

## Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти



Irvin D. YALOM

Staring at the Sun. Overcoming the Terror of Death

Перевод с английского *Анны Петренко*

Оформление *П. Петрова*

### **Ялом И.**

Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти / Ирвин Ялом; [пер. с англ. А. Петренко]. — М.: Эксмо, 2009. — 352 с.

ISBN 978-5-699-27S31-1

Эта книга — новый бестселлер известного американского психотерапевта и писателя Ирвина Ялома. Тема, поднятая в этой книге, остра и болезненна, она редко выносится на открытое обсуждение. Но страх смерти в той или иной форме есть у всех людей, просто обычно мы стараемся выкинуть мысли о конечности нашей жизни из головы, не думать, не помнить об этом.

Теперь у вас в руках очень действенный инструмент борьбы со страхом смерти. Эта книга учит понять и принять условия человеческого существования и сполна наслаждаться каждой минутой жизни. При всей серьезности темы книга захватывает и увлекает благодаря мастерству великолепного рассказчика — доктора Ирвина Ялома.

**УДК 159.9 ББК 88.4**

© Irvin D. Yalom, 2008

© ООО «Издательство «Эксмо», 2009

*Посвящается моим наставникам —  
Джону Уайтгорну, Джерому Франку,  
Давиду Гамбургу и Ролло Мэю.  
Через меня они наставляют  
и моих читателей*

*Ни на солнце, ни на смерть нельзя смотреть в упор.*

**Франсуа де Ларошфуко, максима 26**

## ПРЕДИСЛОВИЕ И БЛАГОДАРНОСТИ

Хотя на протяжении тысячелетий все мыслящие писатели обращались к теме смертности человека, все же эта книга — не просто собрание чьих-то мыслей о смерти, и не может им быть.

Совсем наоборот, это глубоко личное произведение, уходящее корнями в мою собственную конфронтацию со смертью. Как и любой человек, я тоже испытываю страх смерти: от этой темной тени не избавиться ни одному из живущих. На этих страницах я делюсь с вами способами преодоления страха смерти — по опыту пациентов и своему собственному, — а также мыслями писателей и философов, которые повлияли на мое мировоззрение и мою работу в качестве психотерапевта.

Я благодарен всем тем людям, которые помогли появиться на свет этой книге. Мой литературный агент Сэнди Дижкстра и мой издатель Алан Ринцлер помогли придать книге форму, сохранив ее содержание. Множество друзей и коллег прочли отрывки рукописи и поделились своими соображениями. Это Давид Шпигель, Герберт Котц, Джин Роуз, Рутэллен Джосселсон, Рэнди Вайнгар-тен, Нейл Браст, Рик Ван Ринен, Элис Ван Гартен, Роджер Уолш. Филипп Марчал познакомил меня с максимой Ларошфуко, которую я сделал эпиграфом. Также я благодарен своим друзьям Ван Харвею, Роджеру Сокею и Дагфину Фоллесдалу, которые долгое время были моими учителями в области истории человеческой мысли. Феб Хосс и Мишель Джоунс замечательно отредактировали книгу. Все четверо моих детей — Ив, Рейд, Виктор и Бен давали мне поистине бесценные советы, а моя жена Мэрилин, как обычно, заставляла меня писать лучше. Но больше всего я обязан самым главным своим учителям — пациентам. Я изменил их имена, но каждый из них узнает себя в этой книге. Они доверили мне свои самые глубинные страхи, разрешили использовать их истории, помогли тщательно замаскировать черты реальных личностей, прочли мою рукопись — кто часть, а кто целиком — и дали много полезных советов. И еще я благодарен им за то удовольствие, которое мне приносит следующая мысль: их опыт и знания, словно волны, дойдут теперь идо моих читателей.

## ГЛАВА 1

## СМЕРТЕЛЬНАЯ РАНА

*Грудь моя исполнена скорбью.*

*Я смерти боюсь.*

**Поэма о Гильгамеше<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Перевод Н. Гумилева.

Самосознание — это величайший дар, сокровище, равное самой жизни. Именно оно делает человека человеком. Однако цена его высока — это боль от понимания того, что мы смертны. Знание о том, что мы вырастем, расцветем и неизбежно увянем и умрем, — извечный спутник нашей жизни.

Осознание своей смертности преследовало человечество с самого зарождения истории. Четыре тысячелетия назад герой вавилонского эпоса Гильгамеш рассуждал о смерти своего друга Энкиду: «Друг возлюбленный мой грязи теперь подобен, /И не лягу ли я, как он, чтоб вовек не подняться? Грудь моя исполнена скорбью, /Я смерти боюсь».

Гильгамеш выразил мысль, знакомую каждому живущему. Как боялся смерти Гильгамеш, так боимся ее и мы: мужчины, женщины, дети — все и каждый. У одних этот страх существует неявно, в виде неясного общего беспокойства, или маскируется под иную психологическую проблему. У других он проявляется открыто, а у некоторых людей перерастает в настоящий ужас, способный уничтожить счастье и удовлетворение от жизни.

Испокон веков философы и мыслители пытались смягчить боль от осознания смертности и привнести в нашу жизнь гармонию и покой. За время своей психотерапевтической практики я встречал множество пациентов со страхом смерти и понял, что древняя, особенно греческая, мудрость и сегодня не потеряла своей значимости.

В своей работе я опираюсь в основном на труды не великих психологов и психиатров конца XIX — начала XX века (Пинель, Фрейд, Юнг, Павлов, Роршах и Скиннер), но древнегреческих философов, в особенности Эпикура. Чем больше я узнаю об этом великом афинском мыслителе, тем четче осознаю, что Эпикур был своего рода протоэкзистенциальным психотерапевтом. В этой книге я буду часто цитировать его мысли.

Эпикур родился в 341 году до н. э., вскоре после смерти Платона, и умер в 270 году до н. э. Большинство людей знают его имя благодаря слову «эпикурец», обозначающему человека, которой не мыслит своей жизни без утонченных чувственных удовольствий (в первую очередь вкусной еды и питья). Однако историческая реальность такова: Эпикур был не приверженцем чувственных удовольствий, но размышлял о достижении состояния безмятежности (атараксии).

Эпикур занимался «медицинской философией» и настаивал на том, что, как врач лечит тело, философ призван лечить душу. По его мнению, философия имеет лишь одну цель: облегчить человеческие страдания, корнем которых Эпикур считал *вездесущий страх смерти*. Пугающее видение неизбежной смерти, говорил Эпикур, смешивается с удовольствием от жизни и отравляет все позитивные моменты. Для облегчения страха смерти он создал несколько действенных мыслительных техник, которые помогли мне преодолеть собственный страх смерти и которые я использую в своей психотерапевтической работе.

Мой личный опыт и медицинская практика показали мне, что страх смерти цикличен: он то возрастает, то ослабевает на протяжении жизни. Маленькие дети невольно выхватывают проявления человеческой смертности из того, что их окружает, сухие листья, мертвые насекомые и животные, «исчезнувшие» дедушки и бабушки, горе родителей, нескончаемые ряды могильных камней. Дети наблюдают за всем этим, но, следуя примеру родителей, молчат о том, что видят. Если же они выражают свой страх открыто, родители заметно теряются, и, конечно, спешат успокоить их. Иногда взрослые стараются найти слова утешения, а иногда пытаются перевести разговор в плоскость далекого будущего или начинают рассказывать истории о воскрешении, вечной жизни и воссоединении на небесах.

Страх смерти обычно не проявляет себя, пока человек не достигает пубертатного периода (эти же возрастные рамки обозначены Фрейдом как период латентной сексуальности). Когда человек достигает отрочества, страх смерти заявляет о себе в полный голос: подростки часто начинают беспокоиться, размышляя о смерти, некоторые даже подумывают о самоубийстве. Сегодня многие подростки противопоставляют этому страху свою виртуальную личность: в жестоких компьютерных играх они ощущают себя властителями смерти. Другие становятся дерзкими, глумятся над смертью, распевают высмеивающие ее песенки, смотрят фильмы ужасов. В раннем отрочестве я дважды в неделю ходил в кинотеатр неподалеку от отцовского магазина.

Вместе с друзьями я вопил от страха на сеансах «ужастиков» и снова и снова пялился в экран, на котором оживали ужасы Второй мировой войны. Я помню, как вздрагивал от страха: что, если бы я родился не в 1931 году, а на четыре года раньше, как мой двоюродный брат Гарри, погибший во время Нормандской операции?

Некоторые подростки бросают вызов смерти, идя на безрассудный риск. Один из моих пациентов, страдающий множеством фобий и глубоким страхом, что в любой момент его жизнь может оборваться из-за какой-то ужасной случайности, рассказал мне, как в 16 лет он занялся парашютным спортом и совершил несколько десятков прыжков. Сейчас, оглядываясь назад, он считает, что это был его способ борьбы с навязчивым страхом бренности своего существования.

С годами подростковый страх смерти оттесняется двумя основными жизненными задачами молодых взрослых людей — построением карьеры и созданием семьи. Еще три десятилетия спустя, когда дети уходят из родительского дома и вдали показывается окончание трудовой деятельности, разражается кризис среднего возраста, и страх смерти обрушивается на нас с новой силой. Достигая вершины жизни, мы смотрим на тропу перед собой и понимаем, что теперь эта тропа ведет не вверх, а вниз, к закату и исчезновению. С этой минуты беспокойство о смерти уже никогда не покидает нас.

Жить, постоянно осознавая собственную смертность, нелегко. Это все равно что пытаться вглядываться в солнце — выдержать можно лишь до определенного момента. Жить, вечно цепenea от ужаса, невозможно, поэтому мы изобретаем способы смягчить страх смерти. Мы оставляем себя в будущем с помощью своих детей, становимся богатыми и знаменитыми, придумываем целые защитные ритуалы и придерживаемся нерушимой веры в чудесного спасителя.

Некоторые люди, в основном убежденные в собственной неуязвимости, действуют в жизни как герои, часто не задумываясь о других людях и о собственной безопасности. Другие же пытаются преодолеть болезненное чувство одиночества перед лицом смерти, используя слияние — с любимым человеком, с общим делом, с тем или иным сообществом или даже с Богом. В конечном итоге именно страх смерти лежит в основе всех религий, и каждая из них по-своему стремится смягчить боль осознания конечности бытия. Понимание Бога сходно во всех культурах: Он не только избавляет от смертной тоски через понятие вечной жизни, но и смягчает прочие экзистенциальные страхи, предлагая свод правил, обеспечивающих структуру и четкий план осмысленного существования.

Однако, несмотря на сверхнадежные, освященные веками способы защиты, человек никогда не может полностью побороть страх смерти. Он всегда присутствует в нашем разуме, только порой прячется в его дальнем уголке. Возможно, как сказал Платон, мы не можем лгать глубокой части самих себя.

Если бы я был жителем древних Афин в 300-х годах до Рождества Христова (период, который часто называют Золотым веком философии) и пережил бы приступ страха смерти или ночной кошмар, к кому бы я обратился, чтобы очистить разум от паутины страха? Скорее всего, я отправился бы на агору, рыночную площадь древних Афин, где располагались многие влиятельные философские школы. Я прошел бы мимо Академии, основанной Платоном (в то время ее возглавлял его племянник Спевсипп), миновал бы Лицей Аристотеля — ученика Платона, из-за разности взглядов не ставшего его преемником. Я прошел бы и школы стоиков, и киников, не обратил бы внимания на бродячих философов, что ищут себе учеников. Наконец я достиг бы Сада Эпикура и там обрел бы долгожданную помощь.

Но куда сегодня могут обратиться люди, снедаемые неуправляемым страхом смерти? Кто-то ищет поддержки у семьи и друзей, другие обращаются к религии, третьи — к психотерапевтам. Однако кто-то

может искать помощи в книге — такой, как эта. Я работал со многими людьми, страдающими страхом смерти. Думаю, что наблюдения, размышления и способы воздействия, которые я вынес из многолетней терапевтической практики, могут значительно помочь всем тем, кто боится смерти и не может самостоятельно справиться с этим страхом.

В главе 1 я хочу обратить внимание на то, что страх смерти является первопричиной проблем, которые на первый взгляд не имеют отношения к ощущению смертности. У страха смерти длинные руки, часто его влияние остается скрытым. Тем не менее он может сковывать жизнь человека, никак не проявляясь или выражаясь в симптомах, которые будто бы не имеют ничего общего с ощущением смерти.

Фрейд считал, что многие психические патологии человека проистекают из подавления сексуальности. Я считаю, что этот взгляд слишком узок. За мою врачебную практику я пришел к пониманию того, что человек может подавлять не только сексуальность, но и осознание конечности своего существования.

В главе 2 я расскажу о том, каким образом распознать скрытый страх смерти. Многих людей мучают тревоги, депрессии и другие симптомы, в основе которых лежит страх смерти. В этой главе, равно как и в следующих, я буду иллюстрировать свои взгляды случаями из врачебной практики, а также ситуациями из фильмов и книг.

В главе 3 я расскажу, что взгляд в лицо смерти необязательно вызывает отчаяние, стирающее всякий смысл жизни. Наоборот, такой взгляд может стать стимулом к более полному ощущению жизни. Основная идея этой главы заключается в следующем: *физиологическая природа жизни уничтожает нас, идея же смерти дарует нам спасение.*

Глава 4 посвящена развитию и объяснению идей философов, терапевтов, художников и писателей, предложенных ими для преодоления страха смерти.

Однако, как будет показано в главе 5, для преодоления страха смерти недостаточно одних идей. Самое действенное лекарство от него — это синергетическое воздействие всех идей и установление глубокого контакта с другими людьми. Я предлагаю много практических приемов, которые помогут реализовать эти идеи в нашей повседневной жизни и установить контакты с людьми.

В основу этой книги были положены мои взгляды, ставшие результатом наблюдений за людьми, обращавшимися ко мне за помощью. Однако, поскольку наблюдатель всегда так или иначе воздействует на наблюдаемых, в главе 6 я расскажу и о наблюдателе — поделюсь собственным опытом отношений со смертью и моими взглядами на конечность нашего существования. Я тоже вступал в схватку с идеей смерти. Как профессионал, посвятивший свою карьеру преодолению этого страха, и как человек, родившийся в 1931 году, я намерен изложить свои мысли о страхе смерти максимально откровенно и четко.

Глава 7 содержит рекомендации для психотерапевтов, большая часть которых избегает напрямую работать со страхом смерти. Может быть, это связано с их нежеланием признать собственный страх. Однако большую роль здесь играет тот факт, что в профильных учебных заведениях практически не обучают экзистенциальному подходу, и молодые психотерапевты часто говорят мне, что они никогда не пытались расспрашивать пациентов о страхе смерти, так как попросту не знали, что им делать с полученными ответами. Чтобы помочь пациентам, которых терзает этот страх, психотерапевтам необходимы новые идеи и новый способ взаимодействия с пациентами. Однако, хотя эта глава адресована психотерапевтам, я практически не использую профессиональную лексику и надеюсь, что мой слог будет понятен широкому кругу читателей.

Но зачем вообще, спросите вы, касаться этой неприятной, пугающей темы? Зачем вглядываться в солнце? Почему бы не последовать совету корифея американской психиатрии Адольфа Майера, который еще сто лет назад предупреждал психиатров: «Не чешите там, где не чешется!» (1). Зачем сражаться с наиболее ужасной, темной и совершенно незыблемой стороной жизни? Действительно, в последние годы мы наблюдаем нашествие регулируемого медицинского обслуживания, кратковременной терапии, контроля симптомов и техник изменения ментальных паттернов, что лишь укрепляет эту ограниченную точку зрения.

Однако вопрос о смерти все-таки «чешется»... И «чешется» беспрерывно, не оставляя нас ни на миг;

стучится в дверь нашего существования, тихонько, едва уловимо шелестя у самых границ сознательного и бессознательного. Спрятанный, замаскированный, пробивающийся наружу в виде разнообразных симптомов, именно страх смерти является источником многих беспокойств, стрессов и конфликтов. (2)

Как человек, который в один прекрасный день умрет — и день этот уже недалек, — и как психотерапевт, посвятивший работе со страхом смерти не один десяток лет, я абсолютно убежден, что противостоять ему — не значит с отвращением открыть ящик Пандоры. Это означает возможность заново войти в поток жизни, научившись воспринимать его полнее и с большим состраданием.

Эта книга — лучик надежды. Я верю, что она поможет вам взглянуть смерти в лицо и не только смягчить страх, но и сделать вашу жизнь богаче.

### Примечания

1. Слова Адольфа Майера цитируются в пересказе Джерома Франка (из личного общения).

2. В настоящее время активно проводятся экспериментальные исследования страха смерти (в основном по инициативе сторонников теории управления страхом), которые доказывают, что страх смерти вездесущ и оказывает значительное влияние на самооценку и на самые разные аспекты личности, ее убеждения, поведение, стойкость мировоззрения и приверженность общепринятым стандартам. // Solomon, S., Greenberg, J., and Pyszczynski, T. «Pride and Prejudice: Fear of Death and Social Behavior». *Current Directions in Psychological Science*, 2000,9(6). 200—204; Pyszczynski, T. // Solomon, S., and Greenberg, J. *In the Wake of 9/11: The Psychology of Terror*. Washington, D.C.: American Psychological Association, 2002.

## ГЛАВА 2

## УЧИМСЯ ПРИЗНАВАТЬ СТРАХ СМЕРТИ

*Смерть — это все. Смерть — это ничто.*

*И будут черви грызть твой труп.*

**Старинная детская песенка**

Каждый человек по-своему боится смерти. Для некоторых этот страх — фоновая музыка жизни, и чем бы они ни занимались, их преследует мысль, что тот или иной момент никогда не повторится. Даже старые фильмы отдаются болью в душе тех из нас, кто ни на минуту не перестает думать: ведь все эти актеры обратились в прах...

У других это переживание интенсивнее, оно неуправляемо и в любой момент грозит вырваться наружу, обрекая людей на душливый страх перед призраком смерти. Их преследует мысль, что и они скоро умрут, как и все вокруг.

Есть люди, которых мучает конкретное видение надвигающейся смерти: наставленное на них дуло пистолета, отряд нацистов, готовящийся к расстрелу, поезд, с грохотом мчащийся прямо на них, падение с моста или с верхнего этажа небоскреба.

Существуют и другие страхи. Люди боятся оказаться в гробу, с ноздрями, забитыми землей; они мертвы, но тем не менее осознают, что навсегда останутся лежать в этой тьме. Люди боятся никогда больше не увидеть и не услышать других людей, никогда до них не дотронуться. Люди боятся находиться в земле, в то время как все их друзья остались на ней. Наконец, людям больно от мысли, что жизнь будет идти своим чередом, а они никогда не узнают, что произошло с их семьями, друзьями, со всем их миром.

Каждый из нас ощущает вкус смерти под наркозом или просто при погружении в ночной сон. Смерть и сон, Танатос и Гипноз в греческой мифологии, — братья-близнецы. Чешский писатель-экзистенциалист Милан Кундера считает, что мы можем предощущать этот опыт через забвение. *«В смерти больше всего страшит не потеря будущего, но потеря прошлого. В сущности, забвение — это форма смерти,*

которая всегда присутствует в жизни» (1).

У многих людей страх смерти существует открыто, его легко обнаружить, и он приносит настоящую муку. У других же этот страх скрыт, едва уловим, скрывается под маской других проблем, и распознать его можно только при тщательном исследовании, иногда очень глубоком.

## ОТКРЫТЫЙ СТРАХ СМЕРТИ

Многие люди смешивают страх смерти с ужасом перед злом, покинутостью, исчезновением. Других потрясает пространство вечности, им страшно исчезнуть навсегда, на веки вечные. Третьим невыносима мысль о небытии, они мучительно размышляют, где окажутся после смерти. Кто-то приходит в ужас оттого, что исчезнет весь их мир, а кто-то бьется над проблемой неизбежности смерти, как одна 32-летняя женщина, приславшая мне следующее письмо:

*Думаю, что самые сильные чувства вызывает осознание того, что умрет не Я-Старушка и не Я-Смертельно-Больная и Готовая к смерти — умру просто Я. Кажется, я всегда думала о смерти очень обтекаемо, как о чем-то, что **может** случиться, а не **обязательно** случится. После острого приступа страха смерти я несколько недель думала о ней более предметно и теперь понимаю, что смерть — это не то, что **может** случиться. Я чувствую, что осознала эту ужасную истину и больше никогда ее не забуду.*

Некоторых людей страх подводит к невыносимому выводу: ни их мир, ни их воспоминания не будут существовать НИГДЕ. Ихулица, семейные встречи, родители, дети, летний домик, школа, любимое место отдыха — с их смертью все это тоже исчезнет. Нет ничего постоянного, ничего вечного. Какой же смысл может иметь жизнь, обреченная на такое исчезновение? Вернемся к письму:

*Я действительно осознала бессмысленность всего — ведь все, что мы делаем, обречено на забвение, и сама Земля рано или поздно исчезнет. Я представляла себе смерть моих родителей, сестер, любимого, друзей. Часто я думаю и о том, что однажды МОИ, а не абстрактные кости и череп окажутся не внутри моего тела, а снаружи. Эта мысль выбивает из колеи. Возможность существования за пределами тела не кажется мне убедительной, поэтому я не могу утешиться идеей бессмертия души.*

В рассказе этой девушки можно выделить несколько ведущих тем. Во-первых, смерть стала для нее персонализированной, теперь это не то, что могло бы случиться или случается с *другими*. Во-вторых, неизбежность смерти делает бессмысленным все наше существование. Девушка расценивает идею о вечной жизни души за пределами физического тела как неубедительную и не может успокоиться мыслью о жизни после смерти. Кроме того, она ставит вопрос: сродни ли беспмятство, в которое мы впадаем после смерти, тому, в котором мы пребываем до рождения? (Это очень важный момент, и мы вернемся к нему, когда будем обсуждать взгляды Эпикура.)

Пациентка, страдающая приступами страха смерти, на первом же сеансе дала мне прочесть стихотворение:

*Смерть наступает,  
Смерть — везде,  
У смерти я в плену.  
Она влечет меня к себе,  
И я кричу, кричу в тоске.*

*Исчезновения туман  
Маячит день за днем.  
И я хочу оставить след,*

*Чтоб смысл был во всем.  
И жить — сегодняшним лишь днем,  
Дороги лучше нет.*

*Но под защитной пеленой,  
Что я себе плету,  
Таится смерть, таится смерть,  
И я в ее плену.*

*Своей заботливой рукой.  
Поправлю пелену.  
Как одеяльце малыша.  
Но в час ночной  
Приходит ужаса туман,  
Его пропустит пелена.*

*Мы обратимся в прах и тлен.  
Меня не будет, нет, совсем!  
Я не смогу дышать,  
Не буду чувствовать, грустить,  
Ошибки исправлять.  
Невыносимо жизнь терять,  
хотя утрату эту  
нельзя и осознать.  
Смерть — это все.  
И смерть — ничто.*

Эту пациентку особенно мучила мысль, выраженная в последних строках стихотворения: «Смерть — это все. И смерть — ничто». Девушка объясняла, что мысль о том, что она обратится в ничто, поглотила ее, закрыв весь мир. Однако в стихотворении есть две важные утешительные мысли: жизнь может обрести смысл, если постараться оставить свой след, и самое лучшее, что она может сделать, — это жить настоящим.

### **История Дженнифер. Страх смерти — это не маскировка иных проблем**

Психотерапевты нередко ошибочно полагают, что открытый страх смерти на самом деле таковым не является, а служит маскировкой какой-либо иной проблемы. Так произошло с Дженнифер, риелтором, 29 лет. Ночные приступы страха смерти, которые преследовали ее всю жизнь, не принимались всерьез психотерапевтами, у которых она лечилась. На протяжении всей жизни Дженнифер просыпалась среди ночи, вся в поту, с широко распахнутыми глазами, ее трясло от мысли о собственном исчезновении. Женщина представляла, как, позабытая всеми живущими, она пропадает, навечно уходя в темноту. Дженнифер говорила себе, что ничто не имеет значения, если в конечном итоге обречено на умирание.

Подобные мысли изводили ее с раннего детства. Дженнифер ясно помнит первый случай, ей было тогда пять лет. Она прибежала в спальню родителей, дрожа от ужаса, который вызвала в ней мысль о смерти. Дженнифер до сих пор помнит то, что сказала ей мать:

«У тебя впереди долгая жизнь, и нет смысла думать о смерти сейчас. Когда ты станешь старенькой и смерть будет близ ко, ты или смиришься с ней, или будешь тяжело больна. В любом случае, она покажется тебе желанной».

Дженнифер всю жизнь успокаивала себя словами мамы и придумала свои способы борьбы с приступами страха. Она напоминает себе о том, что всегда есть выбор, думать о смерти или не думать. Можно пытаться переключиться на приятные воспоминания — о том, как она смеялась в компании друзей детства, любовалась зеркальной поверхностью озера, касалась облаков, путешествуя с мужем по горам, целовала светящиеся личики своих детей.

Тем не менее страх смерти не оставлял ее в покое и обесценивал значительную часть ее жизни. Дженнифер консультировалась с несколькими докторами, которые не слишком помогли ей. Различные лекарства облегчали приступы страха, но не делали их реже. Ее врачи никогда не заостряли внимание на страхе смерти как таковом, потому что считали, что он лишь маскирует какой-то другой страх. Я решил не повторять их ошибок. Мне кажется, их вводил в заблуждение один повторяющийся сон, который впервые приснился девочке, когда ей было пять.

*Вся семья на кухне. На столе стоит миска, в ней — дождевые черви. Отец заставляет меня взять горстью червей, раздавить их и выпить «молоко», которое из них выйдет.*

Всем психотерапевтам казалось, и не без оснований, что образ червяков, которых давят, чтобы получить «молоко», связан с пенисом и семенной жидкостью, и из-за этого врачи начинали выяснять, не имел ли место факт сексуального насилия со стороны отца. Я тоже в первую очередь подумал именно об этом, однако этот след вел в ошибочном направлении: хотя отец Дженнифер вызывал у нее страх и частенько использовал словесные оскорбления, ни она, ни ее сестры не припоминают случаев сексуального насилия.

Ни один из прежних врачей Дженнифер не исследовал степень и значение ее вездесущего страха смерти. Эта распространенная ошибка весьма традиционна, корни ее можно обнаружить в самой первой работе по психотерапии «Исследования истерии» Фрейда и Брюе-ра (1895). При внимательном прочтении этого текста становится ясно, что в жизни пациентов Фрейда присутствовал постоянный страх смерти (2). Отказ Фрейда исследовать этот страх мог бы показаться странным, если бы не его более поздние работы. В них он объясняет, что его теория происхождения невроза строится на предположении о конфликте различных примитивных бессознательных инстинктивных начал. Смерть же не может влиять на образование невроза, пишет Фрейд, поскольку не имеет отображения в бессознательном. Этот последний факт он обосновывал следующим образом: во-первых, у нас нет личного опыта смерти, во-вторых, мы не способны осмыслить собственное небытие (3).

Хотя Фрейд мудро и иронично писал о смерти в ряде разрозненных эссе (например, «Мы и смерть») (4), созданных в период после Первой мировой войны, его «обесмерчивание» (как это назвал Роберт Джей Лиф-тон) (5) в формальной теории психоанализа повлияло на последующие поколения психотерапевтов. Вслед за Фрейдом они рассматривали не смерть, но ее отображения в сфере бессознательного (оставление и кастрация). В самом деле можно доказать, что акцент психоанализа на прошлом — это уход от будущего и от конфронтации со смертью (6).

В самом начале моей работы с Дженнифер я сосредоточился на подробном изучении ее страхов, связанных со смертью. Такой подход не встретил сопротивления: Дженнифер сама страстно желала этого и обратилась ко мне именно потому, что читала мою работу «Экзистенциальная психотерапия» и стремилась к конфронтации с экзистенциальными фактами жизни. На наших сеансах мы концентрировались на ее мыслях, переживаниях, снах и фантазиях, связанных со смертью. Я попросил ее тщательно записывать свои сны и мысли, которые приходили к ней во время приступов страха смерти.

Ждать пришлось недолго. Буквально через несколько недель Дженнифер испытала острый приступ страха смерти, вызванный просмотром фильма об эпохе нацизма. Она была глубоко напугана полнейшей незащищенностью жизни, изображенной в фильме. Невинных людей брали в заложники и безжалостно убивали. Опасность была повсюду, и нигде нельзя было спрятаться. Дженнифер поразило сходство с ситуацией в родительском доме: опасность, идущая от непредсказуемых вспышек отцовского гнева, ощущение того, что спрятаться нигде, ощущение того, что единственное спасение — это стать невидимкой, то есть как можно реже о чем-то просить и вообще что-либо говорить.

Вскоре после этого она поехала в родной город. Я посоветовал ей навестить могилы родителей и там подумать обо всем. Этот совет может показаться радикальным, однако в 1895 году Фрейд давал своим пациентам именно такие указания (7). У могилы отца Дженнифер вдруг пришла в голову странная мысль: «Как ему, наверное, холодно в этой земле...»

Мы обсудили эту нелепую мысль. Складывалось впечатление, что ее детское видение смерти,

включающее в себя иррациональные компоненты (например, предположение о том, что мертвые могут чувствовать холод), все еще жили в ее воображении, бок о бок со взрослыми рациональными представлениями.

По дороге домой Дженнифер внезапно вспомнила песенку, которая была популярна в ее детстве. Она начала напевать ее, с удивлением понимая, что прекрасно помнит слова.

*Когда по улице твоей  
Проедет катафалк, гудя,  
Подумай, что всего скорей  
Он завтра повезет тебя.*

*Наденут саван на тебя,  
Положат в черный ящик.  
Возьмет тебя к себе земля,  
Как ты ни прячься, мальчик.*

*С недельку будет все тип-топ,  
Ну а потом начнется вдруг –  
Ведь станет протекать твой гроб,  
И будут черви грызть твой труп.*

*Один глазастый жирный червь  
Вползет в твои кишки.  
Сгрызет нутро, потом назад  
Ползет из башки.*

*Отвертлый, склизкий, мерзкий гной  
Польется из ноздрей, бурля.  
Едим хлеб с маслом мы с тобой,  
А черви будут есть тебя.*

Во время пения Джейн стала думать о своих старших сестрах, которые жестоко дразнили ее. Они постоянно пели эту песню, не обращая никакого внимания на то, что причиняют ей страдание, хотя оно было очевидно и почти осязаемо.

Воспоминание об этой песенке стало для Дженнифер прозрением — оно помогло ей понять, что повторяющийся сон о молоке из червяков был связан не с сексом, но со смертью, и тем чувством незащищенности и опасности, которое она испытывала в детстве.

Это озарение — что все это время в ней дремало детское видение смерти — открыло для Дженнифер новые перспективы в терапии.

## **СКРЫТЫЙ СТРАХ СМЕРТИ**

Для того чтобы извлечь на поверхность скрытый страх смерти, может потребоваться кропотливое исследование, но часто человек независимо от участия психотерапевта может обнаружить его, прибегнув к саморефлексии. Мысли о смерти могут проникать в сны, находясь при этом сколь угодно далеко от нашего сознания. Любой ночной кошмар — это проявление страха смерти, который покинул свое укрытие и угрожает спящему.

Ночные кошмары будят спящего, рисуя ситуации, в которых его жизнь подвергается опасности. Эти сны могут быть разными: человек спасается от преследования, падает с большой высоты, пытается спрятаться от смертельной опасности или видит себя умирающим или уже умершим.

Смерть часто появляется во снах в аллегорической форме. Например, мужчина средних лет, страдающий желудком и подозревающий у себя рак, во сне видит себя со своей семьей в самолете, они

летят на экзотический курорт на Карибском море. В следующий момент он уже лежит на земле, скорчившись от боли в желудке. В ужасе он просыпается и тут же понимает, почему он не в самолете и не летит на экзотический курорт: *он уже умер от рака желудка, и жизнь продолжается без него.*

Наконец, определенные жизненные ситуации почти всегда провоцируют страх смерти: например, собственная тяжелая болезнь, смерть близкого человека или серьезная угроза личной безопасности, которая кажется неизбежной, — изнасилование, развод, пожар, уличное ограбление. Размышления об этом обычно приводят к проявлению страха смерти.

## БЕСПРИЧИННЫЙ СТРАХ — ОДНА ИЗ ФОРМ СТРАХА СМЕРТИ

Много лет назад психолог Ролло Мэй язвительно заметил, что беспричинный страх силится отыскать себе причину. Иными словами, необоснованный страх быстро «прикрепляется» к тому или иному реальному объекту. История Сьюзен иллюстрирует идею о том, что человек может испытывать неоправданно сильный страх перед тем или иным возможным событием.

Сьюзен, приятная женщина средних лет, бухгалтер по профессии, обратилась ко мне после конфликта со своим начальником. Мы встречались с ней на протяжении нескольких месяцев, и в конце концов она ушла с этой работы и основала собственную фирму, дела в которой пошли более чем успешно.

Несколько лет спустя она позвонила мне с просьбой о срочной встрече, и я с трудом узнал ее голос. Обычно оптимистично настроенная и отлично владеющая собой Сьюзен, казалось, была в панике, голос ее дрожал. Мы встретились в тот же день, и меня встревожил ее вид: обычно спокойная, стильно одетая, она была какой-то растрепанной и взволнованной. Лицо ее покраснело, глаза были заплаканы, на шее виднелась не вполне чистая марлевая повязка. Она сбивчиво рассказала мне свою историю. Ее уже взрослый сын Джордж, серьезный молодой человек с хорошей работой, попал в тюрьму по обвинению в продаже наркотиков. Полиция остановила его за небольшое нарушение правил дорожного движения, в машине обнаружили кокаин. Тест показал и наличие кокаина в крови. Это был уже третий случай, связанный с наркотиками. В тот момент Джордж проходил программу восстановления, поддерживаемую государством, и суд приговорил его к месяцу тюремного заключения и обязал пройти годовой реабилитационный курс.

Сьюзен проплакала четыре дня подряд. Она не могла ни спать, ни есть. Впервые за двадцать лет она не смогла пойти на работу. По ночам ее мучили жуткие сны: Джордж, весь в грязи, с гнилыми зубами, с жадностью пьет что-то из бутылки, завернутой в бумажный пакет. Ей снилось, что он умирает в сточной канаве.

— Он умрет там, в тюрьме! — сказала она и начала говорить о том, как она вымоталась, пытаюсь всеми правдами и неправдами добиться его освобождения. Ее очень расстроил просмотр детских фотографий Джорджа — ангельское личико, вьющиеся светлые волосы, задумчивый взгляд. Казалось, впереди у него — многообещающее будущее.

Сьюзен всегда считала себя очень изобретательной. Эта женщина сделала себя сама, она добилась успеха, вопреки неблагоприятной ситуации в доме родителей. Но на этот раз она чувствовала себя абсолютно беспомощной.

— Почему он так поступил со мной? — спрашивала Сьюзен. — Это бунт, планомерное разрушение моих планов на его будущее. А что же еще? Разве я не дала ему все, что помогло бы ему добиться успеха? Лучшее образование, уроки тенниса, фортепиано, верховая езда! И вот его благодарность? Если мои друзья об этом узнают, я умру со стыда!

Сьюзен просто сгорала от зависти, когда думала об успешных детях своих друзей.

Первым делом я напомнил Сьюзен о том, что она уже знала. Сон о сыне в сточной канаве — это иррациональное видение, не имеющее ничего общего с реальностью. Я подчеркнул, что, в общем и целом, Джордж уже на пути к избавлению: он проходит реабилитационную программу, и, кроме того, с ним работает отличный частный психотерапевт. Избавление от наркотической зависимости редко проходит гладко: рецидивы здесь неизбежны, иногда их бывает много. Конечно, Сьюзен прекрасно знала об этом: она

только недавно посвятила целую неделю курсу семейной терапии в рамках реабилитационной программы сына. Более того, муж вовсе не разделял ее тревог о судьбе сына.

Знала Сьюзен и то, что ее вопрос «Почему Джордж так поступил со мной?» не имеет никакого смысла, и согласилась с моим предложением исключить саму себя из всей этой картины. Его срыв не имел к ней никакого отношения.

Любая мать была бы огорчена, если бы ее сын снова начал употреблять наркотики или попал в тюрьму. Но все же реакция Сьюзен казалась чрезмерной. Я начал подозревать, что львиная доля ее страхов происходит из другого источника.

Особенно меня поразило ее глубочайшее ощущение беспомощности. Она всегда думала о себе как об очень изобретательном человеке, но теперь этот образ пошатнулся. Сьюзен ничем не могла помочь своему сыну (разве что исключить себя из картины его жизни).

Но почему Джордж занимал в ее жизни столь важное место? Конечно, это ее сын. Однако не все было так просто. Он значил для Сьюзен *слишком* много. Складывалось впечатление, что вся ее жизнь зависит от его успехов. Я рассказал ей, что для многих родителей дети зачастую являются залогом их вечной жизни. Сьюзен заинтересовалась этой мыслью. Она признала, что надеялась продлить свою собственную жизнь за счет Джорджа. Теперь она поняла, что не должна больше об этом думать.

— Он не подходит для этого, — сказала Сьюзен.

— Ни один ребенок не подошел бы для этого, — ответил я. — Кроме того, Джордж никогда и не претендовал на такую роль. Его поведение, его срывы — все это не имеет никакого отношения к вам.

Ближе к концу сеанса я спросил Сьюзен о повязке у нее на шее. Она рассказала, что недавно сделала себе операцию по подтяжке кожи. Чем больше я расспрашивал о подробностях операции, тем заметнее нервничала женщина, и, в конце концов, перевела разговор на сына. Ведь она обратилась ко мне именно из-за него, напомнила Сьюзен.

Однако я не дал ей сменить тему.

— Расскажите мне, почему вы решили сделать операцию?

— Меня бесит то, что возраст вытворяет с моим телом. Что стало с моей грудью, с лицом... Но особенно меня раздражала дряблая шея. Эта операция — мой подарок себе на день рождения.

— Какой по счету день рождения?

— О, это день рождения с большой буквы Д. Шесть Ноль. На прошлой неделе...

