2016 году я получил письмо от Ханса ван Вейнгардена, голландского коллеги, в котором он сообщал мне, что изображение Спинозы, сделанное при его жизни, только что было обнаружено в картине Беренда Граата, датированной 1666 годом.

Вглядываясь в одухотворенные глаза Спинозы, я безмерно сожалел, что не видел этой картины до того, как сел писать роман. Наверное, я ощущал бы еще большую личную связь со своим героям – как это случалось прежде, когда я увидел портреты Ницше, Брейера, Фрейда, Лу-

Саломе и Шопенгауэра.

Не так давно Манфред Вальтер прислал мне свою научную статью 2015 года, озаглавленную «Присутствие Спинозы в Германии в эпоху нацизма». Он описывает гигантское влияние Спинозы не только на Гете, но и на таких выдающихся немецких философов, как Фихте, Гёльдерлин, Гердер, Шеллинг и Гегель. Если бы я знал все эти факты, когда писал роман, они подкрепили бы мой тезис о том, что Спиноза действительно был серьезной проблемой для нацистской антиеврейской кампании.

Мой следующий проект, «Все мы творения на день», не требовал многотрудного изучения материала. Я просто совершил набег – в последний раз – на свою папку «идей для творчества». Работа над книгой состояла в том, что я читал и перечитывал клинические случаи из этой папки, пока какой-нибудь из них не начинал вибрировать энергией, и тогда я строил вокруг него свой рассказ.

Многие из этих рассказов посвящены единичным консультациям; многие описывают пожилых пациентов, разбирающихся с вопросами заключительной части жизни, такими как выход на пенсию, старение и конфронтация со смертью. Как и остальные мои книги (кроме «Проблемы Спинозы»), адресованы эти рассказы по-прежнему молодому психотерапевту, нуждающемуся в наставлении в искусстве психотерапии. Как всегда, я посыпал своим пациентам чистовики рассказов и получал письменные разрешения на публикацию. Исключением стали два покойных к тому времени пациента, которые, я не сомневался, дали бы такое разрешение; я позаботился о том, чтобы еще более тщательно замаскировать их личности.

Заглавие «Все мы творения на день» взято из одного размышлений Марка Аврелия: «Все мы творения на день: и кто помнит, и кого помнят». В титульном рассказе я описываю сеанс терапии, во время которого узнаю, что пациент утаил от меня важную информацию о себе из страха испортить мое благоприятное представление о нем. Исследуя его стремление утвердиться в моем сознании, стремление настолько сильное, что оно ставило под угрозу его собственную терапию, я думал о Марке Аврелии, чьи «Размышления» читал как раз в то время.

Я подошел к письменному столу, показал ему свой экземпляр «Размышлений» и предположил, что он, возможно, найдет эту книгу полезной, поскольку одно из размышлений подчеркивает быстротечную природу существования и идею о том, что каждый из нас – лишь однодневка. Мой рассказ содержит побочный сюжет с участием второго

пациента, которому я тоже советую почитать Марка Аврелия.

Нередко бывает так, что в период, когда я с наслаждением читаю труды какого-нибудь выдающегося мыслителя, на терапевтической сессии происходит что-то такое, что побуждает меня рекомендовать этого конкретного автора своему пациенту. В большинстве случаев эта рекомендация ни к чему не приводит, но в этой реальной истории (в «Творениях на день» нет вымышленных событий) рекомендованная книга пришлась по душе обоим пациентам. Забавно, что ни один из них не оценил именно ту мысль, которую я имел в виду, но они нашли у Марка Аврелия другие мудрые советы.

И в этом нет ничего необычного. Пациент и терапевт вместе совершают путешествие, и нередко пациент по пути замечает такие виды, которые ускользают от взгляда терапевта, и черпает в них поддержку.

## **Глава тридцать седьмая**

### **Фу! Текстовая терапия**

Больше пятнадцати лет я вел группу супервизии практикующих психотерапевтов в Сан-Франциско. На третьем году работы мы приняли нового члена, женщину-аналитика, перебравшуюся в Сан-Франциско после длительной работы на востоке страны. Первым случаем, представленным ей на группе, был пациент, живущий в Нью-Йорке, с которым она продолжала проводить сеансы по телефону.

Телефонная терапия! Я негодовал! О каком достойном лечении можно говорить, даже не видя пациента? Разве терапевт не упускает при этом все нюансы: неловкие взгляды, выражения лица, улыбки, кивки, рукопожатия при расставании – абсолютно необходимые для близости в терапевтических отношениях?

Я сказал ей:

– Удаленной терапией заниматься нельзя! Невозможно лечить человека, который не сидит у вас в кабинете.

Боже, каким я был самодовольным педантом! Она стояла на своем и утверждала, мол, терапия идет очень даже хорошо, не извольте беспокоиться. Я усомнился в этом и продолжал несколько месяцев подозрительно коситься на нее, пока не уступил, допустив, что она понимает, что делает.

Мое мнение насчет дистанционной терапии изменилось еще кручешесть лет назад, когда я получил электронное письмо от пациентки, умолявшей о помощи и просившей вести с ней терапию по Скайпу. Она жила на краю света, и там на ближайшие пять сотен миль не было ни одного терапевта. На самом деле она намеренно решила уехать в такой медвежий угол из-за чудовищно болезненного разрыва личных отношений. Она была в настолько уязвимом состоянии, что если бы даже у нее была возможность приходить ко мне или к какому-то другому терапевту на очные сессии, полагаю, она не стала бы этого делать.

Я никогда прежде не проводил терапию по Скайпу и, учитывая все мои сомнения по поводу такого формата, мешкал в нерешительности. Но поскольку никакого иного варианта помочь этой женщине не существовало, я, наконец, решил принять ее на видеотерапию (но не говорить об этом никому из коллег).

Больше года мы с ней каждую неделю встречались посредством Скайпа. Когда ее лицо возникало на экране моего компьютера, я ощущал близость с ней, и очень скоро тысячи миль, разделявшие нас, словно испарились. Под конец нашего проведенного вместе года она сильно продвинулась в терапии, а у меня после нее появилось множество пациентов в таких далеких от меня местах, как Южная Африка, Турция, Австралия, Германия, Италия и Великобритания.

Теперь я полагаю, что между моей терапией «вживую» и по видео разница невелика. Однако я стараюсь осмотрительно выбирать пациентов. Я не использую это средство связи для тяжелобольных пациентов, которым необходимо медикаментозное лечение, а возможно, и госпитализация.

Три года назад, когда я впервые услышал о текстовой терапии, в которой терапевты и клиенты общаются исключительно посредством сообщений, я снова отшатнулся в отвращении. ТЕКСТОВАЯ ТЕРАПИЯ! ФУ! Извержение, дегуманизация, пародия на терапевтический процесс! Дело зашло слишком далеко! Я не хотел иметь с этим ничего общего и вновь включил на всю катушку режим педанта.

Затем мне позвонил Орен Франк, создатель «Токспейс», крупнейшей платформы для текстовой терапии онлайн. Он сказал, что теперь его компания организует терапевтические группы, которые встречаются посредством текстовых сообщений, и попросил проконсультировать его терапевтов.

ТЕКСТОВЫЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ГРУППЫ! Я снова был в шоке. Группа людей, которые никогда не видели друг друга (чтобы сохранить анонимность, их лица никогда не демонстрировались на экране, вместо них использовались символы) и общались исключительно текстовыми сообщениями, – это уж слишком! Я не мог представить, как групповая терапия может работать посредством текстовых сообщений, но согласился поучаствовать, почти исключительно из любопытства.

Я наблюдал несколько таких групп и на сей раз оказался прав. Групповая терапия, коей я был свидетелем, оказалась слишком громоздкой, и этот проект вскоре был заброшен. Вместо него компания сосредоточилась исключительно на использовании текстовых сообщений для индивидуальной терапии. Вскоре открылись и другие компании текстовой терапии в Соединенных Штатах и нескольких других странах, и три года назад я согласился быть супервизором терапевтов, ответственных за подготовку персонала «Токспейс».

Теперь, в свои восемьдесят с лишним, я редко читаю журналы и почти

не езжу на профессиональные конференции. И я чувствую, что утрачиваю контакт с новыми достижениями. Хотя текстовая терапия казалась мне вершиной безличности и прямой противоположностью моему собственному подходу, предполагающему высокий уровень близости, я чувствовал, что текстовому общению суждено сыграть значительную роль в будущем психотерапии. Я решил бороться с собственной замшелостью и держать руку на пульсе этого быстро распространяющегося метода психотерапии.

Эта платформа дает клиентам возможность обмениваться с терапевтом текстовыми сообщениями (при желании – ежедневно) за умеренную фиксированную ежемесячную плату. Применение такой терапии распространяется экспоненциально; на момент, когда я это пишу, с «Токспейс», крупнейшей из американских компаний в этом секторе, сотрудничает более тысячи терапевтов. Подобные платформы открываются и в других странах: со мной связывались три компании из Китая, и представители каждой утверждали, что именно она является крупнейшей китайской компанией интернет-терапии.

Эта инновация быстро развивалась. Вскоре «Токспейс» уже предлагала не только текстовую терапию, но и возможность для клиентов и терапевтов оставлять друг другу голосовые сообщения. Затем, вскоре после этого, клиентам предложили вариант встреч с помощью видеоконференций в прямом эфире. В скором времени лишь половина сеансов проводились путем обмена текстовыми сообщениями, четверть – с помощью голосовых телефонных сообщений, а еще четверть – через видеоконференции.

Я ожидал, что клиенты будут пользоваться текстовыми сообщениями лишь в начальной фазе терапии и постепенно переходить к аудио-, а затем и к видеообщению – к чему-то более настоящему. Как же я был не прав! Происходило совсем не это! Немало клиентов предпочитают текстовые сообщения, отказываясь от телефонных и видеоконтактов.

Мне это казалось абсурдным, но вскоре я выяснил, что многие клиенты чувствуют себя в большей безопасности благодаря анонимности текстовых сообщений и более того, молодым клиентам такое общение не доставляет никакого дискомфорта: они выросли на различных мессенджерах и часто предпочитают этот способ общения с друзьями телефонным звонкам. На данный момент складывается впечатление, что текстовая терапия сыграет серьезную роль в будущем нашей сферы деятельности.

Некоторое время я относился к текстовой терапии свысока: она казалась мне бледным подобием настоящей психотерапии. Изучая работу

своих подопечных терапевтов, я был уверен, что этот способ не обеспечивает терапию той глубины и качества, что я предлагал своим пациентам. Однако постепенно я пришел к пониманию, что хоть это и не та же самая терапия, которую дают личные встречи, она все же дает клиентам нечто важное.

Вне сомнения, многие клиенты ценят текстовую терапию и переживают перемены. Я рекомендовал «Токспейс» тщательно изучить результаты, и действительно, результаты первых исследований указывают на значительные перемены. Я читал комментарии пациентов в текстовых сообщениях, в которых они говорили, как высоко ценят этот процесс.

Одна пациентка сообщила, что распечатала некоторые высказывания своего терапевта и повесила их на дверцу холодильника, чтобы регулярно просматривать. Если у клиентов случается паническая атака посреди ночи, они могут сразу же послать сообщение своему терапевту. Хотя терапевт прочтет текст не раньше чем через несколько часов, все же возникает *ощущение* мгновенного контакта. Более того, клиенты могут с легкостью заново просматривать всю свою терапию, каждое слово, которое они сказали терапевту, и наглядно видеть масштаб своего прогресса.

Супервизия терапевтов, работающих через текстовые сообщения, отличается от супервизии традиционных терапевтов. К примеру, когда я курирую такого терапевта, у меня есть возможность не полагаться на порой ненадежные воспоминания терапевта о том, что произошло во время сеанса; наоборот, я имею доступ к полной расшифровке всей встречи, к каждому слову, которым обменялись терапевт и пациент, – от ока супервизора ничто не скрыто.