И она начала говорить о том, что это значит — когда тебе 60 лет, когда ты понимаешь, что время уходит сквозь пальцы. А я рассказал ей о том, как ощущает себя человек в 70 лет. Затем я заметил:

— Я уверен, что вы понимаете: ваш страх избыточен. Ведь в глубине души вы очень хорошо знаете, что при лечении наркотической зависимости срывы неизбежны. Думаю, что часть вашего страха — иного рода, хотя и проецируется на Джорджа.

Сьюзен подтвердила мои слова энергичным кивком, и я продолжал:

— Вы боитесь не столько за Джорджа, сколько за саму себя. Ваш страх связан с вашим шестидесятилетием, с осознанием своего возраста — и со смертью. Мне кажется, что где-то в глубине вы пытаетесь разрешить важные вопросы. Как мне распорядиться оставшейся частью моей жизни? Что наполнит мою жизнь смыслом, особенно сейчас, когда стало ясно, что Джордж не собирается выполнять эту роль.

Поведение Сьюзен изменилось: на место нервозности пришел живой интерес.

— Яне слишком много думала о старении и о том, что время уходит. Мы никогда раньше не обсуждали этого с вами. Но я начинаю понимать, что вы имеете в виду.

В конце сеанса Сьюзен взглянула на меня и сказала:

— Я не совсем представляю, чем мне поможет то, о чем вы сейчас говорили. Ноя должна сказать: *вы завладели моим вниманием на эти пятнадцать минут*. За четыре дня это самый долгий период, на который Джордж покинул мои мысли...

Мы договорились о консультации на следующей неделе, рано утром. Из нашего предыдущего общения Сьюзен знала, что я предпочитаю оставлять утренние часы для писательской работы, и удивилась, что я

нарушаю традицию. Я объяснил ей, что на следующей неделе работаю не по графику, так как мне нужно будет на несколько дней уехать — у моего сына свадьба.

Мне хотелось сказать что-то еще, и я добавил:

— Сьюзен, мой сын женится второй раз. Я помню, как тяжело было, когда он разводился. Я, его отец, ничего не мог для него сделать. Поэтому я по собственному опыту знаю, как плохо вам сейчас. Желание помочь своим детям всегда присутствует в нас.

Следующие две недели мы обсуждали не столько Джорджа, сколько ее собственную жизнь. Страх за Джорджа стремительно рассеивался. Врач Джорджа предложил, чтобы Сьюзен на время прекратила общение с сыном — по его мнению, это пойдет на пользу им обоим. Я поддержал это предложение. Сьюзен просила меня рассказывать ей о страхе смерти и о том, как с ним справляться. Я поделился с ней идеями, многие из которых изложены в этой книге. К началу четвертой недели она сообщила, что возвращается к нормальному состоянию, и мы договорились провести заключительный сеанс через пару недель.

На последней встрече я спросил Сьюзен, какой из наших сеансов оказался для нее наиболее полезным. Она провела четкую грань между идеями, которыми я с ней поделился, и плодотворным общением, которое сложилось в процессе нашей работы.

— Самое ценное для меня, — отметила Сьюзен, — это то, что вы рассказали мне о своем сыне. Меня очень тронуло то, что вы поделились со мной этим. Да и другие моменты, на которых мы останавливались, — как я переносила на Джорджа опасения по поводу моей собственной жизни и смерти — определенно захватили мое внимание. Я думаю, что вы были совершенно правы, но кое-какие ваши идеи... ну, например, то, что вы рассказывали из Эпикура... для меня они слишком сложны. Даже не знаю, сильно ли они помогли мне. Но вот тот контакт, который возникал во время сеансов, однозначно пошел мне на пользу.

Разделение, которое Сьюзен сделала между идеями и установлением контакта — это ключевой момент (подробнее об этом в главе 5) (8). Какими бы полезными ни были идеи, лишь глубокий контакт с другими людьми может реализовать потенциал этих идей.

В конце сеанса Сьюзен сделала удивительное признание о важных изменениях в жизни. «У меня есть одна проблема — я слишком погружена в работу. Я слишком долго была бухгалтером, большую часть своей сознательной жизни. А теперь я начинаю думать, что эта работа была вовсе не по мне. Я экстраверт, а занимаюсь тем, что больше подошло бы интровертам. Я люблю болтать с людьми, заводить знакомства, а эта работа напоминает заключение в монастырь. Мне нужно сменить сферу деятельности, и последнее время мы с мужем серьезно обсуждаем планы на будущее. У меня еще есть время начать делать что-то другое. Нет ничего хуже, чем, оглядываясь на свою жизнь, понять, что я даже не попробовала ничего другого.

Затем она рассказала мне, что раньше они с мужем частенько шутили, что их мечта — купить пансион в Долине Напа. Но теперь вдруг это перестало быть шуткой.

На прошлых выходных они уже встречались с риелтором и начали подыскивать подходящую гостиницу.

Спустя полгода я получил весточку от Сьюзен. Текст был написан на обороте фотографии прекрасной домашней гостиницы в Долине Нэпа. Сьюзен приглашала меня приехать к ним. «Вы будете нашим первым гостем!» — писала она.

История Сьюзен иллюстрирует несколько идей. Во-первых, ее неоправданно сильный страх. Разумеется, она была расстроена из-за того, что ее сын попал в тюрьму. Да и кто на ее месте не был бы расстроен? Но реакция Сьюзен достигала масштабов катастрофы. Кроме того, у ее сына уже много лет были проблемы с наркотиками, и этот срыв был не первым в его жизни.

Верная догадка пришла ко мне, когда я обратил внимание на повязку у нее на шее — след вмешательства пластического хирурга. В общем, риск ошибиться был невелик, ведь ни один человек ее возраста не может избежать беспокойства из-за старения. Пластическая хирургия и недавно пройденная отметка «60» помогли обнаружить сильный страх смерти, который она перекладывала на своего сына. На наших сеансах я помог ей понять первопричину этого страха и попытался помочь противостоять ему.

Сьюзен удалось сделать несколько открытий. Она осознала, что ее тело стареет, что сын был в ее глазах способен обеспечить собственное бессмертие и что она может воздействовать на обе ситуации лишь в определенных пределах. В конце концов понимание того, что всю жизнь она копила разочарования и сожаления, подвигло ее на важные изменения в жизни.

Вот один из многочисленных примеров, которые доказывают, что мы способны сделать больше, чем просто смягчить страх смерти. Осознание смерти может послужить позитивным импульсом, сильнейшим катализатором серьезных жизненных изменений.

### Примечания

1. Roth, P. *Shop Talk: A Writer and His Colleagues and Their Work*. Boston: Houghton Mifflin, 2001, p.97.
2. Более подробно см. мое предисловие к последнему изданию «Исследований истерии», а также Freud, S., and Breuer, J. *Studies on Hysteria* (J.Strachey, ed.and trans.) New York: Basic Books, 2000 (Originally published 1895).
3. Freud, S. *Inhibitions, Symptoms, and Anxiety* (J.Strachey, trans.). London: The Hogarth Press, 1936. (Originally published 1926).
4. Freud, S. Thoughts for the Time on War and Death: Our Attitudes Toward Death. *Collected. Papers of Sigmund Freud*. Vol. 4. London: Hogarth Press, 1925; Yalom, I.D. *Existential Psychotherapy*, New York: Basic Books, 1980, p. 64—69.
5. Lifton R.J., *The Broken Connection*, New York: Simon and Schuster, 1979.
6. Spiegel, D. «Man as Timekeeper: Philosophical and Psychotherapeutic Issues». *American Journal on Psychoanalysis*, 1981,41(5), 14. Freud, S., and Breuer, J. *Studies on Hysteria*, 1895/2000.
7. Синергии идей и человеческого общения посвящена моя книга «Шопенгауэр как лекарство». Yalom I.D. *The Schopenhauer Cure*. New York: HarperCollins, 2005.

## ГЛАВА 3

### ПРОБУЖДАЮЩЕЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ

Один из самых известных героев мировой литературы — Эбенезер Скрудж, нелюдимый, скупой старик из повести Чарльза Диккенса «Гимн Рождеству». Однако в романе с ним произошла удивительная метаморфоза. Его ледяное спокойствие вдруг растаяло, и он превратился в щедрого, добросердечного человека, всегда готового помочь ближнему.

Что же произошло? Что вызвало эту метаморфозу? Не его совесть, и не сердечность святочных поздравлений. На самом деле он испытал на себе экзистенциальную шоковую терапию, или, как я буду называть ее далее, *пробуждающее переживание* (1). Скруджа посетил Призрак Будущего (Призрак Наступающего Рождества) и устроил ему хороший сеанс шоковой терапии, предложив заглянуть в будущее. Скрудж видит собственную смерть, наблюдает, как незнакомые люди дерутся за его вещи, даже за простыни, и слышит, как легко и непринужденно обсуждают его смерть. Затем Призрак Будущего ведет Скруджа на церковный двор и показывает его собственные похороны. Скрудж в ужасе смотрит на надгробие, ощупывает свое имя на камне, и в этот момент его *личность изменяется*. Буквально в следующей сцене Скрудж предстает перед нами новым человеком, способным на сочувствие и сострадание.

В литературе и кинематографе много примеров пробуждающих переживаний — конфронтации со смертью, обогащающих нашу жизнь. Пьер Безухов, герой эпопеи Толстого «Война и мир», встречается со смертью в плену у французов, когда на его глазах расстреливают его товарищей, а ему чудом удается избежать гибели. После этого случая Пьер, заблудшая душа, полностью меняется и до конца романа действует как человек, ощущающий полноту и смысл жизни. (Достоевский реально пережил похожую ситуацию в возрасте 28 лет, когда буквально в последний момент смертный приговор был заменен каторгой. После этого его жизнь тоже изменилась.)

Задолго до Толстого мыслители древности напоминали нам о взаимозависимости жизни и смерти. Стоики (например, Хрисипп, Зенон, Цицерон, Марк Аврелий) говорят о том, что научиться правильно жить — значит научиться правильно умирать, и наоборот: умение правильно умирать — это умение правильно жить. Цицерон писал, что философствовать — значит готовиться к смерти, а святой Августин отмечал, что душа человека рождается только перед лицом смерти. Многие средневековые монахи хранили в своих кельях человеческие черепа, чтобы сосредоточиваться на мысли о смерти и на том, чему она учит живущих. Монтень говорил, что окна кабинета писателя должны выходить на кладбище — это делает мысли отчетливее.

Вот таким образом великие учителя сквозь тьму веков напоминают нам о том, что, хотя *физически смерть нас уничтожает, идея смерти дарует нам спасение*.

Итак, если *физически смерть нас уничтожает, то идея смерти дарует нам спасение* — давайте более пристально рассмотрим эту мысль. Что значит «дарует спасение»? Спасение от чего? И каким образом идея смерти может нас спасти?

## РАЗЛИЧИЕ МЕЖДУ «КАКОВЫ ВЕЩИ?» И «ВЕЩИ СУЩЕСТВУЮТ»

Диалектика, предложенная Хайдеггером, немецким философом XX века, проливает свет на этот парадокс. Он высказал идею о двух модусах существования: *повседневном* и *онтологическом* (онтология — от греч. *ontos* — бытие, существование, т. е. наука о бытии). В *повседневном* модусе мы поглощены тем, что вокруг, и интересуемся, «*каковы вещи*». В *онтологическом* же модусе (в модусе осознания бытия) мы сосредоточиваемся на чуде бытия как такового и восхищаемся уже тем, что вещи (и мы сами) *есть*, то есть *существуют*, обладают бытием.

Здесь пролегает ключевое различие между подходами: «каковы вещи» и «вещи существуют». Поглощенные повседневным модусом, мы обращаем внимание на такие незначительные моменты, как внешность, стиль одежды, богатство, престиж. С другой стороны, живя в онтологическом модусе, мы не только лучше осознаем бытие, смерть и другие неотъемлемые свойства жизни, но приобретаем больше желания и возможности значительно изменить мир. Мы готовы взять на себя основную задачу человека — построить истинную жизнь, наполненную смыслом, деятельностью, основанную на чувстве связанности с людьми и ведущую к самореализации.

В пользу этой точки зрения говорят многочисленные рассказы о резких и бесповоротных изменениях, вызванных ситуацией конфронтации со смертью. В течение десяти летя активно работал с пациентами, которым грозила смерть от рака. Я обнаружил, что, вместо того чтобы погрузиться в парализующее отчаяние, многие из таких больных, напротив, резко менялись в лучшую сторону. Они перестраивали свою жизнь, меняя приоритеты, начинали относиться к мелочам так, как они того заслуживают. Эти люди почувствовали себя вправе НЕ делать того, чего им на самом деле не хотелось. Они начали глубже общаться с теми, кого любили, и по-настоящему ценить самые простые явления жизни — смену времен года, красоту природы, прошедшее Рождество или Новый год.

Многие люди рассказывали, что стали меньше бояться других людей, более охотно шли на риск, меньше боялись быть отвергнутыми (2). Один из моих пациентов в шутку заметил, что «рак излечивает психоневроз», а другой сказал так: «Как жаль, что для того, чтобы научиться жить, мне понадобился рак, исковеркавший мое тело!»

## ПРОБУЖДЕНИЕ В КОНЦЕ ЖИЗНИ

Главный герой повести Льва Толстого — чиновник средних лет, не представляющий собой ничего особенного, но заносчивый и поглощенный собой, — долго и мучительно умирает от болезни желудка. Чувствуя приближение смерти, Иван Ильич понимает, что всю свою жизнь он заслонял свое сознание от идеи смерти, заботясь о внешности, деньгах и престиже. Каждый, кто высказывает безосновательные надежды на его выздоровление, приводит Ивана Ильича в ярость, потому что продлевает эту ложь.

Однажды, ведя удивительный разговор в самой глубине своего «Я», Иван Ильич внезапно осознаете

потрясающей ясностью, что он *плохо умирает потому, что плохо жил*.

Вся его жизнь была неправильной. Скрываясь от смерти, он скрывался и от самой жизни. Иван Ильич сравнивал свою жизнь с ощущением, которое часто испытывал в железнодорожном вагоне: в то время как ему казалось, что он движется вперед, вагон на самом деле катился назад. Короче говоря, Иван Ильич испытал *«осознание бытия»*.

Чувствуя приближение смерти, он обнаруживает, что у него еще есть время. Он начинает понимать, что не он один — все живые существа должны умереть. Он открывает новое для себя чувство — сострадание. Начинает чувствовать нежность к другим людям: к маленькому сыну, который целует его руку, к молодой жене. Ему жаль, что он обрекает их на страдания, и когда к нему наконец приходит смерть, он встречает ее уже не с болью, но с радостью сострадания.

Эта повесть — не только литературный шедевр, а еще и очень эффективный урок. Ее необходимо перечитывать тем людям, которым предстоит находить слова утешения для умирающих.

Но если подобное состояние «осознанности бытия» ведет к важным изменениям личности, то *как же можно перейти от модуса повседневности к модусу готовности к переменам?*

Мало просто хотеть, не всегда помогает и упорное стремление. Как правило, переход из повседневного модуса в онтологический совершается в результате экстраординарного и необратимого события, переживаемого человеком. Именно это я называю «пробуждающим переживанием».

Но где же взять такое переживание в нашей обыденной жизни, ведь не каждому из нас грозит расстрел и не каждого посещает Призрак Будущего? Из своего опыта я сделал вывод, что лучшими катализаторами пробуждающих переживаний выступают следующие экстремальные события:

- горе от потери любимого человека;
- смертельная болезнь;
- разрыв любовных отношений;
- жизненная веха — например, 50-, 60-, 70-летие;
- тяжелое потрясение — пожар, изнасилование, ограбление;
- уход из дома выросших детей (ситуация «пустого гнезда»);
- потеря работы, смена сферы деятельности;
- уход на пенсию;
- переезд в дом престарелых;
- необычные по силе сновидения, передающие по сланию из глубин нашего «Я».

Случаи, взятые из моей практики, показывают, что пробуждающее переживания может принимать самые разные формы. Все способы, которые я предлагаю своим пациентам, доступны каждому: вы можете выбрать один из них, изменить его по вашему желанию и помочь не только себе, но и тем, кого любите.

## **ГОРЕ КАК ПРОБУЖДАЮЩЕЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ**

Горе и тяжелая потеря часто могут вызывать осознание бытия. Это произошло с Элис, которой пришлось справляться не только со смертью мужа, но и с переездом в дом престарелых; с Джулией, чье горе от потери друга подняло на поверхность ее страх смерти; с Джеймсом, годами носившим внутри скрытую боль от смерти своего брата.

### **История Элис: извечное непостоянство**

Элис долгое время была моей пациенткой. Насколько долгое? Держитесь крепче, мои молодые читатели, которым знакома краткая терапевтическая модель последних лет. Я работал с ней более тридцати лет!

Конечно, не тридцать лет подряд (хотя я уже говорил, что некоторым людям действительно необходимо длительное поддерживающее лечение). Элис впервые обратилась ко мне в возрасте 50 лет. Они с мужем держали магазин музыкальных инструментов. Причиной обращения ко мне стали нарастающие конфликты с сыном, а также с некоторыми друзьями и покупателями. Мы встречались с ней один на один

в течение двух лет, а потом она еще три года участвовала в групповой терапии. Хотя терапия значительно помогла Элис, в течение следующих 25 лет она несколько раз вновь обращалась ко мне в периоды значительных жизненных кризисов. В последний раз я посетил ее на смертном одре, ей было 84 года. Ситуация Элис многому научила меня. Я многое узнал о кризисных этапах второй половины жизни.

То, о чем я хочу рассказать, произошло во время нашего последнего курса терапии. Когда мы начали работать, Элис было 75 лет. Курс продлился четыре года. Элис обратилась ко мне, когда у ее мужа обнаружили болезнь Альцгеймера. Она нуждалась в поддержке: вряд ли есть что-то ужаснее этого испытания — наблюдать, как медленно, но неуклонно разрушается разум вашего спутника жизни.

Элис страдала, видя, как ее муж неотвратимо продвигается по пути болезни: вначале — полная потеря кратковременной памяти, и, как следствие, постоянно теряющиеся ключи и бумажники; дальше он стал забывать, где поставил машину, и Элис приходилось носиться по городу в поисках автомобиля; потом начал блуждать по кварталу и не мог отыскать собственный дом без помощи полиции; затем перестал ухаживать за собой; потом пришла полная «зацикленность» на себе и потеря всяческого сочувствия. Последней каплей для Элис стало то, что ее 55-летний муж перестал узнавать ее.

После смерти Альберта мы работали с чувством скорби, и больше всего — с тем напряжением, которое она чувствовала, когда горе от потери мужа, которого она знала и любила с ранней юности, смешивалось с чувством облегчения: ей больше не нужно было нести груз заботы о том совершенно чужом человеке, в которого он превратился.

Через несколько дней после похорон, когда друзья и близкие вернулись к своим делам и заботам и она осталась одна в пустом доме, пришел новый страх: Элис стало казаться, что среди ночи в дом ворвется незнакомец. Этому не было никаких видимых причин: ее добропорядочный квартал уровня среднего класса оставался таким же безопасным, каким был до сих пор. Элис была хорошо знакома с соседями, один из них был полицейским. Возможно, женщина чувствовала себя незащищенной из-за отсутствия мужа: хотя уже много лет он был физически недееспособным, его присутствие вызывало у нее чувство безопасности. Источник страхов был обнаружен с помощью одного сновидения.

*Я сижу на бортике бассейна, ноги свисают в воду. Вдруг я вижу огромные листья, которые тянутся ко мне из воды, и начинаю дрожать от страха. Я чувствую, как они трутся о мою ногу... Господи, даже сейчас, вспоминая об этом, я начинаю дрожать. Они — черные и по форме напоминают яйцо. Я пытаюсь двигать ногами, чтобы создать волны и отбросить эти листья, но к ногам привязаны мешки с песком, они тянут их вниз. А может быть, в этих мешках — известь.—* Вот тогда у меня началась паника, — рассказывает Элис, — и я с криком проснулась. Я еще долго боялась заснуть, чтобы снова не увидеть этот сон.

Истолковать значение сна помогла одна ассоциация.

— Мешки с известью? Как вы думаете, что это значит? — спросил я.

— Похороны, — ответила Элис. — Разве не известь бросали в те общие могилы в Ираке? И в Лондоне, во время эпидемии чумы?

Итак, незнакомцем, который мог вломиться в ее дом, была смерть. Ее смерть. Смерть мужа сделала ее беззащитной перед лицом смерти.

— Если умер Альберт, значит, могу умереть и я. Значит, я тоже умру, — говорила Элис.

Спустя несколько месяцев после смерти мужа Элис решила покинуть дом, в котором прожила сорок лет, и переехать в дом престарелых. Там предлагалось медицинское обслуживание, в котором Элис очень нуждалась, — у нее была тяжелая гипертония и серьезные проблемы со зрением.

Приняв это решение, Элис стала беспокоиться о том, как распорядиться своими сбережениями. Она не могла думать ни о чем другом. Переезд из большого дома с четырьмя спальнями, где было много мебели, старинных музыкальных инструментов, а главное — воспоминаний, разумеется, означал, что ей нужно как-то распорядиться всеми этими богатствами. Единственный ребенок Элис, вечно странствующий сын, в тот момент работал в Дании. Он жил в маленькой квартирке, и там не было место для ее вещей.

Особенно трудно было решить, что делать с музыкальными инструментами, которые они с Альбертом

коллекционировали на протяжении всей совместной жизни. Часто, оставаясь наедине со своей ускользающей жизнью, она слышала призрачные звуки — был ли это ее дед, играющий на виолончели Паоло Тесторо 1751 года, или муж, играющий на английском клавесине 1775 года, который она так любила. А затем возникали звуки английского концертино или мелодии с диска, подаренного родителями на ее свадьбу.

Каждая вещь в доме рождала море воспоминаний, которые ей не с кем было разделить. Элис говорила мне, что все эти вещи попадут в руки чужих людей, которые никогда не узнают их историю и никогда не будут любить их так, как она. В конечном итоге ее смерть сотрет все эти богатые воспоминания, живущие в клавесине, виолончели, во флейтах, дудочках и других предметах. Ее прошлое умрет вместе с ней.

День ее переезда все приближался. Мало-помалу мебель и другие вещи исчезали из дома, что-то было продано, что-то подарено друзьям или просто незнакомым людям. Дом потихоньку пустел, и паника Элис росла.

Особенно тяжелым был последний день дома. Новые владельцы собирались делать полную перепланировку и настаивали на том, чтобы дом был оставлен абсолютно пустым. Даже книжные шкафы пришлось убрать. Глядя на то, как отодвигают от стены книжные полки, Элис с удивлением обнаружила голубые полосы краски за ними.

Голубые, как яйца дрозда! Внезапно Элис вспомнила этот цвет. Сорок лет назад, когда она только переехала в этот дом, стены были именно такого цвета. Впервые за все эти годы она припомнила лицо женщины, у которой купила дом. Измученное лицо тоскующей, безутешной вдовы, которой, как и Элис сейчас, очень не хотелось покинуть свой дом. Теперь Элис тоже была вдовой, такой же безутешной, и ей так же была ненавистна мысль о переезде.

Жизнь — это парад, который проходит мимо. Ну разумеется! Она всегда знала о ее преходящести. Недаром же она целую неделю ходила на медитативный семинар, где вновь и вновь повторялось слово апісса, употребляющееся в палийском каноне в значении «преходящесть»? Но, как и везде, существует огромная разница между знанием о чем-то и знанием из собственного опыта.

Элис действительно осознала, что и она — преходяща, и, как и все бывшие жильцы этого дома, просто прошла мимо него. Но преходящ и сам дом, когда-то он уступит место другому строению. Процесс освобождения от своих вещей и переезд стал для Элис тем самым пробуждающим переживанием. Она всегда жила в теплой и удобной иллюзии, что ее жизнь заботливо соткана и со вкусом обставлена ее руками. Теперь она поняла, что все ее богатства лишь скрывали от нее бессмысленность существования.

На нашем очередном сеансе я прочел ей вслух отрывок из «Анны Карениной» Толстого (3), в котором Алексей Александрович, муж Анны, понял, что она действительно уходит от него.

*Теперь он испытывал чувство, подобное тому, какое испытал бы человек, спокойно прошедший над пропастью по мосту и вдруг увидевший, что этот мост разобран и что там пучина. Пучина эта была — сама жизнь, мост — та искусственная жизнь, которую прожил Алексей Александрович.*

Так и Элис ощутила слабый проблеск моста жизни и полнейшую пустоту под ним. Цитата из Толстого помогла Элис отчасти оттого, что ее собственная ситуация получила название и таким образом стала более близкой и подконтрольной, отчасти — из-за наших отношений, проявившихся в этом действии. Элис вполне оценила то, что я потратил время, чтобы найти свои любимые строки Толстого и прочесть их ей.

История Элис иллюстрирует некоторые идеи, которые еще не раз будут обсуждаться на страницах этой книги. Во-первых, смерть мужа вызвала появление страха ее собственной смерти. Сначала он воплотился в страх вторжения незнакомца, затем — в ночной кошмар, и, наконец, уже более открыто, в скорбные мысли — «если он может умереть, значит, умру и я». Все эти переживания вкупе с потерей ценных вещей, наполненных воспоминаниями, помогли Элис перейти в онтологический модус бытия, что привело к важным изменениям ее личности.

Родители Элис умерли очень давно, и вот теперь смерть спутника жизни поставила женщину перед лицом брэнности существования. Теперь никто не стоял между ней и ее могилой. Нет, эта ситуация ни в коем случае не является особенной. Я еще не раз подчеркну, что обычно, хотя зачастую и неосознанно, скорбь человека, перенесшего утрату, отягощается его конфронтацией с собственной смертью.

История Элис получила неожиданную развязку. Когда подошло время переезжать в дом престарелых, я боялся, что женщина может впасть в глубокое, безнадежное отчаяние. Однако через два дня после переезда Элис вошла в мой кабинет легкой, чуть ли не игривой походкой, и то, что она сообщила, глубоко поразило меня.

— Я счастлива! — вот что она сказала.

За все годы нашей работы я не припомню ни одного сеанса, который начался бы так. Чем же вызвана ее эйфория? (Я всегда учил своих студентов тому, что выяснение факторов, которые улучшают самочувствие пациентов, настолько же важно, как и понимание усугубляющих факторов.)

Источник счастья Элис находился в далеком прошлом. Она выросла в приюте, всегда делила комнату с другими детьми, рано вышла замуж и переехала к мужу. Всю свою жизнь она мечтала об отдельной комнате. В ранней юности ее поразила книга Вирджинии Вульф «Собственная комната». И вот, наконец, в возрасте 80 лету нее появилась своя комната в доме престарелых, что делало ее счастливой.

Но дело было не только в этом. Элис почувствовала, что ей дается возможность заново прожить определенную часть жизни — побыть одной, самой по себе, без кого-либо еще, и на этот раз суметь воспринять это правильно. Наконец она могла позволить себе быть свободной и ни от кого не зависеть. Только люди, глубоко привязанные к ней и досконально знакомые и с ее прошлым, и со всем ее бессознательным, способны правильно понять такой исход, при котором личное-бессознательное-историческое оказывается сильнее экзистенциальных вызовов.

В благополучии Элис сыграл роль и другой фактор: чувство освобождения. Избавление от мебели обернулось для нее не только потерей, но и облегчением. Ее многочисленные вещи представляли ценность, но были отягощены грузом воспоминаний. Избавление от них было сродни выходу из кокона: освобожденная от призраков и руин прошлого, Элис обрела новое пространство, новую кожу, новое начало. Новую жизнь — в возрасте 80 лет.

### **История Джулии: замаскированный страх смерти**

49-летняя Джулия, психолог из Англии, ныне живущая в Массачусетсе, попросила меня провести с ней несколько сеансов во время ее двухнедельного визита в Калифорнию. Она хотела разобраться с проблемой, которая не была решена в ходе предыдущего лечения.

За два года, прошедшие со смерти ее близкого друга, Джулия не только не смогла оправиться от потери, но и начала обнаруживать ряд симптомов, серьезно отражавшихся на ее жизни. Она стала очень мнительна: любое легкое недомогание вызывало у нее тревогу, и женщина спешила обратиться к врачу. Более того, ей стало страшно кататься на коньках и лыжах, плавать под водой, хотя раньше она спокойно занималась этим. Ее стало пугать все, что подразумевало малейший риск. Даже езда на машине превратилась в проблему, а перед посадкой на самолет она была вынуждена принимать валиум. Было очевидно, что смерть друга вызвала в ней сильный, хотя и слегка замаскированный, страх смерти.

Пытаясь выявить эволюцию ее представлений о смерти предельно честно и без эмоций, я выяснил, что, как и многие из нас, она впервые встретилась со смертью в детстве. Мертвые птицы и насекомые, похороны бабушки и дедушки — вот ее первые встречи с небытием. Хотя Джулия не помнила момента осознания неизбежности собственного исчезновения, она помнит, что, будучи подростком, один или два раза позволила себе подумать о своей смерти. «Ощущение было такое, будто передо мной открывается люк, и я падаю в черноту, чтобы остаться там навсегда. Думаю, что я запретила себе подходить к этому люку».

— Джулия, — сказал я ей тогда, — разрешите мне задать вам один простой вопрос. Почему смерть так ужасает? Что именно пугает вас в смерти?

Она ответила не раздумывая:

- Все то, что я успела сделать в жизни!

- Что вы имеете ввиду?

- Мне придется рассказать вам историю своей художественной карьеры. Я хотела посвятить себя живописи. И мои учителя, и все вокруг давали мне понять, что я очень талантлива. Но, несмотря на то, что в

юности я получала достаточно одобрения и поддержки своего творчества, я решила заняться психологией и забросила живопись.

Она немного подумала и добавила:

- Хотя нет, не совсем так... Я не забросила краски. Я частенько начинаю что-нибудь рисовать, но ничего не могу довести до конца. Я начинаю рисунок, а потом запикиваю его в ящик стола, который уже полностью забит незаконченными работами. И мой стол на работе тоже...

- Но почему? Если вы любите рисовать и даже начинаете работать, что мешает вам это закончить?

- Деньги. Я очень занята, у меня полно пациентов.

- Сколько вы зарабатываете и сколько вам нужно?

- Ну, не так уж много... Я принимаю пациентов по меньшей мере сорок часов в неделю, иногда больше. Но мне нужно оплачивать обучение двоих детей в частной школе, а это очень дорого.

- А ваш муж? Вы говорили, что он тоже психотерапевт. Он работает и зарабатывает столько же?

- У него столько же пациентов, как и у меня, а зарабатывает он даже больше. Он занимается нейropsихическими исследованиями, а это более прибыльно.

- Ощущение такое, что денег у вас даже больше, чем вам нужно... Тем не менее вы говорите, что потребность в деньгах мешает вам заниматься искусством.

- Ну да, деньги, но все это немного странно... Видите ли, мы с мужем всегда соревновались, кто больше зарабатывает. Ни один из нас этого не признает, однако соперничество все время присутствует, я это чувствую.

- Тогда разрешите задать вам вопрос. Представьте, что к вам приходит пациентка и говорит, что чувствует в себе талант и хотела бы заниматься искусством, однако не может себе этого позволить, потому что у них с мужем постоянное соперничество: кто заработает больше денег, которые им, в общем, не нужны? Что бы вы ей сказали?

Джулия ответила, не задумываясь, и я до сих пор помню, как она произносила эти слова с резким британским акцентом:

- Я сказала бы ей: *в таком случае ваша жизнь – абсурд!*

Вот и Джулии нужно было отыскать способ прекратить жить в абсурде. Мы проанализировали дух соперничества в ее супружеских отношениях, а также истинный смысл набросков, пылящихся в ее столе и в шкафах. Например, мы подумали о том, не являются ли ее мысли о другой судьбе способом противостоять той прямой линии, которая протянута от рождения до смерти? Можно ли считать ее неоконченные работы расплатой за неисследованные глубины ее таланта? Возможно, Джулии важно было сохранять веру в то, что она могла бы создавать хорошие вещи, если бы только пожелала. Возможно, ее привлекала мысль, что она могла бы стать великой художницей, будь на то ее воля. Но могло быть и так, что ни одна из ее работ не достигала того уровня, которого она от себя требовала.

Джулию особенно волновала последняя мысль. Она была недовольна собой и подгоняла себя стишком, который услышала на школьном дворе, когда ей было восемь.

*«Хороший — лучше — лучший».  
Не давай себе покоя,  
Пока хорошее не станет лучше,  
А то, что лучше, не станет лучшим.*

История Джулии — еще один пример того, какие скрытые формы может принимать страх смерти. Она обратилась к врачу из-за ряда симптомов, которые на самом деле маскировали страх смерти. Более того, как и в случае с Элис, эти симптомы проявились после смерти близкого ей человека — события, сыгравшего роль пробуждающего переживания и вызвавшего конфронтацию с собственной смертью. Лечение продвигалось быстро, и уже через несколько сеансов ее горе и болезненные реакции исчезли. Джулия сумела понять, что проблема заключается в неэффективности ее жизни, не дающей возможности самореализации.

«Что именно пугает вас в смерти?» — я часто задаю своим пациентам этот вопрос, потому что он влечет за собой ответы, способные ускорить лечение. Ответ Джулии — «все то, чего я не сделала в

жизни» — обнаруживает тему, неминуемо возникающую у людей, размышляющих о жизни перед лицом смерти. Возникает *положительная корреляция между страхом смерти и чувством непрожитой жизни* (4).

Иными словами, чем менее эффективно прожита жизнь, тем болезненнее страх смерти. Чем меньше вы совершили за свою жизнь, тем больше боитесь смерти. Ницше убедительно высказал эту мысль в двух коротких эпиграммах — «Проживи жизнь до конца» и «Умри вовремя!» Так сделал и Грек Зорба, сказав: «Не оставляй смерти ничего, кроме сожженного замка» (5). Сартр в своей автобиографии писал: «Я полегоньку близился к кончине, зная, что надежды и желания мне строго отмерены для заполнения моих книг, уверенный, что последний порыв моего сердца впишется в последний абзац последнего тома моих сочинений, что смерти достанется уже мертвец»<sup>1</sup> (6).

<sup>1</sup> Перевод Ю. Яхниной и Л. Зориной. 68

## **Ситуация Джеймса: долгие отголоски смерти брата**

Джеймс, 46-летний помощник юриста, обратился ко мне по ряду причин: он ненавидел свою работу, чувствовал беспокойство и неприкаянность, злоупотреблял алкоголем, не имел близких отношений ни с кем, кроме своей жены, с которой был несчастлив. На нашем первом сеансе под целым сонмом проблем — супружеских, профессиональных, межличностных, связанных с алкоголем, — мне не удалось найти очевидной связи с такими экзистенциальными проблемами, как преходящесть, смертность или сама смерть.

Однако вскоре я заметил проблемы, идущие из более глубоких слоев его личности. Как только речь заходила о его отчуждении от людей, мы всегда заканчивали обсуждение на одной и той же точке: на смерти его старшего брата Эдуардо. Эдуардо погиб в автокатастрофе в возрасте 18 лет, когда самому Джеймсу было 16. Два года спустя Джеймс уехал из Мексики и поступил в колледж в Америке. С тех пор он виделся со своей семьей только один раз в году — в ноябре, чтобы почтить память брата в День мертвых (El Dia De Los Muertes).

Вскоре на каждом сеансе начала всплывать тема начала и конца. Джеймса не оставляли эсхатологические мысли, он практически выучил наизусть Апокалипсис. Но привлекал его и момент начала, в особенности древние шумерские тексты, в которых, по его мнению, указывалось на внеземное происхождение человечества.

Мне было нелегко с ним работать. С одной стороны, ничего нельзя было сделать с его чувством скорби — эмоциональную реакцию на смерть брата покрывала пелена забвения. О похоронах Эдуардо Джеймс помнил только одно: он видел там себя и понимал, что он — единственный, кто не плачет. Джеймс рассказывал, что он воспринимал ситуацию так, словно прочел в ежедневной газете о смерти в какой-то посторонней семье. Даже в День мертвых Джеймс чувствовал, что его тело здесь, однако разум и душа — где-то далеко.

Боится ли он смерти? Для Джеймса этот вопрос не имел смысла, он не раз говорил, что смерть представляется ему лишенной всякой угрозы. На самом деле он считал это благоприятным событием и с нетерпением ждал ее как возможности воссоединения с семьей.

Я изучил его паранормальные убеждения с разных сторон, изо всех сил стараясь не показать своего крайнего скептицизма и не вызвать у Джеймса защитную реакцию. Моя стратегия заключалась в следующем: я пытался сосредоточиваться не на содержании (факторов за и против внеземных явлений или следов пребывания НЛО), но на двух других аспектах — на психологическом значении его интересов и на его эпистемологии (то есть пытался уточнить, каким образом он узнал то, что знает, и какими источниками и свидетельствами пользовался).

Я спросил его, почему он, несмотря на прекрасное образование в одном из колледжей Лиги Плюща, упорно игнорирует научные исследования по вопросам происхождения человечества. Почему его влекут эзотерические убеждения? На мой взгляд, они не приносили Джеймсу ничего, кроме вреда, увеличивая его отчужденность: он не мог поделиться ими с друзьями, боясь прослыть чудаком.

Все мои попытки практически не давали результата, и вскоре терапия зашла в тупик. На сеансах он чувствовал беспокойство, вел себя вызывающе, и, как правило, начинал наше общение скептическим или

дерзким вопросом, например: «Ну, и сколько еще продлится наше лечение?», или: «Ну что, я уже почти выздоровел?», или «Ну что, мой случай относится к тем, которые позволяют докторам бесконечно качать деньги?».

Но однажды Джеймс рассказал мне о своем сне, и все изменилось. Хотя он видел его за несколько дней до сеанса, он помнил все до мельчайших подробностей.

*Я на похоронах. Кто-то лежит на столе. Священник читает проповедь о технике бальзамирования. Люди по очереди подходят к телу. Я тоже стою в этой цепочке и вижу, что над телом была проделана огромная работа — бальзамирование, косметические процедуры. Я пытаюсь сдерживаться и двигаюсь вперед вместе с остальными. Но вот мой взгляд падает на его ступни, затем — на ноги, и я все продолжаю смотреть. На его правой руке — повязка. Затем я смотрю ему в лицо и вижу, что это — мой брат Эдуардо. Меня душат слезы, я начинаю плакать. У меня два ощущения: грусть и облегчение — от того, что его лицо не закрыто и что у него прекрасный загар. «Он отлично выглядит», — говорю я себе. И когда я наклоняюсь к нему, я говорю: «Эдуардо, ты отлично выглядишь!» Затем сажусь рядом со своей сестрой и повторяю ей: «Он отлично выглядит!» Сон заканчивается тем, что я сижу один в комнате Эдуардо и читаю его книгу про НЛО из Розвелла.*

Хотя у Джеймса не было никаких ассоциаций с этим сном, я попросил его использовать метод свободно всплывающих ассоциаций с теми или иными образами.

— Вглядитесь в образы, стоящие перед вашим мысленным взором, — сказал я, — и попытайтесь думать вслух. Просто опишите мысли, которые вам приходят. Постарайтесь ничего не пропустить, озвучивайте все, что придет в голову, даже если что-то покажется вам глупым или бессмысленным.

— Я вижу торс, из которого выползают кишки, а потом их запихивают обратно. Вижу тело в бассейне, наполненном желтой жидкостью; кажется, это жидкость для бальзамирования. Все, больше ничего.

— А на самом деле вы видели тело Эдуардо на похоронах?

— Не помню. Думаю, что гроб был закрыт, потому что его тело было слишком изуродовано.

— Джеймс, когда вы думаете об этом сне, на вашем лице сменяется столько разных выражений, возникает столько разных гримас...

— Это довольно странное ощущение. С одной стороны, я чувствую, что не хочу заходить дальше, и теряю способность сосредоточиться. Но, с другой стороны, меня удерживает этот сон. В нем есть какая-то сила.

Я чувствовал, что этот сон крайне важен, поэтому продолжал настаивать.

— Как вы думаете, что означают ваши слова: «Эдуардо хорошо выглядит?» Вы повторили их трижды.

— Ну, он и правда хорошо выглядел. Здоровый, загорелый...

— Джеймс, но он же был мертв! Как может мертвый человек выглядеть здоровым?

— Не знаю. А что думаете вы?

— Я думаю, что его «здоровый» вид означает, что вы очень сильно хотели бы видеть его живым.

— Разум говорит мне, что вы правы. Но все это просто слова. Я не чувствую этого.

— Шестнадцатилетний парень теряет старшего брата в страшной автокатастрофе. Его тело изуродовано. Думаю, что этот случай наложил отпечаток на всю вашу жизнь. Может быть, настало время пожалеть того парня?

Джеймс медленно кивнул.

— Я вижу, что вам грустно. О чем вы думаете?

— Я вспоминаю тот телефонный звонок, когда моей маме сообщили об аварии. Я услышал буквально несколько слов, понял, что случилось что-то страшное, и вышел из комнаты. Я не хотел слушать дальше.

— Не слушать, не слышать — именно так вы и поступали со своей болью. Ваше отрицание, тяга к алкоголю, беспокойство — все это больше не принимается в расчет. Вот где источник боли: когда вы закрываете за ней дверь, она стучится в окно — или проникает в сны. Джеймс снова кивнул, и я добавил:

— А что вы думаете об окончании сна, о книжке про НЛО из Розвелла?

Джеймс резко выдохнул и уставился на потолок.

— Я так и знал! Я знал, что вы об этом спросите!

— Это же ваш сон, Джеймс. Вы создали его, и вы поместили туда Розвелл и НЛО. Как все это связано со смертью? Вам что-нибудь приходит в голову?

— Непросто признаваться в этом, но я действительно нашел эту книгу в шкафу брата, уже после похорон, и прочел ее. Мне трудно объяснить, что я думал, но что-то в этом духе: если бы я смог точно узнать, откуда пошло человечество — может быть, от инопланетян? — моя жизнь стала бы намного лучше. Я бы узнал, с какой целью мы очутились на этой земле.

Мне показалось, что Джеймс пытается оживить своего брата, присвоив его убеждения. Однако я сомневался, что все это идет ему на пользу, и решил до поры до времени хранить молчание.

Наш совместный анализ этого сна существенно изменил ход лечения. Джеймс начал воспринимать свою жизнь, в том числе и нашу работу, намного серьезнее.

Наши отношения значительно улучшились. Прекратились шутки о деньгах, поступающих в мою кассу, и вопросы о том, сколько еще продлится наш курс и не вылечился ли он. Теперь Джеймс знал, что смерть нанесла ему в юности глубокую рану, что горе из-за смерти брата оказало огромное влияние на его жизнь, и что сильнейшая боль не позволяла ему исследовать себя самого и мысль о собственной смерти.

Хотя Джеймс так и не перестал интересоваться паранормальными явлениями, он серьезно изменился: самостоятельно бросил пить, оставил ненавистную работу и начал собственное дело — дрессировку собак-поводырей. Это дело наполняло его жизнь смыслом, поскольку приносило реальную пользу людям. Кроме того, значительно улучшились отношения Джеймса с женой.

## **ВАЖНОЕ РЕШЕНИЕ КАК ПРОБУЖДАЮЩЕЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ**

У важных решений часто бывают глубокие корни. Любой выбор подразумевает отказ от чего-то, а любой отказ напоминает нам об ограничениях и о преходящем характере всего.

### **История Пэт: «на приколе»**

Пэт, биржевой маклер 45 лет, четыре года назад развелась с мужем и обратилась ко мне из-за того, что испытывала сложности в установлении новых отношений. Я работал с ней и раньше, за пять лет до того, как она решила разойтись с мужем. Пэт решила вновь обратиться ко мне, потому что встретила Сэма, привлекательного мужчину, который заинтересовал ее, но в то же время вызвал сильнейший приступ страха.

Пэт рассказала мне, что находится в парадоксальной ситуации: с одной стороны, она любит Сэма, однако ей тяжело продолжать отношения с ним. Последней каплей, вынудивший ее обратиться ко мне, стало то, что ее пригласили на вечеринку, где должны были присутствовать многие друзья и коллеги. Брать с собой Сэма или нет? Дилемма становилась все серьезнее. Пэт постоянно думала об этом.

Откуда такие муки? На нашем первом сеансе после безуспешных попыток отыскать причину ее тревоги я попытался применить косвенный подход и предложил ей попробовать управляемую фантазию.

— Пэт, давайте попробуем одну вещь, мне кажется, это нам поможет. Закройте глаза и представьте, как вы с Сэмом приезжаете на вечеринку. Вы входите в комнату, держась за руки. Вас видят ваши друзья, они приветствуют вас, идут вам навстречу. — Я на минуту замолчал и продолжил. — Вы видите это внутренним зрением? Она кивнула.

— А теперь продолжайте наблюдать эту сцену и прочувствуйте свои ощущения. Прислушайтесь к себе и рассказывайте мне обо всем, что чувствуете. Расслабьтесь. Озвучивайте все, что придет в голову.

— Ну, вечеринка... Мне там не нравится. — Пэт поморщилась, словно от боли. — Я отпускаю руку Сэма. Я не хочу, чтобы меня видели с ним.

— Продолжайте. Почему нет?

— Почему? Не знаю. Он старше меня, правда, всего на два года. Но он очень хорошо выглядит.

Работает в сфере связей с общественностью и умеет подать себя на публике. Но меня... то есть нас будут воспринимать как пару. Немолодую пару. Я буду чувствовать себя связанной. Ограниченной. Мне придется отказывать всем другим мужчинам. Связанность и еще раз связанность. — Пэт широко открыла глаза. — Вы знаете, я раньше никогда не думала об этой двойственности. Ну, это как в университете: когда ты носишь значок клуба, в котором состоит твой парень, ты, с одной стороны, «приколота» к нему, но в то же время он держит «на приколе» тебя.

— Вы очень удачно сформулировали вашу проблему,

Пэт! Какие еще ощущения?

Пэт снова закрыла глаза и погрузилась в свою фантазию.

— А сейчас мне в голову лезут мысли о муже. Я чувствую свою вину за то, что наш брак распался. Я, конечно, знаю, что я в этом не виновата. Мы с вами обсуждали это, и не раз. Но, черт возьми, эта мысль не оставляет меня! Этот неудачный брак — мое первое серьезное жизненное поражение. До тех пор все у меня шло как по маслу. Я понимаю, мой брак разрушен. Уже много лет.

Но вот появление другого мужчины делает наш развод реальным. Это будет означать, что пути назад нет — совсем. Это законченный этап моей жизни. Все ушло безвозвратно, все исчезло. Да, да, я все это знала, но только сейчас поняла это по-настоящему.

История Пэт иллюстрирует отношения между свободой и ощущением смертности. Трудные решения часто имеют глубокие корни, достигающие фундамента экзистенциальной свободы и личной ответственности. Давайте посмотрим, почему Пэт было так мучительно сложно принять решение.

С одной стороны, ее решение предполагает определенный отказ. Любое «да» предполагает свое «нет». С тех пор как она почувствовала себя «на приколе» у Сэма, иные варианты — а среди них, возможно, были люди моложе и достойнее — были для нее потеряны. Прими она это обязательство, она почувствует себя по-настоящему «на приколе» у Сэма. Другие возможности будут для нее закрыты. Это сужение круга возможностей имеет свою темную сторону: чем больше вы замыкаетесь в ситуации, тем меньше, короче и неинтереснее начинает казаться жизнь.

Хайдеггер как-то назвал смерть «невозможностью дальнейшей возможности». Так и страх Пэт — на первый взгляд из-за пустяка — брать ли мужчину с собой на вечеринку? — набрал свою силу из бездонного колодца страха смерти. Необходимость принять это решение послужило пробуждающим переживанием: внимание к глубокому подтексту ее выбора сделало нашу работу гораздо эффективнее.

Казалось, теперь Пэт яснее шла строго вверх и только теперь осознала, что к прошлому нет возврата. Она отпустила свое прошлое, отказалась от него, повернулась к будущему и вскоре смогла начать полноценные отношения с Сэмом.

Иллюзии Пэт насчет того, что в своей жизни мы растем, развиваемся и движемся вверх, разделяют многие люди. Их серьезно подкрепляют идеи прогресса, выработанные западной цивилизацией, — от эпохи просвещения до американского императива вертикальной мобильности. На самом деле прогресс — это всего лишь концепт: есть и другие способы осмысления истории. Древние греки не знали идеи прогресса: напротив, они всегда оглядывались назад, к золотому веку, который сверкал тем ярче, чем дальше уходил в прошлое. Внезапное осознание, что прогресс — это не более чем миф, может быть шокирующим, как для Пэт, и влечет за собой серьезную трансформацию идей и убеждений.

## **ЖИЗНЕННЫЕ ВЕХИ КАК ПРОБУЖДАЮЩИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ**

Другие случаи «пробуждения» — более обычные и не такие яркие — могут быть связаны с такими жизненными вехами, как вечер встречи одноклассников или однокурсников, день рождения (особенно такая дата, как 50 или 60 лет), годовщина, составление завещания, мысли о распределении наследства.

## Вечера встречи одноклассников или однокурсников

Вечера встреч одноклассников или однокурсников, особенно тридцать или больше лет спустя, могут принести очень насыщенные переживания. Когда мы видим своих одноклассников взрослыми людьми, то почти физически ощущаем течение жизни. А перечисление имен тех, кто уже умер, отзывается в нас еще сильнее и болезненнее. На некоторые встречи люди прикалывают на одежду свои детские фотографии, и участники сравнивают фото с лицами, пытаясь под нынешними морщинистыми масками отыскать невинные детские глаза. Мало кто может удержаться от мысли: «Такие старые, они все такие старые... Что я делаю среди этих людей? И главное, как в их глазах выгляжу я?».

Для меня такие встречи — это окончания рассказов, которые я начал читать тридцать, сорок, даже пятьдесят лет назад. У одноклассников — общие воспоминания, их объединяет чувство глубокой близости друг другу. Они знали нас, когда мы были молодыми, неиспорченными, когда у нас еще не было взрослого «имиджа», часто оказывающегося лишь маской. Возможно, именно в этом причина того, что подобные встречи вызывают всплеск новых браков. Однокашники вызывают в нас доверие, старые чувства вспыхивают с новой силой, и все выступают героями драмы, которая началась так давно и развивалась на фоне бесконечной надежды. Я советую своим пациентам посещать такие встречи и записывать свои впечатления.

## Мысли о распределении наследства

Распределение наследства неизбежно вызывает экзистенциальную тревогу: вы обсуждаете свою смерть и своих наследников и думаете о том, как распорядиться деньгами и имуществом, которые вы накопили в течение всей жизни. Когда вы подводите итог своей жизни, неминуемо возникает множество вопросов: кого я люблю? Кого не люблю? Кто будет скорбеть по мне? К кому мне стоит быть щедрым? В этот момент вы окидываете взглядом все прожитые годы, и вам нужно принять конкретные меры, чтобы подготовиться к окончанию жизни: отдать распоряжения насчет похорон, разобраться с незавершенными делами.

Один из моих пациентов, смертельно больной человек, начал приводить в порядок свои дела, и провел много дней, просматривая свою переписку: он хотел уничтожить все сообщения, которые могли бы так или иначе потревожить членов его семьи. Разбирая письма от бывших возлюбленных, он внезапно почувствовал приступ тоски. Окончательное уничтожение всех фотографий и писем, всех следов его страстей и восторгов, вызвало неизбежный экзистенциальный страх.

## Дни рождения и годовщины

Значимые дни рождения и годовщины тоже могут служить сильнейшим пробуждающим переживанием. Хотя празднование дней рождения связано с подарками, тортами, открытками, веселыми вечеринками, что мы отмечаем в действительности? Возможно, вся эта мишура — лишь попытка замаскировать грусть от напоминания о неумолимом ходе времени. Психотерапевтам следует всегда обращать внимание на дни рождения пациентов, особенно если речь идет о значительных датах, и спрашивать о чувствах, которые они вызывают.

## История Уилла: пятидесятилетие

Любой психотерапевт, который начинает тщательно анализировать вопросы страха смерти, бывает потрясен его вездесущностью. Я убеждаюсь в этом снова и снова. В тот день, когда я начал писать этот раздел книги, один из моих пациентов совершенно неожиданно и без какого-либо участия с моей стороны дал яркую клиническую иллюстрацию идеи пробуждающего воспоминания.

Это была наша четвертая встреча с Уиллом, адвокатом 49 лет, человеком выдающихся умственных способностей и очень рассудочным. Он обратился ко мне из-за того, что потерял интерес к своей работе и мучился, что не нашел своим выдающимся умственным данным лучшего применения (он закончил с отличием престижный университет).

Свой рассказ Уилл начал с того, что некоторые коллеги открыто не одобряли его привычки работать сверхурочно, не получая за это денег. Он долго описывал обстановку у себя на работе, а затем наконец рассказал о том, что всегда и в любых организациях чувствовал себя белой вороной. Я счел эту информацию важной и внимательно выслушал все, не вставляя никаких замечаний. Я отметил только его способность к сочувствию, проявившуюся в его работе ради общественного блага.

После недолгой паузы он заметил:

— Кстати, сегодня мне исполнилось пятьдесят...

— И как? Как это ощущается?

— Ну, моя супруга хочет что-то такое устроить... Она пригласила на ужин несколько наших друзей. Но это не моя идея. Мне все это не по душе. Не люблю, когда вокруг меня суетятся.

— О чем вы? Что именно вам не нравится, когда вокруг вас, как вы говорите, суетятся?

— Ну, мне неловко выслушивать всякие приятные вещи. Мой внутренний голос как будто все время шепчет: «Они не знают, какой ты на самом деле», или: «Если бы они только знали...»

— И что бы они увидели, если бы знали вас по-настоящему? — спросил я.

— Я сам себя не знаю. Мне трудно не только выслушивать, но и говорить другим людям что-нибудь приятное. Я не понимаю, почему так происходит, и не могу даже толком описать это. Ну, разве что... мне кажется, существует какой-то очень глубокий темный слой, которого я просто не могу достичь.

— Уилл, а вы можете назвать хоть что-нибудь, что когда-либо поднималось с этого глубокого слоя?

— Да, кое-что... Смерть. Если я читаю книги, в которых есть смерть, особенно, если это смерть ребенка, я очень нервничаю.

— На наших сеансах что-то вызывало шевеление этого темного слоя?

— Нет, не думаю. Почему вы спрашиваете? У вас есть какая-то догадка?

— Я вспоминаю наш первый или второй сеанс, когда вас внезапно охватила какая-то сильнейшая эмоция, вы даже прослезились. Вы тогда сказали мне, что слезы для вас — это большая редкость. Я не помню дословно, а вы можете вспомнить этот случай?

— Совершенно не помню. Я вообще не помню этот эпизод...

— Мне кажется, это как-то связано с вашим отцом. Погодите, дайте я посмотрю. — Я подошел к компьютеру, открыл файл с его историей, набрал в строке поиска слово «слезы» и спустя минуту вернулся к Уиллу. — Да, это действительно связано с отцом. Вы с горечью рассказывали, что вам ни разу не удалось толком поговорить с ним. А потом на ваших глазах показались слезы.

— Да-да, теперь я вспомнил, и... о боже, я только что понял, что отец снился мне этой ночью! Но до этого момента я совершенно не помнил этого сна! Если бы вы спросили меня в начале сеанса, видел ли я сны сегодня ночью, я сказал бы, что нет. В общем, в этом сне я разговаривал со своим отцом и с дядей. Отец мой умер около двенадцати лет назад, а дядя — еще раньше. Мы втроем стояли и мило беседовали о чем-то, и я услышал свой голос как бы за кадром: «Они мертвы, они мертвы, но не волнуйся, все в порядке, во сне это нормально».

— Такое ощущение, что этот голос за кадром охраняет ваш сон, не дает проснуться. Вам часто снится отец?

— Никогда. Ну, или я этого не помню...

— Уилл, сеанс уже подходит к концу, но мне надо задать вам еще один вопрос. Мы уже говорили об этом. Я имею в виду то, что вам трудно выслушивать и произносить приятные вещи. А здесь, в этом кабинете, вы когда-нибудь испытывали подобный дискомфорт? В разговорах со мной? Помните, когда вы рассказывали о своей работе, я отметил вашу способность к сочувствию. Вы ничего не ответили. Я хочу вас спросить, что вы почувствовали в этот момент, ведь я сказал вам приятную вещь? И будет ли вам так же трудно сказать что-нибудь приятное мне? (Я почти никогда не заканчиваю сеансов, не задав вопрос о том, что произошло за этот час.)

— Точно не знаю. Мне надо подумать, — сказал Уилл и начал вставать со стула.

— Еще только один момент, — удержал я его. — Скажите, какие ощущения вы испытываете от сегодняшнего сеанса и от общения со мной?

— Это был хороший сеанс, — ответил он. — Меня поразило то, что вы помните мои слезы на том, раннем сеансе. Но должен признать, что мне стало действительно не по себе, когда вы спросили, трудно ли мне выслушать приятную вещь от вас или сказать что-либо вам.

— Ну что же, я уверен, что этот дискомфорт даст нам новые плодотворные направления в нашей работе.

Обратите внимание, что на этом сеансе тема смерти всплыла совершенно неожиданно, когда я спросил Уилла о его «темном слое». Я редко подхожу к компьютеру посреди сеанса, чтобы отыскать что-либо в своих документах, однако Уилл был настолько рассудочным человеком, что мне очень хотелось вернуться к тому единственному случаю проявления эмоций с его стороны.

Давайте еще раз обсудим все экзистенциальные вопросы, за которые я мог ухватиться в случае с Уиллом. Во-первых, ему исполнилось 50 лет. Такие даты обычно имеют множество последствий во внутреннем мире человека. Затем на вопрос о его потаенном слое он, к моему удивлению и без каких-либо намеков с моей стороны, ответил, что начинает нервничать всякий раз, когда читает о смерти, особенно о смерти детей. А затем, также совершенно неожиданно, он вспомнил о своем сне, в котором разговаривал с покойными отцом и дядей.

Когда я акцентировал внимание на этом сне, Уилл осознал тайную грусть и страх смерти — смерти отца, смерти маленького ребенка и стоящий за всем этим страх собственной смерти. Мы решили, что он боится проявлять чувства, чтобы не дать вырваться на свободу страху смерти. На последующих сеансах он еще много раз давал выход эмоциям, и я помогал ему открыто рассказывать о его «темном слое» и тех страхах, которые он не мог озвучить прежде.

## **СНЫ КАК ПРОБУЖДАЮЩИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ**

Многие знаменательные сны несут послания от глубинной части нашей личности и тоже могут служить пробуждающим переживанием. Вот, например, сон, рассказанный мне одной молодой вдовой, женщиной, погруженной в свое горе. Это очень ясный пример того, как потеря любимого человека может поставить осиротевшего перед фактом его собственной смертности.

*Я стою на застекленной веранде небольшого летнего домика и вижу, что недалеко от крыльца притаилось гигантское чудовище с огромной пастью. Мне очень страшно. Я боюсь, что что-то случится с моей дочерью. Я решаю принести жертву, чтобы откупиться от чудовища, и бросаю за дверь мягкую игрушку в красно-зеленую клетку. Чудовище заглядывает приманку, но остается на месте. Его глаза горят. Он пристально смотрит на меня. Его жертва — я (7).*

Молодая вдова отлично поняла значение сна. Вначале она подумала, что смерть (угрожающее ей чудовище), которая уже забрала ее мужа, теперь пришла за дочкой. Но почти сразу она осознала, что жертва — она сама. Теперь — ее очередь, и чудовище пришло по ее душу. Она попыталась успокоить его жертвой и отвлечь от себя, швырнув в него мягкую игрушку в красно-зеленую клетку. Она знала значение этого символа, мне даже не пришлось задавать вопросы: ее муж умер в пижаме в красно-зеленую клетку. Но чудовище было неумолимо, жертва — она. Безусловная прозрачность этого сна стала первым шагом нового направления нашего лечения. Женщина переключилась с переживания катастрофической потери на еще более серьезные мысли о конечности собственного существования и о том, как ей жить дальше.

Я часто говорю своим студентам, молодым врачам, что пробуждающие переживания — это далеко не редкость, а основа работы психоаналитика. Соответственно, я трачу много времени на то, чтобы научить психотерапевтов распознавать пробуждающие переживания и использовать их в целях лечения. Вот, например, история Марка, чей сон распахнул дверь к осознанию проблемы смерти.

## История Марка: кошмарный сон как пробуждающее переживание

Марк, 40-летний психотерапевт, обратился ко мне из-за навязчивого страха и повторяющихся панических атак по поводу смерти. На первом сеансе я отметил, что он очень беспокоен и тревожен. Его болезненно волновала смерть старшей сестры Джанет, умершей семь лет назад. Их мать заболела раком костей, когда Марку было пять лет, и умерла десять лет спустя, пережив множество рецидивов и огромное количество изуродовавших ее операций. Джанет практически заменила ему родную мать.

После 20 лет Джанет начала пить, стала хронической алкоголичкой и в конце концов умерла от цирроза печени. Марк был очень хорошим братом и никогда не бросал сестру во время болезни. Однако его не оставляли мысли о том, что он сделал меньше, чем мог бы, и что в смерти Джанет есть доля его вины. Мысль о вине была настолько упорной, что мне стоило больших трудов увести его от нее.

Как я уже говорил, практически любое горе таит в себе сильное пробуждающее переживание, которое часто проявляется именно во сне. В одном из повторяющихся ночных кошмаров Марка, он видел, как из руки его сестры текла кровь. Этот образ возродил к жизни одно детское воспоминание. Когда Марку было около пяти лет, его сестра была в гостях у соседей и дотронулась пальцем до работающего вентилятора. У него до сих пор стоит перед глазами воспоминание о том, как сестра с криком бежала по улице. Там была кровь, так много ярко-красной крови, и так много страха — ее страха и его.

Марк помнит, что он подумал (или должен был подумать): если Джанет, его защитница, такая большая, такая умная, такая сильная, на самом деле — слабая, и ее так легко сломать, значит, ему действительно есть чего бояться. Как могла она защитить его, если не могла защитить саму себя? И скорее всего, в его подсознании мелькнула следующая мысль: «Если моя сестра должна умереть, то, значит, и я тоже».

Когда мы начали более открыто обсуждать вопросы смерти, страх Марка еще более возрос. Разговаривая со мной, он часто ходил туда-сюда по кабинету. В жизни он постоянно двигался, устраивал себе одну поездку за другой, пользовался любой возможностью посетить новое место. Он не единожды думал, что, пусть он корни в каком-то одном месте, он станет удобной мишенью для старухи с косой. Марк чувствовал, что абсолютно вся его жизнь — лишь кружение над аэродромом под названием Смерть.

Мы работали с Марком целый год, и однажды его посетило очень яркое сновидение, которое помогло ему освободиться от чувства вины из-за смерти Джанет.

*Мои пожилые дядя и тетя собираются навестить Джанет, которая находится за семь кварталов от нас.*

*(В этот момент Марк попросил листочек бумаги и нарисовал квадратик семь на семь — схему расположения объектов в своем сне.) Для того чтобы добраться до Джанет, им нужно перейти реку. Я тоже должен идти к ней, но у меня были какие-то дела, и я решил пока остаться дома. Когда они собрались выходить, я подумал, что нужно передать небольшой подарок для Джанет. Потом они уехали, и я вспомнил, что забыл открытку, и побежал за ними. Я помню, как выглядела эта открытка — довольно формально и обычно. Там было написано — «Для Джанет от брата». Каким-то образом я мог видеть Джанет: она стояла в клеточке на том берегу реки и, кажется, махала рукой. Ноя не испытывал особых эмоций.*

Образный ряд этого сна совершенно ясен. Пожилые родственники умирают (символически — пересекают реку) и идут навещать Джанет за семь кварталов (она умерла семь лет назад). Марк решает остаться, хотя и знает, что позже ему тоже придется пересечь эту реку. Он знал, что у него еще есть дела. Чтобы остаться в жизни, он должен был освободиться от своей сестры (на это указывает формальная открытка, сопровождающая подарок, и то, что он не был расстроен, видя, как она машет ему с того берега).

Этот сон стал предвестием перемен, и терапия начала приносить плоды: страх смерти постепенно утихал, и Марк смог сосредоточиться на своей жизни и работе.

Сны открыли двери в понимание многим другим пациентам, в том числе Рэю — хирургу, который собирался на пенсию, и Кевину — работа с ним дала хорошие результаты, и он перестал нуждаться в терапии.

## **История Рэя: выход на пенсию**

Рэй, хирург 68 лет, обратился за помощью из-за постоянного страха перед неминуемым выходом на пенсию. На нашем втором сеансе он пересказал мне небольшой отрывок своего сна.

*Я иду на вечер встречи одноклассников. Я захожу в школу и на стене недалеко от входа вижу классную фотографию. Я долго рассматриваю ее и вижу лица всех своих одноклассников, кроме себя. Я не смог найти самого себя.*

— Какие чувства вы испытывали во сне? — спросил я. (Я всегда первым делом задаю этот вопрос, потому что очень важно знать, какие эмоции связаны со сном или с какой-то его частью.)

— Трудно сказать, — ответил он. — Сон был тяжелый... или серьезный. Но, в любом случае, не из веселых...

— Какие ассоциации он у вас вызвал? Вы все еще видите его своим мысленным взором? (Чем меньше времени прошло с момента сна, тем более вероятно, что ассоциации пациента несут в себе ценную информацию.)

Рэй кивнул.

— Ну да. Самое главное — эта фотография. Я отчетливо вижу ее. Я мало кого узнаю на ней, но каким-то образом знаю, что меня там нет. Не могу себя найти.

— И какой вывод вы можете сделать?

— Точно не знаю, но тут два варианта. Возможно, это чувство, что я никогда не был полноправным членом школьного коллектива, да и вообще — любого коллектива. Я никогда не пользовался популярностью. Всегда за бортом. Кроме разве что операционной.

Он замолчал.

— А второй вариант? — подсказал я.

— Ну, самый очевидный. — Он понизил голос. — То, что на фотографии весь класс, а меня нет... может быть, это означает или предвещает мою смерть?

Этот сон содержал много богатейшего материала, давшего новые направления терапии. Например, я мог работать с чувством отчужденности, непопулярности, нехватки друзей, с дискомфортом, который он испытывал везде, кроме операционной. Я мог оттолкнуться от фразы «Не могу найти себя» и начать работать с ощущением удаленности от центра собственной личности, с неудовлетворенностью своей деятельностью. Я мог предположить, что ему нужно изменить свою жизнь и прожить ее остаток осмысленно и с пользой. Таким образом, из одного сна всплыли темы, с которыми мы работали целый год.

Но сильнее всего мое внимание привлек сам факт его отсутствия на школьной фотографии, и я не пропустил мимо ушей комментария насчет смерти. Казалось, вот самый важный вопрос: в конце концов, Рэю уже 68 лет, и он обратился ко мне из-за стресса, связанного с выходом на пенсию. Каждый, кто задумывается о пенсии, неминуемо думает и о смерти. Подобные мысли нередко воплощаются во снах.

## **ОКОНЧАНИЕ ТЕРАПИИ КАК ПРОБУЖДАЮЩЕЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ**

### **Ситуация Кевина: пробуждающее переживание**

На нашем последнем сеансе Кевин, 40-летний инженер, чьи приступы страха смерти практически исчезли за 14 месяцев терапии, рассказал о таком сне:

*Я бегу по длинному зданию, меня кто-то преследует, но я не знаю кто. Мне очень страшно, я сбегая по ступенькам в какой-то подвал. Я вижу, что с потолка сыплется песок — тонкой струйкой, будто в песочных часах. Вокруг темно; я иду дальше и не могу найти выход, а потом, в конце коридора, вижу, как медленно открываются двери огромного склада. Хотя мне и страшно, я вхожу в них.*

Чувства в этом сне? Страх и тяжесть. Я попросил Кевина рассказать мне свои ассоциации, но их было мало: сон казался ему абсолютно пустым. С экзистенциальной точки зрения мне было понятно, что окончание наших сеансов и прощание со мной могло вызывать у него мысли о других потерях и смерти. Два образа из его сна особенно привлекли мое внимание: тонкая струйка песка, как в песочных часах, и двери склада. Я не стал озвучивать свои идеи, а вместо этого попросил Кевина найти ассоциации с этими образами.

- Какие мысли вызывают у вас песочные часы?
- Мысли о времени. О том, что оно уходит. Полжизни уже прошло...

— А склад?

— Склад тел. Морг.

— Это наш последний сеанс, Кевин, и он подходит к концу.

— Да, я тоже об этом подумал.

— Кроме того, морг, склад тел... Вы уже несколько недель не говорили о смерти. А ведь изначально вы обратились ко мне именно из-за этого. Такое ощущение, что окончание терапии воскрешает в вас старые страхи.

- Видимо, да. И я задаю себе вопрос: действительно ли я готов закончить терапию?

Опытные терапевты знают, что такие вопросы нельзя считать достаточным основанием для продолжения терапии. Пациенты, прошедшие серьезный курс лечения, обычно воспринимают его окончание очень двойственно. Часто случаются обострения изначальных симптомов. Один человек отозвался о психотерапии как о «циклотерапии»: человек снова и снова решает одни и те же проблемы, с каждым разом все укрепляясь в новом, измененном качестве. Я предложил Кевину все-таки закончить нашу работу, как мы и планировали, но встретиться еще раз спустя два месяца. На этом сеансе Кевин чувствовал себя отлично, и я увидел, что он с успехом применяет в жизни то, чего мы с ним добились.

Итак, пробуждающие переживания могут быть самыми разными: от тех, что испытал на смертном одре Иван Ильич, или тех, которые переживают больные раком, готовясь к смерти, до менее острых конфронтации, происходящих в повседневности (дни рождения, вечера встречи одноклассников, сны, ощущение пустого гнезда, горе). Их объединяет одно — они становятся началом «пробуждения». Часто процессу осознания способствует помощь другого человека, будь то специалист или просто друг, восприимчивый к подобным вопросам (смею надеяться, не без помощи этой книги).

Не надо забывать о том, что все эти переживания несут с собой один смысл: *конфронтация со смертью провоцирует страх, но в то же время может сделать жизнь значительно богаче*. В главе 4 я расскажу о следующем шаге на пути преодоления страха и обогащения жизни. Мы поговорим о роли идей.

## Примечания

1. Подобные переживания в психиатрической литературе обычно именуется «пограничными». Это перевод немецкого слова Grenzsituationen — «границы или пределы человека» (термин экзистенциальной аналитической психологии). Однако термин «граница» представляется спорным из-за того, что его первичное значение указывает на необходимость ограничиться психотерапевтическим общением в ущерб иным формам общения. В связи с этим я предлагаю использовать термин «пробуждающее переживание».

2. Yalom, I.D. *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books, 1980, p. 160.

3. Tolstoy, L. *Anna Karenina*. New York: Modern Library, 2000, p.168 (Originally published 1877).

4. Справедливость этого вывода подтверждает докторская диссертация Шерил Годли, в которой выводится обратная зависимость между удовлетворением от жизни и страхом смерти. Иными словами, *чем меньше степень удовлетворения от жизни, тем острее страх смерти*. Godley, C. *Death Anxiety, Defensive Styles, and Life Satisfaction*. Unpublished doctoral dissertation, Colorado State University, 1994.

5. Kazantzakis, N. *Zorba the Greek*. New York: Simon and Shuster, 1952 (Originally published 1946).

6. Sartre, J.-P. *The words*. New York: Vintage Books, 1981, p.198 (Originally published 1964).

7. Этот сон описан также в моей книге «Мамочка и смысл жизни»/Yalom, I.D. *Momma and the Meaning of Life*. New York: Basic Books, 1999.

## СИЛА ИДЕЙ

Идеи, даже если они кажутся просто словами, имеют силу. Озарения многих великих мыслителей и писателей разных эпох помогают нам справиться со страхом смерти и придать смысл нашей жизни. В этой главе я поделюсь с вами идеями, которые оказались особенно полезны при работе с пациентами, страдающими приступами страха смерти.

## ВЕЧНАЯ МУДРОСТЬ ЭПИКУРА

Как я уже говорил, мне очень близки идеи этого греческого философа, и я нахожу их исключительно полезными для целей психотерапии. Эпикур считал, что истинная цель философии — облегчать человеческие несчастья. Но в чем их корень? Эпикур не сомневался в ответе: это *вездесущий страх смерти*.

Эпикур повторяет, что пугающая мысль о неизбежной смерти проникает в нашу жизнь и омрачает все до единого удовольствия. Поскольку никакая деятельность не может удовлетворить нашу жажду вечной жизни, всякая деятельность, по сути, бессмысленна. Эпикур писал, что некоторые люди настолько ненавидят жизнь, что идут на самоубийство, тогда как другие развивают лихорадочную и бесцельную активность, единственный смысл которой — попытка скрыться от экзистенциальной реальности и от ожидающей нас всех судьбы. Эпикур объяснял бесконечный и не насыщающий поиск новых видов деятельности тем, что мы храним и периодически вызываем в памяти глубоко хранящиеся приятные воспоминания. Если бы мы научились снова и снова воскрешать их, не было бы нужды постоянно искать новых удовольствий, считал Эпикур.

Легенда гласит, что Эпикур последовал собственному совету и даже на смертном одре (он умер от осложнений после заболевания почек) сохранял спокойствие, несмотря на жуткую боль. Ему помогало воспоминание о приятных беседах в кругу друзей и учеников.

Гениальность Эпикура заключается в том, что он предвосхитил современный взгляд на бессознательное, отметив, что большинство людей не осознает страха смерти. Эпикур писал, что этот страх обычно проявляется совсем в другом: у кого-то — в чрезмерной набожности, у кого-то — во всепоглощающем накопительстве денег или слепом стремлении к почестям и власти. Все это представляет собой некий суррогат бессмертия.

Каким образом Эпикур пытался облегчить страх смерти? Он сформулировал ряд четких аргументов и предлагал своим ученикам заучивать их как таблицу умножения. Многие из этих аргументов активно обсуждались за прошедшие 23 века и до сих пор помогают людям преодолеть страх смерти. В этой главе я расскажу вам о трех самых известных аргументах Эпикура, которые помогли преодолеть страх смерти лично мне и многим моим пациентам:

- смертность души;
- смерть есть ничто;
- аргумент симметрии.

## Смертность души

Эпикур учил, что душа — смертна и исчезает вместе с телом. Это суждение диаметрально противоположно воззрениям Сократа, который незадолго до своей казни нашел утешение в идее бессмертия души и в ожидании вечной жизни в обществе единомышленников, разделяющих его стремление к мудрости. Позиция Сократа, подробно изложенная в диалоге Платона «Федон», была воспринята и сохранена неоплатониками, оказав значительное влияние на христианскую концепцию

загробной жизни.

Эпикур яростно порицал современных ему религиозных лидеров, которые в попытке укрепить свою власть разжигали в своих последователях страх смерти. Они грозили наказаниями, которые ожидают после смерти тех людей, которые в земной жизни отказываются выполнять установленные ими правила и нормы. (В последующих веках страх смерти подогревался христианской иконографией, живописующей наказания, ждущие грешников в аду, например, сцены Страшного Суда, принадлежащие кисти Босха, мастера в изображении ужасов ада.)

Если мы — смертны, и душа не переживает тело, нам нечего бояться загробной жизни, настаивал Эпикур. Мы не будем ничего осознавать, не будем сожалеть о потерянной жизни, и нам не нужно бояться гнева богов. Эпикур не отрицал существования богов (что было бы попросту опасно, ибо менее ста лет назад Сократ был приговорен к смертной казни по обвинению вереей), однако утверждал, что боги не вмешиваются в человеческую жизнь и служат лишь эталонами спокойствия и блаженства, к которым все мы должны стремиться.

## Смерть есть ничто

Рассматривая второй аргумент, Эпикур утверждает, что, поскольку душа смертна и рассеивается после нашей смерти, то смерть в конечном итоге есть ничто. То, что рассеялось, не может ощущаться, а все, что не ощущается, не имеет значения. Иными словами, когда мы существуем, смерть еще не присутствует, а когда смерть присутствует, не существуем мы. В таком случае, решает Эпикур, зачем бояться смерти, если мы не можем почувствовать ее?

Позиция Эпикура — решительный противовес афоризму Вуди Аллена: «Я не боюсь смерти, я просто не хочу быть там, куда она придет». Эпикур утверждает, что мы не можем знать, когда и куда она придет, потому что «Я» и смерть никоим образом не могут сосуществовать. Если мы мертвы, то не можем осознавать, что мертвы, а в таком случае бояться нечего.