Кроме того, я так настоятельно рекомендовал проходящим у меня супервизию текстовым терапевтам быть внимательными к человечной, эмпатической, искренней природе отношений между клиентом и терапевтом, что возник странный, парадоксальный результат: у хорошо подготовленных терапевтов текстовые сообщения могут обеспечивать контакт более личный, чем очная встреча с терапевтами, которые неукоснительно следуют механистичным поведенческим предписаниям.

## **Глава тридцать восьмая**

### **Моя жизнь в группах**

За десятки лет я не только вел великое множество терапевтических групп – группы амбулаторных пациентов и группы в стационаре; группы онкологических пациентов; вдов и вдовцов; алкоголиков; супружеских пар; студентов-медиков; психиатров-ординаторов и практикующих терапевтов, – но и сам был и остаюсь членом многих групп. Даже теперь, в свои восемьдесят с лишним лет.

Та, что занимает наибольшее место в моем сознании, – группа без ведущего, объединяющая практикующих терапевтов и на протяжении последних двадцати четырех лет собирающаяся каждые две недели на девяностоминутные встречи в кабинете у кого-нибудь из ее участников.

Одно из наших фундаментальных правил – полная конфиденциальность: то, что происходит в нашей группе, должно в группе и оставаться. Так что эти строчки будут первым случаем, когда я расскажу что-то об этой группе, причем пишу я не только с разрешения ее членов, но и при их поддержке: никто из нас не хочет, чтобы эта группа умерла. Не то чтобы мы искали бессмертия, но мы хотим подтолкнуть других людей пережить жизненно важный, обогащающий опыт подобно тому, что переживаем мы.

Один из парадоксов жизни терапевта заключается в том, что мы никогда не бываем одни в процессе работы, однако многие из нас ощущают глубокую изоляцию. Мы работаем без команды – без медсестер, супервизоров, коллег или помощников. Многие из нас смягчают это вечное одиночество, договариваясь о совместных обедах или встречах за кофе с коллегами, посещая клинические разборы или обращаясь за супервизией или личной терапией. Но кому-то этих средств недостаточно.

Я обнаружил, что регулярные встречи с постоянной группой других терапевтов способствуют тонусу; группа дает чувство товарищества, супервизию, помогает повышению квалификации, личностному росту, а иногда делает кризисные интервенции. Я настоятельно рекомендую другим терапевтам создавать такие группы, как наша.

Наше объединение родилось в один прекрасный день более двадцати лет назад. Айвен Г., практикующий психиатр, с которым я познакомился, когда он был ординатором в Стэнфорде, позвонил и пригласил меня

вступить в группу поддержки, чтобы регулярно встречаться в медицинском кабинете неподалеку от Стэнфордского госпиталя. Он перечислил имена других психиатров, которые на тот момент согласились вступить в группу, – я знал почти всех, некоторых даже очень хорошо, поскольку учил их, когда они были психиатрами-ординаторами.

Вступление в такую группу ощущалось как огромная ответственность: мало того, что группа должна была собираться на полтора часа каждые две недели, так еще и задумывалась как постоянная, без конкретно указанного срока окончания ее деятельности. Поэтому, соглашаясь, я понимал, что беру на себя долгосрочные обязательства. Но никто из нас не мог предвидеть, что мы будем регулярно встречаться и двадцать два года спустя. За все эти годы, если не считать редких совпадений с каким-нибудь большим праздником, мы ни разу не отменили встречу, и никто ни разу не пропустил группу по какой-нибудь маловажной причине.

Лично я никогда прежде не входил в состав постоянно действующей группы, хотя часто завидовал своим пациентам. Я тоже мечтал быть членом какой-нибудь терапевтической группы, иметь круг доверенных наперсников. Я знал по своему опыту ведущего групп, как это помогает всем участникам.

Однажды я на протяжении шести лет вел группу для терапевтов и, неделя за неделей, отмечал пользу, которую она приносила ее членам. Молин Лежч, соавтор пятого издания моего учебника по групповой психотерапии, был научным сотрудником Стэнфорда в 1980 году. Он приехал в Стэнфорд учиться групповой терапии, и в рамках программы подготовки я попросил его совместно со мной вести эту группу на протяжении года.

С тех самых пор, даже спустя десятки лет, мы с ним ностальгически вспоминаем свой опыт во время этих встреч. Я завершил ту группу с немалыми сожалениями, когда уехал в творческий отпуск в Лондон. Надо заметить, что это была единственная из моих групп, которая привела к браку. Двое ее членов начали отношения друг с другом и поженились вскоре после того, как группа прекратила свою работу. Тридцать пять лет спустя я видел их на лекции, и они были по-прежнему счастливо женаты.

Так что, несмотря на некоторый дискомфорт от вступления в группу, которая включала моих бывших студентов, я дал согласие. Не без тревоги – я, как и другие ее члены, чувствовал себя неловко, раскрывая свою уязвимость, стыд и сомнения в себе перед коллегами и бывшими студентами. Приходилось напоминать себе, что я – совершенно взрослый человек и, уж наверно, как-нибудь переживу смущение.

Наши первые месяцы были потрачены на поиски решения, какого типа группой мы будем. Мы не собирались обсуждать случаи из практики, хотя всем нам хотелось иметь и такую возможность. В итоге мы решили стать многоцелевой группой поддержки – иными словами, психотерапевтической группой без ведущего.

Одно было ясно с самого начала: хотя именно я обладал наибольшим опытом работы с группами, я не должен быть лидером этой группы, и никто другой не рассматривал меня как такого. Чтобы избежать сползания к любому типу руководящей роли, я с самого начала заставлял себя особенно активно раскрываться. За годы практики я уяснил, что, если человек хочет получить пользу от такого опыта, он должен идти на риск. (В последние годы я, как правило, говорю об этом своим пациентам на первой сессии и часто напоминаю впоследствии – всякий раз, как вижу, что они сопротивляются работе.)

Мы начинали работать в составе одиннадцати человек: все мужчины, все психотерапевты (десять психиатров и один клинический психолог). На ранних этапах два члена группы отселились, а третьему пришлось покинуть нас по причинам, связанным со здоровьем. В последние двадцать два года группа замечательно сплотилась: никто из ее членов не ушел по собственному желанию, и посещаемость остается на высоте. Лично я не пропустил ни одной встречи, за исключением тех, что состоялись, пока я был в отъезде, и для других участников группа также имеет высокий приоритет.

Когда я бываю расстроен из-за какого-то разногласия с женой, детьми или коллегами, или чувствую, что зашел в тупик в работе, или взволнован сильными позитивными или негативными чувствами к пациенту или знакомому, или измучен ночным кошмаром, я всегда с нетерпением жду возможности обсудить это на очередной встрече. Разумеется, мы подробно и глубоко анализируем и любой дискомфорт, возникающий между членами группы.

Вероятно, мы – не единственная такая группа, но до меня не доходили слухи ни о чем подобном, и уж точно я ни разу не слышал о группах, которые прожили бы так долго. За эти два десятилетия мы пережили смерть четырех участников, а у двоих развилась деменция, которая вынудила их покинуть группу. Мы обсуждали смерть супругов, повторные браки, выход на пенсию, заболевания родственников, проблемы с детьми и переезды в дома престарелых. В каждом случае мы оставались верны обязательству честно анализировать себя и друг друга.

Больше всего в нашей группе меня поражает тот факт, что я постоянно

встречаюсь с чем-то новым. На протяжении вот уже более чем пятисот встреч я не перестаю совершать открытия о членах нашей группы и самом себе.

Наверное, наиболее трудным переживанием для всех нас было вынужденное и подробное наблюдение зарождения и развития деменции у двух наших любимых товарищей. Нам пришлось столкнуться со множеством дилемм. Насколько откровенно нам следует говорить о том, что мы видим? Как нам реагировать на манию величия или отрицание, сопровождающие деменцию? И – еще более тяжелый вопрос – что делать, если нам покажется, что член нашей группы больше не должен встречаться с пациентами?

Каждый раз, когда это происходило, мы настоятельно рекомендовали члену группы проконсультироваться у психолога и пройти нейропсихологическое тестирование, и в каждом случае наш консультант использовала свой авторитет и полномочия и побуждала нашего товарища прекратить практику.

Как большинство людей в возрасте за восемьдесят, я и сам опасаюсь деменции, и было три или четыре случая, когда группа сообщала мне, что я уже рассказывал о том или ином эпизоде. Как бы стыдно мне ни было, я был благодарен группе за честность. Однако где-то на задворках сознания я ощущаю страх, что однажды кто-то из членов группы будет настаивать, чтобы нейропсихологическое обследование прошел я.

Когда один из самых молодых членов группы ошеломил нас сообщением, что ему только что диагностировали неизлечимый рак поджелудочной железы, мы всецело были с ним на протяжении всего времени, когда он открыто и мужественно говорил о своих страхах и переживаниях. Ближе к концу его жизни, когда он был уже слишком болен для поездок, мы провели встречу у него дома. Вся группа присутствовала на панихиде по нему.

Всякий раз, как кто-то из членов группы умирал, мы принимали на его место нового участника, чтобы размер группы оставался сравнительно постоянным. Однажды мы все присутствовали на свадьбе одного из нас, которая была устроена в доме другого члена группы, а третий проводил церемонию бракосочетания. Вся группа также присутствовала на двух других свадьбах и на бар-мицве сына одного из нас. В другой раз вся группа посетила дом престарелых, куда был определен наш товарищ с острой деменцией.

Много раз мы обсуждали вопрос, не разбавить ли наши ряды женщинами, но поскольку мы всегда принимали только по одному новому

члену, большинству из нас казалось, что женщина неуютно чувствовала бы себя при таком численном перевесе мужчин. Задним числом я думаю, что в этом мы ошиблись. Что-то мне подсказывает, что группа стала бы еще плодотворнее, если бы мы начинали со смешанным составом.

Я всегда был активен в группе, и поначалу, когда группа казалась незаинтересованной и избегала глубоких вопросов, нередко становился единственным, кто делал замечания по процессу – то есть говорил о чрезмерной поглощенности группы безопасными, поверхностными вопросами. Однако по прошествии первых нескольких лет другие стали брать эту роль на себя так же часто, как я сам.

Мы оказываем друг другу помощь на нескольких уровнях. Порой мы работаем над глубокими личностными проблемами или над склонностью членов группы к сарказму и уничтожительным замечаниям, над чувством вины из-за ощущения, что якобы тратишь на себя слишком много группового времени, над страхом незащищенности и стыда. Порой мы сосредотачиваемся на том, чтобы просто оказать поддержку и дать члену группы знать, что мы рядом.

Недавно я приехал на встречу в состоянии сильного потрясения из-за автомобильной аварии, случившейся за неделю до встречи. После этой аварии я стал бояться водить машину и задавался вопросом, следует ли мне в моем возрасте продолжать садиться за руль. Другой член группы рассказал мне, что пару лет назад у него была серьезная авария и он оставался под сильным впечатлением от нее на протяжении полугода. Он рассматривал это как легкое проявление посттравматического стрессового синдрома. Такое переформулирование оказалось для меня очень полезным, и я отправился домой за рулем, уже чувствуя себя спокойнее, хотя по-прежнему вел машину осторожно.