## Аргумент симметрии

Третий аргумент Эпикура гласит, что состояние небытия, в которое мы попадаем после смерти, — это то же самое состояние, в котором мы пребывали до рождения. Несмотря на то что этот аргумент оспаривался многими философами, я считаю, что в нем содержится сила, способная утешить умирающих.

Среди многих, кто за долгие века повторял данное суждение Эпикура, прекраснее всех сделал это великий русский писатель Владимир Набоков. Эти строки открывают его автобиографический роман «Другие берега»:

*Колыбель качается над бездной. Заглушая шепот вдохновенных суеверий, здравый смысл говорит нам, что жизнь — только щель слабого света между двумя идеально черными вечностями. Разницы в их черноте нет никакой, но в бездну преджизненную нам свойственно вглядываться с меньшим смятением, чем в ту, в которой летим со скоростью четырех тысяч пятисот ударов сердца в час (1).*

Лично я часто находил утешение в мысли, что два состояния небытия — до нашего рождения и после смерти — совершенно одинаковы, но мы тем не менее так боимся второй черной вечности и так мало думаем о первой...

Важные мысли по этому поводу высказал в своем письме один мой читатель:

*Теперь я почти примирился с идеей забвения. Это единственный логический вывод. С раннего детства я думал, что после смерти человек возвращается в то состояние, в котором пребывал до рождения. Идеи загробной жизни казались мне очень сложными и плохо сочетались с простотой этого вывода. Я не мог успокоиться на мысли о загробной жизни: идея вечного существования, все равно — приятного или нет, для меня гораздо ужаснее, чем конечность бытия.*

Обычно я знакоблю своих пациентов с идеями Эпикура в самом начале нашей работы.

Я преследую две цели: подготовить пациента к идейной составляющей терапии и выразить мою готовность установить с ним глубокий контакт, т. е. дать ему понять, что я согласен проникнуть во внутренние убежища его страхов и владею способами сделать это путешествие не таким трудным.

Хотя некоторые пациенты считают идеи Эпикура несущественными и бесполезными, многие все же находят в них поддержку и утешение. Возможно, они начинают ощущать всеобщность своих страхов и видят, что и такие великие люди, как Эпикур, мучались теми же проблемами.

## «ВОЛНОВОЙ ЭФФЕКТ»

Из всех идей, возникших за годы моей работы со страхом смерти и страданиями, которые причиняет людям осознание конечности жизни, особенно эффективной мне представляется идея «волнового эффекта».

Речь здесь идет о том, что каждый человек, не зная и не думая об этом, распространяет вокруг себя концентрические круги влияния, которое может затрагивать других людей на протяжении многих лет, из поколения в поколение. Это влияние в свою очередь передается от одних людей к другим, как рябь на поверхности пруда. Колебания продолжают и продолжают, и даже когда мы уже не можем их видеть, они идут на наноуровне. Мысль, что мы можем, пусть и без нашего ведома, оставить где-то частичку самих себя, — это хороший ответ всем тем, кто жалуется на неизбежную бессмысленность ограниченного во времени существования.

«Волновой эффект» вовсе необязательно означает, что после нас останется имя или образ. Бессмысленность этого подхода знакома многим из нас еще со школьной скамьи. Вспомните строки из поэмы Шелли о надписи на разрушенной статуе фараона, которая гласит:

*«Я — Озимандиас. Отчайтесь, исполины! Взгляните на мой труд, владыки всей Земли!»*

Попытки сохранить собственную личность всегда бесплодны. Мимолетность вечна. «Волновой эффект», в моем понимании, относится к тому, чтобы оставить что-то из нашего жизненного опыта, какие-то особенности, крупицы мудрости, опыта, утешения, которые перейдут другим людям — неважно, знакомым или нет. Хорошим примером может служить история Барбары.

## История Барбары: ищите меня в моих друзьях

Барбару много лет мучил страх смерти. Она рассказала о двух событиях, которые заметно его снизили.

Первое событие произошло на вечере встречи одноклассников, где впервые за 30 лет она встретила Элисон, подругу отрочества, женщину, немного моложе ее. Она подбежала к ней, обняла и поцеловала и поблагодарила за все то, чему Барбара научила ее, когда обе они были подростками.

Задолго до этого Барбара интуитивно постигла общий смысл «волнового эффекта». Работая школьной учительницей, она принимала как должное тот факт, что ее влияние на студентов распространяется за пределы их воспоминаний о ней. Однако встреча с забытой подругой детства сделала «волновой эффект» гораздо более ощутимым. Барбара была рада и несколько удивлена, узнав, как много ее советов и подсказок осталось в памяти Элисон. Однако настоящий шок Барбара испытала на следующий день, когда познакомилась с 13-летней дочерью Элисон, которая была заметно взволнована встречей с легендарной подругой своей матери.

Размышляя о встрече одноклассников в самолете по дороге домой, Барбара сделала открытие, которое помогло ей взглянуть на смерть другими глазами. Может быть, смерть — не полное уничтожение, как она думала раньше. Может быть, не так важно, будет ли жить ее личность или *даже воспоминания о ее личности*. Возможно, важно то, что останутся «волны», идущие от ее действий или мыслей, которые даруют другим людям радость и силу, наполняют их чувством собственного достоинства и помогут противостоять

аморальности, ужасу и насилию, которые царят в средствах массовой информации и в окружающем мире.

Все эти мысли обрели еще большую отчетливость два месяца спустя, когда произошло другое событие. Умерла ее мать, и на похоронах Барбара произнесла небольшую речь. Ей вспомнилась одна из любимых фраз матери: «Ищите меня в моих друзьях».

Эта фраза имела силу: Барбара знала, что заботливость, мягкость и любовь к жизни, присущие ее матери, жили теперь в ней, единственной дочери. Произнося свою речь и оглядывая собравшихся, Барбара физически ощущала те или иные качества матери, которые передались ее друзьям. Те, в свою очередь, передадут их своим детям, а те — своим...

С самого детства ничто не ужасало Барбару сильнее, чем мысль о небытии. Аргументы Эпикура, которыми я с ней поделился, не подействовали. Например, Барбара не почувствовала облегчения, когда я отметил, что ей не придется ощутить ужас от небытия, так как после смерти исчезнет способность к ощущениям. Однако идея «волнового эффекта» — продолжения своего существования, возможное благодаря заботе, помощи и любви, которую мы даруем другим людям, — значительно смягчила ее страх.

«Ищите меня в моих друзьях» — какое утешение, какой надежный фундамент смысла жизни заключен в этой мысли! Вот извечное послание любому человеку: добрые дела остаются с нами до конца жизни и отзываются в последующих поколениях.

Год спустя Барбара пришла на могилу матери, где установили памятник, и испытала разновидность «волнового эффекта». Вместо скорби при взгляде на могилы матери и отца, расположенные рядом с могилами других родственников, она ощутила чувство необыкновенного облегчения и просветления духа. Почему? Барбаре было трудно выразить это словами, но можно сказать и так: «Если они смогли сделать это, то смогу и я». Даже своей смертью ее предки смогли что-то ей передать.

## **ДРУГИЕ ПРИМЕРЫ «ВОЛНОВОГО ЭФФЕКТА»**

Примеров «волнового эффекта» очень много, и они хорошо известны. Кто хоть однажды не радовался, узнав, что сыграл важную роль в жизни других людей, будь то прямо или косвенно? В главе 6 я расскажу о том, как волны многих моих наставников достигли меня, а с помощью этой книги — и вас. Да, я тоже хочу быть значимым для других людей, и именно это заставляет меня сидеть за клавиатурой компьютера, хотя по возрасту мне давно уже пора успокоиться и отдыхать.

В книге «Дар психотерапии» я описал случай с пациенткой, потерявшей волосы в результате радиотерапии. Она испытывала крайний дискомфорт из-за своей внешности и очень боялась, что кто-то может увидеть ее без парика. Когда она рискнула снять парик в моем кабинете, я ласково провел рукой по ее немногочисленным оставшимся волоскам. Прошли годы, и мы вновь встретились для краткого курса терапии. Она рассказала мне, что недавно перечитала ту часть моей книги, где говорилось о ней, и очень обрадовалась тому, что я записал это событие и поделился им с другими психотерапевтами и пациентами. Ей было очень приятно узнать, что ее опыт принес пользу другим людям, пусть даже незнакомым.

«Волновой эффект» — дитя долгой традиции и родственник всем стратегиям, которые учитывают мучительное желание человека сохранить себя в будущем. Самое явное желание — сохранить себя биологически, с помощью детей, которым мы передаем наши гены, или с помощью донорства органов, когда наше сердце бьется в теле другого человека, а наши роговицы даруют кому-то зрение. Около двадцати лет назад мне сделали операцию по пересадке роговиц на обоих глазах и, хотя я не видел своего донора, я знаю, что внутри меня — частица другого, умершего человека, и испытываю благодарность к нему.

«Волновой эффект» также включает в себя:

завоевание выдающегося положения через политические, творческие, финансовые достижения;

создание именных стипендий;

внесение в фундаментальную науку вклада, на который смогут опереться другие ученые.

И над всем этим — извечная способность воссоединиться с жизнью, дав своим молекулам рассеяться по земле, чтобы потом стать строительным материалом для новой жизни.

Я так подробно останавливаюсь на волновом эффекте потому, что мое положение психотерапевта дает

мне необычайные преимущества угла зрения на эти безмолвные, легкие и неуловимые волны, переходящие от одного человека к другому. Я надеюсь, что мои мысли откликнутся в других людях, но меня мало волнует, что останется от моего имени, моей культуры и моих работ — все это было бы абсолютно бесплодным тщеславием. Нас всех ожидает участь Озимандиаса.

Японский режиссер Акира Куросава мастерски отразил волновой эффект в своем шедевре «Жить» (Icigu). Фильм снят в 1952 году, но его до сих пор показывают во всем мире. Это история Кэндзи Витанабэ, начальника отдела городской управы, который узнает, что у него рак, и жить осталось всего несколько месяцев. Рак оказывается пробуждающим переживанием для этого человека, чья жизнь была настолько ограничена и безлика, что сослуживцы прозвали его «мумией».

Узнав свой диагноз, он впервые за тридцать лет не идет на работу, снимает со своего счета большую сумму денег и пытается взять свое от жизни, расхаживая по шумным ночным клубам. В конце своего бессмысленного кутежа он случайно встречает бывшую подчиненную, которая ушла с работы, сочтя ее слишком отупляющей. Ей же хотелось жить. Восхищенный ее живостью и энергией, Витанабе следует за ней и просит, чтобы она научила его жить. Новее, что она может ему сказать, что она ненавидела свою бывшую работу из-за ее бессмысленности. Теперь она работает на фабрике кукол, и ее вдохновляет мысль, что ее труд приносит радость многим детишкам. Когда Витанабе рассказывает ей о раке и о том, как мало ему осталось, она приходит в ужас и поспешно уходит, бросив через плечо одну-единственную фразу: «Сделайте что-нибудь!»

Преображенный, Витанабе возвращается на работу, отказывается подчиняться бюрократическим ритуалам, нарушает все правила и посвящает остаток жизни созданию детского парка в своем квартале. В последней сцене Витанабе, уже при смерти, сидит на качелях в своем парке. Он не обращает внимания на снегопад, безмятежно и с вновь обретенной жизненностью готовится он встретить смерть.

Феномен «волнового эффекта», создания того, что продлится в жизни других людей, превратил его ужас в глубокое удовлетворение. В фильме подчеркивается и то, что главное здесь — именно парк, а вовсе не личность Витанабе. На поминках подвыпившие чиновники муниципалитета долго и иронично обсуждают, как следует относиться к Витанабе после создания этого парка.

## «ВОЛНОВОЙ ЭФФЕКТ» И МИМОЛЕТНОСТЬ

Многие люди признаются, что редко задумываются о собственной смерти, однако мучаются от осознания ужаса мимолетности. Любой радостный момент отравлен для них подспудной мыслью: все происходящее сейчас — мимолетно и скоро закончится. Приятная прогулка с другом омрачается мыслью, что все обречено на исчезновение — друг умрет, на месте этого леса вырастет городской квартал. Какой и в чем может быть смысл, если все обратится в прах?

Этот аргумент (и контраргумент) очень удачно раскрыл Фрейд в одном из своих второстепенных эссе «О мимолетности». Он описывает летнюю прогулку с двумя товарищами, поэтом и коллегой-психиатром (2). Поэт сетовал на то, что вся красота в мире обречена на увядание и смерть, а все, что ему дорого, лишается своей ценности из-за неминуемого исчезновения. Фрейд не согласился с мрачным выводом поэта и яростно возразил, что мимолетность вовсе не отнимает ценности или значения.

— Наоборот, — воскликнул он, — прибавляет! Ограниченность удовольствия только увеличивает его ценность!

Затем Фрейд предложил прекрасный контраргумент идее о том, что мимолетность влечет за собой потерю смысла.

*Непостижимо, заявил я, что мысль о мимолетности красоты должна мешать нам наслаждаться ею. Посмотрите на красоту Природы — каждую зиму она умирает, но воскресает в следующем году. По этим меркам наша жизнь представляется вечной. Красота человеческого лица и тела исчезает с течением времени, но мимолетность лишь добавляет ей свежего очарования. Цветок, который*

*благоухает всего одну ночь, не кажется нам от этого менее прекрасным. Я не могу понять, почему красота и совершенство произведений искусства или интеллектуальных достижений должны терять свою ценность из-за того, что они ограничены во времени. Да, придет время, и полотна и статуи, которыми мы сегодня любуемся, обратятся в пыль, и вслед за нами придут поколения, которые уже не смогут понять произведений наших поэтов и мыслителей.*

*Может случиться и так, что настанет геологическая эпоха, в которой вообще не будет места каким-либо формам жизни. Но поскольку красота и совершенство определяются лишь тем, что они значат в нашей эмоциональной жизни, им нет нужды переживать нас. Таким образом, они остаются свободными от абсолютного времени.*

Итак, Фрейд пытается смягчить страх смерти, отделяя эстетические чувства и ценности человечества от хватки смерти и утверждая, что мимолетность не может умалять значения того, что жизненно важно для эмоциональной стороны личности.

Можно найти и другие попытки победить мимолетность. Во многих культурах подчеркивается, что очень важно — жить здесь и сейчас, сосредоточиваясь на сиюминутных переживаниях, проживая каждое мгновение сполна.

В буддизме страху мимолетности прямо противостоит ряд медитаций «анисса» («непостоянство»), в которых человек размышляет о том, как сохнут и опадают листья с деревьев, а затем — о будущем исчезновении самого дерева, по сути — человеческого тела. (Можно считать эту практику «дезадаптацией», или разновидностью экспозиционной терапии, когда человек приспосабливается к страху, намеренно погружаясь в него. Возможно, чтение этой книги произведет на читателей подобное действие.)

«Волновой эффект», однако, предлагает другой способ смягчения боли от сознания мимолетности — он напоминает нам, что часть нас продолжит жить, пусть даже мы никогда этого не узнаем и не почувствуем.

## **ЭФФЕКТИВНЫЕ ИДЕИ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХА СМЕРТИ**

Часто несколько емких строк или философский афоризм способны помочь человеку плодотворно поразмыслить над своим страхом смерти и над тем, как в полную силу прожить свою жизнь. Оригинальность, искусность высказывания; удачное сплетение фраз, их смысловая связь, кинетическая энергия, словно бы идущая от них, могут «выдернуть» пациента или просто читателя из привычного, но статичного модуса бытия. Как я уже говорил, нам приятно сознавать, что и гиганты мысли боролись с теми же скорбными переживаниями — и вышли победителями. С другой стороны, эти незабвенные слова показывают, что отчаяние можно обратить в искусство.

Ницше, величайший из мастеров афоризма, очень точно выразил эффект, который оказывают подобные мысли.

*Хороший афоризм слишком крепок для зубов времени и тысячелетиями не может быть проглочен, хотя всякий раз служит для насыщения: в том и состоит великий парадокс литературы — непреходящность среди преходящего; словно соль, она всегда в цене и никогда не теряет своего вкуса (3).*

Некоторые из таких афоризмов напрямую касаются страха смерти, другие призывают нас серьезнее относиться к жизни и обращать внимание на скрытый смысл существования.

## «Все угасает: альтернативы исключают друг друга»

В замечательном романе Джона Гарднера «Грендель» (4) измученное чудовище из легенды о Беовульфе ищет мудреца, чтобы тот подсказал ему разгадку тайны жизни. Мудрец отвечает ему: «Конечное зло состоит в том, что Время есть постоянное исчезновение, а действительное существование неотделимо от уничтожения». Он подводит итог своим размышлениям о жизни в нескольких сокровенных словах, в двух кратких, но глубоких фразах: «Все угасает. Альтернативы исключают друг друга». Я уже достаточно сказал по поводу «все увядает», теперь позвольте мне обратиться к тайному смыслу второй фразы. «Альтернативы исключают друг друга» — вот основная причина того, что многим людям так неприятна необходимость принять решение. На каждое «да» существует свое «нет», и выбор любого варианта означает, что вам придется отказаться от всех прочих. Многие люди ужасаются, в полной мере осознав ограниченность, лишение и угасание, что несет с собой бытие.

Например, необходимость от чего-то отказаться была грандиозной проблемой для Леса, 37-летнего врача, который на протяжении многих лет мучительно выбирал, на какой из нескольких женщин ему жениться. Когда он наконец женился, он переехал жить к супруге, за сто миль от своего дома, и открыл вторую приемную. Тем не менее еще несколько лет он раз в неделю принимал в старом кабинете и, кроме того, в эти дни встречался с прежними подругами.

В нашей терапии мы сосредоточились на том сопротивлении, которое вызывала у него необходимость сказать «нет» другим вариантам. Когда я разъяснил ему, что сказать «нет» — это значит закрыть старый кабинет и прекратить общение с другими женщинами, он осознал, что всегда был очень высокого мнения о себе. В своей семье он был «золотым мальчиком», талантливым любимчиком — занимался музыкой, спортом, получил награду за успехи в науке. Он знал, что преуспеет в любой профессии, что бы ни выбрал. Ему казалось, что он — особенный, и на него не распространяются никакие ограничения. Ему никогда и ни от чего не придется отказываться. Правило «альтернативы исключают друг друга» справедливо для кого угодно, но только не для него. Личный миф Леса гласил: жизнь — это вечно восходящая спираль, ведущая в лучшее будущее. Он сопротивлялся всему, что угрожало этому мифу.

Сначала казалось, что в случае Леса нужно обратить внимание на проблемы страсти, верности и нерешительности, но в конечном счете потребовалось исследование более глубоких, экзистенциальных вопросов: его вера в то, что ему суждено расти и расцветать, оставаясь свободным от ограничений, которые накладываются на простых смертных. В том числе и от смерти. Лес (как и Пэт, о которой я рассказывал в главе 3) очень боялся любого намека на необходимость отказа: он пытался уклониться от правила «альтернативы исключают друг друга». Прояснение его стремлений сузило проблему и ускорило нашу работу. Когда Лес смог принять необходимость отказа и уйти от неистовых попыток держаться за все, что у него когда-то было, мы получили возможность работать над его настоящим и, в частности, над отношениями с женой и детьми.

Убеждения Леса о том, что жизнь — вечно восходящая спираль, в психотерапии встречается нередко. Однажды я работал с 50-летней женщиной, чей 70-летний муж, известный ученый, в результате удара стал слабоумным. Ее очень тревожил нездоровый вид мужа. Целыми днями он только и делал, что сидел перед телевизором. Женщина не могла, как ни пыталась, оставаться спокойной. Она постоянно просила его заняться чем-то, что помогло бы ему вернуть умственные способности: почитать книгу, поиграть в шахматы, позаниматься испанским, поиграть на скрипке. Слабоумие мужа пошатнуло ее восприятие жизни как восходящего движения к большему знанию, новым открытиями и свершениям. Ей трудно было принять, что все мы конечны и обречены на путь от младенчества к зрелости и неизбежному закату. **В усталости нами овладевают и давно преодоленные понятия»**

Психиатр Кейт, пребывающая в разводе, за последние двадцать лет трижды проходила у меня курс терапии. На этот раз — ей исполнилось 68 лет — она обратилась ко мне из-за глубокого страха, вызванного надвигающимся уходом на пенсию, старением и призраком смерти. Во время нашего курса произошел такой случай. Однажды она проснулась в четыре утра, пошла в ванную, и, поскользнувшись, сильно ударила головой. Несмотря на то что рана сильно кровоточила, Кейт не позвонила ни соседям, ни детям, ни в «Скорую помощь». За последние годы ее волосы так поредели, что она начала носить парик,

и не могла вынести мысли о том, чтобы ее коллеги из больницы увидели ее такой — старой и практически лысой.

Она сделала из полотенца холодный компресс, взяла килограмм кофейного мороженого и легла в постель. Прижимая к голове компресс, Кейт поела мороженое, оплакивала свою маму, умершую двадцать лет тому назад, и чувствовала себя совершенно покинутой. Утром она позвонила сыну, и тот отвез ее к своему знакомому врачу. Доктор наложил ей швы и запретил надевать парик по меньшей мере неделю.

Я увидел Кейт через три дня. Она была в платке и сгорала от стыда — за свои волосы, за развод, за статус одиночки в культуре пар. Стыдилась Кейт и своей неумной, психически больной матери (когда Кейт было плохо, та всегда кормила ее кофейным мороженым), и бедности, в которой она выросла, и нерадивого отца, рано ушедшего из семьи. Она чувствовала себя уничтоженной. Ей казалось, что после двух лет нашей работы у нее нет никаких улучшений, как не было и после предыдущих курсов терапии.

Кейт не желала, чтобы кто-нибудь еще увидел ее без парика, и за всю неделю только раз вышла из дома — на наш сеанс. За это время она сделала генеральную уборку. Разбираясь в шкафах, она обнаружила записи, которые делала во время наших прошлых сеансов. Для нее стало шоком, что и двадцать лет назад мы обсуждали все те же проблемы. Мы не только работали над преодолением стыда, но долго и упорно пытались освободить Кейт от влияния истеричной, назойливой матери, которая тогда была еще жива.

На следующий сеанс Кейт явилась в стильной чалме и принесла с собой эти записи. Она была крайне расстроена отсутствием прогресса.

— Я обратилась к вам из-за проблем старения и страха смерти. Однако я в той же точке, что и много лет назад: умираю от стыда, тоскую по своей сумасшедшей матери и утешаюсь ее кофейным мороженым!

— Кейт, я знаю, что вы чувствуете сейчас, когда перед вами замаячили такие старые проблемы. Разрешите мне процитировать одну фразу из Ницше. Ей уже около ста лет, но думаю, она может вам помочь. «В усталости нами овладевают и давно преодоленные понятия».

Кейт, которая обычно не умолкала ни на секунду, вдруг не нашлась, что ответить.

Я повторил слова Ницше. Она медленно кивнула. На следующем сеансе мы смогли вернуться к вопросам старения и страха за будущее.

В этом афоризме не было ничего нового. Я уже не раз говорил Кейт: то, что происходит, всего лишь регрессия, вызванная травмой. Однако изящная формулировка и сознание того, что и великие личности, подобные Ницше, спотыкались об те же камни, помогли ей понять, что такое отравляющее состояние души временно. Кейт наконец полностью осознала: один раз она уже победила внутренних демонов, справится с ними и снова. Но хорошие мысли, даже самые сильные, редко действуют с первого раза: тут нужны повторные «инъекции».

## **ВНОВЬ И ВНОВЬ ПРОЖИВАТЬ ОДНУ И ТУ ЖЕ ЖИЗНЬ**

В книге «Так говорил Заратустра», написанной в 1883 году, Ницше создал образ мудрого старого пророка, который решает спуститься с вершины горы и поделиться с людьми тем, что он узнал.

Из всех идей, которые он проповедовал, наиболее могущественной Заратустра считал идею вечного повторения. Заратустра испытывает человека: что, если бы тебе пришлось вновь и вновь проживать одну и ту же жизнь, — как это изменило бы тебя? Вот эти страшные строки — первое описание опыта Вечного Возвращения. Я не раз вслух зачитывал своим пациентам этот отрывок. Попробуйте и вы прочесть его вслух.

*Что, если бы днем или ночью подкрался к тебе в твоё уединеннейшее одиночество некий демон и сказал бы тебе: «Эту жизнь, как ты ее теперь живешь и жил, должен будешь ты прожить еще раз и еще бесчисленное количество раз; и ничего в ней не будет нового, но каждая боль и каждое удовольствие,*

*каждая мысль и каждый вздох и все несказанно малое и великое в твоей жизни должно будет наново вернуться к тебе, и все в том же порядке и в той же последовательности, — и этот паук, и этот лунный свет между деревьями, и это вот мгновение, и я сам. Вечные песочные часы бытия переворачиваются все снова и снова — и ты вместе с ними, песчинка из песка!» — Разве ты не бросился бы навзничь, скрежеща зубами и проклиная говорящего так демона? Или тебе довелось однажды пережить чудовищное мгновение, когда ты ответил бы ему: «Ты — бог, и никогда не слышал я ничего более божественного!» Овладей тобою эта мысль, она бы преобразила тебя и, возможно, стерла бы в порошок» (5).*

Идея вечного повторения одной и той же жизни может привести в содрогание. Это разновидность легкой экзистенциальной шоковой терапии. Часто такая мысль выступает в роли отрезвляющего умственного эксперимента и заставляет человека серьезно задуматься над тем, как он живет. Подобно Призраку Рождества, эта мысль обостряет осознание, что нашу единственную жизнь мы должны прожить хорошо и в полную силу, стараясь не копить поводов для сожаления. Таким образом, Ницше уводит нас от беспокойства по пустякам к истинной цели: жить в полную силу.

Пока вы думаете, что причина жизненных проблем лежит вне вас, в вашей жизни не произойдет благоприятных изменений. Пока вы будете перекладывать ответственность на других, которые якобы плохо с вами обходятся, — это может быть и муж-грубиян, и требовательный начальник, не желающий войти в ваше положение, и дурная наследственность, и непреодолимое давление, — вы так и останетесь в тупике. Вы и только вы сами ответственны за ключевые стороны жизненной ситуации, и только вы в силах их изменить. Даже испытывая сильнейшие внешние ограничения, вы все же вольны выбрать, как именно их воспринимать.

Одно из любимых выражений Ницше — любовь к судьбе (*amor fati*). Иными словами, *создай себе судьбу, которую полюбишь*.

Вначале Ницше предлагал рассматривать идею Вечного Возвращения всерьез. Если время бесконечно, рассуждал он, а вещество конечно, тогда разные комбинации вещества волей случая будут возникать снова и снова. Это сродни известному парадоксу про обезьяну-машинистку. Считается, что если обезьяну посадить за пишущую машинку, то через миллиард лет случайных комбинаций клавиш может быть создан текст, точно повторяющий шекспировского «Гамлета».

Много лет назад, когда я был в Пфорте (Пфорта — школа, где Ницше учился с 14 до 20 лет), мне разрешили просмотреть его табели. Из них явствовало, что он получал высокие оценки по греческому, латыни и гуманитарным дисциплинам (хотя, не преминул отметить пожилой архивариус, который вызвался быть моим гидом, он не был первым учеником по этим предметам) и очень плохо успевал по математике.

Идея Вечного Возвращения как математическая вероятность встретила такую критику со стороны математиков и логиков, что Ницше вскоре (возможно, он сознавал свою слабость в точных науках) перевел ее на уровень ментального эксперимента.

Если вы попытаете провести этот эксперимент и найдете его болезненным или даже непереносимым, объяснение напрашивается само собой: вы уверены, что прожили свою жизнь плохо. Дальше я обычно задаю такие вопросы: в чем заключается это «плохо»? О чем вы сожалеете?

Я далек от цели погрузить человека в море сожалений о прошлом. Наоборот, я хочу обратить его взгляд в будущее, поэтому задаю следующий вопрос, способный изменить всю жизнь:

«Что вы сейчас можете изменить в своей жизни, чтобы, оглянувшись назад через год или через пять лет, не испытать подобной муки от новых сожалений?» Иными словами, можете ли вы начать жить, не накапливая поводов для сожаления?

В главе 3 я рассказывал о взаимосвязи страха смерти и ощущения непрожитой жизни: чем меньше степень самореализации, тем сильнее страх смерти. Умственный эксперимент Ницше и анализ переживаний, которые он вызывает, — вот эффективный инструмент для смягчения страха смерти. Клинической иллюстрацией этому послужит история Дороти.

## История Дороти: на 10 процентов

40-летняя Дороти, по профессии бухгалтер, страдала от стойкого ощущения, что жизнь поймала ее в ловушку. Она сожалела о тысяче разных вещей: о своем нежелании простить мужу давнюю интрижку; о решении развестись; о том, что так и не смогла помириться со своим отцом, ныне покойным; о том, что погрязла в неинтересной работе, до которой ей к тому же было неудобно добираться.

Однажды Дороти увидела объявление, в котором предлагалась работа в Портленде, штат Орегон. Дороти казалось, что там ей жилось бы лучше, и она всерьез задумалась о переезде. Однако ее возбуждение быстро угасло из-за прилива негативных, удручающих мыслей. Она уже слишком стара для переездов, дети не захотят оставлять своих друзей, она никого не знает в Портленде, зарплата там ниже, и не факт, что ей понравятся новые коллеги.

— На короткое время у меня появилась надежда, — сказала она, — но вы видите, что я вновь оказалась в ловушке.

— Лично мне кажется, — ответил я, — что вы попадаетесь в собственные ловушки. Я понимаю, все эти обстоятельства могут помешать вам изменить свою жизнь, но только ли в них дело? Скажем, все эти объективные причины, которые находятся вне вашего контроля — дети, возраст, деньги, неприятные коллеги — отвечают за 90 процентов вашего бездействия. Но мне все-таки интересно, не зависит ли кое-что и от вас — ну, хотя бы эти 10 процентов? Она кивнула.

— Ну что ж, давайте разберемся с этими 10 процентами, потому что они и есть то единственное, что вы можете изменить. — После этих слов я рассказал ей об умственном эксперименте Ницше и прочел отрывок о Вечном Возвращении. Затем я попросил Дороти сходным образом спроецировать себя в будущее.

Я предложил ей игру.

— Давайте разыграем такую сценку: мы с вами встретились в этом же кабинете год спустя. Идет?

Дороти кивнула.

— Идет, но, мне кажется, я догадываюсь, что из этого выйдет.

— Неважно, давайте все-таки попробуем. Итак, год спустя. Я начинаю. «Ну что же, Дороти, давайте проанализируем прошедший год. Скажите, есть ли новые поводы для сожаления? Или, говоря словами Ницше, хотели бы вы прожить этот год еще раз и еще бесчисленное число раз?»

— Нет, ни за что, я не хочу вечно жить в ловушке — трое детей, мало денег, мерзкая работа, от которой некуда деться...

— А теперь давайте посмотрим на те 10 процентов, на которые вы несете ответственность за то, что произошло за год. Сожалеете ли вы о своих действиях за последние 12 месяцев? Что вы могли бы сделать иначе?

— Ну, однажды дверь тюрьмы чуть приоткрылась... Я говорю о возможности получить работу в Портленде.

— И если бы вам предстояло прожить этот год вновь...

— Да, да, я понимаю. Возможно, весь следующий год я буду сожалеть о том, что даже не попробовала получить ту работу в Портленде...

— Ну что ж, это я и имел в виду, когда говорил, что вы попадаете в собственные ловушки.

Дороти все-таки отправила резюме на эту вакансию, ее пригласили на собеседование и предложили работу, но в последний момент она отказалась, наведя справки о местных школах, погоде, ценах на жилье и стоимости жизни в Портленде. Тем не менее эта попытка открыла ей глаза (а заодно и дверь ее тюрьмы). Дороти изменила мнение о себе просто потому, что смогла всерьез задуматься о переезде, а четыре месяца спустя устроилась на новую работу, лучше прежней и ближе к дому.

В главе 2 я говорил о том, что страх смерти усиливается от ощущения непрожитой жизни. Идея Ницше о Вечном Возвращении показывает, как можно этого избежать: нужно творить свою судьбу, любить ее и жить в полную силу.

## «БУДЬ САМИМ СОБОЙ»

У Ницше есть две «гранитные» фразы, которые он считал достаточно прочными, чтобы уцелеть под ударами времени. Вот они: «Будь самим собой» и «То, что не убивает нас, делает нас сильнее» (6). Так и вышло, и сейчас они прочно вошли в лексикон психотерапевтов. Мы разберем каждую фразу в отдельности.

Фраза «Будь самим собой» встречалась еще у Аристотеля и прошла долгий путь — через Спинозу, Лейбница, Гете, Ницше, Ибсена, Карен Хорни, Абрахама Маслоу и Движение за Развитие Человеческого Потенциала (1960-е гг.) — вплоть до современной теории самореализации.

Понятие становления «самим собой» у Ницше тесно связано с другими положениями: «Проживи жизнь до конца» и «Умри вовремя». Все эти фразы по сути говорят об одном — нельзя допускать непрожитой жизни.

Самовыражайтесь, реализуйте свой потенциал, живите смело и в полную силу. *Тогда, и только тогда*, вы умрете без сожаления.

Дженни, секретарь суда, которой исполнился 31 год, обратилась ко мне из-за сильнейшего страха смерти. После четвертого сеанса ей приснился сон.

*Я в Вашингтоне (я там родилась), мы гуляем по городу с бабушкой (она уже умерла). Мы забрели в очень красивый квартал, там одни особняки. Особняк, к которому мы подошли, — огромный и белый-белый. Там жила моя школьная подруга. Я была очень рада ее видеть. Она устроила мне экскурсию по дому. Я была поражена — он был такой прекрасный, а сколько там комнат! 31 комната — и все обставлены! Тогда я сказала подруге: «А в моем доме пять комнат, а меблированы только две». Я проснулась очень встревоженной и злилась на мужа.*

Сон вызвал у Дженни ряд ассоциаций. 31 комната — это ее возраст и разные сферы личности, в которых ей предстояло разобраться. То, что в ее доме всего пять комнат и лишь две из них — обставлены, убедительно доказывало, что Дженни живет не так, как нужно. А присутствие бабушки, которая умерла три месяца назад, наполнило сон страхом.

Этот сон подсказал нам новые направления в работе. Я спросил Дженни о ее злости на мужа, и, сильно смущаясь, она призналась, что тот часто бил ее. Женщина понимала, что нужно что-то менять в своей жизни, однако ей было страшно потерять мужа: у нее был небольшой опыт общения с мужчинами, и она была уверена, что другого ей не найти. Самооценка Дженни была такой низкой, что вместо того чтобы потребовать от мужа серьезно изменить поведение и поставить под вопрос их совместную жизнь она несколько лет мирилась с домашним насилием. После того сеанса Дженни не поехала домой, а направилась прямиком к родителям, где и прожила несколько недель. Она потребовала от мужа, чтобы он согласился пройти курс терапии семейных пар. Он подчинился, и спустя год терапии семейных пар и индивидуальных занятий их отношения значительно улучшились.

## «ТО, ЧТО НЕ УБИВАЕТ НАС, ДЕЛАЕТ НАС СИЛЬНЕЕ»

Вторым «гранитным» высказыванием Ницше неоднократно пользовались и даже злоупотребляли многие писатели. Эту мысль, например, очень любил Хемингуэй (в «Прощай, оружие» он добавил: «Мы становимся еще крепче на изломе»). Но все же эта идея властно напоминает о том, что неблагоприятный опыт делает человека сильнее и помогает противостоять новым невзгодам. Данный афоризм тесно связан с другим высказыванием Ницше: спасаясь от бури, дерево глубже впивается в землю корнями и становится крепче и выше.

Еще одну вариацию на эту тему предложила одна моя пациентка, умная и успешная женщина, генеральный директор крупной промышленной компании. В детстве она постоянно выносила ужасные оскорбления от собственного отца. На одном сеансе она описала свою фантазию, причудливую идею

терапии будущего.

— В этой фантазии я находилась на приеме у психотерапевта, который владел технологией полного стирания памяти. Наверное, это пришло ко мне из фильма «Вечное сияние чистого разума», где играет Джим Керри. Я представила, что психотерапевт спросит меня, хочу ли я полностью стереть из памяти все сведения об отце. Единственное, что я буду знать, — что в нашей семье его не было. Звучало как будто бы здорово... Но, подумав немного, я поняла, что это станет для меня серьезным испытанием.

— Почему испытанием?

Ну, это, наверное, звучит глупо — мой отец был чудовищем, и я, и мои братья и сестры ужасно боялись его все детство.

Но, в конце концов, я решила оставить свою память в покое и ничего из нее не стирать. Несмотря на те жуткие оскорбления, я многого добилась в жизни, о чем и мечтать не могла. Каким-то образом я стала очень гибкой и изобретательной. Произошло

то *вопреки* моему отцу? Или *благодаря* ему?

Эта фантазия стала первым шагом к новому видению прошлого. Вопрос был не столько в том, чтобы простить отца, сколько в необходимости примириться с неизменностью прошлого. Женщину поразило мое замечание о том, что рано или поздно ей придется отбросить надежду на лучшее прошлое. Домашние невзгоды сформировали ее как личность, укрепили ее дух; она научилась справляться с ними и выработала эффективные приемы, которые сослужили ей хорошую службу.

### **«Отказаться от кредита жизни, чтобы избежать расплаты смертью»**

Бернис обратилась ко мне с досадной проблемой. Хотя женщина уже более двадцати лет была счастлива в браке, она испытывала необъяснимое раздражение по отношению к своему мужу Стиву. Дошло до того, что она стала допускать возможность развода.

Я спросил, как давно стало меняться ее отношение к Стиву, и получил конкретный ответ. Все пошло наперекосяк после его дня рождения. Стиву исполнилось семьдесят, и он внезапно уволился с работы (а был биржевым брокером) и теперь управлял только собственными ценными бумагами, оставаясь дома.

Берни сама не могла понять, откуда взялась такая злость. Хотя Стив несколько не изменился, теперь она видела тысячи поводов для критики: неаккуратность, постоянное сидение у телевизора, невнимание к своей внешности, нежелание делать зарядку. Да, Стив был старше ее на 25 лет, но так было всегда! Выход на пенсию — вот что показало Берни, что ее муж теперь старик.