Я также являюсь членом «Пегаса» – писательского клуба для докторов медицины, основанного в 2010 году моим добрым другом, Гансом Штейнером, бывшим главой отделения детской психиатрии в Стэнфорде. Наша группа из десяти врачей-писателей съезжается раз в месяц на двухчасовые вечерние встречи, во время которых мы обсуждаем работы друг друга. Вечер завершается ужином, который оплачивает тот из нас, чью работу критиковали во время встречи. Эта группа прочла немало страниц моей нынешней книги, причем первая треть понравилась читателям куда больше всего остального, и они рекомендовали мне вкладывать в текст больше моей собственной внутренней жизни.

Несколько книг и коротких произведений членов группы были

опубликованы, в том числе «Война хирурга» Генри Уорда Трублада – замечательные воспоминания, описывающие жизнь хирурга-травматолога на линии фронта во время войны во Вьетнаме. Мы устраиваем в Стэнфорде регулярные чтения новых работ наших членов, и я несколько раз принимал участие в этих чтениях.

«Пегас» расширяется и в настоящее время включает в себя четыре группы, состоящие из врачей и нескольких студентов-медиков. Пару раз поэты из нашей группы устраивали публичные чтения стихов, вдохновленных произведениями искусства, – например, живописью из недавно открывшейся в Стэнфорде «Коллекции Андерсонов» или концертами струнного квартета Сент-Лоуренс, постоянного музыкального коллектива Стэнфорда. Мы также ежегодно устраиваем консилиумы по психиатрии, учредили литературный конкурс для студентов с денежными премиями и спонсируем лекции приглашенных профессоров в сфере гуманитарных медицинских наук.

Я посещаю также еще одно ежемесячное мероприятие – группу Линдеманна, названную в честь одного из ее членов-основателей, Эриха Линдеманна. Этот влиятельный психиатр долгое время был профессором психиатрии в Гарварде, а в конце своей жизни – в Стэнфорде. Я вступил в эту группу в момент ее основания в 1970-х годах и много лет посещал ее ежемесячные встречи.

На каждой из двухчасовых вечерних встреч восьми-десяти терапевтов один из них выступает с докладом об актуальном непростом случае из практики. Я от души наслаждался царившей на встречах атмосферой товарищества, пока Бруно Беттельгейм не перебрался в Стэнфорд и не вступил в эту группу. Ему почему-то казалось, что в силу его старшинства суть встречи должна состоять в том, что члены группы докладывают о своих клинических случаях ему лично. Ни я, ни другие не смогли разубедить его, и когда мы зашли в тупик, несколько членов покинули группу. Через много лет после смерти Бруно меня пригласили заново вступить в эту группу, и с тех пор я снова дорожу нашими встречами.

Каждый член группы представляет свой случай в собственном стиле. На недавней встрече один из нас решил использовать психодраму и назначил членов группы на определенные роли (пациента, его жены, терапевта, других членов семьи, наблюдателя-комментатора и т. д.). Поначалу все это действие казалось дурашливым и не относящимся к делу, но к концу встречи всем нам казалось, что мы прочно застряли в тупике и не способны оказать помочь пациенту, – то есть мы чувствовали себя

именно так, как терапевт-докладчик в своей работе с пациентом. Это оказался необыкновенно мощный и наглядный метод изложения его терапевтической дилеммы.

Группа, с которой я связан теснее всего, – это моя семейная группа. Я женат на Мэрилин шестьдесят три года, и редко выдается день, когда я не благодарю свою удачу за то, что у меня такая выдающаяся спутница жизни. Однако, как я часто говорю другим людям, отношения не ищут – отношения создают. Все эти десятилетия мы оба усердно трудились, чтобы создать тот брак, который есть у нас сегодня.

От любых жалоб, какие могли появляться у меня в прошлом, ныне не осталось и следа. Я научился принимать немногочисленные недостатки Мэрилин: ее безразличие к готовке, к спортивным соревнованиям, к езде на велосипеде, к научной фантастике, вообще к науке как таковой, – но все эти поводы для недовольства такие незначительные. Я чувствую себя счастливчиком, которому повезло жить с ходячей энциклопедией по западной культуре, способной мгновенно ответить на большинство возникающих у меня исторических или литературных вопросов.

Мэрилин тоже научилась смотреть сквозь пальцы на мои недостатки – на мое неизлечимое домашнее неряшество, на мой отказ носить галстуки, на мою подростковую одержимость мотоциклами и кабриолетами, а также на мое притворное неумение пользоваться посудомоечной и стиральной машинами. Мы пришли к взаимопониманию, какого я и представить себе не мог в те поры, когда был юным, импульсивным и часто нечутким влюбленным. Ныне нас более всего заботит благополучие друг друга и страх перед тем, что будет, когда один из нас умрет раньше другого.

Мэрилин – ученый с пытливым умом, особенно искушенный в европейской литературе и искусстве. Как и я, Мэрилин всегда учится чему-то новому и не прекращает читать. В отличие от меня, она любит выходы в свет и отлично умеет общаться – по отзывам ее многочисленных друзей.

Хотя мы оба страстно любим писать и читать, наши интересы не всегда пересекаются, и, мне кажется, это к лучшему. Меня влекут философия и наука, в особенности психология, биология и космология. У Мэрилин же, если не считать курса ботаники в Уэлсли, нет никакого технического или естественнонаучного образования, и современный технический мир для нее – тайна за семью печатями. Мне приходится усердно торговаться, чтобы уговорить ее сопровождать меня в планетарий или в аквариум в Калифорнийской академии наук, а оказавшись там, она так и норовит сбежать через парк в художественный музей де Янга, где

может по десять минут стоять и разглядывать одну-единственную картину.

Она – мои врата в мир искусства и истории, но иногда я бываю совершенно безнадежен. Хотя мне явно наступил на ухо слон, Мэрилин не теряет надежды пробудить во мне вкус к музыке. Но когда я еду в машине один, и в это время нет трансляции какого-нибудь бейсбольного матча, я часто переключаю радио на канал, где играет блюграсс.

Мэрилин обожает хорошее вино, и я много лет делал вид, что мне оно тоже по вкусу. Но недавно я отбросил всякое притворство и открыто признал, что мне не нравится вкус алкоголя ни в какой форме. Вероятно, в этом присутствует генетический компонент: мои родители тоже терпеть не могли алкогольные напитки, если не считать времена бокала пива со сметаной – «русского коктейля», который они часто пили летом.

К счастью, благодарение Богу, Мэрилин не религиозна, но она питает тайную тягу к духовному, в то время как я – убежденный скептик и ставлю себя в один ряд с такими людьми, как Лукреций, Кристофер Хитченс, Сэм Харрис и Ричард Докинз. Мы любим кино, но выбрать фильм нам часто бывает трудно: Мэрилин накладывает вето на все, в чем присутствует насилие или малейший привкус вульгарности. По большей части я с ней соглашаюсь, но когда она уезжает, даю себе волю и упиваюсь каким-нибудь кино о мошенниках или вестерном с Клинтом Иствудом. А когда она остается одна, телевизор не переключается с кабельного французского канала.

С памятью у нее все в порядке – порой даже слишком в порядке: она помнит фильмы настолько отчетливо, что и спустя десятилетия отказывается смотреть многие старые фильмы по второму разу. В то время как я пересматриваю старое кино с радостью, и его шедевры кажутся мне ослепительно новыми, поскольку я позабыл почти все их сюжеты.

Любимый писатель Мэрилин – несомненно, Пруст. Для меня он слишком вычурен; я склоняюсь к Диккенсу, Толстому, Достоевскому и Троллопу. Из современных писателей я читаю Дэвида Митчелла, Филиппа Рота, Йена Макьюэна, Пола Остера и Харуки Мураками, а Мэрилин голосовала бы за Елену Ферранте, Колма Тойбина и Максин Хонг-Кингстон. Мы оба любим Дж. М. Кутзее.

Несмотря на рождение четверых детей, Мэрилин преподавала всю жизнь, не пропустив ни одного года. Мы прибегали к помощи нянь, приезжавших из Европы по программам обмена и живших у нас дома, и у нас была ежедневная домработница. Как и большинство людей, воспитывавшихся в Калифорнии, наши дети предпочли здесь и остаться, и нам повезло, что все они живут недалеко от нас. Мы часто собираемся всей

семьей и, как правило, проводим вместе летние каникулы, чаще всего в Ханалеи на острове Кауаи.

На фотографии 2015 года на следующей странице мы сняты вместе с детьми и внуками. Мы выложили ее в Интернет, но через пару дней ее удалили из «Фейсбука» за непристойность. (Если присмотритесь, вы заметите, что невестка исподтишка кормит грудью моего младшего внука.)



*Все семейство в Ханалеи, Гавайи, 2015 г.*

Наша семейная жизнь включает множество игр. Я много лет играл в теннис с каждым из троих своих сыновей на районном теннисном (корте – это одни из моих самых теплых воспоминаний. Я научил Рида и Виктора шахматам, когда они были совсем малышами, и они оба стали сильными шахматистами. Я с удовольствием брал их на турниры, с которых они всегда возвращались с каким-нибудь сверкающим трофеем. Сын Рида, Десмонд, и Джейсон, сын Виктора, тоже прекрасно играют, и наши семейные сборища редко обходятся без одной-двух шахматных партий.

Когда мы собираемся вместе, нет недостатка и в других играх. Это, например, скрэбл с Ив, которая неизменно остается чемпионом. Но больше всего я люблю покер (с умеренными ставками) и регулярные партии в пинокль с Ридом и Беном; мы используем те же правила и ставки, что и в моих играх с отцом и дядей Эйбом.

Порой Виктор развлекает нас фокусами. В старшей школе он был известен как мастер розыгрышней, а во взрослой жизни стал профессиональным фокусником, выступающим на взрослых и детских праздниках. Любой, кто присутствовал на церемонии вручения аттестатов его выпускну в школе Ганн, помнит, как Виктор двинулся торжественным шагом между рядами кресел к сцене, чтобы получить свой аттестат, и вдруг квадратная шапочка на его голове вспыхнула ярким пламенем. Церемонию прервали испуганные возгласы, за которыми последовала неудержимая овация.

Я был ошарашен не меньше других и упрашивал Виктора объяснить мне, как он это сделал. Виктор, увлеченный маг и волшебник, категорически отказывается раскрывать кому бы то ни было свои профессиональные секреты, даже если этот кто-то – умоляющий отец. Но в данном случае он сжался надо мной и поведал тайну своей пылающей шапочки: скрытый резервуар из алюминиевой фольги в ее полях, резервуарчик с зажигательной жидкостью, крохотная спичка – и вуаля! Пылающая шапочка готова. (Не пытайтесь повторить это в домашних условиях!)

Я был настолько поглощен преподаванием, писательской работой и финансовым обеспечением своей семьи, что теперь, когда оглядываюсь назад, мне кажется, что я многое упустил. Я сожалею, что не проводил больше времени с каждым из своих детей. Во время панихиды по Ларри Зарроффу один из троих его детей описывал свято почитавшуюся семейную традицию: отец проводил большую часть субботнего дня с каждым из своих детей по очереди. Они вместе обедали, разговаривали один на один, обязательно заходили в книжный магазин, где каждый выбирал себе книгу. Какая чудесная традиция! Слушая, я поймал себя на сожалении, что не погружался в жизнь каждого из моих детей глубже. Если бы мне представился второй шанс, я вел бы себя иначе.

Мэрилин в нашей семье выполняла функции главного воспитателя и отложила в сторону большую часть своих писательских проектов до того времени, когда дети выросли. После необходимых для карьеры научных публикаций она, следуя моему примеру, начала писать для более широкой публики.

Мэрилин опубликовала книгу «Кровные сестры: Французская революция в воспоминаниях женщин» в 1993 году и с тех пор стала автором семи других книг, включая «Историю жены», «Рождение шахматной королевы», «Историю груди», «Как французы изобрели любовь», «Социальный секс» и «Американские кладбища», последняя –

совместно с нашим сыном Ридом, прекрасным фотохудожником. Каждая из ее книг была для меня замечательным приключением.

Мы всегда первыми читаем произведения друг друга. Мэрилин утверждает, что это моя увлеченность женской грудью вдохновила ее на создание «Истории груди» – культурологического исследования того, как в ходе истории люди рассматривали и изображали женское тело. Однако моим самым любимым из ее детищ стало «Рождение шахматной королевы» – исследование, в котором она проследила эволюцию фигуры, не существовавшей в шахматах на протяжении сотен лет и впервые появившейся около 1000 года н. э. как слабейшая на доске.

Постепенно, по мере того как европейские королевы становились более могущественными, их шахматное воплощение набирало все большую силу и достигло своего нынешнего статуса сильнейшей фигуры в игре к концу XV века, во времена правления королевы Изабеллы Испанской.

Я присутствовал на многих чтениях Мэрилин в книжных магазинах и университетах и наблюдал за ней с огромной гордостью. В настоящее время она почти завершила очередную книгу, «Влюбленное сердце», в которой исследует вопрос, как сердце стало символом любви.

Несмотря на нашу сильную приверженность труду, мы с Мэрилин всегда были неотделимы от своей семьи, исполняя роли матери и отца, бабушки и дедушки на протяжении более чем шестидесяти лет. Мы старались сделать наш дом гостеприимным не только для своих детей, но и для наших друзей и друзей детей. В нашем доме состоялось немало свадеб, книжных вечеров и вечеринок в честь будущих мам. Наверное, мы ощущали потребность в этом еще острее, чем большинство людей, поскольку наши родные семьи остались на Восточном побережье, и мы создали новую сеть родственников и друзей в Калифорнии – с корнями в будущем, а не в прошлом.

Хотя мы в своей жизни немало попутешествовали – посетили ряд европейских стран, побывали на многих тропических островах в Карибском море и Тихом океане, а также в Китае, Японии, Индонезии и России – я ловлю себя на том, что в старости мне все меньше хочется уезжать из дома. Синдром смены часовых поясов действует на меня сильнее, чем в молодые годы, и я часто болею в длительных поездках.

Когда дело идет о путешествиях, Мэрилин, которая на самом деле лишь на девять месяцев младше меня, часто кажется лет на двадцать моложе. Теперь, когда меня приглашают читать лекции в какой-нибудь отдаленной стране, я неизменно отказываюсь, часто предлагая вместо

личного присутствия видеоконференцию. Я ограничиваю свои поездки Гавайями, изредка бываю в Вашингтоне и Нью-Йорке, да еще ежегодно езжу в Эшленд на Орегонский шекспировский фестиваль.

В интервью, которое вошло в фильм 2014 года «Ялом как лекарство»<sup>[38]</sup>, наша дочь Ив честно сказала создателям фильма, что мы с Мэрилин всегда ставили свои отношения на первое место – то есть выше отношений с детьми. Моим первым побуждением было возразить, но, полагаю, она права. Ив сказала, что она сама ставит на первое место своих детей, но потом сожалением добавила, что ее брак не продлился дольше двадцати пяти лет.

Когда после показа мы обсуждали фильм со зрителями, некоторые из них отметили, что наш брак производит впечатление очень прочного и долговечного, в то время как все четверо наших детей развелись. Я ответил, что усматриваю в этом воздействие некоторых исторических факторов: от сорока до пятидесяти процентов современных американских браков заканчиваются разводом, в то время как в среде моих современников развод был большой редкостью. В первые двадцать пять – тридцать лет своей жизни я не знал лично ни одного разведенного человека.

В разговорах со зрителями о разводах наших детей Мэрилин всегда хотелось воскликнуть: «Послушайте, но трое из них снова женились, и у них замечательные вторые браки!»

После каждого из этих разводов мы с Мэрилин бесконечно разговаривали, гадая, в чем мы могли ошибиться. Ответственны ли родители за распад брака своего ребенка? Я уверен, что многие родители задаются тем же вопросом. Но на него нет ответа. Развод, как правило, является болезненным переживанием для всех, кого так или иначе касается. Мы с Мэрилин разделяли печаль наших детей. И по сей день наши связи со всеми детьми и внуками по-прежнему крепки, и наши сердца согревает поддержка, которую они оказывают друг другу.



*Ирвин Ялом с женой Мэрилин в Сан-Франциско, 2006 г.*

## **Глава тридцать девятая**

### **Об идеализации**

С тех пор как сорок пять лет назад моя книга «Теория и практика групповой психотерапии» была принята в качестве учебника, у меня появились верные последователи среди студентов и терапевтов. Они были моей целевой аудиторией, и я не рассчитывал обзавестись более широким кругом читателей. Поэтому я был и удивлен, и польщен, когда мой сборник психотерапевтических рассказов «Палач любви» стал бестселлером в Америке и был переведен на многие иностранные языки.

Мое сердце всегда радовалось, когда друзья писали мне, что видели книгу выставленной на витринах в аэропортах Афин, Берлина или Буэнос-Айреса. Впоследствии, когда мои романы добрались до иностранного читателя, я упивался видом присылаемых мне по почте экземпляров экзотических изданий: сербского, болгарского, русского, польского, каталанского, корейского, китайского. Лишь очень постепенно я принял (хотя так до конца и не понял) тот факт, что подавляющее большинство моих читателей живет в других странах и читает мои книги на ином языке.

Мэрилин много лет возмущало, что единственной крупной страной, которая полностью игнорировала меня, была Франция. Моя жена была франкофилкой с тех самых пор, как начала в двенадцать лет учить французский язык, и особенно после того, как по программе Свитерайар-колледжа провела во Франции свой второй курс.

Я неоднократно пытался совершенствовать французский язык с разными учителями, но оказался настолько лингвистически бездарен, что даже жена пришла к заключению, что это не мой конек.

В 2000 году новое французское издательство «Галаад» приспало мне предложение о покупке прав на французские переводы семи книг, которые я написал к тому времени. После этого «Галаад» публиковало по одной моей книге каждый год, и вскоре у меня появилась обширная французская читательская аудитория.

В 2004 году «Галаад» провело общественное мероприятие в парижском Театре Марины на правом берегу Сены (ныне это Театр на Сан-Клод). Мне предстояло дать интервью (разумеется, через переводчика) издателью «Психолоджис», популярного французского журнала.

Этот театр представляет собой величественное старинное здание с

большой оркестровой ямой, двумя балконами и великолепной сценой, которой некогда оказывал честь своей игрой великий французский актер Жан-Луи Барро. Прибыв на этот вечер, я с изумлением узнал, что в театре аншлаг, и недоуменно обозревал длинные очереди людей, дожидавшихся снаружи.

Едва войдя в театр, я увидел гигантский трон из красного бархата, установленный в центре сцены, на который мне полагалось воссесть и обращаться к народу. Это было явно слишком! Я настоял, чтобы трон заменили чем-то не столь помпезным. Когда толпа зрителей потекла в зал, я заметил среди них немало французских друзей Мэрилин, которые годами не могли собраться ни поговорить со мной, ни прочесть мои книги. Интервьюер задавал правильные вопросы, я рассказал немало своих коронных историй, переводчик творил чудеса, и вечер прошел как нельзя лучше. Мне мерещилось, будто я слышу, как Мэрилин довольно мурлыкает при мысли, что ее друзья, наконец, осознали, что я не такой тутица, как им казалось.

В 2012 году швейцарский кинорежиссер Сабина Гизигер обратилась ко мне с предложением снять документальный фильм о моей жизни. Это предложение показалось мне странным, но потом я увидел ее превосходный фильм «Гуру» – об Ошо Раджнише, руководителе секты, жившей коммуной в Орегоне, и заинтересовался этой идеей. Когда я спросил Сабину, почему она выбрала меня в качестве объекта для своего нового фильма, она ответила, что после работы о Раджнише чувствует себя так, будто испачкалась, и хочет сделать фильм о «достойном человеке». «Достойный человек» – это меня подкупило.

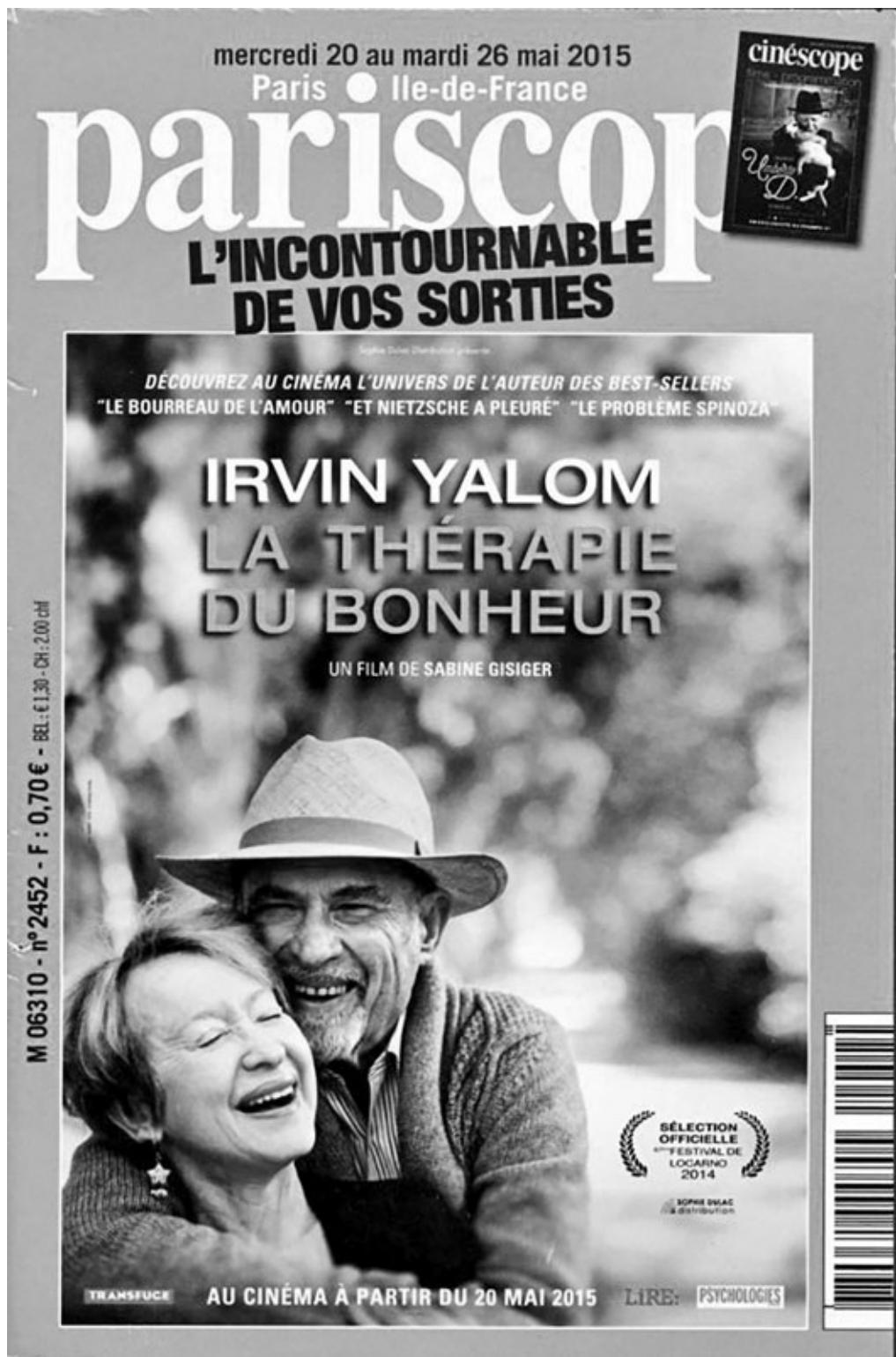
Мы начали съемки, которые продлились более двух лет, с Сабиной в качестве режиссера, Филиппом Делаки в качестве продюсера и их великолепной командой звуко- и кинотехников. Съемочная группа несколько раз гостила в нашем доме в Пало-Альто, приезжала в Стэнфорд и сопровождала нас в семейном отпуске на Гавайях и юге Франции, и вскоре весь коллектив уже казался частью нашей семьи. Меня снимали во множестве ситуаций – во время публичных выступлений, едущим на велосипеде, плавающим, ныряющим с маской, играющим в пинг-понг, а однажды – даже сидящим с Мэрилин в нашем джакузи.