Из этого разговора стали ясны движущие силы такого поведения Берни. Во-первых, женщина хотела дистанцироваться от Стива, чтобы, как она выразилась, не «ускорить» собственное старение. Во-вторых, она так никогда и не оправилась от смерти своей матери (которая умерла, когда Берни было 10 лет) и была не готова к боли от новой потери, а когда Стив умрет, боль непременно вернется.

Складывалось впечатление, что она надеялась защититься от боли от потери Стива, пытаясь ослабить свою привязанность к нему. Я предположил, что ни гнев, ни отдаление не помогут ей избежать потери. Мне удалось раскрыть Берни глаза на мотивы ее поведения с помощью цитаты из Отто Ранка, одного из коллег Фрейда. Он сказал так: «Некоторые отказываются от кредита жизни, чтобы избежать расплаты смертью» (7). Подобная мотивация встречается довольно часто. Я думаю, что все мы встречали людей, которые будто постоянно находятся в спячке и боятся ощутить истинный вкус к жизни — из страха потерять слишком много. Я продолжил разговор с Берни:

— Это то же самое, что поехать в круиз и ни с кем не общаться, не делать ничего интересного, — зато не будет обидно, когда все закончится.

— Вы все поняли правильно, — ответила она.

— Или не любоваться рассветом, потому что...

— Да, да, да, вы достаточно ясно выразились, — со смехом перебила меня Берни.

Мы вернулись к вопросу о происходящей в ней перемене, и сразу возникло несколько тем. Четче обозначился страх Берни, что откроется старая рана, которую нанесла ей смерть матери. Через несколько сеансов Берни смогла понять, что ее бессознательная стратегия не эффективна. Во-первых, она уже не слабая и беззащитная девочка десяти лет. А во-вторых, мало того, что ей не избежать горя от потери Стива,

так к этому горю прибавится еще и чувство вины — за то, что она покинула его в тот момент, когда он больше всего в ней нуждался.

Отто Ранк, коллега Фрейда, постулировал базисную динамику — неослабевающее напряжение между «страхом жизни» и «страхом смерти». Об этом необходимо знать любому психотерапевту (8).

По мнению Отто Ранка, человек стремится стать индивидуальностью, двигаться вперед, развивать свой потенциал. Но это не дается даром! Выделяясь из природы, развиваясь, двигаясь вперед, личность неминуемо сталкивается со «страхом жизни». «Страх жизни» — это пугающее одиночество, ощущение незащищенности, утрата связи с целостностью всего сущего. Но что мы делаем, когда страх жизни становится невыносимым? Мы начинаем двигаться в другом направлении: отступаем, отрекаемся от индивидуации, находим комфорт в слиянии, растворяясь в другом и отдавая ему себя. Однако, несмотря на обретаемое утешение и комфорт, такое состояние нестабильно: в конечном счете личность начинает бояться стагнации и потери индивидуальности. Таким образом, слияние пробуждает «страх смерти». Между этими двумя полюсами страха — индивидуацией и слиянием — люди мечутся всю свою жизнь.

Эта формула легла в основу удивительной книги Эрнеста Беккера «Отрицание смерти»(9).

Через несколько месяцев после окончания терапии Бернис приснился любопытный кошмар, который очень обеспокоил ее. Она попросила о консультации. Рассказ о сне Бернис прислала мне по электронной почте.

*Меня преследует страшный аллигатор. И хотя я могу спастись от него в воздухе (я почему-то могу подпрыгивать на несколько метров), он не отступает. Он находит меня, где бы я ни спряталась. Я проснулась в холодном поту, меня била дрожь.*

На нашем сеансе Бернис удалось ухватить идею этого сна. Она поняла, что аллигатор символизирует смерть, которая идет за ней по пятам. Осознала Бернис и то, что спасения от нее нет. Но почему это приснилось именно сейчас? Анализ событий дня, предшествующего кошмару, помог найти ответ. Тем вечером Стив чудом избежал серьезной автомобильной аварии, а затем они ужасно поссорились: Бернис требовала, чтобы он раз и навсегда прекратил ездить в темное время суток, ведь его ночное зрение стало слабым.

Но почему именно аллигатор? Откуда этот образ? Бернис припоминала, что накануне вечером она смотрела новости, и в одном из сюжетов рассказывалось об ужасной смерти Стива Ирвина, знаменитого австралийского «охотника за крокодилами». Во время одного из погружений его ужалил электрический скат. Мы продолжили разговор, и внезапно Бернис осенило: «Стив Ирвин» — это сочетание имени ее мужа с моим именем. Муж и я — два пожилых мужчины, чьей смерти она боялась больше всего на свете.

## ШОПЕНГАУЭР

Кто из нас не встречал людей, которые руководствуются лишь внешним, стремятся к накоплению материальных благ и настолько беспокоятся о мнении окружающих о себе, что полностью теряют ощущение своего «Я»? (А может, и мы иногда ведем себя именно так?) Если такому человеку задать вопрос, он обратится за ответом не внутрь себя, но вовне, и по лицам других попытается угадать, какого ответа от него ожидают.

Такому человеку будет очень полезно ознакомиться с идеями Шопенгауэра, изложенными в трех поздних философских эссе (10). Они написаны доступным языком и будут понятны каждому, кто имеет хоть малейшую склонность к философии. Суть сводится к тому, что ни богатство, ни материальные блага, ни социальный статус, ни хорошая репутация не могут составить наше счастье, но лишь то, *чем являемся мы сами*. Хотя эта мысль напрямую и не затрагивает экзистенциальных вопросов, она все же помогает нам перейти с поверхностного уровня к более глубоким проблемам.

**1. Что мы имеем.** Материальные блага обманчивы. Шопенгауэр умело доказывает, что погоня за богатством бесконечна и бессмысленна: чем больше мы имеем, тем большего хотим. Богатство — как соленая вода: чем больше ее пьешь, тем сильнее жажда. И оказывается, что уже не мы владеем

вещами, а *они* — *нами*.

**2. Чем мы представляемся другим людям.** Репутация столь же призрачна, сколь и богатство. Шопенгауэр писал, что половина наших забот и тревог проистекает из того, что мы беспокоимся о чужих мнениях: «Мы должны вырвать из тела терзающий нас шип».

**3. Что мы есть.** На самом деле имеет значение лишь одно — что мы есть на самом деле. Чистая совесть значит больше, чем хорошая репутация, говорит Шопенгауэр. Главной целью человека должно быть хорошее здоровье и интеллектуальное богатство, которое ведет к неиссякаемому притоку идей, к независимости и к духовной жизни. Внутреннее спокойствие рождается из знания, что нас беспокоят не сами вещи, но лишь наше восприятие их.

Эта последняя мысль — важная психотерапевтическая доктрина, уходящая корнями в античность: ключевая идея стоиков, которая прошла через Зенона, Сенеку, Марка Аврелия, Спинозу, Шопенгауэра и Ницше, а теперь стала фундаментальным принципом и динамической, и когнитивно-бихевиористской терапии.

Аргументы Эпикура, «волновой эффект», стремление избежать ощущения «непрожитой жизни» и целый ряд приемов, заключенных в афоризмах, которые я цитировал в этой главе, — все это может помочь победить страх смерти. Но чтобы активизировать их воздействие, необходим еще один компонент — глубокий контакт с другими людьми. Об этом мы поговорим в следующей главе.<sup>1</sup>

## Примечания

1. Автобиографический роман В. Набокова. В русском издании он называется «Другие берега». Nabokov, V. *Speak, Memory*. New York: Putman, p.19 (Originally published 1951 as *Conclusive Evidence*).

2. Freud, S. «*On Transience*». In J. Strachey (ed. and trans.) *Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. Vol.14. London: Hogarth Press, 1955, pp.304— 307 (Originally published 1915).

3. Nietzsche, F. *Human, All Too Human*. Vol.2. Cambridge: Cambridge University Press, 1986, p.250 (Originally published 1971).

4. Gardner, J. *Grendel*. New York: Vintage Press, 1989, p.133 (Originally published 1882).

5. Идея мыслительного эксперимента «вечное возвращение» получает полное развитие в «*Так говорил Заратустра*», но эта цитата — из его более ранней книги «*Веселая наука*»: Nietzsche, F. *The Gay Science*. ^Kaufman, trans.). New York: Vintage Books, 1974, p.273 (Originally published 1882).

6. Nietzsche, F. *Thus Spake Zarathustra*. New York: Penguin Books (Originally published 1891).

7. Rank, O. *Will Therapy and Truth and Reality*. New York: Knopf, 1945, p.119—133 (Originally published 1930).

10. Эту динамику впервые описал Отто Ранк: Rank, O. 1945/1930, pp.119—133.

11. Becker, E. *Denial of Death*. New York: Free Press, 1973.

12. Schopenhauer, A. *Parerga and Paratipomena*. Vol.1. Oxford: Oxford University Press, 1974, pp.323—403.

## ГЛАВА 5 ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХА СМЕРТИ С ПОМОЩЬЮ ИДЕ И КОНТАКТА С ЛЮДЬМИ

*Когда мы наконец осознаем, что мы сами и все живые существа смертны, мы начинаем испытывать жгучее, почти нестерпимое ощущение хрупкости и ценности каждого момента и каждого существа, и из этого ощущения может вырасти глубокое, чистое, безграничное сострадание ко всему сущему.*

Согьял Ринпоче

Смерть — это наша судьба. Желание жить и страх исчезнуть будут с нами всегда. Этот страх инстинктивен, он встроен в нас на клеточном уровне и ощутимо воздействует на нашу жизнь.

За долгие века люди изобрели огромное количество сознательных и бессознательных приемов, чтобы смягчить страх смерти. Возможно, сколько людей — столько разных способов. Некоторые приемы действительно работают, другие — сомнительны и неэффективны. Есть люди, которым удалось заглянуть в подлинное лицо смерти и сохранить ее тень в самой сердцевине своего существа. Один из них — молодой человек, который написал следующее письмо.

*Два года назад я потерял любимого отца, и за это время во мне произошли изменения, которых я раньше не мог и представить. До этого момента я часто задумывался, способен ли я противостоять ощущению конечности моей жизни. Меня не покидала мысль, что я — я тоже! — однажды покину этот мир. А теперь я нахожу в этих тревогах и страхах источник любви к жизни, прежде неведомый. Я чувствую, что несколько отдалился от своих ровесников, возможно, потому, что меня меньше занимают сиюминутные события и веяния. Мне не страшно признать это, поскольку я действительно понимаю, что в этой жизни важно, а что — не имеет значения. Видимо, мне придется научиться преодолевать сопротивление — ведь я собираюсь заниматься тем, что может обогатить мою жизнь, а не тем, чего ожидает от меня общество. Как радостно сознавать, что моя цель — не только спрятать страх смерти, но и совершить нечто большее. В общем-то, это мой выбор — понять и принять конечность собственной жизни. Думаю, что теперь я действительно смогу это принять.*

Те же, кто не может «принять этого», обычно справляются с ощущением конечности жизни через отрицание, отвлечение и смещение акцентов. Я уже приводил примеры таких неадекватных реакций. Вспомните историю Джулии, чей страх был так силен, что не давал ей заниматься тем, что подразумевало хоть малейший риск, или Сьюзен, которая переносила страх смерти на незначительные поводы. Вспомните всех тех, кого мучили кошмары, кто «отказывался от кредита жизни, чтобы избежать расплаты смертью», кто страдал маниакальной страстью к новым впечатлениям, сексу, бесконечному накоплению, власти.

Взрослые люди, которых подтачивает страх смерти, — не белые вороны, подхватившие какую-то экзотическую болезнь. Это обыкновенные мужчины и женщины, чьи семьи — и культура в целом — оказались неспособны соткать подходящий покров, который защитил бы их от леденящего холода смерти. Может быть, они видели слишком много смертей в раннем детстве; или родной дом не был для них островком любви, заботы и безопасности; возможно, замкнутость мешала им поделиться своими мыслями о смерти. Наконец, это могут быть люди, обладающие высоким уровнем самосознания, которые не нашли утешения в отрицающих смерть религиозных мифах, предлагаемых их культурой.

В каждой культуре развиваются свои отношения со смертью. Многие древние цивилизации, например Древний Египет, были построены на явном отрицании смерти и обещаниях загробной жизни. В гробницы мертвецов — по крайней мере, представителей высоких слоев общества, ибо только они и сохранились, — в изобилии помещались предметы повседневной жизни, чтобы обеспечить комфортное загробное существование. Вот один причудливый пример: в Бруклинском Музее искусства

хранятся статуи гиппопотамов, которые погребались вместе с умершими, чтобы развлекать их в загробной жизни. Однако, чтобы каменные животные не пугали мертвых, их лапы делали очень короткими: считалось, что так они будут передвигаться медленно и не принесут вреда.

В западной культуре, не столь древней, смерть была более зрима из-за высокой смертности младенцев и женщин при родах. При этом умирающих не клали на специальные больничные кровати, скрытые от посторонних глаз, как это делается сегодня. Большинство людей умирали дома, и все члены семьи присутствовали при их последнем вздохе. Разумеется, ни одна семья не могла остаться равнодушной к безвременной смерти. Люди часто навещали родные могилы, расположенные на церковном дворе неподалеку от их дома. Поскольку христианская церковь обещала вечную жизнь после смерти, а в руках духовенства были ключи от начала и конца жизни, большинство людей обретали утешение в религии. Разумеется, многие люди и сегодня находят утешение в идее жизни после смерти. В главе 6, рассказывая о том утешении, которое предлагает религия, я попытаюсь провести границу между утешением, признающим неотвратимость смерти, и утешением через отрицание смерти.

Для меня лично и для моей психотерапевтической практики самым эффективным является экзистенциальный подход к смерти. В предыдущей главе я выделил ряд идей, которые сами по себе представляют значительную ценность. Сейчас же я буду говорить о том дополнительном компоненте, без которого идеи могут остаться пустым звуком: о человеческой взаимосвязанности. Только синергетическое воздействие идей и глубокого контакта с людьми действительно помогает и преодолеть страх смерти, и вызвать пробуждающее переживание, ведущее к изменению личности.

## **ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ВЗАИМОСВЯЗАННОСТЬ**

Мы, люди, рождены для того, чтобы вступать в контакт с другими. Как бы мы ни взглянули на человеческое общество — с исторически-эволюционной точки зрения или с точки зрения отдельной личности, — мы обязательно заметим, что человек всегда находится в межличностном контексте, то есть связан с другими людьми.

Результаты исследования поведения приматов и анализ первобытных культур и современного общества убедительно доказывают, что наша потребность быть частью чего-либо является базовой и очень мощной. Люди всегда существовали в группах, а между их членами возникали стабильные и глубокие отношения. Подтверждений тому — сколько угодно: взять хотя бы недавние исследования позитивной психологии, которые доказывают, что глубокие отношения — необходимое условие счастья (1).

Однако в смерти человек всегда одинок, одинок более, чем когда-либо в жизни. Смерть не только отделяет нас от других, но и обрекает на вторую, более пугающую форму одиночества — на отделение от самого мира.

## **Два вида одиночества**

Существуют два вида одиночества — повседневное и экзистенциальное. Первое носит межличностный характер, это боль от изолированности от других людей. Это одиночество, нередко связанное со страхом близких отношений или с боязнью быть отвергнутым, нелюбимым, испытать чувство стыда, знакомо каждому из нас. Львиная доля работы психотерапевта направлена на то, чтобы научить человека строить более близкие, долгосрочные и доверительные отношения с другими людьми.

Одиночество многократно усиливает страх смерти. В нашей культуре смерть слишком часто замалчивается. Если в доме есть умирающий, друзья и члены семьи обычно отдаляются от него, потому что не знают, что ему сказать. Они боятся расстроить его. Кроме того, они боятся приближаться к умирающему из страха заглянуть в глаза собственной смерти. Момент приближения смерти вселял ужас даже в греческих богов (2).

Такая изоляция имеет два следствия: с одной стороны, здоровые пытаются избежать общения с

умирающими, а сами умирающие не стремятся к этому общению. Они погружаются в молчание, чтобы не вовлекать своих любимых в мрачные и безнадежные глубины своего мира. Примерно то же чувствует и человек, здоровый физически, но страдающий страхом смерти.

В этой изоляции, без сомнения, гнездится страх. Сто лет тому назад Вильям Джеймс писал:

*Если бы было физически возможно освободить человека от общества и сделать его совершенно незаметным для других его членов — не было бы в мире наказания более изощренного (3).*

Вторая форма одиночества — экзистенциальная изоляция — носит более глубокий характер и рождается из непреодолимой пропасти между личностями. Она возникает не только из-за того, что мы в одиночестве входим в жизнь и в одиночестве же ее покидаем, но и из-за того, что на самом деле каждый из нас существует в собственном мире, законы которого знаем только мы сами.

В XVIII веке Иммануил Кант опроверг распространенное предположение о том, что все мы сосуществуем в завершеном, хорошо выстроенном мире. Сегодня уже известно, что благодаря деятельности неврологического аппарата каждый человек самостоятельно выстраивает собственную реальность. Иными словами, у нас есть ряд врожденных мыслительных категорий (например, количество, качество, причина и следствие), которые приходят в соприкосновение с данными органов чувств и позволяют нам автоматически и бессознательно создавать наш неповторимый мир.

Таким образом, экзистенциальное одиночество связано с потерей не только биологической жизни, но и целого мира — богатого, продуманного до деталей. Этот мир не существует более нигде — лишь в нашем сознании. Мои собственные трогательные воспоминания: как я зарывался лицом в мамину каракулеву шубу и вдыхал чуть затхлый, едва уловимый запах камфоры; как я переглядывался с девочками на День Святого Валентина (сколько манящих возможностей было в тех взглядах!); как я играл в шахматы с отцом и в карты с дядей и тетей — мы раскладывали их на столике с красной кожаной обивкой и с изогнутыми ножками слоновой кости; или как мы с моим кузеном пускали фейерверки, когда нам было по двадцать... Все эти воспоминания — а их больше, чем звезд на небе, — доступны лишь мне одному. Когда я умру, исчезнут и они — все и каждое, навеки.

Каждый из нас испытывал ту или иную форму межличностной изоляции (*повседневное чувство одиночества*) на разных этапах жизненного цикла. Однако *экзистенциальное одиночество* редко посещает молодых людей: обычно человек узнает эту муку, становясь старше и приближаясь к смерти. В такие моменты мы осознаем, что наш мир исчезнет, и то, что никто не сможет сопровождать нас в безрадостном путешествии к смерти. Вспомните изречение древнего монаха: «По этой одинокой долине ты должен пройти сам».

История и мифология изобилует попытками человека облегчить одиночество умирания. Вспомните договоренности о совместном совершении самоубийства, или приказы правителей живьем закапывать вместе с ними их рабов, или индийскую практику сати, которая требует, чтобы вдову сжигали в погребальном костре ее мужа. Подумайте об идеях воскрешения и воссоединения на небесах, вспомните уверенность Сократа, что он проведет вечность в приятных беседах с другими великими мыслителями. Вспомните обычаи китайских крестьян: если умирает холостой мужчина, могильщики дают его родителям труп женщины, и те хоронят их рядом как пару (4). Одно такое захоронение недавно обнаружили в ущелье на Лёссовом плато.

### **«Шепоты и крики»: сила эмпатии**

Эмпатия — самый эффективный инструмент, который помогает нам устанавливать связи с другими людьми. Это скрепляющий раствор человеческой взаимосвязности. Эмпатия позволяет нам почувствовать на глубинном уровне, что ощущает другой человек.

Наше одиночество в смерти и потребность в связанности с другими нагляднее всего выражены в шедевре Ингмара Бергмана, в фильме «Шепоты и крики». Героиня картины, Агнес, умирает в муках, она полна страха и просит, чтобы кто-нибудь облегчил ее тоску своим прикосновением. Умирание Агнес оказывает огромное воздействие на двух ее сестер. Одна из них приходит к выводу, что вся ее жизнь была сплетением лжи. Но ни одна, ни вторая не могут себя заставить приблизиться к Агнес, как не могут они

установить близкие отношения с кем бы то ни было и даже между собой. Обе в ужасе шарахаются от умирающей сестры. Только служанка Анна оказывается способна обнять Агнесс, поддержать ее теплом своего тела.

Вскоре после смерти Агнес ее одинокий призрак возвращается на землю. Зловещим, плачущим детским голосом просит она своих сестер дотронуться до нее, — только тогда она умрет по-настоящему. Обе женщины пытаются подойти к ней поближе, но, испугавшись следов смерти на теле сестры и предвидя ожидающую их участь, в ужасе бросаются вон из комнаты. И вновь объятие служанки Анны позволяет Агнес завершить путешествие к смерти.

Мы не сможем дать утешение умирающим, как это сделала Анна, пока не будем готовы взглянуть в лицо собственным страхам и найти точки соприкосновения с другими людьми. Пойти на такую жертву ради другого — в этом и состоит суть истинного сочувствия и эмпатии. Эта готовность почувствовать вместе с другим человеком его боль всегда составляла часть традиций врачевания, и церковных, и светских.

Но сделать это непросто. Как сестры Агнес, домочадцы или друзья часто готовы оказать помощь умирающему, но ведут себя слишком робко: возможно, они боятся нарушить его покой или потревожить мрачным разговором. Обычно умирающий начинает говорить о своем страхе первым. Если вы умираете или панически боитесь смерти, а ваши друзья и родственники держатся на расстоянии или ведут себя уклончиво, я посоветовал бы вам сосредоточиться на состоянии «здесь и сейчас» (более подробно я расскажу об этом в главе 7) и говорить обо всем предельно прямо. Например, вот так: «Я вижу, что вы не отвечаете мне прямо, когда я начинаю говорить о своих страхах. Но если бы я мог откровенно поговорить с тобой, — ведь ты мой близкий друг, — это облегчило бы мои страдания. Или это слишком больно для тебя?»

Сегодня у всех людей, которых мучает страх смерти, есть замечательная возможность установить контакт не только с близкими людьми, но и с более обширным сообществом. Открытость и гласность в медицине и средствах массовой информации, возможность посещать психотерапевтические группы дают человеку новые возможности смягчить боль одиночества. Во многих онкологических центрах сегодня работают группы поддерживающей терапии. А ведь всего тридцать лет назад созданная мною группа поддержки неизлечимо больных людей была, насколько я знаю, единственной в мире.

Кроме того, значительно возросло использование сетевых ресурсов психологической помощи. Недавнее социологическое исследование показало, что ежегодно за психологической онлайн-помощью обращается свыше 15 млн. человек (5). Я всегда советую смертельно больным людям воспользоваться возможностью и посещать группу, образованную из людей, которые находятся в таком же положении. Такие группы, самодеятельные или под управлением профессионала, можно найти везде.

Самыми эффективными обычно оказываются группы, которые ведет профессиональный психотерапевт. Исследования показывают, что занятия в группах под управлением профессионалов благотворно влияют на жизнь больных людей (6). Проявляя эмпатию друг к другу, члены группы в то же время повышают самоуважение и чувствуют, что и они могут принести пользу. Те же исследования, однако, указывают и на то, что и самодеятельные, и онлайн-группы дают хорошие результаты. Если у вас нет возможности посещать группу, которую ведет профессионал, вы можете присоединиться к самодеятельной или онлайн-группе (7).

## **СИЛА ПРИСУТСТВИЯ**

Иногда умирающему человеку (а с моей точки зрения ясно, что это справедливо и для неизлечимых больных, и для тех, кто здоров, но страдает от страха смерти) не нужно ничего, кроме нашего присутствия. Моя следующая история о том, как родственники и друзья могут протянуть друг другу руку помощи.

## История Элис: протяни руку друзьям

Элис, вдова, чью историю я уже рассказывал в главе 3 (она страдала из-за необходимости продать дом и вместе с ним — дорогую ее сердцу коллекцию музыкальных инструментов), вот-вот должна была переехать в дом престарелых. Незадолго до ее переезда я взял короткий отпуск и на несколько дней уехал из города. Зная, что для Элис сейчас очень тяжелое время, я на всякий случай оставил ей номер мобильного телефона. Когда перевозчики мебели начали выносить ее вещи, Элис испытала парализующий приступ паники, с которым не смогли справиться ни ее друг-медик, ни врач-массажист. Тогда она позвонила мне, и мы проговорили двадцать минут.

— Я не могу спокойно сидеть, — начала она. — Я так взвинчена, что, кажется, скоро взорвусь. Не могу найти облегчения...

— Вглядитесь в самую сердцевину вашей паники. Что вы видите?

— Конец. Всему конец. Вот и все. Конец моему дому, всем моим вещам, моим воспоминаниям, моей связи с прошлым. Конец всему. Конец меня — вот что сидит в самой сердцевине. Хотите знать, чего я боюсь? Это про сто. Меня больше нет.

— Элис, мы с вами уже говорили об этом. Напомню вам, что продажа дома и переезд в дом престарелых — это очень серьезная травма, и, разумеется, вы должны испытывать ужасное смятение и жуткий шок. Я на вашем месте чувствовал бы именно это. Да и любой человек. Но давайте вспомним, о чем мы говорили. Что если прокрутить время на три недели вперед, какой вам покажет ся эта ситуация?

— Ирв, — перебила она меня, — это уже не помогает. Боль слишком сильна. Меня окружает смерть. Смерть повсюду. Мне хочется кричать.

— Потерпите, Элис, поговорите со мной еще немного. Я задам вам один вопрос, который уже задавал: что именно страшит вас в смерти? Давайте сосредоточимся на этом. Все это мы уже проходили, — раздраженно и не терпеливо ответила Элис.

— Значит, недостаточно. Вперед, Элис. Пожалуйста, послушайте меня. Давайте продолжим работать.

— Ну, это не боль... Я доверяю своему доктору. Он подоспеет, когда мне понадобится морфин или что-нибудь еще. Это никак не связано с загробной жизнью — я выбросила из головы подобную чушь полвека тому назад.

— Итак, вы боитесь не процесса умирания, и не того, что ждет вас после смерти. Двигаемся дальше. Так чего же вы боитесь в смерти?

— Не то что бы я чувствовала незавершенность... Нет, я прожила свою жизнь в полную силу. Я сделала все, что хотела сделать. Все это мы уже проходили...

— Элис, пожалуйста, продолжайте. Я уже все сказала — *меня нет*. Я просто не хочу уходить из жизни, вот и все. Хорошо, я скажу вам: я хочу увидеть окончание историй. Хочу знать, что произойдет с моим сыном, решится ли он наконец завести детей? Мне больно сознавать, что я этого никогда не узнаю.

— Но ведь вы не будете знать, что вас нет. Не будете знать, что не узнаете... Вы говорили, что считаете, как и я, что со смертью полностью прекращается работа сознания.

— Да знаю, знаю, вы столько раз это говорили, что я уже могу продолжить наизусть: *состояние небытия — это не страшно, потому что мы не будем знать, что не существуем*, и т. д. и т. п. То есть я не буду знать, что пропущу что-то важное... Еще я помню, вы говорили о состоянии небытия, что это то же состояние, в котором я была до рождения. Раньше мне это помогало, а теперь перестало. Это ощущение слишком сильное, Ирв, ваши идеи тут не справятся, они даже не доходят до меня...

— Они все-таки могут вам помочь. Просто мы не должны останавливаться, нужно продолжать думать об этом. Мы сможем сделать это вместе. Я здесь, с вами, и помогу вам проникнуть вглубь.

— Это очень цепкий страх. В нем какая-то угроза, я не могу ее найти, не могу назвать...

— Элис, на самом дне наших чувств по поводу смерти всегда лежит чисто биологический страх, на уровне инстинкта. Это первобытный страх, и я тоже испытывал его. Словами его не выразить. «Все живые существа стремятся сохранить свою жизнь», — сказал Спиноза около 350 лет назад. Мы просто

должны знать об этом, и быть готовы к тому, что первобытная сила нет-нет да и пробудит нас ужас. Это случается с каждым из нас...

Спустя двадцать минут голос Элис стал звучать спокойнее, и мы закончили разговор. Через несколько часов она прислала короткое сообщение: она восприняла наш разговор как пощечину и что я был холоден и не проявил эмпатии. Тем не менее она добавила, что все-таки почувствовала себя лучше. На другой день она прислала еще одно сообщение, в котором сообщала, что ее паника полностью улеглась — и вновь без видимых причин.

Итак, давайте посмотрим, как помог Элис наш разговор. Подействовали ли мысли, о которых я ей напомнил? Скорее всего, нет. Она отмахнулась от аргументов Эпикура о том, что с исчезновением сознания теряется возможность узнать, что она никогда не услышит, как закончились истории близких ей людей; что после смерти она вернется в то состояние, в каком была до рождения. Не подействовали и другие мои слова: ни предложение спроецировать себя на три недели вперед и взглянуть на ситуацию издалека, ни просьба продолжать «раскручивать» проблему. Она слишком сильно паниковала. Как пояснила сама Элис, «я знаю, что вы пытаетесь мне помочь, но идеям не под силу справиться с моей проблемой, они даже не достигают этой тоскливой тяжести у меня в груди».

Итак, идеи не помогли. Но давайте посмотрим на этот разговор сточки зрения отношений. Во-первых, я разговаривал с ней, находясь в отпуске, и дал ей понять, что полностью готов быть вовлеченным в ее ситуацию. В самом деле я сказал: давайте еще поработаем над этим, вы и я, вместе. Я не уклонялся от обсуждения всех аспектов ее страха. Я продолжал выяснять ее чувства по поводу смерти, признав, что этот страх знаком и мне. Я уверил ее в том, что в этом страхе мы с ней на равных, что страх смерти заложен на генетическом уровне — и в меня, и в нее, и во всех людей.

Во-вторых, кроме моего явного желания «присутствовать», в нашем разговоре содержалось еще и скрытое, но мощное послание: «Неважно, как силен ваш страх, я никогда не оттолкну и не покину вас». Я делал то же, что служанка Анна из фильма «Шепоты и крики». Я «обнимал» ее, я был рядом с ней.

Хотя я чувствовал себя полностью вовлеченным в ее ситуацию, мне удалось сдержать ее страх. Я не позволил ему распространиться<sup>1</sup> на себя. Когда я просил ее продолжать исследовать и анализировать этот страх, голос мой звучал невозмутимо и деловито, что поддержало ее и помогло смягчить страх.

Этот урок прост: *превыше всего — контакт* с человеком. Кем бы вы ни приходились ему — другом, родственником или психотерапевтом, действуйте решительно. Попытайтесь приблизиться к нему тем способом, который считаете правильным. Говорите от чистого сердца. Расскажите о собственных страхах. Импровизируйте. Обнимите человека, который страдает. Делайте что хотите, лишь бы это принесло ему облегчение.

Однажды, много лет назад, я прощался с умирающей пациенткой, и она попросила меня немного полежать рядом с ней на ее кровати. Я сделал, как она просила, и, думаю, это стало для нее утешением (8). Самое большее, что вы можете сделать для умирающего, — просто побыть с ним рядом (то же относится и к физически здоровому человеку в приступе страха смерти).

## САМОРАСКРЫТИЕ

В обучении психотерапевтов центральная роль отводится установлению контактов. Более подробно я расскажу об этом в главе 7. Я считаю, что в обучении необходимо делать акцент на готовность и желание психотерапевта углублять контакт, демонстрируя пациенту свою открытость.

Поскольку многие психотерапевты были обучены в традициях сохранения непроницаемости и нейтралитета, то друзья, готовые раскрыться перед человеком, могут иметь преимущества над специалистами.

В близких отношениях человек, который готов открыть другому свои мысли и чувства, тем самым облегчает ему аналогичную задачу. Самораскрытие играет ключевую роль в построении глубоких отношений. Обычно они строятся путем поочередного взаимного самораскрытия. Один человек решает шагнуть в неизвестность и рассказывает другому очень интимные вещи, идя на известный риск. Затем другой делает шаг навстречу и что-то раскрывает в ответ. Вместе они углубляют отношения, выстраивая спираль самораскрытия.

Если же человек, который пошел на риск, не получает ответной откровенности, дружбе обычно приходит конец.

Чем лучше вам удастся быть истинно собой, делиться самыми сокровенными переживаниями, тем глубже и крепче будет дружба. Когда между людьми есть подобная близость, любые слова, любые способы утешения и любые идеи приобретают гораздо большее значение.

Мы должны периодически напоминать нашим друзьям (и самим себе), что и нам приходилось испытывать страх смерти. Вот и я, разговаривая с Элис о неизбежности смерти, подключил к этой теме свои чувства. Такие признания — не большой риск: мы просто делаем явным то, что обычно лишь подразумевается. В конце концов все мы — создания, которых страшит мысль «меня больше нет». Все мы сталкиваемся с ощущением собственной ничтожности и незначительности перед лицом бесконечной вселенной (иногда это ощущение обозначается словом «tremendum», т. е. «то, что, вызывает трепет»). Все мы — лишь песчинки в безграничном пространстве космоса. В XVII веке Паскаль определил это так: «Это вечное молчание безграничных пространств ужасает меня» (8).

Потребность в близости с другими людьми перед лицом смерти ярче и мучительнее всего отражена в пьесе Анны Девер Смит (10). Одно из действующих лиц этой постановки — замечательная женщина, которая заботится об африканских детишках, больных СПИДом. Однако как мало она могла для них сделать! Дети умирали каждый день. Когда ее спросили, как она пытается облегчить их страх, она ответила одной фразой: «Я никогда не оставляю их одних в темноте и говорю им: вы всегда будете со мной, в моем сердце».

Даже люди, у которых стоит «блокировка» близких отношений и которые всегда уклоняются от глубокой дружбы, могут быть «разбужены» страхом смерти и начать стремиться к установлению близости, прикладывать усилия, чтобы ее достичь. Многие люди, работающие с умирающими пациентами, отмечают, что даже те, кто раньше держался очень отстраненно, внезапно становятся поразительно доступными для контакта.

## **«ВОЛНОВОЙ ЭФФЕКТ» В ДЕЙСТВИИ**

Как я объяснил в предыдущей главе, вера в то, что человек может остаться в жизни, — нет, не через собственную личность, но через ценности и поступки, волны от которых переходят из поколения в поколение, — служит мощным утешением всем, кто страшится собственной смертности.

### **Облегчаем страх смерти**

Средневековое моралите «Каждый человек» рассказывает об одиночестве человека при его встрече со смертью. Но оно же может быть прочитано иначе, как выражение утешительного воздействия «волнового эффекта». Любимое развлечение толпы на протяжении веков, это театральное действо разыгрывалось на церковных дворах перед огромным скоплением прихожан. Оно повествует об обычном («каждом») человеке, которого посещает ангел смерти и говорит, что настал его смертный час.

Человек просит дать ему время. «Ни за что», — отвечает ангел смерти. Новая просьба: «Можно я возьму с собой попутчика в это безнадежно одинокое путешествие?» Усмехнувшись, ангел с готовностью соглашается: «О да, если сможешь кого-нибудь найти».

На протяжении всего действия Каждый Человек пытается уговорить кого-нибудь отправиться в путешествие вместе с ним. Но все друзья и знакомые отказываются; его сестра, например, жалуется на боль в ноге, которая не дает ей ходить. Даже аллегорические персонажи (Богатство, Красота, Сила, Знание) отвергают его приглашение. Когда, наконец, смирившись, он отправляется в путь в одиночку, внезапно находится попутчик — Добрые Дела, готовый следовать за ним даже к смерти.

Открытие Каждого Человека, что Добрые Дела и есть тот попутчик, который может следовать за ним, разумеется, составляет христианскую мораль этого действия: вы не можете забрать с собой ничего из того, что взяли, но лишь то, что отдали. Светская же интерпретация этой драмы такова: «волновой эффект» — то есть последствия наших добрых дел и благотворного влияния на других людей, переживающие

нас, — может смягчить боль и одиночество последнего путешествия.

## Роль благодарности

«Волновой эффект», как и многие другие идеи, которые я считаю полезными, приобретает еще большую силу в контексте близких отношений, когда человек из собственного опыта узнает, как одна жизнь может обогатить другую.

Друзья могут благодарить нас за то, что мы для них сделали или пытались сделать. Но просто сказать «спасибо» недостаточно. Вот истинно необходимое послание: «Часть тебя теперь находится внутри меня. Она изменила и обогатила меня, и я готов передать это дальше, другим людям».

Слишком часто наша благодарность за то, что человек послал миру свои благотворные волны, выражается лишь тогда, когда он уже умер. Сколько раз на чьих-то похоронах нам хотелось, чтобы этот человек мог услышать все хорошие слова и выражения благодарности в свой адрес? А скольким из нас хотелось, подобно Скруджу, подслушать, что будут говорить на нашем погребении? Мне, например, хотелось.

Вот один из способов преодолеть проблему под названием «слишком мало и слишком поздно», используя «волновой эффект». Назовем это «визитом благодарности» — прекрасный способ усилить «волновой эффект», пока человек еще жив. Первый раз я столкнулся с этим упражнением на семинаре, который проводил Мартин Селигман, один из лидеров движения позитивной психологии. Он попросил довольно большую аудиторию принять участие в упражнении, которое заключалось в следующем.

*Подумайте о живом человеке, которому вы очень благодарны за что-то, но никогда прежде не выражали этого. За десять минут напишите ему благодарственное письмо. Затем обменяйтесь письмами с другим участником семинара и прочтите их друг другу. Но упражнение будет закончено лишь тогда, когда вы лично посетите адресата и прочтете ему свое письмо.*

После того как мы прочли письма в парах, несколько добровольцев согласились прочесть свои письма перед всей аудиторией. Во время чтения все без исключения ощутили сильный прилив эмоций. Я понял, что такие проявления эмоций — неотъемлемая часть упражнения: мало кто из участников, слушая чтение писем, не был охвачен глубоким эмоциональным потоком (11).

Я тоже проделал это упражнение и написал письмо Дэвиду Гамбургу, который заведовал кафедрой психиатрии первые десять лет моей работы в Стэнфордском университете. Этот человек всегда оказывал мне очень серьезную поддержку. Когда я приехал в Нью-Йорк, где он жил в то время, мы встретились и провели очень волнующий вечер. Я с радостью выразил ему свою благодарность, а он с радостью узнал о ней. Дэвид сказал, что получил огромное удовольствие от моего письма.