Все это время я не переставал гадать, кто захочет смотреть фильм, демонстрирующий столь будничные аспекты моей жизни. Я не вкладывал в ленту никаких денег, но, близко сойдясь с режиссером и продюсером, начал беспокоиться о средствах, которые они непременно потеряют. Под конец,

когда вся моя семья и несколько близких друзей присутствовали на закрытом показе первой версии фильма в Сан-Франциско, у меня отлегло от сердца: Сабина и ее монтажер проделали превосходную работу, просеяв многие десятки отснятых часов и превратив их в связный семидесятичетырехминутный фильм. Невзирая на мои протесты, его назвали «Ялом как лекарство».

И все же я никак не понимал, почему кому-то из числа моих ближайших родственников и друзей может быть интересен этот фильм. Более того, я был смущен и чувствовал себя беззащитным. Хотя я привык отождествляться со своими литературными работами и считал написанные мной книги, особенно рассказы и романы, главными вехами своей взрослой жизни, этот фильм обращает мало внимания на меня как писателя и сфокусирован на моих повседневных занятиях. И все же, к моему удивлению, этот фильм оказался успешным в европейском прокате и в конечном счете был показан в пятидесяти кинотеатрах нескольким сотням тысяч зрителей.

Осенью 2014 года, когда он должен был выйти на экраны в Цюрихе, режиссер попросила нас с Мэрилин присутствовать на мировой премьере. Хотя я принял решение больше не ездить за границу, от этого приглашения отказаться не мог. Мы полетели в Цюрих и присутствовали на двух показах: для приглашенной аудитории, состоявшей из психотерапевтов и почетных гостей, и для широкой публики. В конце каждого показа я отвечал на вопросы и чувствовал себя совершенно голым, особенно в тех фрагментах фильма, когда нас с Мэрилин снимали в джакузи, хотя видны были только наши головы и плечи.



Обложка журнала «Парископ» от 20 мая 2015 г.

Но я был в восторге от сцен семейного отпуска, в которых наши внуки, Алана и Десмонд, участвуют в танцевальном конкурсе. Другая наша

внучка, Лилли-Вирджиния, профессиональный композитор и певица, исполняет песню в конце фильма.

Когда спустя пару месяцев фильм вышел во Франции, Мэрилин вылетела в Париж на премьеру и выступала перед аудиторией кинотеатра после показа. Она с радостью увидела наши лица на обложке «Парископ», популярного еженедельного путеводителя по интересным событиям в Париже.

Еще через пару месяцев фильм вышел на экраны в Лос-Анджелесе, но, в отличие от Европы, вызвал мало интереса. Несмотря на благоприятную рецензию в «Лос-Анджелес таймс», показы длились всего пару дней.

Заодно с поездкой на премьеру фильма в Цюрих я принял предложение выступить в Москве. Соблазнили меня две вещи: необыкновенно щедрый гонорар и возможность полететь из Цюриха в Москву на частном реактивном самолете. Этот перелет сам по себе оказался памятной историей. На борту было только четверо пассажиров: я, Мэрилин, мой бывший пациент, с которым я много лет назад провел всего один сеанс, и близкий друг этого пациента, русский олигарх, которому принадлежал самолет.

Меня усадили рядом с олигархом, с которым я самым приятным образом и проговорил весь полет. Он оказался очень вдумчивым, душевным человеком, обеспокоенным неудачами в нескольких сферах своей жизни. Я посочувствовал его невзгодам, но из вежливости не стал копать слишком глубоко. Лишь намного позже я узнал, что целью (увы, необъявленной) этого полета было сделать так, чтобы я провел с этим осажденным несчастьями человеком сеанс психотерапии. Если бы только я об этом знал, если бы кто-то сказал об этом более прямо, я бы постарался помочь ему.

Мою лекцию в Москве организовывал Московский институт психоанализа, она проходила в зале, который часто используется для проведения рок-концертов. Спонсоры планировали дать синхронный перевод через семьсот имевшихся в наличии наушников, но на выступление пришли тысяча сто человек, и это вызвало такой хаос, что организаторы отказались от первоначальной идеи. Они потребовали вернуть наушники и велели переведчице переводить вживую.

Когда я начал свое выступление и заметил, что ни одна из моих шуток не вызывает в зале улыбки, я понял, что у нас серьезная проблема с переводом. Впоследствии организаторы сказали мне, что переводчица перенервничала, и ей потребовалось около пятнадцати минут, чтобы успокоиться, но после этого она прекрасно справилась с работой.

После конференции спонсоры устроили театральное представление – на русском языке – по «Арабеске», одному из рассказов, вошедших в книгу «Все мы творения на день». Его героиней является русская балерина. Две необыкновенно красивые актрисы, одетые в экзотические костюмы, изображали сюжет в лицах, а за ними молча наблюдал старик (полагаю, я сам), сидевший в углу. Фоном для спектакля служил большой киноэкран, на котором рука художника маслом писала прекрасные сюрреалистические узоры. Под конец мероприятия мы с Мэрилин провели «марафонскую» автограф-сессию.

В Москве я принял необычное приглашение – провести полторачасовую встречу с сотрудниками банка и обсудить с ними экзистенциализм. Мы встретились в красивом большом зале на верхнем этаже небоскреба. Присутствовало около пятидесяти человек, в их числе президент банка, один из немногих, кто говорил по-английски. Я совсем не говорю по-русски, и необходимость перевода сильно затрудняла разговор.

Слушатели казались совершенно незаинтересованными в экзистенциализме и не задавали никаких вопросов. Я предположил, что у них нет желания участвовать в свободной дискуссии в присутствии начальства, и постарался выяснить, так ли это, но мои усилия не дали результата. Президент банка сидел в первом ряду, не отрываясь от своего айпада, и спустя двадцать минут прервал наш сеанс сообщением, что Европейский Союз только что ввел еще более суровые санкции против России. И он хотел бы, чтобы мы использовали оставшееся время для обсуждения тревог, связанных с таким поворотом событий.

Я поддержал эту идею, поскольку экзистенциализм явно не вызывал у аудитории энтузиазма, но опять-таки в ответ на свои реплики слышал только молчание. Я снова вслух предположил, что участникам может быть некомфортно озвучивать свои мнения в присутствии начальства, но, как я ни старался, мне так и не удалось найти способ пробиться через эту глухую стену.

Моя работа завершилась с мизерными результатами, если не считать гонорара, который мне уплатили в весьма любопытной манере. Мне было сказано, что я получу его на следующий день после встречи, на торжественном ужине, который устраивает в мою честь институт. Следующим вечером, после десерта, какой-то человек незаметно вручил мне простой конверт без опознавательных знаков, полный американской валюты. Я предположил, что мне заплатили в такой таинственной манере в виде любезности, ошибочно думая, что я в таком случае смогу избежать

уплаты налогов на этот доход, а может быть, банк по какой-то причине искал способы избавиться от лишних наличных.



Ялом с женой Мэрилин возле Кремля, 2009 г.

С возрастом я стал избегать долгих перелетов и предпочитаю выступать с помощью видеоконференций. Для этого я отправляюсь в специально оборудованный офис неподалеку от моего дома, и в течение примерно девяноста минут выступаю перед слушателями и отвечаю на вопросы. Я провел десятки видеоконференций с тех пор, как перестал ездить за границу, но самой необычной из них была состоявшаяся недавно, в мае 2016 года, для континентального Китая. Я в течение полутора часов беседовал с тремя китайскими психиатрами, в то время как переводчик, который ради такого случая прилетел в Сан-Франциско, сидел бок о бок со мной и переводил их вопросы и мои ответы.

На следующий день спонсоры сообщили мне, что это интервью посмотрела обширная аудитория, но я был просто потрясен, когда мне прислали фото участников и результаты точного подсчета зрителей, которых оказалось 191 234 человека.

Когда я поразился и усомнился, что аудитория действительно была так огромна, китайский спонсор ответил: «Доктор Ялом, вы, как и большинство американцев, недооцениваете масштабы Китая».

Каждый день я получаю электронные письма от своих читателей из многих стран мира и стараюсь отвечать на каждое письмо – чаще всего хотя бы простой фразой наподобие «Спасибо, что написали мне» или «Я очень рад, что мой труд оказался значимым для вас». Я всегда обращаюсь к человеку по имени, чтобы автор письма не сомневался, что я на самом деле прочел его письмо и лично написал ответ. Это отнимает немало времени, но я чувствую, что делаю нечто похожее на ежедневную медитацию любящей доброты, которую практикуют мои друзья-буддисты.

Почти ежедневно я получаю просьбы о консультации из какой-нибудь части света, либо по Скайпу, либо от людей, готовых прилететь в Калифорнию, чтобы встретиться со мной. На днях один мужчина поинтересовался, не смогу ли я встретиться по Скайпу с его матерью, психотерапевтом на пенсии, в день ее столетнего юбилея.

Наряду с письмами от поклонников иногда мне прсылают подарки, и наш дом украшен предметами из Греции, Турции, Ирана и Китая. Но самый поразительный подарок пришел от Сакеллариса Кутузиса, известного греческого скульптора, который живет и работает на островке Калимнос. Я получил от него письмо, в котором он просил дать ему мой адрес и сообщал, что с удовольствием прочел мои книги и в настоящее время работает над моим гипсовым бюстом по фотографиям, которые

нашел в сети.

Я стал искать сведения о нем в Интернете и узнал, что он – талантливый скульптор и его произведения выставляются в разных городах по всему миру. Я настаивал, что сам оплачу почтовые расходы, но он отказался.



*Автор с его скульптурным портретом работы Сакеллариса Кутузиса, 2016 г.*

Спустя месяц бюст более чем в натуральную величину доставили ко

мне домой в огромном деревянном ящике. Теперь он стоит в нашем доме и настолько похож на оригинал, что всякий раз, как я смотрю на него, меня пробирает дрожь. Часто я или мои дети украшаем его очками, галстуками или одной из моих многочисленных шляп.

Как бы я ни старался уклоняться от подобных атрибутов славы, у меня нет сомнений, что они укрепили мое «я». Полагаю также, что почтенный возраст, солидность и репутация усиливают мою эффективность как психотерапевта. В последние двадцать пять лет большинство моих пациентов связывались со мной потому, что прочли какие-то из моих работ, и приходили в мой кабинет с уверенностью в моих терапевтических способностях. Я, знаяший в своей жизни прославленных терапевтов, отчасти понимаю, какой след могут оставить в памяти такие встречи: я сам до сих пор явственно вижу мысленным взором глубокие морщины на лице Карла Роджерса.

Пятьдесят лет назад я попросил о беседе с ним и прилетел на один день в Южную Калифорнию. До того я посыпал Роджерсу некоторые свои работы и помню, как он говорил мне, что, хотя мой учебник по групповой терапии сделан добротно, больше всего ему понравилась моя книга, написанная в соавторстве с Джинни («Хроники исцеления»). А лица Виктора Франкла и Ролло Мэя я помню столь отчетливо, что будь у меня талант художника (которого я лишен), я смог бы точно изобразить их по памяти.