Чем старше я становлюсь, тем чаще задумываюсь о «волновом эффекте». Как глава семьи, я всегда оплачиваю счет, если мы вместе ужинаем в ресторане. Все четверо моих детей всякий раз вежливо благодарят меня (сначала, разумеется, отказываясь, но совсем не всерьез). И я всегда говорю им: «Благодарите вашего дедушку, Бена Ялома. Я — лишь сосуд, в который перетекла его щедрость. Он всегда платил за меня». (К слову, я тоже отказывался, и тоже не всерьез.)

## «Волновой эффект» и моделирование

Ведя занятия в первой в своей жизни группе больных раком, я часто замечал, что уныние участников очень заразительно. Так много людей пребывали в отчаянии, день за днем прислушиваясь к приближающимся шагам смерти, так много людей жаловались, что жизнь стала пустой и потеряла всякий смысл... Но в один прекрасный день участница группы начала занятие с такого заявления:

*Я решила, что все еще могу кое-что дать людям. Я могу служить моделью умирающего человека. Своим мужественным и достойным умиранием я подам пример детям и друзьям.*

Это стало для нее открытием и подняло настроение и мне, и ей, и всем участникам группы. Она нашла

способ наполнить жизнь смыслом — вплоть до самого конца.

Групповым психотерапевтам очень важно наблюдать, как работают опытные врачи. Мои студенты обычно наблюдали за тем, что происходило у меня в группах, иногда — используя телеэкраны, но чаще через стекло, прозрачное только с одной стороны. Хотя такая практика предусмотрена программой, участники группы, как правило, не приходят в восторг от наблюдателей и время от времени открыто возражают против их «вторжения».

Но с группой больных раком все было по-другому: они очень радовались студентам. Они чувствовали, что, глядя на их конфронтацию со смертью, эти люди становятся мудрее, и им будет что передать новым студентам.

«Как жаль, — сказал один из участников группы, — что мы научились жить лишь теперь, когда тела наши изъедены раком».

## ОТКРЫВАЕМ СВОЙ КОЛОДЕЦ ЗНАНИЯ

Сократ считал, что лучшее, что может сделать учитель (а также, позвольте добавить, и друг), — это задать студенту такие вопросы, которые вызовут к жизни имеющиеся у него знания. Друзья все время поступают именно так, и психотерапевты тоже. Следующая история повествует об одном простом средстве, которое доступно каждому из нас.

### История Джил. «Если мы умрем, так для чего стоит жить?»

В чем смысл жизни, если все обречено на исчезновение? Вот о чем люди спрашивают снова и снова. И хотя многие из нас ищут ответ во внешнем мире, лучше воспользоваться методом Сократа и обратить взгляд внутрь самих себя.

Джил, пациентка, долгое время страдающая страхом смерти, привыкла ставить знак равенства между смертью и бессмысленностью. Когда я попросил рассказать, откуда пришла подобная мысль, Джил отчетливо вспомнила, как впервые подумала об этом. Закрыв глаза, она описала такую сцену: ей девять лет, она сидит на кресле-качалке на веранде и горюет о смерти любимой собачки.

— Вот тогда, — рассказала Джил, — я и поняла, что, если все мы должны умереть, то ни в чем нет ни малейшего смысла. Нет смысла играть на пианино, как следует застилать постель, получать золотые звездочки за отличную посещаемость в школе. Зачем эти звездочки, если все они исчезнут?

— Джил, — ответил я ей, — у вас девятилетняя дочь. Представьте, что она спросит вас: «Если мы умрем, то для чего тогда жить? И как жить?» Что бы вы ей ответили? Она ответила без колебаний: — Я бы объяснила ей, что в жизни есть много радостей, рассказала о красоте лесов, о том, как здорово проводить время с друзьями и с семьей, о счастье делиться с людьми своей любовью, чтобы после нас мир стал чуточку лучше...

Высказавшись, она откинулась на спинку стула и широко открыла глаза, изумленная своими же словами. Весь ее вид выражал недоумение: откуда это взялось?

— Отличный ответ, Джил. В глубине души вы все знаете. Это уже не первый раз, когда вам удается найти истину, воображая, что вы даете советы своей дочери. А теперь вам нужно научиться быть мамой самой себе.

Итак, главное — не предложить близким и друзьям готовые рецепты, но помочь им отыскать собственные ответы на вопросы.

Тот же принцип сработал и в ситуации Джулии, психотерапевта и художницы, чей страх смерти шел от осознания неполной самореализации и отказа от искусства из-за соперничества с мужем (см. главу 3). Я применил ту же тактику, когда попросил ее представить, что бы она посоветовала своему пациенту, который обратился бы к ней с подобной проблемой (12).

Мгновенная реакция Джулии — «Я сказала бы, что ваша жизнь — абсурдна!» — говорила о том, что женщине требовалось лишь малейшая подсказка, чтобы она осознала свое собственное знание.

Психотерапевты в своей работе всегда исходят из того, что истина, до которой человек дошел сам, намного дороже той, что ему рассказали другие.

## ЖИТЬ В ПОЛНУЮ СИЛУ

У многих людей страх смерти, как у Джулии, вызывается разочарованием: ведь им так и не удастся полностью реализовать свой потенциал. Некоторые приходят в отчаяние из-за того, что их мечты не сбываются, но отчаяние усиливается, когда они понимают, что сами ничего не сделали для этого. Пристальный взгляд на эту глубокую неудовлетворенность часто оказывается первым шагом к преодолению страха смерти, как в жизни Джека.

### История Джека: страх смерти и непрожитая жизнь

Джек, высокий, элегантный 60-летний адвокат, пришел в мой кабинет с целым рядом разрушительных симптомов. Ровным, невыразительным голосом он поведал мне: его мучают навязчивые мысли о смерти, он не может спать, а его работоспособность катастрофически снизилась, что пагубно сказалось на его доходах. Он убивал многие часы, лихорадочно изучая актуарные таблицы смертности и подсчитывая, сколько месяцев и дней ему осталось. Дважды или трижды в неделю его будили кошмарные сны.

Его доходы снизились из-за того, что он не мог браться за наследственные дела, которые раньше составляли большую часть его практики: он был так зациклен на собственной смерти и своем завещании, что ему часто приходилось прерывать консультации из-за неотвратимого приближения паники. Разговаривая с клиентами, он в смущении ловил себя на том, что начинал запинаться на словах «предшествовавшая смерть», «передающий по наследству» «переживший супруг», «пособие по смерти», а иногда и вовсе не мог произнести их.

На наших первых сеансах Джек вел себя осторожно и отстраненно. Я пытался достучаться до него и как-то утешить, используя многие из описанных в этой книге идей, но все безуспешно. Мое внимание привлекла одна странная деталь: в трех его снах фигурировали сигареты. В одном сне Джек шел по подземного перехода, пол которого был засыпан сигаретами. Тем не менее он утверждал, что не курит уже 25 лет. Когда я просил рассказать, какие ассоциации вызывают у него сигареты, Джек долго не мог ничего предположить. Только в самом конце третьего сеанса он дрожащим голосом признался, что его жена каждый день курила марихуану, и так было всю их совместную жизнь. Он уронил голову на руки, замолчал и, когда минутная стрелка его часов показала окончание сеанса, вышел из кабинета, не сказав ни слова и даже не кивнув на прощание.

На следующем сеансе он рассказал мне о том, чего всегда очень стыдился. Джеку больно было признать, что ему хватило глупости на протяжении сорока лет поддерживать отношения с наркоманкой, чей рассудок неуклонно деградировал. Кроме того, она так плохо ухаживала за собой, что с ней стыдно было показаться на людях.

Джек был очень взбудоражен, но к концу сеанса почувствовал облегчение. Он никому и никогда не рассказывал об этом, да и сам вряд ли осознавал проблему до конца.

На следующих сеансах он признал, что оставался в рамках этих нездоровых отношений, так как не верил, что заслуживает большего. Признал и то, как далеко зашли последствия неудачного брака. Стыд и необходимость его скрывать привели к тому, что он совершенно выпал из всех кругов общения. Джек был настолько убежден, что все сочтут его дураком, что не доверял никому, даже собственной сестре.

Сейчас, в возрасте 60 лет, он был твердо уверен, что оставить жену не сможет: слишком стар,

слишком привык к изоляции. Он ясно дал мне понять, что возможность развода или даже угрозы развода даже не обсуждается. Джек любил свою жену, несмотря на ее наркотическую зависимость; он нуждался в ней и супружеские клятвы были для него не пустым звуком. Джек решил, что у них не будет детей: жена не могла воздерживаться от травки даже в период беременности. Не могла она служить и хорошим примером для подражания.

Я понял, что его страх смерти связан с тем, что он прожил свою жизнь не в полноте, и всегда подавлял мечты о счастье и полной реализации. Страх и ночные кошмары пришли из осознания того, что время уходит, жизнь ускользает от него.

Особенно меня поразила его изолированность. Необходимость скрывать свой позор привела к тому, что он пресекал любое близкое общение, ограничиваясь проблемными и противоречивыми отношениями с женой. Мне удалось проникнуть в его глубинные проблемы, делая акцент на наших взаимоотношениях. Начал я с того, что четко обозначил свою позицию: я никогда не сочту его дураком. Напротив, мне будет очень лестно сознавать, что он столь многим со мной поделился. Я проявил эмпатию по отношению к его моральному затруднению, связанному с тем, как следует относиться к больной супруге.

Страх Джека существенно снизился буквально за несколько сеансов. На его место пришли другие тревоги: в первую очередь отношения с женой и то, каким образом его стыд препятствовал установлению глубоких отношений с другими людьми. Мы устроили «мозговую атаку» — как действовать, чтобы нарушить кодекс секретности, который все эти годы не давал ему завязывать дружеские связи. Я предложил вариант групповой терапии, однако это показалось ему слишком пугающим: Джек отвергал саму мысль о какой-то там претенциозной терапии, которая может поставить под угрозу отношения с женой. Со своей стороны, он назвал двух людей, с которыми готов был поделиться секретом — его сестра и человек, бывший когда-то его лучшим другом.

Я предложил ему сосредоточиться на вопросе самореализации. Какие аспекты его личности все это время не были задействованы, но все еще могут быть реализованы? О чем он мечтает? Чем он хотел заниматься в жизни, когда был маленьким? Какие занятия доставляли ему наибольшее удовольствие?

На следующий сеанс он принес толстенную папку со своими, как он выразился, «каракулями». Там было несколько десятков стихов, многие — о смерти. Большая часть была написана в четыре утра, когда Джека будили кошмары.

— Как здорово, — сказал я, — когда человек может превратить свой страх во что-нибудь красивое...

После двенадцатого сеанса Джек сообщил, что достиг своих целей: страх смерти заметно снизился, ночные кошмары трансформировались в обычные сны, лишь слегка затуманенные раздражением или разочарованием. То, что он смог мне открыться, придало ему смелости довериться и другим, и Джек восстановил хорошие отношения с сестрой и со старым другом. Три месяца спустя он написал мне по электронной почте, что у него все хорошо, и что он стал участником интернет-семинара для пишущих людей и вступил в местное общество поэтов.

Моя работа с Джеком показывает, каким образом подавляемая пружина жизни может расправиться в страх смерти. Конечно, он был охвачен страхом: как не бояться смерти, если собственная жизнь толком не прожита?

Многие писатели и мыслители на тысячи голосов говорили о том же самом: от ницшеанского афоризма «Умри вовремя» и до строк американского поэта Джона Гринлифа Уитти: «Нет слов написанных и сказанных грустней, / Чем «Эта жизнь могла бы быть моей!» (13).

Работа с Джеком также сопровождалась попытками помочь отыскать и оживить те участки его личности, которые до этого располагались в «мертвой зоне». Здесь был и его поэтический дар, и жажда близкого общения. Психотерапевты признают, что гораздо лучше попытаться помочь пациенту расчистить путь к самоактуализации, чем делать ставку на советы, подбадривания и увещевания.

Пытаясь ослабить изоляцию Джека, я не расписывал ему разные возможности общения, но указывал на основные препятствия к установлению дружеских связей: стыд и предубеждение, что люди сочтут его глупцом. И конечно, очень важным шагом стало сближение со мной. Изоляция существует только в изоляции — единожды нарушенная, она исчезает.

## Ценность сожаления

Понятие сожаления получило отрицательную окраску. Хотя обычно этим словом обозначают печаль от непоправимости чего-либо, сожаление все же можно использовать конструктивно. На самом деле из всех способов разобраться в вопросе самореализации идея сожаления является наиболее ценной. Речь идет и о том, чтобы вызвать сожаление, и о том, чтобы его избежать.

Если правильно подойти к сожалению, оно поможет нам действовать так, чтобы избежать дальнейшего его накопления. Можно рассматривать сожаление, заглядывая и в прошлое, и в будущее. Если мы обратим взор в прошлое, то испытаем сожаление обо всем, чего не осуществили. Если же посмотрим вперед, то увидим возможность выбора: копить ли новые поводы для сожаления или быть относительно свободными от него.

Я нередко предлагаю и себе, и своим пациентам «прокрутить» жизнь на год или на пять лет вперед и подумать, появились ли за это время новые поводы для сожаления. Затем я ставлю вопрос, имеющий решающее психотерапевтическое значение: «Как вы можете избежать накопления новых поводов для сожаления? Что нужно сделать, чтобы изменить свою жизнь?»

## Пробуждение

В определенный момент каждый человек обязательно осознает собственную смертность, иногда это случается в юности, иногда — в зрелости. Толчком к этому может послужить что угодно: увиденные в зеркале морщины, седеющие волосы и сутулые плечи; череда дней рождений — особенно круглых дат (50, 60, 70 лет); встреча с другом, которого мы давно не видели и теперь с ужасом замечаем, как он постарел; просмотр старых фотографий, на которых мы такие молодые, а рядом с нами люди, которых давно нет; встреча со старухой Смертью во сне.

Что вы *чувствуете* и что *делаете* с этими ощущениями? Погружаетесь в бурную деятельность, чтобы выгнать страх и скрыться от его причины? Или избавляетесь от морщин с помощью косметической хирургии и красите волосы? Решаете еще немного побыть 39-летним? Быстро отвлекаетесь на работу и жизненную рутину? Стараетесь забыть об этом? Не придаете значения своим снам?

Я настоятельно советую вам не пытаться отвлечься. Наоборот, почувствуйте вкус пробуждения. Извлеките из него выгоду. Задержите взгляд на фотографии, где вы так молоды. Позвольте мучительному переживанию ненадолго завладеть вами; ощутите не только горечь, но и сладость этого мгновения.

Помните, что осознание смерти, ее вечная тень за спиной — наше преимущество. Это осознание соединит вселенскую темноту с искрой вашей жизни и обогатит ваше существование, пока оно длится. *Ценить жизнь, испытывать сочувствие к людям и глубокую любовь ко всему на свете — значит сознавать, что все это обречено на исчезновение.*

Меня много раз приятно удивляли пациенты, которые пережили значительные позитивные изменения уже на склоне жизни. Никогда не поздно. Для *этого* вы никогда не будете слишком старыми.

## Примечания

1. Lambert, C. The Science of Happiness/ Harvard magazine, Jan./Feb. 2007.
2. См., например, монолог Артемиды в финале трагедии Еврипида «Ипполит».
3. James, W. *The Principles of Psychology*. Vol.1. New York: Henry Holt 1893, p.293.

4. Yardley, J. *Dead Bachelors in Remote Chima Still find Wives* / New York Times, October 5, 2006.
5. FoxS. and Fallows, D. Internet Health Recourses. 2003. <http://www.hetinitiative.org./subresources/ehl-studentre-searchthorndike.html>. Pew Internet & American Life Projec. Retrieved Jan. 27, 2007, from [http://www.pewinternet.org/PPF/r/95/report\\_display.asp](http://www.pewinternet.org/PPF/r/95/report_display.asp)
6. Spiegel D., Bloom, J.R., and Yalom, I.D. Group Support for Patients with Metastatic Cancer: A Randomized Prospective Outcome Study. *Archives of General Psychiatry*, 1981, 38950, 5274—533; Spiegel, D., and Glafkides, M.S. Effects of Group Confrontation with Death and Dying. *International Journal of Group Psychotherapy*, 1983,33(4), p. 433—447.
7. Lieberman, M.A., and others. Electronic Support Groups for Breast Carcinoma: A Clinical Trial of Effectiveness Cancer, 2003,97(4), 920—925; Lieberman, M.A., and Goldstein, B. Self-Help Online: An Outcome Evaluation of Breast Cancer Bulletin Boards, *Health Psychology*, 2005,10(6), p. 855—862.
8. Этот эпизод попал на страницы моего романа «Лжец на кушетке». Yalom, I.D. *Lying on the Couch*. New York:Basic Books, 1996.
9. Pascal, B. *Pensees*. New York: Penguin, 1995 (Originally published 1660).
10. <http://mednews.stanford.edu/releases/2006/october/deavere.html>.
11. Seligman, M. *Authentic Happiness*, New York: Free Pres, 2002.
12. Кто-то может посчитать, что это нечестно. В конце концов, если психотерапевт нуждается в профессиональной по мощи и поддержке, разве он не заслуживает такой же заботы и опеки, как любой другой пациент? Среди моих пациентов — много психотерапевтов, но подобные рассуждения меня не смущают. Если мой пациент обладает определенной компетенцией, я всегда буду стараться использовать эту компетенцию ему же во благо.
13. Whittier, J.G. «Maud Muller» 1856 [http:// en.wiki-quote.org/wiki/John\\_Greenleaf\\_Whittier](http://en.wiki-quote.org/wiki/John_Greenleaf_Whittier).

## ГЛАВА 6

## ОСОЗНАНИЕ СМЕРТИ: МОИ ВОСПОМИНАНИЯ

*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.*

**Чарльз Диккенс**

*Мы должны без усталости исследовать мир. А в конце всех наших поисков мы придем к тому, с чего начали, и словно увидим это впервые.*

**Томас Элиот**

Ницше однажды заметил, что если вы хотите понять творчество философа, нужно обратиться к его биографии (1). То же относится и к психотерапевтам. Общеизвестно, что в большинстве случаев — будь то квантовая физика, экономика, психология или социология, — наблюдатель оказывает влияние на то, что наблюдает. Я уже поделился своими наблюдениями над пациентами, а теперь самое время изменить направление и рассказать, что думаю о смерти лично я, как я пришел к этим мыслям и какое влияние они оказали на мою жизнь.

### СВИДАНИЯ СО СМЕРТЬЮ

Насколько я помню, впервые я встретился со смертью во возрасте пяти или шести лет, когда Стрипи, кошка, которая жила в бакалейном магазине моего отца, попала под машину. Глядя на то, как она лежит на тротуаре, а изо рта у нее вытекает тонкая струйка крови, я сунул ей под нос большой кусок гамбургера. Но

Стрипи не обратила внимания — ее аппетитом завладела смерть. Когда я понял, что ничего не могу для нее сделать, меня охватило леденящее душу бессилие. Не помню, чтобы я сделал из этого очевидный вывод: если все живые существа умирают, значит, умру и я. Однако картина смерти Стрипи до сих пор отчетливо стоит у меня перед глазами.

Первая на моей памяти человеческая смерть случилась, когда я учился во втором или в третьем классе. Умер мой одноклассник Л.С. Не помню, как раскрываются его инициалы, может, никогда этого и не знал. Я даже не уверен, что мы были друзьями или хотя бы играли вместе. Единственное, что у меня осталось, — несколько вспышек воспоминаний. Л.С. был альбиносом, у него были красные глаза, и его мама всегда давала ему с собой в школу бутерброды с солеными огурцами. Мне это казалось странным: раньше я никогда не видел, чтобы на бутерброды клали соленые огурцы.

Однажды Л.С. не пришел в школу, а через неделю учитель сказал нам, что он умер. Вот и все. Больше о нем не говорили, даже никогда не упоминали его имени.словно сверток с телом, который сбросили с палубы в темные волны, Л.С. безмолвно исчез. Но как явственно помню его я! С тех пор прошло уже семьдесят лет, и все же мне кажется, что стоит только протянуть руку, и мои пальцы коснутся его жестких, призрачно-бесцветных волос. Его образ в моем сознании так ярок, словно я видел его только вчера. Я могу разглядеть его бледную кожу, высокие ботинки на шнуровке и главное — его глаза, широко раскрытые в неподдельном изумлении. Возможно, все это — лишь мои домыслы, и я просто представил себе, как, должно быть, удивился Л.С., так рано повстречавшись с мистером Смертью.

Мистер Смерть — это имя я использую с самого детства. Я взял его из стихотворения Э. Каммингса про Билла Буффало, которое в свое время потрясло меня настолько, что я сразу же запомнил его наизусть<sup>(2)</sup>:

*Буффало Билл  
в боге,  
а прежде бывало,  
взнуздывал водогладно-сребристого жеребца  
и вразумлял пару тройку голубков ни за грош.  
Господи, он был красавчик,  
хотелось бы выяснить,  
как тебе этот синеглазенький, мистер Смерть<sup>1</sup>.*

Не помню, чтобы исчезновение Л.С. вызвало у меня сильные эмоции. Фрейд писал о том, что отрицательные эмоции вытесняются из памяти. Это объяснение применимо ко мне и снимает парадокс отсутствия эмоций при наличии ярких образных воспоминаний. Думаю, логично предположить, что смерть ровесника вызвала у меня бурю эмоций: не случайно же, что я так отчетливо помню Л.С., хотя лица других одноклассников полностью стерлись из памяти. Возможно, резкость его образа — все, что осталось от моего ошеломляющего открытия: и я, и учителя, и одноклассники, и все люди рано или поздно исчезнут, как Л.С.

Возможно, стихотворение Э. Каммингса врезалось в мое сознание потому, что мистер Смерть нанес визит и еще одному знакомому из того времени. Мой приятель Алан Маринофф, к слову, голубоглазый, страдал пороком сердца и все время плохо себя чувствовал. Помню его заостренное, грустное лицо, и как он поправлял пряди светло-каштановых волос, которые постоянно сползали ему на лоб. Помню его ранец, непропорционально большой и тяжелый для его слабого тела. Как-то раз я остался у него ночевать и попытался выведать — не очень, правда, настойчиво, — что с ним такое. «Ален, что с тобой происходит? Что это значит, когда в сердце у тебя дырка?» Помню, что это было просто ужасно. Словно бы я пристально вглядывался в солнце. Не помню, что он ответил. Не помню, что подумал или почувствовал я сам. Но, без сомнения, внутри меня грохотали какие-то могучие силы, будто кто-то передвигал тяжелую мебель, которые и привели к такому избирательному запоминанию. Алан умер в 15 лет.

В отличие от многих детей я никогда не встречался со смертью на похоронах: в культуре моих родителей детей ограждали от подобных событий. Но когда мне было девять или десять лет, произошло нечто очень важное. Однажды вечером зазвонил телефон, мой отец ответил, и почти сразу раздался жуткий

скорбный крик, который напугал меня. Умер его брат, мой дядя Мэйер. Я не мог вынести причитаний отца, выбежал из дома и долго бесцельно бродил по кварталу.

Мой отец был спокойным, воспитанным человеком, и эта полная потеря контроля, единственная на моей памяти, подсказала мне, что за ней скрывается нечто серьезное, ужасное, зловещее. Моя семилетняя сестра тоже была дома в тот вечер, но совсем не помнит этого эпизода, хотя помнит многое из того, что забыл я.

Такова сила вытеснения, процесса, который тщательно отбирает, что мы запоем, а что — забудем, и таким образом создает единственный в своем роде мир отдельной личности.

В возрасте 46 лет мой отец чуть не умер от коронарного тромбоза. Приступ случился ночью. Мне тогда было 14 лет. Я ужасно испугался, а моя мама совершенно обезумела, и все пыталась понять, почему это произошло и кого винить в этом ударе судьбы. Я оказался удобной мишенью, и она дала мне понять, что во всем этом виноват именно я: мое непослушание, неуважение, невнимание к семье. Всю ночь мой отец корчился от боли, а мать кричала: «Это ты, ты его убил!»

12 лет спустя я рассказал об этом эпизоде своему психотерапевту Олив Смит, и это вызвало у нее неожиданный прилив нежности. Наклонившись ко мне, она несколько раз цокнула языком и сказала: «Как ужасно! Каким кошмаром это было для тебя!» Я не запомнил ни одного слова из ее умных, осмысленных и тщательно сформулированных интерпретаций события. Но то, с какой нежностью она тогда ко мне наклонилась, помню и по сей день, хотя прошло уже 45 лет.

В ту ночь мы отчаянно ждали, когда придет доктор Манчестер. Наконец я услышал его машину, шорох осенних листьев, разлетающихся из-под колес, и бросился вниз, перепрыгивая через три ступеньки. Знакомое умиротворенное выражение на его круглом улыбающемся лице рассеяло мою панику. Он погладил меня по голове, успокоил маму, сделал папе укол (скорее всего, морфин) и, приложив стетоскоп к его груди, дал мне послушать удары сердца. «Слышишь? Тикает, как часы, — сказал Манчестер. — Все у него будет в порядке...»

Тот вечер изменил мою жизнь по многим причинам. Однако яснее всего я помню то несказанное облегчение, которое принесло появление доктора Манчестера. В тот самый момент я решил стать врачом, как и он, и давать людям то же утешение, которое даровал мне он.

Той ночью мой отец выжил, однако двадцать лет спустя он внезапно умер на глазах у всей семьи. Я с женой и тремя маленькими детьми был в гостях у своей сестры в Вашингтоне. Мать с отцом приехали к нам, он присел в гостиной, пожаловался на головную боль и внезапно упал замертво.

Муж моей сестры, тоже врач, был ошеломлен. Позже он признался, что за свою тридцатилетнюю практику никогда прежде не был свидетелем чьей-либо смерти. В тот момент я, не теряя хладнокровия, начал стучать отца по груди (искусственное дыхание на тот момент еще не было изобретено). Не получив реакции, я залез в аптечку шурина, достал шприц, разорвал рубашку у отца на груди и вколол ему в сердце адреналин. Все тщетно.

Позже я казнил себя за это бессмысленное действие. Когда я успокоился настолько, чтобы вспомнить, чему меня учили во время курса неврологии, я понял, что проблема заключалась не в сердце, но в мозге. Я видел, как его глаза закатились вправо, и должен был понять, что стимуляция сердца не поможет: у него было кровоизлияние в правом полушарии. Глаза всегда смотрят в направлении области удара.

На похоронах отца я уже не мог сохранять спокойствие. Когда мне сказали, что пора бросить первую горсть земли на его гроб, я едва не лишился чувств и упал бы в открытую могилу, если бы меня не поддержал один из родственников.

Моя мать прожила еще очень долго и скончалась в 93 года. Из ее похорон мне запомнились два эпизода.

Первый связан с... выпечкой. Накануне похорон я вдруг почувствовал, что просто обязан испечь пирог-киш, который так замечательно делала мама. Думаю, что мне необходимо было как-то отвлечься. С другой стороны, воспоминание о том, как мы с мамой пекли эти пироги, было очень приятным, и, видимо, мне хотелось возродить его. Я приготовил тесто, поставил его подходить на ночь и рано утром раскатал его, добавил корицы, ананасовый джем и изюм и испек пирожки. Я хотел угостить ими близких и друзей, которые должны были приехать к нам после похорон.

Но пирожки получились ужасными! У меня это вышло так плохо в первый и последний раз. Я забыл

добавить сахар! Возможно, это было символическое послание самому себе, что я слишком много внимания обращал на «горькие» стороны мамы. Словно бы мое подсознание тихонько толкнуло меня локтем: «Видишь, видишь, ты забыл все хорошее — ее заботу, ее бесконечную, часто молчаливую, преданность».

Вторым событием стал очень яркий сон в ночь после похорон. С ее смерти прошло 15 лет, но образы этого сна не желают гаснуть и до сих пор ослепительно сияют перед моим мысленным взором.

*Я слышу, как мать выкрикивает мое имя. Я быстро бегу по тропинке к дому, открываю парадную дверь и вижу, что на ступеньках, один за другим, сидят все члены нашей большой семьи (все ныне покойные — моя мама, последний лист, пережила всех своих родственников). Все они смотрят на меня. А я, вглядываясь в любимые лица, замечаю тетю Мини: она сидит в самом центре и вибрирует всем телом, словно шмель, так быстро, что ее черты расплываются.*

Тетя Мини умерла за несколько месяцев до мамы. Ее смерть привела меня в содрогание: после обширного инсульта ее парализовало. Оставаясь в сознании, она была не властна над своим телом, и только веки повиновались ей (так называемая «псевдокома»). Она умерла через два месяца, не выходя из этого состояния.

Но в этом сне она находилась в самом центре и судорожно двигалась. Думаю, этот сон был знаком неповиновения, своеобразной дуэлью со смертью: там, на лестнице, Мини снова могла двигаться, и так быстро, что движение было едва заметно глазу. На самом деле весь сон был попыткой «отменить» смерть. Моя мать не была мертва: живая, она звала меня, как делала это всегда. А затем я увидел всю семью, они улыбались мне со своих ступенек, словно хотели сказать: мы все еще живы.

Думаю, что в этом сне содержалось и еще одно послание — «помни меня». Мать повторяла мое имя, чтобы сказать мне — «помни меня, помни всех нас, не дай нам исчезнуть». И я помню.

Фраза «помни меня» вообще кажется мне очень трогательной. В моем романе «Когда Ницше плакал» есть сцена, где Ницше бредет по кладбищу, вглядываясь в ветхие надгробия, и сочиняет стихи, которые заканчиваются так:

*Вот камни, камни, камни.  
Никто их не увидит,  
Никто их не услышит,  
Но тихо плачет каждый:  
Помни, помни, помни.*

Я написал эти строки от имени Ницше в один миг, и меня приятно удивило, что у меня будет возможность опубликовать первое в моей жизни стихотворение. Год спустя я сделал одно странное открытие. Факультет психиатрии в Стэндфордском университете переезжал в другое здание, и, когда мы собирали вещи, мой секретарь обнаружил за картотеккой большой пухлый конверт из манильской бумаги, пожелтевший от времени. Конверт был запечатан и, судя по всему, попал туда давным-давно. В нем оказалось множество забытых стихов, написанных мной в отрочестве и ранней юности. Среди них я обнаружил те самые стихи, которые недавно написал для романа — слово в слово. Оказывается, на самом деле я написал их десятки лет назад, после смерти отца моей невесты. Это был плагиату самого себя!

Когда я писал эту главу и думал о маме, меня посетил еще один сон, на этот раз тревожный.

*Ко мне в гости пришел друг, я показываю ему сад, затем веду в свой кабинет. Тут я замечаю, что нет моего компьютера — возможно, его украли. Кроме того, мой большой стол, на котором обычно навалена куча вещей, совершенно чист.*

Сон был кошмарным, я проснулся в ужасе. Я повторял себе: «Спокойно, спокойно. Чего ты боишься?». Даже во сне я знал, что мой страх не имел смысла. В конце концов пропал всего лишь компьютер, а я всегда храню в безопасном месте резервные копии всех файлов.

На следующее утро я как раз думал над причиной этого страха, когда позвонила сестра. Я отправлял ей черновик первой части этих мемуаров. Она была потрясена тем, что я помню, и рассказала о своих воспоминаниях — там было и то, что я забыл.

Как-то раз мама была в больнице после операции на бедре, а мы с сестрой у нее в квартире улаживали для нее кое-какие бумажные дела. Вдруг позвонили из больницы и попросили срочно приехать. Мы бросились туда, но когда вошли в палату, увидели только пустой матрас: мама умерла, и тело ее убрали; доказательство ее бытия исчезло.

Слушая сестру, я до конца понял значение сна. Я отыскал источник страха — не пропавший компьютер, но пустой и чистый стол, — совсем как та больничная кровать. Этот сон означал мою будущую смерть.

## ЛИЧНЫЕ ВСТРЕЧИ СО СМЕРТЬЮ

Впервые смерть приблизилась ко мне, когда мне было около 14 лет. Я возвращался с шахматного турнира, который проходил в Вашингтоне, в старом отеле «Гордон» на Семнадцатой улице. Я стоял на краю тротуара и ждал автобус. Просматривая запись ходов, я нечаянно выронил листочек, он вылетел на проезжую часть, и я машинально наклонился поднять его. Тут случайный прохожий резко толкнул меня назад, и в миллиметре от моей головы на огромной скорости пронеслось такси. Меня глубоко потряс этот случай, и я еще тысячи раз прокручивал его у себя в голове. Даже сейчас при мысли об этом у меня начинается сердцебиение.

Несколько лет назад я почувствовал сильную боль в бедре и пошел к хирургу-ортопеду. Он велел сделать рентген. Когда мы вместе рассматривали его, доктор повел себя довольно глупо и бестактно. Указав на небольшое пятнышко, он подчеркнуто деловым тоном (как врач врачу) заметил, что это может быть метастаз — иными словами, вынес мне смертный приговор. Он направил меня на магнитно-резонансную томографию, однако была пятница, и пришлось ждать до понедельника. За три этих мучительных дня осознание смерти заняло центральное место в моих мыслях. Я всячески пытался утешиться, и больше всего мне помогла, как это ни странно, моя собственная книга. К тому моменту я как раз закончил писать роман «Шопенгауэр как лекарство».

Главный герой, Джулиус, пожилой психотерапевт, узнает о том, что у него злокачественная меланوما. На протяжении многих страниц я описывал, как он пытается примириться с надвигающейся смертью и наполнить смыслом оставшееся ему время. Никакие идеи не могли ему помочь, пока Джулиус не открыл «Так говорил Зара-густра» Ницше. Он задумался над мыслительным экспериментом Вечного Возвращения.

Джулиус принимает вызов Ницше. Хотелось ли ему вновь и вновь проживать свою жизнь именно так, как он ее прожил? Джулиус понимает: да, он жил правильной...

*...через несколько минут его «осенило»: он понял, что будет делать, как проживет свой последний год. Он будет жить его точно так же, как прожил свой прошлый год — и позапрошлый год, и позапозапрошлый. Он любил свою работу, любил общаться с людьми, пробуждать в их жизни что-то новое... возможно, ему требовались аплодисменты, признание, благодарность тех, кому он помог. Хорошо, пусть так, пусть не совсем бескорыстно, но он был благодарен своей работе. Благослови ее Бог!*

Чтение собственных строк принесло утешение, которого я искал. *Доводите жизнь до конца. Реализуйте свой потенциал.* Теперь я лучше понял совет Ницше. Мой герой Джулиус указал мне путь: необыкновенное и сильное мгновение, когда жизнь «подражает» литературе.

## О РЕАЛИЗАЦИИ ПОТЕНЦИАЛА

Я считаю себя сверхуспешным человеком — уже несколько десятков лет я являюсь профессором

психиатрии Стэнфорда, и мои коллеги и студенты относятся ко мне с уважением. Конечно, как писателю мне недостает поэтической образности — той, что есть у великих современных писателей — Рота, Беллоу, Озика, МакЭвана, Бэнвилла, Митчелла и многих других, чьи произведения я читаю с благоговением. Но я знаю, что сумел реализовать то, что во мне было. Я неплохой рассказчик, написал много книг — и художественных, и нехудожественных, и у меня гораздо больше почитателей, чем я когда-либо мог пожелать.

Раньше, готовясь к предстоящей лекции, я нередко представлял себе, что какой-нибудь «серый кардинал», например практикующий психоаналитик старше меня по возрасту, поднимется с места и скажет, что все, что я говорю, — полная ерунда. Теперь этот страх пропал: в аудитории нет никого старше меня.

Уже много десятилетий я заслуживаю одобрение читателей и студентов. Иногда я принимаю его, и это кружит мне голову. В другое время, когда я полностью поглощен тем, что пишу в данный момент, оно не проникает глубже поверхности. Порой я с изумлением вижу, что люди приписывают мне гораздо больше мудрости, чем я действительно имею, и тогда я напоминаю себе о том, что не следует принимать похвалу слишком всерьез. Каждому человеку необходимо верить, что на свете существуют действительно мудрые мужчины и женщины. Когда я был моложе, я искал этого сам, а теперь, пожилой и почтенный, стал волшебным кувшином для желаний других людей.

Думаю, что потребность в наставниках многое говорит о нашей уязвимости и о потребности в ком-то высшем или даже Всевышнем. Многие люди, в том числе и я, не только любят своих наставников, но и приписывают им многое сверх того, что они действительно заслуживают. Пару лет назад на поминках известного профессора психиатрии я услышал речь одного из своих бывших студентов, назовем его Джеймс. Сейчас он уважаемый профессор психиатрии одного из университетов на Восточном Побережье. Я хорошо знал их обоих, и меня потрясло то, что в своей речи Джеймс приписывал своему покойному наставнику многие из своих собственных плодотворных идей.

Тем же вечером я поделился с Джеймсом своим впечатлением, на что он застенчиво улыбнулся и сказал: «Ну что, Ирв, все еще учишь меня!» Он согласился со мной, однако не мог объяснить, почему он высказался таким образом. Эта ситуация напомнила мне о том, что античные авторы так часто приписывали собственные труды своим учителям, что современным исследователям порой очень трудно установить истинное авторство многих произведений. Так, Фома Аквинский большую часть своих мыслей приписывал Аристотелю, своему духовному учителю.

Когда в 2005 году Далай-лама выступал в Стэнфорде, его слушали с необычайным благоговением. Каждому произнесенному им слову придавался особый смысл. В конце выступления множество моих коллег из Стэнфорда — знаменитые профессора, деканы, ученые, могущие претендовать на Нобелевскую премию, как школьники, выстроились в очередь, чтобы он повязал им голову традиционной белой лентой. А потом они кланялись ему и говорили: «Ваше Святейшество».

В каждом из нас живет сильное желание преклоняться перед великим человеком, с трепетом произносить обращение «Ваше Святейшество». Может быть, именно это имел в виду Эрих Фромм, говоря о «жажде подчинения». Из этой жажды и возникает религия.

Я чувствую, что вполне самореализовался и в личной, и в профессиональной жизни. Эта реализация способна не только принести удовлетворение, но и противостоять мимолетности и ощущению неминуемой смерти. По большому счету, моя профессия всегда была частью моей собственной борьбы со страхом смерти. Психотерапия — благословенное занятие: мне доставляет огромную радость наблюдать, как люди открываются навстречу жизни. Моя профессия предоставляет прекрасные возможности для проявления «волнового эффекта». Каждый час вновь возвращает меня к самому себе и ко всему тому, что я узнал о жизни.