Так что в силу моей репутации пациенты раскрывают секреты, которые никогда не рассказывали никому другому, даже прежним своим терапевтам, и если я принимаю их без осуждения и с сочувствием, мои интервенции, вероятно, имеют больший вес – просто в силу того, что пациенты заранее составили обо мне определенное мнение.

Не так давно в один и тот же день я принял двух новых пациентов, знакомых с моими работами. Первая из них, психотерапевт на пенсии, приехала ко мне, проделав на машине путь в несколько часов. Она была обеспокоена своей склонностью к накопительству (проявлявшейся только в одной комнате ее дома) и обсессивному поведению: уезжая из дома, она, проехав меньше квартала, каждый раз возвращалась проверить, заперла ли дверь и выключила ли плиту. Я сказал ей, что, на мой взгляд, с этими проявлениями вряд ли удастся разобраться за один сеанс терапии; кроме того, они не так уж значительно мешают ей в жизни. Она показалась мне вполне гармоничной личностью, у нее был прекрасный брак, она работала над трудной задачей поиска смысла после выхода на пенсию. Она была рада услышать, что, по моему мнению, она не нуждается в терапии.

На следующий день она прислала мне письмо:

*Я просто хотела дать вам знать, какое удовольствие доставила мне наша консультация в прошлый четверг, как я ценю ее и как много она для меня значила. Я чувствовала вашу поддержку и уверенность, что у меня все в порядке. Я счастлива и довольна жизнью и очень благодарна за ваше замечание, что мне не нужна никакая терапия. И я покинула ваш кабинет с меньшей тревожностью, зато с большей уверенностью в себе и лучше принимая себя. Для меня это был настоящий подарок. Это просто потрясающий результат для одного-единственного сеанса!*

В тот же день на разовую консультацию ко мне приехал пациент из Южной Америки, гостивший у друга в Сан-Франциско. Он почти весь час говорил о своей озабоченности делами сестры, которая практически всю свою жизнь боролась с анорексией. После смерти родителей он был настолько обременен расходами на ее врачей, что так и не смог жениться и завести детей. Я спросил, почему именно он из всех членов их большого семейства принял на себя все заботы о ней. Тогда, вне себя от тревоги и нерешительности, он поведал мне историю, которой никогда прежде ни с кем не делился.

Он на тринадцать лет старше сестры, и однажды, когда ей было два года, а ему пятнадцать, родители оставили сестру на его попечение на несколько часов, а сами вместе со старшими детьми поехали на чью-то свадьбу. Пока их не было, у него состоялся долгий эротический телефонный разговор с его подружкой, которая очень не нравилась его родителям и с которой они категорически запретили ему общаться. Во время этого разговора его сестра выползла через открытую входную дверь на крыльце и упала, прокатившись по нескольким ступеньками и получив немало ушибов. Когда родители вернулись, ему пришлось сознаться во всем. Это был худший момент в его жизни, и хотя травмы сестры не были тяжелыми и через пару дней синяки побледнели, он все эти годы втайне боялся, что ее анорексия была вызвана тем падением. Его переживание было столь глубоким и гнетущим, что за двадцать пять лет, прошедших с тех пор, это был первый раз, когда он кому-то о нем рассказал.

Я постарался придать своему голосу максимальную убедительность и одновременно официальность и объявил мужчине, что внимательно выслушал все, что он рассказал мне о своей сестре, и, взвесив все показания, объявляю его невиновным. Я заверил его, что он сполна расплатился за тот эпизод халатности и что падение с лестницы никак не

могло стать причиной анорексии у его сестры. Я также рекомендовал ему проработать эту проблему в ходе терапии, когда он вернется к себе на родину. Мужчина заплакал от облегчения и сказал, что терапия ему не нужна и он уже получил именно то, что было ему нужно. Он покинул мой кабинет гораздо более легкой походкой, чем вошел в него.

Эти разовые консультации, в ходе которых я вслух признаю старания и сильные стороны пациента и даю ему свое благословение, в значительной мере обязаны своим успехом силе, которой пациент мысленно наделяет меня.

Не так давно моя пациентка рассказала об одном из самых печальных событий в ее жизни. Будучи подростком, прямо перед тем как уехать из дома в колледж, она отправилась в долгую поездку на поезде со своим отцом, человеком выдающимся, но малоэмоциональным. Она с нетерпением ждала возможности побывать с ним наедине, но была горько разочарована, когда он открыл свой портфель и провел все время поездки за работой, не сказав ей ни слова. Я ответил, что наша терапия дает ей возможность переиграть это событие. Она и я (как старшая и влиятельная мужская фигура) предпримем многочасовую терапевтическую «поездку», но у нас все будет по-другому: она получит полное разрешение – даже поощрение – задавать вопросы, высказывать жалобы и выражать чувства. А я обеспечу ей взаимность и эмоциональную реакцию. Такой подход растрогал пациентку и в конечном итоге помог ей.

А как все это внимание и восхищение влияет на мое «я»? Временами слава ударяет мне в голову, временами лишает покоя, но, как правило, я сохраняю равновесие. Каждый раз, когда я встречаюсь с коллегами из своей группы поддержки или группы для обсуждения клинических случаев, я сознаю, что они, блестящие клиницисты, практикующие десятилетиями, ни на йоту не менее эффективны в своей работе, чем я в своей.

Так что я не принимаю славословия близко к сердцу. Все, что я могу сделать, – это относиться к своей работе серьезно и быть наилучшим терапевтом, каким я способен быть. Я напоминаю себе, что меня идеализируют и что мы, люди, все без исключения мечтаем о мудром, всезнающем седобородом старшем наставнике. Если я был избран, чтобы занять эту нишу, что ж, я с удовольствием принимаю на себя эту обязанность. Кто-то же должен это делать!

## **Глава сороковая**

### **Новичок в старении**

В детстве я всегда был младшим – в своем классе, в бейсбольной и в теннисной команде, в отряде в лагере. А теперь, куда ни посмотри, я самый старший – старший на лекции, в ресторане, на книжном чтении, в кино, на бейсбольном матче. Недавно я присутствовал и выступал на двухдневной конференции по повышению медицинской квалификации для психиатров, спонсированной отделением психиатрии Стэнфорда. Обводя взглядом аудиторию, состоявшую из коллег со всех концов страны, я увидел лишь пару седеющих слушателей и ни одного полностью седого. Я был самым старшим с большим отрывом!

Программа из шестнадцати других лекций и дискуссий заставила меня еще сильнее проникнуться осознанием своего возраста и перемен в нашей сфере, произошедших с тех пор, как я в 1950-х годах начал медицинскую практику. Все нынешние достижения: новые лекарства для лечения шизофрении, биполярных расстройств и депрессии, новое поколение развивающихся методов тестирования лекарств, высокотехнологичные средства для лечения расстройств сна, пищеварения и дефицита внимания – в значительной степени прошли мимо меня. Я вспомнил, что некогда был многообещающим молодым преподавателем, очень гордившимся, что он идет в ногу с последними достижениями в своей сфере. Теперь же я терялся среди обилия информации, и сильнее всего – слушая лекцию о транскраниальной магнитной стимуляции головного мозга, которая описывала методы стимуляции и подавления важнейших центров в мозгу, намного более эффективные и точные, чем лекарственные, – и без побочных эффектов. Не в этом ли будущее психиатрии?

Когда я в 1957 году поступил в ординатуру, психотерапия составляла саму сущность психиатрии, и мою страсть к ее изучению разделяли почти все мои коллеги. Но теперь в восьми докладах, которые я прослушал во время этой конференции, о психотерапии упоминалось лишь мельком.

В последние несколько лет я читал очень мало психиатрической литературы. Я часто делаю вид, что причиной тому проблемы со зрением – я перенес хирургические операции на роговице обоих глаз, а также операции по удалению билатеральной катаракты, – но это лишь отговорка. Я мог бы не отставать от времени и читать профессиональные материалы,

увеличив размер шрифта на своей электронной книге.

Мне несколько неловко признаваться, но истинная причина в том, что мне больше не интересно. Когда у меня из-за этого возникает чувство вины, я утешаюсь, говоря себе, что за свою жизнь вложил в профессиональное чтение немало времени и что в свои восемьдесят пять мне следовало бы чувствовать себя вправе читать все, что заблагорассудится. А потом добавляю: «Кроме того, я – писатель, и мне необходимо быть в курсе современных литературных течений».

Когда настала моя очередь выступать перед слушателями на стэнфордской конференции, я не читал лекцию, и у меня не было слайдов для показа – в отличие от других ораторов. На самом деле – и сейчас грядет мое важнейшее признание, сделанное впервые в жизни, – я *никогда в жизни не подготовил и не использовал ни одного слайда!* Вместо этого стэнфордский коллега и мой близкий друг, Дэвид Шпигель, искусно и сердечно расспрашивал меня о моей карьере и эволюции в качестве психотерапевта. Для меня это комфортный формат, и время пролетело так незаметно, что я удивился, когда мое выступление закончилось. Когда слушатели встали и зааплодировали, у меня возникло тревожное ощущение, что они со мной прощаются.

Поскольку на свете мало практикующих психиатров моего возраста, я часто спрашиваю себя: *почему ты до сих пор принимаешь пациентов?* Не по экономическим причинам – у меня достаточно денег для комфортной жизни. Просто я слишком люблю свою работу, чтобы отказаться от нее раньше, чем это придется сделать. Я очень ценю, что меня приглашают в свою личную жизнь так много людей, и после стольких десятилетий, думаю, можно сказать, что я неплохо с этимправляюсь.

Вероятно, отчасти это результат того, что я научился правильно выбирать своих пациентов. В последние несколько лет я практикую терапию, ограниченную по времени: на первом же сеансе я говорю пациентам, что буду встречаться с ними максимум один год. С приближением моего восьмидесятилетия я начал задумываться, сколько еще времени мой разум и память останутся сохранны. Я не хотел, чтобы пациенты становились излишне зависимыми от человека, который, возможно, скоро отойдет от дел. Более того, я обнаружил, что установление даты окончания терапии с самого начала, как правило, повышает эффективность лечения и быстрее погружает пациентов в работу. (Ото Ранк, один из первых учеников Фрейда, более ста лет назад сделал такое же наблюдение.)

Я не беру пациентов, если кажется маловероятным, что мы сможем

достичь значительного прогресса за год, и направляю к другим психиатрам тех, кто серьезно болен и нуждается в медикаментозном лечении. (Поскольку я не в курсе последних достижений психофармакологии, я перестал прописывать лекарственные средства несколько лет назад.)

Я помогал столь многим людям с вопросами старения и думал, что хорошо подготовлен к маячащим впереди потерям, но оказалось, что это дается намного труднее, чем мне представлялось. Ноющие колени, потеря равновесия, негнущаяся по утрам спина, усталость, слабеющие зрение и слух, старческая «гречка» на коже – все это я замечаю, но это мелочь по сравнению с ослаблением памяти.

Не так давно в субботу мы с женой отправились прогуляться по Сан-Франциско и пообедать, а вернувшись, я понял, что забыл ключи. Нам пришлось ждать снаружи пару часов, пока не пришел сосед, у которого были дубликаты ключей.

В тот вечер мы ходили в театр, на пьесу «Неслыханный мир» Фабриса Мелькио – о творческом видении загробной жизни. Поставил спектакль мой сын Бен, а играли в нем актеры его театральной группы *foolsFURY*. Мы с Мэрилин договорились обсудить пьесу со зрителями после спектакля: она – с литературной точки зрения, а я – с философской и психиатрической. Хотя мои замечания, кажется, заинтересовали аудиторию, я вдруг осознал посреди своей речи, что позабыл один важный и любопытный момент, который хотел обсудить. Я продолжал говорить на автопилоте, одновременно лихорадочно роясь в памяти в поисках утраченной мысли.