(К слову, я часто задумываюсь о том, долго ли еще вышесказанное будет справедливо для нашей работы. В своей практике я встречал нескольких психотерапевтов, которые, едва закончив обучение по курсу когнитивно-бихевиористской терапии, приходят в отчаяние от перспективы механического применения бихевиористских предписаний в своей практике. Мне хотелось бы знать, к кому обратятся эти психотерапевты, которых учили обращаться с пациентами в обезличенной бихевиористской манере,

когда им самим понадобится помощь. Не думаю, что к своим коллегам-бихевиористам.)

Мне нравится, что я могу помогать людям, используя интенсивный терапевтический подход, который нацелен на обсуждение межличностных и экзистенциальных вопросов и учитывает существование бессознательного (хотя отмечу, что мой взгляд на содержимое нашего бессознательного весьма далек от традиционных психоаналитических представлений). Желание сохранить этот подход и передать его другим людям дает мне силы продолжать работать и писать даже в моем возрасте. Да, я буду работать, даже если, как сказал Бертран Рассел, «однажды солнечная система будет лежать в руинах». Не стану оспаривать утверждение Рассела, хотя не считаю, что такая «космическая» перспектива имеет значение. Мир человека, мир межличностных отношений — вот что действительно важно. Я не испытывал бы ни грусти, ни горя, зная, что покидаю пустой мир, в котором всего-навсего не стало еще одного субъективного, самоосознающего разума.

Идея «волнового эффекта», передачи другим того, что имело значение в нашей жизни, подразумевает связь с другими самоосознающими существами. Без этой связи данный эффект невозможен.

## СМЕРТЬ И МОИ НАСТАВНИКИ

Около тридцати лет назад я начал писать книгу по экзистенциальной психотерапии.

Базой для написания этого исследования послужила моя многолетняя практика работы с неизлечимо больными пациентами. Многим из них суровое испытание прибавило мудрости, и они стали моими учителями, оказав огромное влияние на мою личную и профессиональную жизнь.

Кроме того, у меня было три выдающихся наставника — Джером Франк, Джон Уайтгорн и Ролло Мэй. Мне удалось встретиться с каждым из них на пороге смерти, и всякий раз это становилось незабываемым опытом.

### Джером Франк

Джером Франк был одним из моих профессоров в Университете Джонса Хопкинса, один из первопроходцев групповой терапии, который и привел меня в эту сферу. Более того, он навсегда остался для меня образцом личностной и интеллектуальной целостности. Закончив обучение, я поддерживал с ним тесный контакт, регулярно навещал его в доме престарелых в Балтиморе, где он закончил свои дни.

Джерри уже было за 90, и он страдал прогрессирующим слабоумием. При последней нашей встрече, за несколько месяцев до его смерти, он не узнал меня. Я пробыл с ним достаточно долго, разговаривал с ним, делился воспоминаниями о нем и о его коллегах. Постепенно он вспомнил, кто я такой, и, печально покачав головой, извинился за потерю памяти.

— Ирв, мне очень жаль, но я не могу это контролировать. Каждое утро я просыпаюсь, и моя память, вся целиком, начисто стерта.

Он показал, как это, проведя рукой по лбу, словно стирал с доски.

— Джерри, это должно быть ужасно для вас... — ответил я. — Я помню, как вы гордились своей необыкновенной памятью.

— Знаешь, это вовсе не так плохо, — сказал Джерри. — Вот я просыпаюсь, завтракаю здесь, в столовой, вместе с другими пациентами и персоналом. По утрам все они кажутся мне незнакомцами, но в течение дня я начинаю узнавать их. Я смотрю телевизор, потом прошу, чтобы мое кресло подкатили к окну, и выглядываю наружу. Я наслаждаюсь всем, что вижу. Многие вещи я словно вижу в первый раз. И мне нравится это — просто смотреть и видеть. Так что, Ирв, все не так уж плохо...

Таким я увидел Джерри Франка в последний раз — в инвалидном кресле, с шеей, согнутой настолько,

что для того чтобы посмотреть на меня, ему всякий раз приходилось делать усилие. Его разрушало слабоумие, и все же он еще мог научить меня кое-чему, например тому, что, даже если человек потерял все, он еще может получать удовольствие от самого факта бытия.

Я ценю этот дар, последнее проявление щедрости в жизни великого учителя — и рад любой возможности передать его дальше.

## Джон Уайтгорн

Джон Уайтгорн, выдающаяся фигура в современной психиатрии, тридцать лет был деканом факультета психиатрии в Университете Джонса Хопкинса и сыграл большую роль в моем образовании. Это был вежливый, чуть неуклюжий человек; в голове его, обрамленной аккуратно постриженными седыми волосами, скрывался блестящий ум. Он носил очки в золотой оправе, и на его лице не было ни одной морщинки; как, впрочем, и на коричневом костюме, в котором он приходил каждый божий день (мы, студенты, подозревали, что у него в шкафу два-три таких костюма).

Читая лекции, Джон Уайтгорн не позволял себе никаких лишних движений: шевелились только его губы, все остальное — руки, щеки, брови — оставались недвижимы. Я никогда не слышал, чтобы кто-либо называл его по имени, даже коллеги. Все студенты как огня боялись его ежегодной коктейльной вечеринки, очень формальной, где гостям предлагалось по маленькой рюмочке шерри — и никакой еды.

На третьем году обучения в ординатуре мы вместе с пятью старшими ординаторами каждый четверг делали обходы с доктором Уайтгорном. До этого мы все обедали в его кабинете, отделанном дубовыми панелями. Еда была простой, но подавалась с чисто южной элегантностью: льняная скатерть, блестящие серебряные подносы, посуда из тонкого фарфора. За обедом мы вели долгие неторопливые беседы. Нас всех ждали требовавшие ответа звонки, пациенты нуждались в нашем внимании, но доктор Уайтгорн не признавал спешки. В конце концов даже я, самый непоседливый из всей группы, научился «замедляться» и заставлять время ждать.

В течение этих двух часов мы могли задать доктору любой вопрос. Помню, я интересовался у него, как начинается паранойя, несет ли психиатр ответственность за суициды, как быть с несовместимостью детерминизма и изменений в терапии. Хотя Уайтгорн всегда подробно отвечал на эти вопросы, сам он явно предпочитал другие темы — военную стратегию генералов Александра Македонского, меткость персидских лучников, решающие промахи битвы при Геттисберге. А больше всего он любил говорить о собственном, улучшенном варианте периодической системы химических элементов (по первому образованию он был химиком).

После обеда мы садились в круг и наблюдали, как доктор Уайтгорн беседует с четырьмя-пятью своими пациентами. Никогда нельзя было предсказать, сколько он проговорит с тем или иным больным. С одними он разговаривал 15 минут, с другими — два-три часа. Доктор не торопился. У него было полно времени. Больше всего его интересовали профессии и хобби пациентов. Сегодня он подначивает учителя истории вступить в дискуссию о причинах поражения Испанской Армады, а на следующей неделе будет целый час слушать рассказ плантатора из Южной Америки о кофейных деревьях. Как будто бы его главная цель — понять зависимость качества зерен от высоты дерева! Он так мягко погружался в миры личности, что я всякий раз удивлялся, когда пациент-параноик, крайне подозрительный, внезапно начинал откровенно рассказывать о себе и своем психотическом мире.

Позволяя пациенту поучать себя, доктор Уайтгорн работал не с патологией, но с *личностью* пациента. Его подход постоянно подстегивал и самооценку пациента, и его желание самораскрытия.

Вы можете сказать — какой «лукавый» доктор! Но лукавым он не был. Не был и двуличным: доктор Уайтгорн искренне хотел, чтобы его чему-нибудь научили. Он постоянно собирал информацию, и за долгие годы создал настоящую сокровищницу редчайших фактов.

Он всегда говорил: «И вы, и ваш пациент только выиграете оттого, что вы дадите ему возможность поучать вас, рассказывая о своей жизни и о своих интересах. Вы не только получите полезные сведения, но поймете все, что вам нужно понять о его болезни».

Доктор Уайтгорн оказал очень большое влияние на мое образование и на мою жизнь. Много лет спустя

я узнал, что его веское рекомендательное письмо помогло мне получить место в Стэнфорде. Начав работать в Стэнфорде, я на несколько лет потерял с ним связь за исключением случая, когда он направил ко мне на лечение своего бывшего студента.

В одно прекрасное утро меня разбудил телефонный звонок. Это была его дочь, которую я никогда не видел. Она сказала, что доктор Уайтгорн перенес обширный инсульт, находится при смерти и очень просил, чтобы я его навестил. Я тут же вылетел в Балтимор и всю дорогу ломал голову — почему именно я? Прибыв в Балтимор, я прямоком направился к нему в больницу.

Одна сторона его тела была парализована, наблюдалась ярко выраженная афазия.

Каким шоком было увидеть, что один из самых красноречивых людей, которых я встречал, пускал слюни и мучительно пытался произнести хоть слово. Наконец он смог выговорить: «Ммне, ммне, ммнеее страшно, чертовски страшно». Страшно было и мне — видеть, как рухнула и лежит в руинах великолепная статуя.

Но почему он хотел меня видеть? Он обучил два поколения психиатров, многие из них занимали высокие должности в ведущих университетах. Почему же я, суетливый, сомневающийся в своих силах сын бедного торговца-эмигранта? Что я мог для него сделать?

Смог я немногое. Я вел себя как любой посетитель, нервничал, безуспешно пытался отыскать слова утешения, пока, наконец, минут через двадцать пять он не заснул. Потом я узнал, что он умер через два дня после моего визита.

Долгие годы меня занимал вопрос, почему все-таки я? Может, он видел во мне своего сына, который погиб на Второй мировой войне, в ужасном сражении в Арденнах.

Помню его банкет перед выходом на пенсию; так совпало, что в тот год я как раз заканчивал свое обучение. В конце обеда, после всех тостов и воспоминаний, он поднялся и обратился к залу с прощальной речью.

«Говорят, что о человеке судят по его друзьям, — неторопливо начал он. — Если это действительно так, — на этом месте он сделал паузу и внимательно оглядел присутствующих, — то я, должно быть, и вправду отличный парень». Были моменты, хотя и нечасто, когда это чувство испытывал и я. Я говорил себе: «Если он так хорошо обо мне думал, наверное, я и вправду отличный парень».

Много позже, когда я смог взглянуть на ситуацию и больше узнал об умирании, я пришел к выводу, что доктор Уайтгорн умер очень одиноким. Это не была смерть в кругу близких и любящих людей, друзей и родных. Тогда он и обратился ко мне — своему студенту, которого не видел десять лет и с кем его никогда не связывали моменты эмоциональной близости. Это говорит не о том, что я какой-то особенный, а, скорее, о катастрофической нехватке общения с людьми, которые ему небезразличны и кому небезразличен он сам.

Оглядываясь назад, я часто жалею, что мне не представилось возможности еще раз приехать к нему. Я знаю, что смог кое-что дать ему — просто потому, что без лишних размышлений вылетел в другой конец страны. Но как же мне жаль, что я не смог сделать ничего другого! Я должен был хотя бы дотронуться до него, взять его за руку, может быть, даже обнять или поцеловать в щеку. Но он всегда был так холоден и неприступен, что я сомневаюсь, осмеливался ли кто-либо когда-либо его обнять. Я, например, ни разу не дотронулся до него, и не видел, чтобы это делал кто-нибудь другой. Я хотел бы сказать ему, как много он для меня значил, сколько его приемов перешло ко мне, и как часто я думаю о нем, когда разговариваю с пациентами в его стиле. В какой-то степени эта просьба навещать его на смертном одре была последним подарком наставника своему ученику. Хотя я уверен, что в том состоянии, в каком он был, он меньше всего задумывался об этом.

## **Ролло Мэй**

Ролло Мэй дорог мне как писатель, как психотерапевт и, наконец, как друг. Когда я только начинал изучать психиатрию, многие теоретические модели сбивали меня с толку и казались неудовлетворительными. Мне представлялось, что и биологическая, и психоаналитическая модели не включают в себя многое из того, что составляет самое существо человека. Когда я учился на втором курсе

ординатуры, вышла книга Ролла Мэя «Существование» (5). Я прочел ее от корки до корки и почувствовал, что передо мной открылась яркая и совершенно новая перспектива. Я немедленно приступил к изучению философии, записавшись на курс введения в историю западной философии. С тех самых пор я начал читать книги и слушать курсы лекций по философии и всегда находил их более полезными для работы психотерапевта, чем специализированная психиатрическая литература.

Я благодарен Ролло Мэю за его книгу и за то, что он указал мне мудрый путь к решению людских проблем. (Я имею в виду три первых эссе; прочие — переводы трудов европейских Dasein-аналитиков, которые представляются мне менее ценными.) Много лет спустя, когда во время работы с онкологическими больными я начал испытывать страх смерти, я решил пройти курс психотерапии у Ролло Мэя. Он жил и работал в Тибуроне, полтора часа на машине от Стэнфорда. Но я знал, что на это стоит потратить время, и ездил к нему раз в неделю в течение трех лет. Консультации прерывались лишь на лето, когда он отправлялся в отпуск в свой коттедж в Нью-Гемпшире. Я старался с пользой проводить время в пути. Я записывал наши сеансы на диктофон и по дороге всякий раз слушал свои записи. Впоследствии я часто советовал этот прием своим пациентам, которым приходилось ездить ко мне издалека.

Мы с Ролло Мэем много говорили о смерти и о том страхе, который поселился во мне после работы с большим количеством умирающих людей. Мучительнее всего я воспринимал изоляцию, сопровождающую умирание, и в какой-то момент, когда я понял, что испытываю очень сильный страх во время вечерних поездок, я решил остаться на ночь в одиноком мотеле недалеко от его кабинета и провести с ним сеансы накануне и после этой ночи.

Как я и думал, тем вечером страх, казалось, был разлит в воздухе вокруг меня; были и пугающие видения — что меня кто-то преследует или в окно просовывается колдовская рука. Хотя мы пытались проанализировать страх смерти, мне почему-то кажется, что мы словно бы сговорились не вглядываться в солнце: мы избегали открытой конфронтации с призраком смерти. Попыткой такой конфронтации стала эта книга.

Но в целом он был для меня отличным психотерапевтом. Когда наша терапия подошла к концу, он предложил мне свою дружбу. Он с одобрением отнесся к моей книге «Экзистенциальная психотерапия», которую я писал десять лет и именно тогда, наконец, закончил. Сложный и очень щекотливый переход от отношений «психотерапевт — пациент» к дружбе прошел у нас относительно гладко (6).

Минули годы, и мы с Ролло поменялись ролями. После того как он испытал ряд мелких инсультов, его стали посещать приступы смятения и паники, и он часто обращался ко мне за помощью.

Как-то вечером мне позвонила его жена, Джорджия Мэй, тоже мой близкий друг. Она сообщила, что Ролло при смерти и попросила меня и мою жену скорее приехать. В ту ночь мы втроем по очереди дежурили у постели Ролло, который был без сознания и тяжело дышал, — он страдал отеком легких в поздней стадии. Наконец он последний раз судорожно вздохнул и умер. Это произошло на моих глазах. Мы с Джорджией обмыли тело и сделали все необходимое, а на следующее утро приехали из похоронного бюро и отвезли его в крематорий.

Ночью накануне кремации я с ужасом думал о смерти Ролло, и мне приснился очень яркий сон:

*Мы с родителями и сестрой в торговом центре, решаем подняться на этаж выше. Вот я в лифте, но один, моя семья исчезла. Я очень долго еду на лифте. Когда я наконец выхожу, то оказываюсь на тропическом пляже. Я так и не могу найти своих близких, хотя не перестаю их искать. Там очень здорово, тропический пляж для меня — настоящий рай. Однако я чувствую, как в меня вползает страх. Затем я надеваю ночную рубашку с милой, улыбающейся мордочкой Медвежонка Смоки. Потом изображение на рубашке становится ярче, потом начинает излучать свет. Вскоре эта мордочка заполняет собой все пространство, как будто вся энергия этого сна передалась милой улыбающейся мордашке Медвежонка Смоки.*

От этого сна я проснулся — не столько от страха, сколько от сияния искрящегося изображения на ночной рубашке. Чувство было такое, будто комнату осветили прожектором. В самом начале сна я был спокоен, почти доволен. Однако, когда я не смог отыскать свою семью, в меня вползли страх и дурные предчувствия. В конце концов все образы сна были поглощены ослепительным Медвежонком Смоки.

Я совершенно уверен, что в образе сияющего медвежонка отразилась кремация Ролло. Смерть Ролло поставила меня перед фактом собственной смерти, и во сне на это указывает моя отделенность от семьи и бесконечное движение лифта вверх. Что меня поразило, так это легкое мое подсознания. Разве не удивительно, что часть меня купилась на голливудскую версию бессмертия (бесконечное движение лифта) и на кинематографическую же версию рая — в виде тропического пляжа. (Хотя рай все же не был таким уж «райским», потому что я находился там в полной изоляции.)

В этом сне отражены огромные усилия по снижению страха. В ту ночь я шел спать, потрясенный ужасом кончины Ролло и его предстоящей кремацией, и сон был призван смягчить это переживание, сделать его не таким ужасным, помочь его перенести. Смерть милосердно приняла облик лифта, идущего вверх, к тропическому пляжу. Даже огонь крематория принял более дружелюбный вид и появился на ночной рубашке — вы готовы к вечному сну в рубашке с милой и привычной мордочкой Медвежонка Смоки?

Этот сон кажется чрезвычайно удачной иллюстрацией идеи Фрейда о том, что сновидения охраняют сам процесс сна. Мои грезы изо всех сил стремились дать мне отдохнуть, и не позволили сну обернуться кошмаром. Как плотина, они сдерживали поток страха, но плотина все-таки рухнула, пустив ко мне эмоции. Но и тогда из последних сил грезы пытались сдержать мой страх, превращая его в образ любимого мишки, который в конце концов «накапился» и засиял столь невыносимо, что разбудил меня.

## КАК Я САМ СПРАВЛЯЮСЬ СО СТРАХОМ СМЕРТИ

Мало кто из моих читателей удержится от вопроса: а как он сам, в свои 75 лет, да еще работая над такой книгой, справляется со страхом смерти? Мне следует быть более открытым. Я часто спрашиваю своих пациентов: «Что именно больше всего пугает вас в смерти?» Теперь я задам этот вопрос самому себе. Первое, что приходит в голову, — боль оттого, что придется оставить жену, спутницу моей жизни с той поры, как нам обоим было по 15 лет. Я вижу, как она садится в свою машину и уезжает. Сейчас объясню, откуда возник этот образ. По четвергам я езжу к пациентам в Сан-Франциско на своей машине, а по пятницам она приезжает туда на поезде, и мы вместе проводим выходные. Затем мы вместе возвращаемся на моей машине в Пало-Альто, там я высаживаю ее на привокзальной стоянке, и она возвращается в свою машину. Я всегда наблюдаю за ней в зеркало заднего вида и не трогаюсь с места, пока не удостоверюсь, что она завела машину. И этот образ — после моей смерти жена одна садится в свою машину, я не могу на нее посмотреть, не могу защитить ее, — наполняет меня невыразимой болью.

Конечно, вы можете сказать, что мне больно из-за ее боли. А как же боль за себя? Я отвечаю так: не будет того «меня», который мог бы почувствовать эту боль. Я согласен с утверждением Эпикура — «где смерть, там нет меня». Не будет никакого «меня», который мог бы чувствовать страх, грусть, горе, потерянность. Мое сознание исчезнет, выключится, как свет при щелчке выключателя. Огни гаснут. Утешает меня и эпикуровский аргумент симметрии: после смерти я вернусь в то же состояние, в котором пребывал до рождения.

### «Волновой эффект»

Но не стану отрицать, что особую ценность представляет для меня работа над этой книгой о смерти. Думаю, она помогла снизить остроту моих ощущений: я считаю, что человек может свыкнуться с чем угодно, даже со смертью.

Но все же главная цель этой книги — не работа над моим страхом смерти. Я чувствую себя скорее учителем. Я многое узнал о том, как побороть страх смерти, и хочу поделиться чем смогу с другими людьми, пока я еще жив и мой рассудок здрав.

Таким образом, идея написания книги имеет прямое отношение к «волновому эффекту». Я нахожу глубокое удовлетворение в том, что некая часть меня перейдет в будущее. Но, как уже не раз отмечал, не жду, что в будущем останется мое «Я», мой образ, моя личность, но лишь мои идеи, которые могут научить и утешить других людей. Я надеюсь, что мои добрые дела, или собранные мною крупинки мудрости, или предложенный мной конструктивный способ устранения ошибок переживут меня и, как легкая рябь,

неведомыми путями достигнут людей, о которых я никогда не узнаю.

Недавно ко мне обратился молодой человек, которого беспокоили проблемы с женой. Он признался, что пришел ко мне и по другой причине: ему хотелось удовлетворить свое любопытство. Двадцать лет назад его мать проходила у меня курс терапии (к сожалению, я не помнил этой женщины) и много рассказывала обо мне и о том, как мои сеансы изменили ее жизнь. Каждому психотерапевту (и педагогу) знакомы подобные истории о долговременном «волновом эффекте».

Я избавился от желания и надежды в том или ином материальном виде сохранить свое «Я», свой образ и свою индивидуальность. Без сомнения, придет время, и на земле не останется ни одного человека, который знал меня лично. Много лет назад в романе Алана Шарпа «Зеленое дерево в Геддо» мне запомнилось описание сельского кладбища, разделенного на два участка: «мертвые, о которых помнят» и «истинно мертвые» (7). Могилы «мертвых, о которых помнят» были ухожены и украшены цветами, а могилы «истинно мертвых» выглядели покинутыми: там не было цветов, зато буйно росли сорняки; надгробия покосились и начали разрушаться. Эти «истинно мертвые» умерли много лет назад, никто из живущих ныне их не знал. Старый человек — *любой* старый человек — последнее хранилище воспоминаний о многих людях. Когда умирает глубокий старик, он неминуемо забирает с собой множество других людей.

## **Мимолетность и человеческие отношения**

Думаю, что именно близкие отношения с людьми помогли мне преодолеть страх смерти. Я очень ценю свои отношения с семьей — с женой и четырьмя детьми, с внуками, с сестрой и с моими близкими друзьями, многих из которых я знаю десятки лет. Я всячески стараюсь поддерживать и укреплять давние дружбы — ведь у нас не могут появиться новые старые друзья.

Прекрасная возможность устанавливать связи с людьми — одна из причин, по которой профессия психотерапевта является очень благодарной. Я стараюсь устанавливать близкий и искренний контакт с каждым пациентом, на каждом сеансе. Недавно в разговоре со своим коллегой и близким другом я заметил, что, хотя мне уже 75 лет, я даже не думаю о выходе на пенсию.

— Эта работа приносит мне огромное удовлетворение, — сказал я. — Я занимался бы психотерапией и бесплатно. Я считаю это своей привилегией.

Он отреагировал моментально:

— Порой я думаю, что готов сам платить за то, чтобы мне позволили этим заниматься.

Но действительно ли установление связей — бесценно? В конце концов вы можете спросить: если уж мы рождаемся одинокими и обречены на одиночество смерти, какую ценность могут иметь отношения с людьми? Всякий раз, обдумывая этот вопрос, я вспоминаю комментарий одной умирающей женщины, участницы моей группы: «Ночь черна, как смоль. Я одна плыву на лодке по заливу. Вижу огни других лодок. Я знаю, что не могу до них добраться, не могу поплыть вместе с ними. Но как же меня успокаивает один вид всех этих огней, озаряющих залив!»

Я согласен с ней — насыщенные отношения смягчают боль мимолетности. Шопенгауэр и Бергсон, например, считали человеческие существа индивидуализированными проявлениями всеобъемлющей жизненной силы («Воля», «Сила жизни»), которая вбирает в себя человека после смерти. Странники теории реинкарнации скажут, что некая сущность человека — дух, душа, божественная искра — сохранится после его смерти и воплотится в новое существо. Материалисты заметят, что после смерти наша ДНК, наши органические молекулы и даже атомы углерода рассеются в пространстве и со временем образуют иную форму жизни.

Что до меня, то эти модели сохранения жизни едва ли могут облегчить боль мимолетности. Их утешения холодны: судьба моих молекул вне моего личностного сознания не вызывает никакого интереса. В отличие от сохранения ДНК, «волновой эффект» имеет ощутимую ценность, указывая нам, в чем

можно найти смысл.

Тем не менее мысль о такой «переходности» с возрастом посещает меня все чаще и чаще. Вспоминается случай на недавнем сеансе групповой терапии.

В течение 15 лет я участвовал в работе самодеятельной группы поддержки, в которую входили еще десять психотерапевтов. Недавно в течение нескольких месяцев группа занималась ситуацией Джеффа, который умирал от неоперабельного рака. С того самого момента, как Джефф узнал о своем диагнозе (это было около трех месяцев назад), он незаметно стал нашим проводником в страну умирающих. Смело, умно и открыто рассказывал он о том, как готовится встретить смерть. На последних двух встречах мы заметили, что Джефф значительно ослабел.

На одной из этих встреч я глубоко задумался над мимолетностью. Сразу после занятия я попытался записать свои мысли. (Хотя мы обязаны сохранять конфиденциальность, Джефф и другие участники согласились сделать исключение специально для этого случая.) Вот что я записал:

*Джефф говорил о том, что будет потом, когда он слишком ослабеет, чтобы посещать группу или просто участвовать в занятиях, если она будет собираться у него дома. Было ли это его первой попыткой попрощаться с нами? Хотел ли он смягчить наше горе, пытаясь отдалиться от нас? Он говорил, что в нашей культуре к умирающим относятся как к мусору, грязи, поэтому все мы сторонимся умирающих.*

— Но разве это справедливо для нашей группы? — спросил я.

*Он оглядел участников группы и покачал головой.*

— Нет, не справедливо. Здесь у нас все по-другому: ты и ты, каждый из вас — вы остались рядом со мной.

*Кто-то говорил, что нужно разграничить заботу о нем с грубым вмешательством: не слишком ли много мы у него просим? «Ведь он — наш учитель, — сказал тот человек, — он учит нас умирать». И он прав. Я никогда не забуду Джеффа и его уроки. Но его энергия иссякает.*

*Джефф говорил еще, что традиционная терапия, которая имела смысл раньше, больше не представляет для него ценности. Ему хочется говорить на духовные темы, а этого врачи делать не любят.*

— Что ты имеешь в виду под «духовными темами»? — спросили мы.

*После долгой паузы Джефф ответил:*

— Ну, что, по-вашему, есть смерть? Что вы думаете насчет умирания? Ни один врач об этом не говорит.

*Я начинаю думать о своем дыхании: вот оно замедляется... останавливается... а что тогда будет с моим сознанием? Что потом? Сохранится ли какая-то форма сознания после того, как не станет тела, этого брэнного хлама? Никто ведь не скажет этого наверняка. Нормально ли будет попросить близких, чтобы они не трогали мое тело в течение трех дней, несмотря на разложение и вонь? Буддисты верят, что душе требуется три дня, чтобы полностью выйти из тела. А что станет с моим прахом? Не желает ли группа торжественно развеять горсточку моего праха, например, посреди зеленых лесов ?*

*Потом Джефф сказал, что в нашей группе он существует по-настоящему, более полно, более честно, чем когда-либо и где-либо еще. На глаза мне навернулись слезы.*

*Внезапно, когда кто-то еще делился своим ночным кошмаром (он лежит в гробу, гроб опускают в землю, но осознание сохраняется), мне вспомнилась одна давно забытая вещь. В первый год обучения в медицинском училище я написал небольшой рассказ на эту тему — продолжающаяся работа сознания погребенного человека. (Меня вдохновил на это Г.Ф. Лавкрафт.) Я послал его в научно-фантастический журнал, получил отказ и, поскольку полностью погрузился в занятия, куда-то его заделал (и так никогда и не нашел). В течение 48 лет до этого самого момента я не вспоминал о нем. Но это воспоминание кое-что сообщило обо мне: оказывается, я начал размышлять над страхом смерти гораздо раньше, чем сам думал.*

*«Какая необычная сегодня встреча, — подумал я. — Интересно, в какой-нибудь еще группе*

*обсуждались подобные темы? Ничего не нужно скрывать. Нечего замалчивать. На самые трудные, самые страшные вопросы человеческих состояний мы смотрим открыто, не отводя взгляда».*

*Я подумал об одной молодой пациентке, которая приходила ко мне сегодня утром и долго сетовала на жестокость и бесчувственность мужчин. Я огляделся — наша группа целиком состояла из мужчин. Каждый из этих дорогих мне мужчин был таким чувствительным, таким мягким, заботливым и воистину «настоящим». Как бы я хотел, чтобы она могла увидеть нашу группу! Как хотел бы, чтобы ее увидел весь мир!*

*Вот тогда-то ко мне и подступила мысль о мимолетности, — все это время она сидела в засаде. Я внезапно с болью осознал, что эта беспримерная встреча также подвержена мимолетности, как и наш умирающий товарищ, также, как и все мы, что по той же дороге плетемся к смерти. Просто она поджидает нас чуть дальше... А какова судьба этой прекрасной, великолепной, божественной встречи? Она исчезнет. Все мы, наши тела, наша память об этом вечере и эта запись моих впечатлений, тяжелое испытание Джеффа, его учительство, наше присутствие с ним рядом — все это растает в воздухе, и лишь атомы углерода будут носиться сквозь вечную мелу.*

*На меня нахлынула волна грусти. Наверняка можно что-то сделать, чтобы спасти эту встречу. Если бы можно было снять группу на камеру, а потом показать по самому центральному каналу, который смотрят все жители Земли!.. После этого мир навсегда бы изменился. Да, вот оно, спасение — записать, сохранить, не допустить забвения. Ну разве я не зависю от идеи сохранения? Не поэтому ли я пишу книги? Да и эти строки... зачем я их пишу? Разве это не тщетная попытка все сохранить?*

*Мне вспомнилась строка Дилана Томаса о том, что влюбленные умирают, но любовь продолжает жить. Я был тронут, прочитав это впервые, но теперь мне стало интересно: где же она продолжает жить? Или это идеал платоников? Кто услышит грохот падающих деревьев, если поблизости нетушей?*

*Постепенно в мой разум проникли идеи «волнового эффекта» и человеческих отношений, принесся с собой облегчение и надежду. То, что произошло в группе сего дня, повлияет на каждого участника, может быть, необратимо. Вовлечены мы все, и мы обязательно, прямо или косвенно, передадим другим людям то, чему научились сегодня. Все люди, слышавшие рассказ Джеффа, передадут его другим. Мы просто не можем не поделиться столь серьезным уроком. Волны мудрости, сочувствия и достоинства пойдут дальше, дальше и дальше...*

Эпилог: две недели спустя мы встретились у постели умирающего Джеффа, я еще раз попросил у него разрешения опубликовать эти заметки и спросил, хочет ли он, чтобы я заменил его имя. Он позволил мне использовать его настоящее имя, и хочется думать, что через эти записи к нему проникла идея «волнового эффекта», даря последнее утешение.

## РЕЛИГИЯ И ВЕРА

Не думайте, что я впадаю в ересь. Насколько я помню, у меня никогда не было никаких религиозных убеждений. В детстве по большим праздникам я ходил с отцом в синагогу. Служба проходила на английском языке — бесконечная хвалебная песнь могуществу и славе Господа. Меня привело в замешательство, что все прихожане воздавали почести божеству жестокому, самодовольному, мстительному, ревнивому и жадному до похвал. Мои взрослые родственники стояли, склонив головы в молитве, а я внимательно смотрел на их лица, ожидая увидеть улыбку. Но они продолжали молиться. Тогда я взглянул на своего дядю Сэма — великого шутника и балагура — в надежде, что он подмигнет мне и прошепчет: «Эй, малыш, не принимай всю эту чушь близко к сердцу». Но он не подмигнул и не улыбнулся: смотрел строго перед собой и продолжал молиться.

Уже во взрослом возрасте я побывал на похоронах своего друга-католика и слушал, как священник провозгласил, что мы все увидимся на Небесах, и встреча будет радостной. И вновь, как в детстве, я посмотрел на окружающих меня людей, и на каждом лице увидел лишь пламенную веру. Я ощутил себя в

плени обмана. Своему скептицизму я по большей части обязан жестоким педагогическим приемам моих религиозных учителей. Если бы в детстве судьба свела меня с хорошим, чувствительным, утонченным педагогом, как знать, возможно, это наложило бы на меня свой отпечаток и я, как все эти люди, не мог бы представить себе мир без Бога.

В этой книге о страхе смерти я сознательно не приводил утешений, которые предлагает религия, потому что сам нахожусь перед тягостной дилеммой. С одной стороны, я уверен, что многие из описанных идей представляют ценность и для читателей со стойкими религиозными убеждениями, и старался не написать ничего такого, что могло бы оттолкнуть их и от моей книги, и от их веры. С другой стороны, в своей работе я исхожу из светского экзистенциального мировоззрения, которое свободно от поверхностных религиозных верований. Мой подход заключается в том, что жизнь (в том числе и человеческая) зарождается по воле случая, наше бытие — конечно, и, как бы нам этого ни хотелось, нам не на кого рассчитывать в мире, кроме самих себя. Никто, кроме нас самих, не поддержит, не оценит наше поведение, не предложит ясную жизненную схему. Судьба наша не предопределена, и каждому из нас приходится решать самостоятельно, как прожить свою жизнь возможно более полно, счастливо и осмысленно.

Каким бы суровым ни показался подобный взгляд на жизнь, мне он таким не представляется. Я — за реализм. Я разделяю мнение Аристотеля, что рациональный разум есть свойство, которое выделяет человека из всех живых существ, и мы должны стремиться к его совершенствованию. Ортодоксальный религиозный подход, то, что людям нужно верить в чудеса и в некие иррациональные идеи, всегда приводил меня в недоумение.

Попробуйте провести один мыслительный эксперимент. Вглядитесь в солнце, посмотрите немигающим взором на свое место в жизни, попытайтесь жить, не опираясь на перила, предлагаемые религиями, — я говорю о разнообразных идеях продолжения, бессмертия, реинкарнации. Все они отрицают, что смерть есть конечный пункт. Однако именно такова позиция автора этой книги. Думаю, что мы можем нормально жить и без спасительных перил. Я согласен с Томасом Гарди, который сказал: «Если существует путь к лучшему, он, без сомнения, требует сначала взглянуть на худшее» (3).

Без сомнения, религиозные убеждения снижают страх многих людей. Однако мне все это представляется лишь попыткой «обойти» тему смерти: смерть отрицается, она не окончательна, смерть «обессмерчивается». Поэтому я не доверяю утешениям, которые предлагают религии, и не пишу о них.

Как в таком случае я строю работу с религиозными людьми? Разрешите мне ответить своим излюбленным способом — с помощью истории из жизни.

## **История Тима: «Зачем Бог посылает мне эти видения?»**

Несколько лет назад мне позвонил мужчина по имени Тим и попросил об одной консультации. Причину своего обращения он назвал так: «Самый важный вопрос существования... ну, или моего существования».

Затем он добавил: «Повторяю, одна-единственная консультация. Я — религиозный человек».

Через неделю он переступил порог моего кабинета, в белом, заляпанном красками одеянии художника, с огромной папкой рисунков в руках. Это был невысокий полный мужчина 65 лет, с большими ушами и ежиком светлых волос. Он улыбался так широко, что видны были его зубы, напоминавшие белый забор, в котором не хватало нескольких штакетов. Очки у него были с такими толстыми стеклами, что я невольно подумал о донышках бутылок из-под кока-колы. Он достал маленький магнитофон и попросил разрешения записать наш сеанс.

Я согласился и начал задавать ему ознакомительные вопросы. Итак, ему 65, последние 20 лет работал в строительстве, четыре года назад вышел на пенсию и собирался посвятить себя живописи. А затем он перешел к сути, и мне даже не пришлось подталкивать его к этому.

— Я позвонил вам, потому что однажды прочел вашу книгу «Экзистенциальная психотерапия», и мне показалось, что вы — мудрый человек.

— А почему же, — спросил я, — вы хотите встретиться с этим мудрым человеком всего единожды?

— Потому что у меня всего один вопрос, и я верю, что вы достаточно мудры для того, чтобы ответить на него за один сеанс.

Удивленный столь быстрым и ясным ответом, я взглянул на него. Он отвел глаза, посмотрел в окно, засуетился, дважды вскочил со стула, уселся обратно и крепче сжал свою папку.

— Та единственная причина — внутри?

— Я знал, что вы об этом спросите. Я часто могу предугадать, что люди собираются мне сказать. Но я возвращаюсь к вашему вопросу. Я назвал вам главную причину, но она не единственная. На самом деле их три. Первая: мои финансовые дела в порядке, но не блестящи. Вторая: ваша книга мудра, но из нее явствует, что вы — неверующий, а я здесь не за тем, чтобы защищать свою веру. Третья: вы — психиатр, а все психиатры, с которыми я имел дело, пытались посадить меня на «колеса».

— Тим, я ценю вашу прямоту и ваш способ выражения мыслей. Попытаюсь ответить вам тем же. Я сделаю все, что в моих силах, чтобы помочь вам за одну встречу. В чем заключается ваш вопрос?

— Кроме строительства, чем я только не занимался в жизни... — быстро заговорил Тим, словно отрепетировал свою речь заранее. — Я был поэтом. В молодости был музыкантом, играл на фортепиано и на арфе и сочинил несколько произведений и одну оперу, которую поставили в местном театральном кружке. Но последние три года я не занимаюсь ничем, кроме живописи. Вот здесь, — он кивнул на свою папку, которую все еще сжимал в руках, — мои работы только за прошлый месяц.

— А в чем вопрос?

— Все мои рисунки и картины — просто копии видений, которые посылает мне Господь. Почти каждую ночь на грани сна и бодрствования ко мне приходит божественное видение. И весь следующий день — или несколько дней — я просто копирую его на бумагу. Так, вот мой вопрос: *зачем Господь посылает мне эти видения?* Взгляните.

Он аккуратно открыл папку, явно не желая, чтобы я увидел все работы, и достал большой рисунок.

— Вот это, например, было на прошлой неделе.

Это был замечательный рисунок, с большой тщательностью выполненный пером. Обнаженный мужчина лежал на земле лицом вниз, обнимая поверхность; скорее даже это походило на акт любви. Кусты и деревья протягивали к нему свои ветви, и, казалось, ласкали. Вокруг него собрались разные звери — жирафы, скунсы, верблюды, тигры — и все с благоговением взирали на него, задрвав головы. В нижней части рисунка была надпись: «Я люблю землю-матушку».