Минут десять спустя мысль внезапно всплыла в сознании, и я сформулировал ее вслух. Не думаю, что слушатели заметили мою лихорадочную внутреннюю погоню за потерянной мыслью, но все эти десять минут, пока я говорил, в моем сознании звучала фраза: «Вот оно, время настало. Ты должен перестать выступать публично. Вспомни Ролло». Я имел в виду сцену, которую описывал ранее: Ролло Мэй в преклонном возрасте однажды выступил с речью и трижды рассказал один и тот же эпизод. Я поклялся никогда не подвергать публику созерцанию моего старческого слабоумия.

На следующий день я ездил вернуть арендованную машину в пункт проката (моя была в ремонте). Рабочий день уже закончился, и контора была закрыта. Я последовал вывешенным снаружи инструкциям: запер машину и бросил ключи в специальный ящик. И только через пару минут до меня дошло, что я оставил свою сумку с бумажником, ключами от дома, деньгами и кредитными картами в салоне машины. В итоге мне пришлось звонить в Американскую ассоциацию автомобилистов, чтобы приехал

техник и помог мне вызволить сумку.

Такое яркое проявление распада памяти случается нечасто, но менее значительные оплошности происходят теперь почти каждый день. Кто этот человек, который с улыбкой обращается ко мне? Я знаю его, уверен, но вот его имя... Как же его зовут? А как назывался ресторан в Хаф-Мун-Бэй, куда мы нередко ходили с Мэрилин? Как звали того невысокого забавного комика из фильма «Сбрось мамочку с поезда»? На какой улице Сан-Франциско находится Музей современного искусства? Как называется эта странная форма терапии, которая основана на девяти разных типах личности? А как звали того психиатра, который изобрел транзактный анализ? Мы ведь были знакомы! Я узнаю знакомые лица, но имена испаряются из памяти – одни возвращаются, а другие исчезают сразу же после очередного напоминания.

Вчера я обедал с другом, Вэном Харви, который на пару лет старше меня (да, такие люди еще есть на свете). Он посоветовал мне прочесть роман под названием «Стеклянная комната» Саймона Моуэра, а я рекомендовал ему «Зиму» Кристофера Николсона. Через пару часов мы одновременно прислали друг другу электронные письма с одним и тем же вопросом: «Как назывался роман, который ты посоветовал?» Конечно, мне следовало бы носить с собой блокнот для заметок. Но вот загвоздка – как не забывать брать его с собой?

Потерянные ключи, очки, телефоны, забытые телефонные номера и места парковки – это происходит со мной постоянно. Но потеря ключей и от квартиры и от машины в один день была случаем экстремальным, и, вероятно, она связана с бессонницей, которая донимала меня накануне ночью.

Я уверен, что знаю причину этой бессонницы. В тот вечер я смотрел французский фильм «Любовь»<sup>[39]</sup>, живописующий трагедию стареющего любящего мужа, который помогает уйти из жизни своей тяжелобольной жене. Супруги в фильме напоминали нас с Мэрилин, и сцены из него преследовали меня всю ночь. «Любовь» – превосходное кино, но мой вам совет: посмотрите его до того, как вам исполнится восемьдесят.

Я уже давно беспокоюсь, что стареющая память вынудит меня отказаться от приема пациентов, поэтому, чтобы отход от дел не застал меня врасплох, активно пользуюсь компьютерной программой диктовки: после каждого сеанса я обязательно надиктовываю отчет на одну-две страницы и непременно прочитаю его перед новой встречей с тем же пациентом. С этой целью я всегда составляю расписание так, чтобы между пациентами было как минимум двадцать минут. Более того, в последние

несколько лет я принимаю не более трех пациентов в день. Когда мне пишет какой-нибудь пациент из далекого прошлого, я часто поначалу теряюсь, но прочтение пары предложений из моих старых заметок, как правило, открывает «клапан» для всей его истории.

Но в потере памяти есть и светлая сторона: забывание сюжетов многих книг дает мне возможность с удовольствием их перечитывать. Современные романы все меньше доставляют мне радость, так что я возвращаюсь к своим «любимчикам», выстроившимся в книжном шкафу: «Сто лет одиночества», «Грендель», «Большие надежды», «Приключения и неудачи Макролла», «Холодный дом», «Дети полуночи», «Тетушка Хулия и писака», «Даниэль Деронда», «Сайлас Марнер» и «Путем всея плоти» – многие из них я теперь могу читать, словно в первый раз.

В книге «Вглядываясь в солнце» я говорю о концепции «волн» как способе облегчить страх смерти. Каждый из нас, часто того не сознавая, создает концентрические круги влияния, которые могут воздействовать на других еще долгие годы, порой даже не одно поколение. Влияние, которое мы оказываем на других, передается подобно волнам по воде – все дальше, пока они не становятся невидимыми невооруженным глазом, но все равно продолжаясь на наноуровне.

Как Джон Уайтхорн и Джерри Франк «взволновали» меня, так, полагаю, и я «взволновал» своих студентов, читателей и пациентов, и в особенности своих четверых детей и семерых внуков. Я до сих пор помню слезы радости на моих глазах, когда моя дочь Ив позвонила и сказала мне, что поступила в медицинскую школу. В прошлом году я снова прослезился, услышав, что ее дочь Алану приняли в медицинскую школу Тулейнского университета. А в минувшее Рождество я сел с Адрианом, моим трехлетним внуком, за нашу первую партию в шахматы.



*Ялом дает трехлетнему внуку первый шахматный урок, 2016 г.*

Вот ведь загадка: когда я уйду на покой? Меня часто просят помочь пациентам принять как раз это решение. Не так давно я работал с Говардом, успешным, чрезвычайно умным менеджером хедж-фондов. В восемьдесят пять лет он не прекращал работать и, как приклеенный, часами сидел за компьютером. Ко мне Говард обратился по настоянию жены. Ему, живущему на Западном побережье, приходилось вставать в половине пятого утра, чтобы мониторить фондовый рынок, и днем он практически не отходил от экрана.

Хотя за эти годы Говард разработал компьютерную программу, чтобы та выполняла работу за него, ему все же казалось, что он несет обязательство перед своими инвесторами никогда не отходить далеко от монитора. Трое его партнеров, два младших брата и друг, с которым Говард общался всю жизнь, имели обыкновение почти каждый день играть партию в гольф, и Говард был убежден, что должен работать за них всех. Он знал, что у них с женой и тремя дочерьми больше денег, чем они в состоянии потратить, но остановиться не мог. Это его долг, говорил он. Он не может

полностью положиться на разработанную им компьютерную программу для проведения сделок. Да, он согласен, у него есть зависимость от наблюдения за взлетами и падениями биржевых котировок, однако он не знает иного способа жить. И кроме того, подмигивал он мне, крупно выиграть на рынке – это же так круто!

– Представьте свою жизнь без работы, Говард. Какой бы она была?

– Я признаю, мысль о прекращении работы приводит меня в ужас.

– Попробуйте вообразить эту жизнь без работы.

– Я знаю, к чему вы ведете. Я признаю, что это бессмысленно. Я признаю, что мне страшно остановиться. Чем бы я занимался весь день? Можно путешествовать, осматривать достопримечательности – но это займет не все время. Все интересные места я уже видел.

Я поднажал:

– Не кажется ли вам, что работа поддерживает в вас жизнь и что без работы вы постепенно перейдете на заключительные стадии жизни – к старости и смерти? Можем ли мы вместе найти какой-то способ отделить жизнь от работы?

Он внимательно выслушал меня и кивнул.

– Я об этом подумаю.

Что-то я сомневаюсь, что он подумает.

Мне впервые в жизни исполнилось восемьдесят пять лет, и, как и Говард, я борюсь со старением. Иногда я принимаю идею, что пенсионный возраст должен быть временем покоя и умиротворенных размышлений. Однако я знаю, что во мне существуют и непокорные чувства, родом из самой ранней моей юности. И они не перестают создавать турбулентность и угрожают вырваться на поверхность, если я приторможу. Выше я цитировал строки из Диккенса: «Когда жизнь подходит к концу, ты словно завершаешь круг и все ближе подвигаешься к началу». Эти слова преследуют меня. Все чаще и чаще я ощущаю, как какие-то силы тянут меня назад, к моему началу.

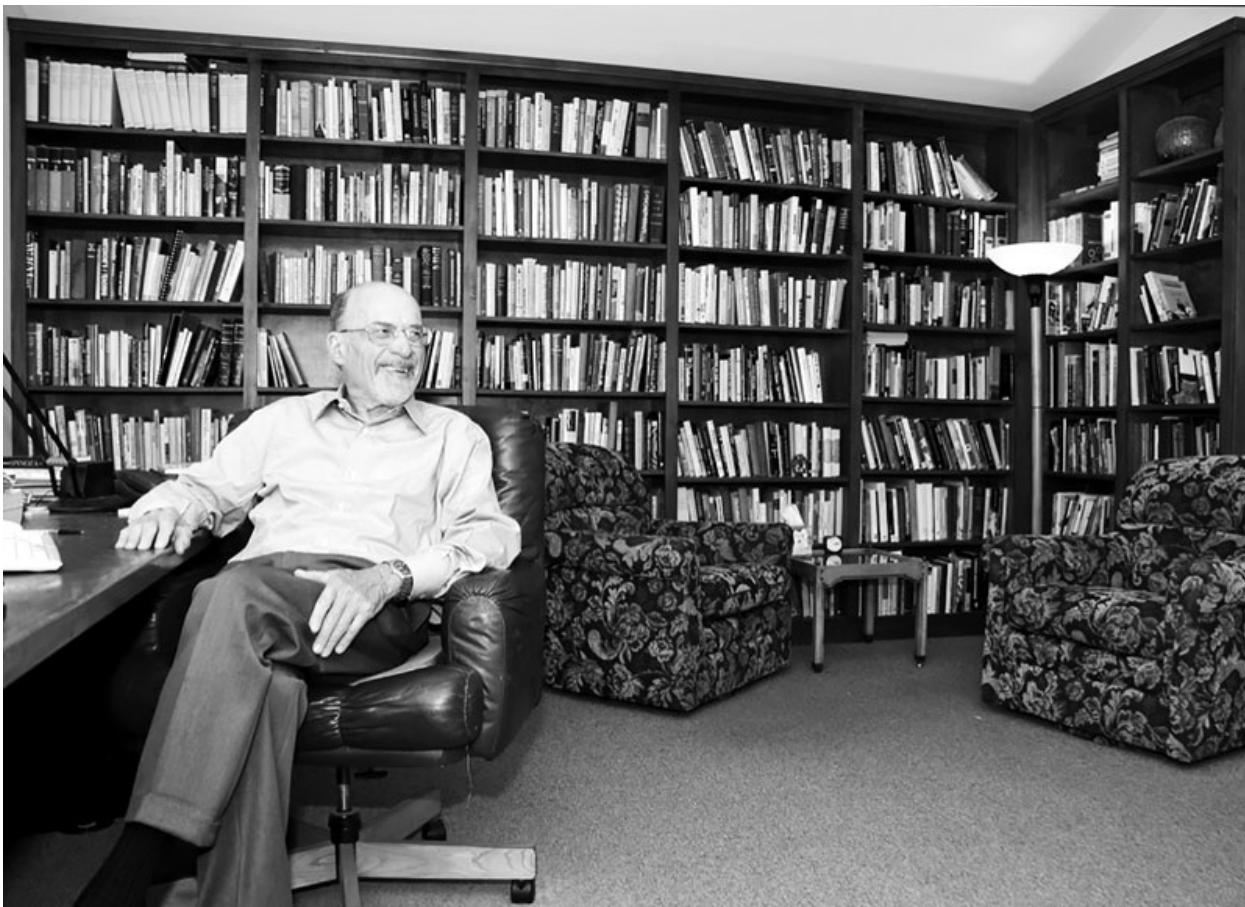
На днях мы с Мэрилин побывали на фестивале *foolsFURY* в Сан-Франциско – событии, которое каждые два года проводит компания моего сына Бена. На этом фестивале представляют свои спектакли двадцать камерных театров со всех концов Америки. Перед шоу мы заехали перекусить в «Мудрых сыновей» – маленький еврейский гастроном, который, казалось, перенесся сюда пряником из Вашингтона 1940-х годов, поры моего детства.

Стены этого гастронома были почти сплошь увешаны семейными

фотографиями, на которых можно было видеть простодушных, напуганных беженцев с одухотворенными глазами, прибывших на остров Эллис из Восточной Европы. Эти фотографии меня заворожили: они напоминали фотографии моих родственников. Я увидел печального мальчика, произносящего речь на бар-мицве, – он мог бы быть мной. Я увидел женщину, которую поначалу принял за свою мать. Я ощутил внезапный – и новый для меня – прилив нежности к ней одновременно с приступом вины и стыда за то, как критически отзывался о ней на страницах этой книги. Как и моя мать, женщина на фотографии казалась необразованной, напуганной, привычной к тяжелому труду, просто пытающейся выжить и поднять семью в незнакомой новой культуре.

Моя жизнь была такой богатой, такой привилегированной, такой безопасной – в основном благодаря тяжкому труду и великодушию моей матери. Я сидел там, в этом гастрономе, и плакал, глядя в глаза этой женщины и всех этих беженцев. Я целую жизнь исследовал, анализировал и реконструировал свое прошлое, но теперь осознаю, что во мне есть юдоль слез и боли, с которой, возможно, никогда не удастся покончить.

Поскольку я ушел из Стэнфорда рано, еще в 1994 году, мое ежедневное расписание остается неизменным: я каждое утро пишу по три-четыре часа, как правило, по шесть-семь дней в неделю, и пять раз в неделю во второй половине дня принимаю пациентов. Я более пятидесяти лет живу в Пало-Альто, и мой кабинет располагается в отдельном здании в пятидесяти метрах от моего дома. Около тридцати пяти лет назад я купил квартиру в районе Рашен-Хилл в Сан-Франциско, с прекрасным видом на город и залив, и во второй половине дня по четвергам и пятницам принимаю пациентов там. Мэрилин присоединяется ко мне вечером в пятницу, и мы, как правило, проводим выходные в Сан-Франциско, бесконечно интересном для меня городе.



*Ялом в своем кабинете в Паоло-Альто, 2010 г.*

Я жюри сам себя за свое фальшивое пенсионерство: «Интересно, сколько восьмидесятипятилетних психиатров работают, как я?» Продолжаю ли я работать, как мой пациент Говард, стараясь отсрочить дряхлость и смерть? Такие вопросы тревожат меня, но у меня есть свой арсенал готовых ответов: «Я еще многое могу дать людям... Старение помогает мне лучше понимать и утешать людей моего возраста... Я писатель, и творческий процесс меня пьянил, так с чего я должен от него отказываться?»

Да, признаю: подхожу к этому последнему абзацу с содроганием. Где-то на заднем плане сознания у меня всегда маячила стопка книг, которые я еще напишу, но теперь это уже не так. Уверен, что этот труд станет моей последней книгой. Мои друзья и коллеги тяжело вздыхают, когда слышат от меня эти слова. Они слышали их много раз. Но боюсь, на сей раз все иначе.

Я всегда прошу своих пациентов исследовать свои сожаления и призываю стремиться к жизни, свободной от сожалений. Теперь, оглядываясь назад, я мало о чем жалею. Со мной рядом всю жизнь была и

остается выдающаяся женщина. У меня есть любящие дети и внуки. Я живу в привилегированной части света с идеальным климатом, чудесными парками, низким уровнем бедности и преступности. Здесь находится Стэнфорд, один из великих университетов мира. И я каждый день получаю письма, напоминающие мне, что я помог кому-то в далеких краях. Поэтому мне отзываются слова Заратустры Ницше: «Так это была жизнь? Ну что ж, еще раз!»

## Благодарности

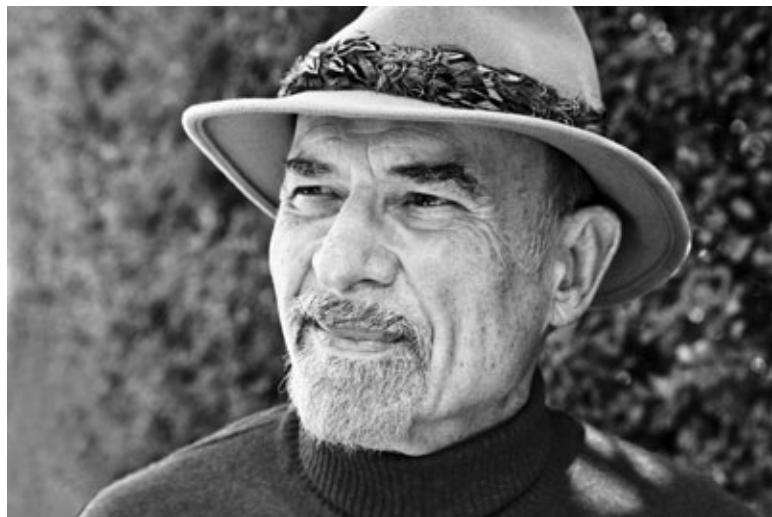
Я благодарен многим людям, помогавшим мне в этом непростом предприятии. Члены «Пегаса», группы врачей-литераторов из Стэнфорда, давали критические отзывы на несколько глав книги. Особая признательность основателю этой группы, Гансу Штайннеру, и моему другу Рэнди Вайнгартену, психиатру и поэту, который предложил название для главы «Новичок в старении».

Я благодарен своим пациентам, разрешившим мне использовать в книге их терапевтические случаи. Для сохранения конфиденциальности я изменил все имена и персональные характеристики, но в то же время постарался рассказать правду о каждой встрече. Мои пациенты постоянно просвещают и вдохновляют меня.

Мне невероятно повезло с редакторами – Сэмом Дугласом и Дэном Герстле. Спасибо Дэвиду Шпигелю и, разумеется, моему литературному агенту Сандре Дийкстра и ее коллеге, Андреа Кавалларо, которые с энтузиазмом поддерживали меня на протяжении всей работы над книгой.

Друзья всей моей жизни, Джюлиус Каплан и Беа Глик, помогали встrijхнуть мою память. Поучаствовали в этом и мои четверо детей и семеро внуков.

Наконец, самая большая благодарность – моей возлюбленной жене, Мэрилин, которая помогала мне вспоминать события давно минувших дней и была моим домашним главным редактором.



**Ирвин Ялом** – заслуженный профессор психиатрии (в отставке)

Стэнфордского университета, ведет психиатрическую практику в Сан-Франциско и Пало-Альто. Он является автором многих книг, в том числе «Палач любви», «Дар психотерапии», «Когда Ницше плакал» и «Шопенгауэр как лекарство». У них с женой Мэрилин четверо детей и семь внуков. Супруги живут в Пало-Альто, штат Калифорния.

*Фото авторства Рида Ялома*

---

---

**notes**

## **Примечания**

# 1

Продуктовый магазин моего отца назывался «Блумингдейл-Маркет», и многие покупатели думали, что Блумингдейл – это наша фамилия. – *Прим. авт.*

**2**

Романы Сэмюэла Ричардсона. – *Прим. перев.*

# 3

Здесь и далее везде, где автор употребляет слово «терапия», имеется в виду психотерапия. – *Прим. перев.*

# 4

Предположительно, это село на территории Белоруссии, неподалеку от города Пружаны, где родилась мать автора. С 1921 года Селец входил в состав Польши, с 1939 – в состав Белоруссии. – *Прим. науч. ред.*

**5**

Популярная в Америке карточная игра. – *Прим. перев.*

# 6

Бедствие, катастрофа (иврит) – так евреи называют Холокост. – *Прим. перев.*

Главный комплекс зданий Стэнфордского университета. – *Прим. перев.*

# 8

Профессиональный бейсболист. – *Прим. перев.*

# 9

Еще один профессиональный игрок в бейсбол. – *Прим. перев.*

**10**

На самом деле «Лесси» написал другой автор – Эрик Найт. – *Прим. перев.*

# 11

Элемент молитвенного облачения иудея. – *Прим. перев.*

# 12

Азартная карточная игра, возникшая в Греции. – *Прим. науч. ред.*

## 13

Азартная игра, распространенная в основном в бедных районах США. В ней требовалось угадать три цифры, которые будут случайным образом выбраны и объявлены на следующий день. – *Прим. науч. ред.*

## **14**

Романы Натаниэля Готорна, Джордж Элиот и Томаса Харди соответственно. – *Прим. перев.*

**15**

Частный женский колледж свободных искусств в штате Массачусетс. –  
*Прим. перев.*

# 16

Удивительно (лат.). – Прим. перев.

Мать семейства (*лат.*). – *Прим. перев.*

## 18

От *хуцпэ* (*идиш*) – удивительное нахальство, наглость – в положительной коннотации. – *Прим. перев.*

*Peeping Tom* – имя, ставшее в английском языке нарицательным для любителей подглядывать. – Прим. науч. ред.

**20**

Нарушение способности произносить звуки из-за повреждения определенных участков головного мозга. – *Прим. науч. ред.*

**21**

О чудо! (*лат.*) – *Прим. науч. ред.*

Отсылка к фразе Фрейда «Сновидения – королевская дорога к бессознательному». – *Прим. науч. ред.*

## 23

Вариант текста из Женевской декларации Всемирной медицинской ассоциации. – *Прим. перев.*

## 24

Певица и автор песен в стиле кантри, левая политическая активистка. – *Прим. перев.*

**25**

Ритуальная семейная трапеза в начале празднования еврейской Пасхи. – *Прим. перев.*

Московский институт психоанализа. – *Прим. науч. ред.*

В русском переводе «Хроники исцеления». – *Прим. науч. ред.*

Фильм Акиры Кurosавы, где впервые одно и то же событие показано с точек зрения разных людей. – *Прим. науч. ред.*

Село в Бургундии, где находится одно из самых крупных и богатых бенедиктинских аббатств во Франции, место паломничества. – *Прим. науч. ред.*

*The Yalom Reader*, в России эта книга не издавалась. – Прим. перев.

## 31

Английское название романа содержит игру слов: *Lying on the coach* можно перевести и «лежа на кушетке» и «обманывая на кушетке». – Прим. науч. ред.

## 32

Одно из значений слова *earnest* (англ.) – «искренний». – Прим. перев.

## 33

*Lash* (англ.) – здесь «привязывать». – *Прим. перев.*

## 34

*To stride* (англ.) – идти широким шагом. – Прим. перев.

*Marshal* (англ.) – чиновник суда, шериф. – *Прим. перев.*

## 36

Эта игра слов пропадает в русском переводе названия. Английское название *The Schopenhauer Cure* означает «Лечение Шопенгауэра» и «Лечение Шопенгауэром». – Прим. перев.

Английский ученый, этолог и эволюционный биолог, популяризатор науки, критик религии. – *Прим. науч. ред.*

*Yalom's Cure;* на русском языке фильм не выходил, но англоязычную версию можно найти в Интернете. – Прим. перев.

## КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

### ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:

<https://eksmo.ru/b2b/>

Звоните по телефону:

+7 495 411-68-59, доб. 2261