Тим принялся вытаскивать один рисунок за другим. Я был изумлен его причудливыми, запутанными, захватывающими рисунками и картинами, которые изобиловали архетипическими символами и элементами христианской иконографии (он писал акриловыми красками). Было в этой папке и несколько очень ярких мандал. Посмотрев на часы, я был вынужден оторваться от своего занятия.

— Тим, наш сеанс подходит к концу, и я хочу попытаться ответить на ваш вопрос. Позвольте мне поделиться своими наблюдениями. Во-первых, вы — исключительно творческий человек, и это проявлялось в течение всей жизни — музыка, опера, поэзия и теперь ваши удивительные рисунки. Во-вторых: у вас очень низкая самооценка: не думаю, что вы признаете и цените свои таланты. Пока все правильно?

— Думаю, да, — ответил Том. Он выглядел обескураженным и снова уставился в окно. — Я уже не первый раз это слышу.

— Так вот, я считаю, что и эти идеи, и ваши замечательные рисунки приходят из источника творчества, который находится внутри вас. Но поскольку ваша самооценка низка, вы так сильно сомневаетесь в себе, что даже не можете поверить, что способны сотворить такое... Вы автоматически приписываете все это кому-то другому, в данном случае — Богу. Итак, мое мнение: даже если вашим даром вас наградил Господь, я убежден, что вы, и только вы, создаете эти образы и рисунки.

Тим внимательно слушал меня и кивал. Он указал на магнитофон (помните, он попросил у меня разрешения записать наш сеанс) и сказал:

— Я хочу запомнить ваши слова, и я буду снова и снова прослушивать эту кассету. Думаю, что вы дали мне именно то, что мне было нужно.

Таким образом, работая с религиозными людьми, я следую заповеди, которая занимает первое место в моей личной иерархии ценностей: *забота о пациенте*. Я не имею права ни во что вмешиваться. Не могу

представить себе, чтобы я попытался подорвать чью-либо систему убеждений, если она приносит этому человеку пользу, пусть лично мне она кажется совершенно фантастической. Так, если ко мне обращается за помощью религиозный человек, я никогда не бросаю вызов его убеждениям; как правило, они формируются у людей очень рано. Напротив, я часто ищу способы укрепить их веру.

Как-то я работал со священником, который всегда находил утешение в «беседах» с Иисусом перед пятичасовой мессой. В то время, когда мы начали общаться, он был так измотан административными обязанностями и конфликтом с другими служителями своей епархии, что ему пришлось сокращать эти беседы, а иногда и вовсе отменять их. Я начал узнавать, почему он лишает себя того, что приносит ему такое утешение и поддержку. Вместе мы работали над снятием его блоков. Мне ни разу не пришлось в голову поставить его привычку хоть под малейшее сомнение.

Однако я помню и одно грубое нарушение моего же принципа — не бросать вызов вере пациентов. Тогда я изменил своему терапевтическому подходу.

### **История раввина: «Как вы можете жить без религии?»**

Несколько лет назад молодой ортодоксальный раввин, приехавший из-за рубежа, позвонил мне и попросил о консультации. Он сказал мне, что в данный момент обучается специальности психотерапевта экзистенциального толка, но испытывает известный конфликт между своими религиозными взглядами и психологическими идеями, изложенными в моих книгах. Я согласился принять его, и через неделю в мой кабинет зашел привлекательный молодой человек, с длинной бородой, пронзительными глазами и пейсами. На нем была ермолка и нелепые теннисные туфли. Первые полчаса мы говорили общими фразами — о его желании стать психотерапевтом и о конфликте между его религиозными убеждениями и моими формулировками в «Экзистенциальной психотерапии». Поначалу он был весьма почтителен, но постепенно его манера менялась, и он начал высказывать свои убеждения с таким пылом, будто хотел обратить меня в свою веру. (Это был не первый визит миссионера в моей жизни.) Голос его все повышался, темп речи ускорялся, и я, к сожалению, потерял терпение и высказался гораздо резче и неосторожнее, чем обычно.

— Раввин, на самом деле вас беспокоит только одно, — прервал я его. — Между нашими взглядами действительно существует антагонизм. Ваша вера в вездесущего, всеведущего персонализированного Бога, который наблюдает за вами, защищает вас и разрабатывает проект вашей жизни, несовместима с самой сутью экзистенциальной позиции, на которой стою я. Она заключается в том, что мы — свободны, одиноки и случайным образом заброшены в равнодушную вселенную. И мы смертны.

— С вашей точки зрения, — продолжил я, — смерть не есть конец. Вы сказали мне, что смерть — всего лишь ночь между двумя днями и что душа человека бессмертна. В таком случае желание стать экзистенциальным психотерапевтом является для вас проблемой, ведь наши воззрения диаметрально противоположны.

— Но как же вы, — откликнулся он с выражением глубокой озабоченности на лице, — как вы-то можете жить без этих убеждений? И без всякого смысла? — Он погрозил мне указательным пальцем. — Подумайте хорошенько. Как вы можете жить без веры в существо, высшее, чем вы сами? Это невозможно, говорю я вам. Это же существование во тьме. Животное существование. О каком смысле может идти речь, если все обречено на исчезновение? Моя религия дарует мне смысл, мудрость, мораль, божественную помощь и учит, как надо жить.

— Рабби, я не считаю вашу реакцию рациональной. Все эти блага — смысл, мудрость, мораль, умение жить — не зависят от веры в Бога. Ну, конечно, религиозные убеждения помогают вам чувствовать себя спокойно, комфортно, вести добродетельную жизнь. Именно для этого и придуманы религии. Вы спросили меня, как я могу без этого жить. Я считаю, что живу хорошо. Я руководствуюсь доктринами, которые предложили люди. Я верен клятве Гиппократата, которую давал, как и любой врач. Я посвятил себя тому, чтобы лечить людей и помогать им расти духовно. Моя жизнь освящена моралью. Я испытываю сочувствие к окружающим. У меня хорошие, полные любви отношения с семьей и друзьями. Для того чтобы

установить границы морали, мне вовсе не нужна религия.

— Как вы можете говорить такие слова? — перебил он. — Я глубоко скорблю о вас. Бывают моменты, в которые я понимаю, что вряд ли смог бы жить без моего Бога, без ежедневных ритуалов, без моей веры.

— А у меня бывают моменты, — ответил я, окончательно потеряв терпение, — когда я думаю, что, если бы мне пришлось посвятить свою жизнь вере в невероятное, тратить время на выполнение 613 каждодневных ритуалов и прославлять Господа, который только и ждет наших восхвалений, — я бы, пожалуй, задумался, а не повеситься ли мне!

На этом месте раввин потянулся к своей ермолке. О нет, о нет, подумал я, он же не собирается ей швыряться... Я зашел слишком далеко! Непозволительно далеко! Под воздействием эмоций я сказал больше, чем хотел. Никогда, никогда я не стремился подвергать сомнению чью-либо веру!

Но нет, он просто хотел почесать голову и выразить свое недоумение: как широка разделяющая нас идеологическая пропасть! Как далеко отошел я от своего культурного наследия! Наш сеанс закончился полюбовно, и мы разошлись в разные стороны — он на север, а я на юг. И я так и не узнал, продолжил ли он изучать экзистенциальную психотерапию.

## **Я ПИШУ КНИГУ О СМЕРТИ**

В заключение несколько слов о том, что значит писать о смерти. Для 75-летнего человека, склонного к саморефлексии, задумываться о смерти и мимолетности вполне естественно. Каждый день я наблюдаю факты, которые слишком убедительны, чтобы их игнорировать: мое поколение исчезает, мои друзья и коллеги болеют и умирают, мое зрение слабеет, и я получаю все больше тревожных сигналов от разных частей моего тела — коленей, плеч, спины и шеи.

В юности я слышал, как наши родственники и друзья говорили, что все мужчины рода Яломов были очень слабыми, — и все умерли молодыми. Я долгое время верил в этот сценарий с ранним финалом. Но вот мне 75. Я уже прожил намного больше, чем мой отец, и знаю, что сейчас живу на выигранное у судьбы время.

Разве любой творческий акт не связан с беспокойством о конечности нашего существования? Именно так считал Ролло Мэй, прекрасный писатель и художник, чьи замечательные кубистические изображения Горы Святого Михаила висят в моем кабинете. Убеденный в том, что мы творим, пытаюсь преодолеть свой страх смерти, он продолжал писать практически до конца жизни. Фолкнер говорил примерно о том же: «Цель любого художника — с помощью искусства остановить движение, которое есть жизнь, и сохранить его так, чтобы через сто лет оно возобновилось под взглядом незнакомца» (4). А Пол Теру говорил, что нам слишком больно вглядываться в смерть, и эта боль заставляет нас «любить жизнь и ценить ее с такой страстью, которая, возможно, является конечной причиной всей радости и всего искусства» (5).

Написать что-либо — все равно что произвести на свет новую жизнь. Я люблю процесс создания произведения — от первых проблесков идеи до окончательного безукоризненного текста. Я нахожу удовольствие и в чисто механической работе. Мне нравится «плотницкая» сторона писательского ремесла: поиск идеально подходящего слова, шлифовка и полировка фраз. Необходимо догнать движение фразы и подстроиться под ее ритм.

Некоторые думают, что так погружаться в тему смерти — ужасно... Когда я начинаю рассказывать о смерти, мои коллеги частенько замечают, что, раз я так подробно останавливаюсь на столь мрачной теме, видимо, очень мрачна и моя жизнь. Если вы тоже так подумали, значит, я не справился со своей задачей. Я еще раз попытаюсь убедить вас, что смелый взгляд на смерть, напротив, прогоняет мрак.

Порой я передаю свои внутренние ощущения, используя технику «разделенного экрана». Она применяется в гипнотической терапии и помогает пациентам обезвредить некоторые болезненные воспоминания (6). Вот как это происходит: психотерапевт просит пациента закрыть глаза и мысленно разделить визуальное поле («экран») на две части: в одну половину экрана пациент помещает

болезненный образ, а в другую — приятную, успокаивающую картинку (например, прогулка по любимой лесной тропинке или по тропическому пляжу). Постоянное присутствие умиротворяющей картинки компенсирует и смягчает тревожащий образ.

Так и у меня — одна половина внутреннего «экрана» остается трезвой и осознающей мимолетность. На другой же половине разыгрываются сценарии, компенсирующие боль от такого осознания. Чтобы описать этот сценарий, лучше всего подойдет метафора, предложенная биологом-эволюционистом Ричардом Доукинсом (7). Представьте себе тончайший луч света, который неуклонно движется вдоль огромного массива времени. Все, что луч оставляет позади, погружено в тьму прошлого; все, что впереди, еще только ждет своей очереди выделиться из преджизненных сумерек. Живо лишь то, что освещает лучик. Этот образ разгоняет мглу и приводит меня к такой мысли: мне потрясающе повезло, я здесь, я живу и радуюсь уже тому, что просто существую. Как чудовищно глупо было бы тратить и без того короткий миг пребывания под лучом света на странные схемы, которые отрицают жизнь и обещают, что истинное бытие ждет нас где-то там, впереди, в неохватной и равнодушной тьме.

Работа над этой книгой сродни путешествию, мучительному и трогательному пути назад, к моему детству, к моим родителям. Меня растревожили давно минувшие события. Я поразился, поняв, что тень смерти сопровождала всю мою жизнь. Удивило меня и то, как отчетливо помню я эпизоды, связанные со смертью. Потрясли меня и капризы памяти: например, то, что мы с сестрой, выросшие в одной семье, помним совершенно разные события.

Чем старше я становлюсь, тем ближе ко мне мое прошлое — об этом прекрасно сказал Диккенс. Его строки открывают эту главу. Может быть, я поступаю именно так, как он советует: замыкаю круг, сглаживая все неровности своей жизни, пытаюсь охватить взором все то, что сделало меня тем, кем я стал. Теперь, когда я приезжаю в места моего детства или посещаю вечера встреч выпускников, у меня это вызывает больше эмоций, чем раньше. Может быть, я радуюсь оттого, что мне есть куда приехать, что прошлое не исчезло полностью, и я могу вернуться в него, если захочу. Если, как говорит Кунде-ра, страх смерти вызывается страхом исчезновения прошлого, тогда возможность возвращения назад — очень хорошее утешение (8). Мимолетность преодолена — пусть всего лишь на миг.

## Примечания

1. В книге Ф. Ницше «Поту сторону добра и зла» есть такие строки: «Мало-помалу для меня выяснилось, чем была до сих пор всякая великая философия: как раз самоисповедью ее творца, чем-то вроде *témoignes*, написанных им помимо воли и незаметно для самого себя; равным образом для меня выяснилось, что нравственные (или безнравственные) цели составляют в каждой философии подлинное жизненное зерно, из которого каждый раз вырастает целое растение». Nietzsche F., *Beyond Good and Evil*. New York: Vintage Books, 1966, p.13 (Originally published 1886).

2. «*Buffalo Bill's*» Copyright 1923, 1951, © 1991 by the Trustees for the E.E. Cummings Trust Copyright © 1976 by George James Firmage, from *Complete Poems*: 1904—1962 by E.E. Cummings, edited by George J. Firmage. Used by permission of the Liveright Publishing Corporation.

3. Hardy, T. «*De Profundis*» (1895—96). *Poems of the Past and the Present*, <http://informations.com/etexts/gutenberg/dirs/etextO2/pmpstIO.htm>.

4. Quoted in Southall, T.W. *Of Time and Place: Shkem Evans and William Christenberry*. San Francisco: Friends of Photography, 1990.

5. Theroux, P. «*D* is for Death». In S. Spender (ed.), *Hockney's Alphabet*. New York: Random House, 1991.

6. Впервые о технике «разделенного экрана» мне рассказал Дэвид Шпигель. Spiegel, H. and Spiegel D. (2004). *Trance and Treatment: Clinical Uses of Hypnosis*. Washington, D.C.: American Psychiatric Publishing., 2004.

7. Dawkins, R. *The God Delusion*, Boston: Houghton Mifflin, 2006 page 361.

8. Quoted in Roth P. *Shop Talk: A Writer and His Colleagues and Their Work*. Boston: Houghton Mifflin, 2002.

## ГЛАВА 7 РАБОТА СО СТРАХОМ СМЕРТИ: РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОТЕРАПЕВТАМ

*Я человек, и ничто человеческое мне не чуждо.*

Теренций

Хотя эта глава адресована в первую очередь психотерапевтам, я старался использовать как можно меньше профессиональных терминов, и надеюсь, что она будет понятна любому читателю. Даже если вы не психотерапевт, не откладывайте книгу.

Мой психотерапевтический метод не является общепринятым. Экзистенциальный подход включен далеко не во все программы подготовки психотерапевтов (кое-где он даже не упоминается). Следовательно, многие терапевты могут счесть несколько странными и описанные мною клинические случаи, и мою интерпретацию. Чтобы мой подход стал понятен, я должен прояснить, в каком значении употребляю термин «экзистенциальный».

### ЧТО ЗНАЧИТ «ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ»?

Для многих философски образованных людей этот термин несет в себе целый ряд значений: христианский экзистенциализм Кьеркегора, ставящий во главу угла свободу и возможность выбора; антирелигиозный детерминизм Ницше; акцент Хайдеггера на быстротечности и подлинности; ощущение абсурдности мира, свойственное Камю; идеи Сартра о бескорыстной самоотдаче ради выполнения «надчеловеческого» долга.

Но в своей врачебной практике я употребляю слово «экзистенциальный» в самом прямом смысле — «имеющий отношение к существованию (экзистенции)». Хотя экзистенциальные мыслители могут занимать разные позиции, все они исходят из одного допущения: *люди — единственные существа, для которых их собственное существование является проблемой.*

Таким образом, *существование* — ключевое понятие в моем подходе. С таким же успехом я мог бы использовать иные термины, например, «терапия существования» или «экзистенциально ориентированная терапия». Но они представляются мне слишком громоздкими, и поэтому я остановлюсь на термине «экзистенциальная психотерапия».

Экзистенциальный подход — лишь один из множества психотерапевтических методов, объединенных общей целью: справиться с человеческим отчаянием. Экзистенциальная психотерапевтическая позиция состоит в том, что мы страдаем *не только* на биологическом уровне (это психофармакологическая точка зрения), *не только* из-за борьбы с инстинктивными побуждениями (позиция Фрейда), *не только* из-за того, что значимые в нашей жизни взрослые не относились к нам с должной заботой и любовью или сами страдали неврозами (точка зрения теории объектных отношений), *не только* из-за беспорядочного образа мыслей (когнитивно-бихевиористская позиция), *не только* из-за «застрявших осколков» травмирующих воспоминаний и *не только* из-за неурядиц в работе или в отношениях с важными для нас людьми, *но и...* из-за конфронтации с собственным существованием.

Краеугольный камень экзистенциальной терапии — утверждение, что страдания человека, кроме прочих причин, вызываются неизбежной конфронтацией с условиями человеческого существования — или с «данностями» существования. Каковы же эти «данности»?

Ответ легко доступен и находится внутри нас. Ненадолго отложите все дела и просто подумайте о своем существовании. Постарайтесь не отвлекаться, отбросьте все теории и убеждения и поразмышляйте о своем положении в мире. Через некоторое время вы обязательно дойдете до самых глубоких структур существования или, если воспользоваться удачным теологическим термином Пауля Тиллиха, до вопросов, вызывающих «предельную заботу». На мой взгляд, «предельная забота» вызывается

вопросами, имеющими самое прямое отношение к психотерапевтической практике. Это вопросы смерти, одиночества, смысла жизни и свободы.

Данные вопросы занимают центральное место в моей книге «Экзистенциальная психотерапия», написанной в 1980 году, в которой я подробно останавливаюсь на их феноменологии и на способах их применения в психотерапии.

Хотя в ежедневной работе психотерапевта все вопросы «предельной заботы» тесно переплетены, страх смерти все же является наиболее значимым и приносит максимальные страдания. В процессе лечения, однако, обязательно возникнут и вопросы смысла жизни, одиночества и свободы. Экзистенциально ориентированные, но стоящие на разных позициях психотерапевты могут выстроить иерархию различным образом. Так, Карл Юнг и Виктор Франкл подчеркивают, что большинство пациентов обращаются к терапии из-за потери смысла жизни.

Экзистенциальное мировоззрение, на которое я опираюсь в своей практике, рационально. Оно отсекает поверхностные верования и исходит из того, что жизнь вообще и человеческая жизнь в частности возникает случайно; что мы — конечные существа, хотя и стремимся сохранить свое бытие; что нас «забрасывают» в существование, не снабдив разработанным жизненным планом или предопределенной «судьбой»; что каждый из нас должен сам решать, каким образом прожить свою жизнь как можно более полно, счастливо, нравственно и осмысленно.

Так существует ли экзистенциальная психотерапия? Хотя я часто и запросто говорю о ней и написал толстую книгу с таким названием, я никогда не считал экзистенциальную психотерапию самостоятельной идеологической школой. Скорее, это мои личные убеждения и надежды, которые заключаются в том, что хорошо обученный психотерапевт, владеющий знаниями и навыками из разных областей психиатрии, *должен учиться работать и над экзистенциальными вопросами (которые могут возникнуть у некоторых пациентов и на некоторых этапах терапии).*

Хотя цель этой главы — помочь психотерапевтам развить восприимчивость к важнейшим экзистенциальным вопросам и «подстегнуть» готовность работать над ними, я считаю, что для достижения полноценного положительного результата одной такой восприимчивости мало. Практически любой курс лечения требует применения терапевтических приемов других школ.

## **СЕАНС ПСИХОТЕРАПИИ: ГРАНИЦЫ МЕЖДУ ПРОЦЕССОМ И СОДЕРЖАНИЕМ**

Иногда, когда я рассказываю в своих лекциях о том, что терапия должна учитывать условия существования человека, студент может (и должен) возразить: «В этих идеях о нашем месте в существовании есть зерно истины, но они кажутся такими размытыми и расплывчатыми... Что экзистенциальный терапевт должен *делать* на сеансе?» Или еще проще: «Если я был бы мухой и наблюдал ваш сеанс, сидя на стене кабинета, что бы я увидел?»

Ответ на этот вопрос я начинаю с того, что рассказываю об одном секрете, который помогает правильно проводить и интерпретировать сеансы. Обычно терапевты рано узнают о нем, но и после многих лет практики он не теряет своей ценности. Секрет прост: *разграничивайте содержанием процесс* (говоря «процесс», я имею в виду природу терапевтического общения).

Под «содержанием» я, разумеется, понимаю темы и проблемы, обсуждаемые во время сеанса. Здесь в игру вступают все те идеи, о которых я подробно писал в предыдущих главах. Бывают сеансы, когда мы с пациентом надолго погружаемся в экзистенциальное содержание. Но часто эти темы не затрагиваются в течение нескольких недель, так как пациент желает обсуждать другие факторы тревоги: любовь, секс, выбор профессии, проблемы с детьми, деньги.

Иными словами, экзистенциальное содержание может выступать на первый план для некоторых клиентов (но не для всех) и на некоторых (но не на всех) этапах терапии. Вот так это должно быть. Успешный терапевт никогда не станет навязывать то или иное содержание: терапия должна строиться не на теориях, но на человеческих отношениях.

Одно дело — проводить сеанс ради содержания, совсем другое — ради «отношений». Психотерапевт, восприимчивый к экзистенциальным вопросам, относится к пациенту не так, как

психотерапевт, не учитывающий их. *Эта разница ощущается в каждом сеансе.*

В предыдущих главах я подробно останавливался на экзистенциальном содержании; в большинстве описанных мною случаев я делал акцент на роли идей в изменении личности (например, принципы Эпикура, «волновой эффект», самореализация). Но обычно одних концепций недостаточно: *реальная терапевтическая сила заключается в синергии идей и человеческого общения.*

В этой главе я предложу ряд рекомендаций, которые помогут психотерапевтам повысить эффективность терапевтического общения и придать ему больший смысл. Это, в свою очередь, даст терапевту новые возможности для помощи пациентам, которые хотят вступить в конфронтацию со страхом смерти и преодолеть его.

Идея, что в эффективности терапии ключевую роль играют именно отношения, сама по себе не нова. Клинические психотерапевты и преподаватели психиатрии давно поняли, что лечит не теория и не концепции, но человеческие отношения. Первые психоаналитики знали, что необходимо устанавливать с пациентом прочный терапевтический контакт, и исследовали отношения психотерапевта и пациента до мельчайших деталей.

Если мы принимаем допущение, что терапевтические отношения — действенный инструмент психотерапии (а в его пользу убедительно говорит множество исследований), возникает резонный вопрос: какой тип отношений наиболее эффективен? Более 60 лет назад Карл Роджерс, один из первопроходцев психотерапевтических исследований, доказал, что прогресс в терапии связан с рядом особенностей поведения психотерапевта. Успешные психотерапевты неподдельно искренны, проявляют необходимую эмпатию и позитивное отношение, не зависящее от конкретных условий.

Эти качества психотерапевта важны для любых терапевтических подходов, и я очень рекомендую развивать их. Однако я считаю, что при работе со страхом смерти или с другим экзистенциальным вопросом понятие искренности приобретает иной, более широкий смысл, который может привести к радикальным изменениям сущности терапевтических отношений.

## **РОЛЬ ОТНОШЕНИИ В ПРЕОДОЛЕНИИ СТРАХА СМЕРТИ**

Когда я обращаю свой взгляд на экзистенциальные жизненные факты, я не ощущаю четкой границы между моими пациентами, пораженными «недугом», и самим собой, целителем. Стандартное описание ролей и характерологические диагнозы скорее препятствуют, чем способствуют эффективности терапии. Так как я считаю, что противоядие для многих страданий — простые человеческие отношения, я постараюсь прожить час сеанса вместе с моим пациентом, не возводя искусственных и ненужных барьеров.

В процессе сеанса я выступаю как специалист, «ведущий» пациента, но это не значит, что я безупречен. Да, я не раз совершал подобные путешествия — ив одиночку, желая выяснить что-то о самом себе, и сопровождая многих других людей.

Работая с пациентами, я ставлю взаимоотношения на первое место. Для этого я готов действовать просто и добросовестно: никакой формы, никаких особенных костюмов, никакого «парада» дипломов, званий и наград. Я никогда не стану претендовать на всезнание, ибо есть понятия, которыми я не владею; не буду скрывать, что экзистенциальные дилеммы беспокоят и меня самого; никогда не откажусь отвечать на вопросы. Я не буду прятаться за свою роль. И наконец, не посмею скрывать, что я — тоже человек, и мне не чужды человеческие слабости.

### **История Марка: лай дикой собаки из подвала**

Я начну с описания одного сеанса, который выявил некоторые аспекты влияния восприимчивости к экзистенциальным вопросам на терапевтические отношения. Речь также пойдет об акценте на «здесь и сейчас» и о более полном самораскрытии терапевта. Этот сеанс состоялся на втором году терапевтического курса Марка, 40-летнего психотерапевта, который обратился за помощью из-за

навязчивого страха смерти и непреходящей скорби по своей сестре Сьюзен (я уже вкратце рассказывал о Марке в главе 3).

За несколько месяцев до этого сеанса его озабоченность страхом смерти была вытеснена другой проблемой: навязчивым сексуальным влечением к одной из его пациенток по имени Руфь.

Тот сеанс я начал не так, как обычно: я сообщил Марку, что утром направил одного 30-летнего мужчину в его терапевтическую группу.

— Если он свяжется с вами, — сказал я, — пожалуйста, позвоните мне, и я подробнее расскажу о нашем с ним разговоре.

Марк кивнул, и я продолжал:

— Ну что, с чего начнем сегодня?

— Да все то же. Как обычно, по дороге сюда я много думал о Руфи. Трудно выкинуть это из головы. Вчера я ужинал со старыми университетскими приятелями, и они все вспоминали наши студенческие романы, и я опять начал «зацикливаться на Руфи»...

— Вы можете описать свое наваждение? Скажите, что именно приходит вам в голову?

— Ну, такое глупое, детское, наивное чувство. Я чувствую себя очень глупо, ведь я взрослый человек... Мне сорок лет. Я психолог. Она моя пациентка. Я знаю, что здесь ничего не может быть.

— Давайте задержимся на наивном чувстве, — сказал я. — Погрузитесь в него. Говорите все, что придет на ум.

Он закрыл глаза.

— Свет, ощущение полета... никаких мыслей о моей бедной умершей сестре... нет мыслей о смерти... и вдруг мне вспоминается, как я сидел у мамы на коленях, она обнимала меня... Мне было, наверное, пять или шесть — она тогда еще не болела раком.

— Итак, — рискнул я вмешаться, — когда вас охватывает это наивное чувство, смерть исчезает вместе с мыслями о вашей сестре, и вы — снова маленький мальчик, и вас обнимает мама, у которой еще нет рака.

— Нуда, хотя и никогда не думал об этом специально.

— Марк, не связана ли радость от наивного чувства с поглощением, с ощущением одинокого «Я», растворяю щегося в «Мы»? Мне кажется, что другую ведущую роль здесь играет секс — настолько могучая сила, что может вытеснить смерть из вашего сознания, хотя бы на время. Итак, думаю, что ваше наваждение, я имею в виду Руфь, работает против вашего страха смерти — по двум направлениям. Неудивительно, что вы так упорствуете в своем чувстве.

— Да, то, что секс «на время» вытесняет смерть, — тут вы попали в точку. У меня выдалась неплохая неделя, но мысли о смерти не оставляли меня, приходили снова и снова. В воскресенье мы с дочкой ездили на мотоцикле в Ла Хонду и потом к побережью, в сторону Санта-Круза. День был замечательный, но мысль о смерти продолжала меня преследовать. «Сколько еще раз ты сможешь вот так вот куда-нибудь поехать? — говорил я себе. — Все проходит — я старею, дочь вырастет».

— Давайте проанализируем эти мысли о смерти, даже препарлируем их. Я знаю, что мысль о смерти кажется подавляющей, но рискните проникнуть в ее суть. Что именно больше всего пугает вас в смерти?

— Думаю, это боль. Моя мама страшно мучилась. Впрочем, нет, не думаю, что это главное. Больше меня пугает судьба дочери: как она справится без меня? Начиная думать о том, что будет с моей дочерью, когда я умру, я почти всегда начинаю плакать.

— Марк, думаю, что вы слишком близко видели смерть — слишком много и слишком рано. Ваша мать заболела раком, когда вы были совсем маленьким, и в течение десяти лет вы наблюдали за ее умиранием. У вас не было отца. Но у вашей дочки — своя мать, и она здорова. У нее есть отец, который по воскресеньям возит ее на мотоцикле к океану. Вы присутствуете в каждом дне ее жизни. Думаю, вы переносите на нее собственный опыт; я имею в виду, что вы проецируете на нее свои страхи и свой образ мыслей.

Марк кивнул, немного помолчал, затем подался ко мне:

— Можно задать вам один вопрос: а как справляетесь с этим вы? Разве вам не знаком страх смерти? Я иногда испытываю страх смерти, но сейчас гораздо реже. Я становлюсь старше и смотрю на смерть пристальнее, и это дает неплохие результаты. Я стал острее воспринимать жизнь. Смерть заставляет меня

полнее проживать каждое мгновение — ценить жизнь и быть благодарным уже за то, что я живу и осознаю свое бытие.

— А как насчет детей? Неужели вас не беспокоит, как они примут вашу смерть?

— Ну, об этом я почти не тревожусь. Я думаю, что задача родителей — помочь детям обрести независимость, вырасти и уйти в свое плавание, стать полноценными личностями. В этом отношении у моих детей все в порядке: да, они будут горевать по мне, но в жизни они не пропадут. И ваша дочь тоже.

— Вы правы. Умом я понимаю, что с ней все будет в порядке. На самом деле, мне пришла в голову идея: я мог бы подать ей пример умирания.

— Какая замечательная мысль, Марк! Это чудесный подарок для вашей дочки.

После небольшой паузы я продолжил:

— Можно мне спросить вас о том, что происходит здесь и сейчас, о вас и обо мне. Этот сеанс не похож на другие: сегодня вы задавали мне очень много вопросов, гораздо больше, чем обычно. И я пытался на них ответить. Скажите, что вы об этом думаете?

— Это хорошо. Очень хорошо. Каждый раз, когда выделитесь со мной своей личностью, как сегодня, я начинаю понимать, что и мне следует быть более открытым с моими пациентами.

— Еще один вопрос об этом сеансе. В самом начале вы сказали, что, «как обычно», начали думать о Руфи по дороге ко мне. Какой вывод вы можете из этого сделать? Почему именно по дороге на наши сеансы?

Марк молчал и медленно покачивал головой.

— Может, так вы стараетесь облегчить тяжелый труд, который, как вам кажется, ждет вас в этом кабинете? — предположил я.

— Нет, дело не в этом. Дело вот в чем. — Марк помолчал, словно собираясь с духом. — Это попытка отвлечься от другого вопроса. Вопрос такой: что вы обо мне думаете, как вы, психотерапевт, расцениваете всю эту историю с Руфью?

— Я знаю, что это такое, Марк. Стучалось, и я испытывал сексуальное влечение к пациенткам. Да и все психотерапевты, которых я знаю, тоже. Да, без сомнения, судя по вашему рассказу, вы перешли границу, чрезмерно вовлеклись в это... но сексуальное влечение может иногда побеждать рассудок. Я знаю, что вы — честный человек и не поддадитесь этому чувству. Думаю, по иронии судьбы, наши сеансы немного способствовали тому, что вы зашли так далеко. Я имею в виду, что вы сняли с себя некоторые ограничения, потому что знали — есть я, и каждую неделю я готов предложить вам страховочную сетку.

— Но разве вы не считаете меня некомпетентным?

— А как вы думаете, зачем я сегодня направил к вам пациента?

— Да, точно, но мне надо еще «переварить» это... Это очень важное послание, я знаю. Я чувствую, что вы доверяете мне, и настолько польщен, что трудно даже передать это словами. Но все же, — продолжил Марк, — какой-то тоненький голосок у меня в голове зудит, что вы считаете меня полным дерьмом...

— Нет, я так не считаю. Самое время и вам избавиться от этой мысли, просто стереть ее. У нас уже закончи

лось время, но я скажу вам еще одну вещь. Это мысленное путешествие, которое вы совершили, эти переживания из-за Руфи — все это не так уж плохо... Я действительно считаю, что вы извлечете из этого полезный урок: поднимитесь на ступеньку выше. Разрешите мне обратиться к вам словами Ницше: «Чтобы обрести мудрость, вы должны научиться слушать лай диких собак, что доносится из вашего подвала».

Слова попали в цель, Марк шепотом повторил их для себя. Когда он выходил из кабинета, в глазах у него блеснули слезы.

Этот сеанс иллюстрирует не только терапевтические отношения, но и ряд других моментов: блаженство любви, смерть и секс; рассеивание страха смерти; слова и действия терапевта, обращение к «здесь и сейчас», максима Теренция; самораскрытие психотерапевта. Теперь я подробно остановлюсь на каждом моменте.

## **Блаженство любви**

Механизм, который Марк описывал в начале сеанса: «наивное» чувство, безграничная радость от его наваждения, воспоминания о похожем чувстве, которое он испытывал, сидя на коленях матери, в лучшие времена, когда рак еще не начал свою разрушительную работу в ее теле, — все эти компоненты часто присутствуют в состоянии любовной одержимости. Одержимого влюбленного не волнует ничто другое, все его внимание приковано к возлюбленной — к каждому ее слову, каждому жесту, даже к недостаткам. Когда Марк, уютно устроившись, сидел на коленях матери, боль одиночества исчезала, потому что он больше не был отдельным «Я». Мой комментарий «одинокое «Я» растворяется в «Мы» прояснил, каким образом наваждение смягчает боль. Не знаю, принадлежит ли эта фраза мне, или я где-то вычитал ее, но она представляется мне полезной для многих пациентов, одержимых любовью.

## **Секс и смерть**

Рассматривая вопрос секса и смерти, следует заметить, что экзистенциальный страх Марка снизился не только благодаря погружению в любовь. Тут вмешалось и еще одно средство против страха смерти — сила сексуальности. Секс, могущественная жизненная сила, часто наносит мыслям о смерти сокрушительный удар. Я встречал множество проявлений этого механизма: например, пациент с острой коронарной недостаточностью, находясь в карете «Скорой помощи» по пути в больницу, настолько возбудился, что активно пытался дотронуться до медсестры. Или другой случай: женщина испытывала сильнейшие сексуальные ощущения по дороге на похороны своего мужа. А пожилой вдовец, страдающий страхом смерти, вдруг начал проявлять повышенную сексуальную активность и имел такое количество сексуальных связей с женщинами из своего дома престарелых, что создал невыносимую обстановку в коллективе, и администрация потребовала, чтобы он обратился за помощью к психиатру. Еще одна женщина, после того как ее сестра-близнец умерла от инсульта, начала злоупотреблять вибратором и доводила себя до таких оргазмов, что начала бояться, как бы инсульт не настиг и ее саму. Но, испугавшись, что дочери обнаружат рядом с ее телом вибратор, она тут же избавилась от него.

## **Рассеивание страха смерти**

Чтобы начать работу со страхом смерти Марка, я попросил его, как и героев предыдущих историй, рассказать, что именно больше всего пугает его в смерти. Ответ Марка отличался от ответов других пациентов: «Все, чего я не сделал в жизни», «Хочу увидеть продолжения историй», «То, что меня нигде нет». Марк боялся за свою дочь, беспокоился о том, как она справится со своей жизнью без него. Я воздействовал на страх, объяснив его иррациональную природу и указав Марку на то, что он проецировал на дочь собственные проблемы (в отличие от самого Марка, его дочь жила в полной и любящей семье). Я полностью поддержал его решение преподнести дочери своеобразный подарок — подать ей пример того, как человек может хладнокровно встретить смерть. (В предыдущей главе я рассказал о группе, участники которой приняли такое же решение.)

## **Слова и действия психотерапевта**

Наш сеанс я начал с того, что сообщил Марку о пациенте, которого к нему направил. Практически все преподаватели психотерапии крайне скептически относятся к установлению таких двойных отношений, то есть к любым отношениям, выходящим за рамки чисто профессиональных. Мой поступок был довольно рискованным: могло случиться так, что желание угодить мне помешало бы Марку полностью отдаться работе с тем пациентом. Могло оказаться, что в психотерапевтические отношения были бы вовлечены трое: Марк, пациент и мой «призрак», витающий в кабинете и влияющий на слова и ощущения Марка.

В самом деле двойные отношения обычно не работают на успех терапевтического процесса, однако в той ситуации я решил, что потенциальная отдача компенсирует незначительный риск. Еще до того, как Марк стал моим пациентом, я присутствовал на занятиях группы, которую он вел, и нашел его компетентным специалистом. Более того, за последние годы он провел несколько стабильно эффективных курсов терапии с пациентами, которых я к нему направлял.

Когда в самом конце сеанса Марк поделился своими самоуничижительными мыслями и уверенно

предположил, что и я крайнего низкого о нем мнения, я нашел очень убедительный контраргумент. Я напомнил Марку, что только что направил к нему пациента. Мой поступок был бесконечно красноречивее любых моих уверений. Таким образом, действия психотерапевта гораздо эффективнее, чем его слова (1).

## Обращение к «здесь и сейчас»

Отметьте для себя два момента, когда я погружался в «здесь и сейчас». Марк начал сеанс, сказав, что, «как обычно», по дороге ко мне он погрузился в сладкие грезы о своей пациентке по имени Руфь. Этот комментарий, безусловно, косвенно указывал на наши с ним отношения. Я запомнил его и чуть позже спросил, почему он поддается своей одержимости именно по дороге ко мне на сеанс.

Потом Марк задал мне несколько вопросов о моем страхе смерти и о моих детях, и я ответил на них, но при этом поинтересовался, что Марк думает о своих вопросах и моих ответах. *Терапия — это сменяющие друг друга взаимодействие и размышление об этом взаимодействии.* (Я еще остановлюсь на этом, когда буду развивать свои идеи по поводу «здесь и сейчас».) Наконец сеанс с Марком иллюстрирует синергию идей и отношений: на этом сеансе, как и на большинстве других, были задействованы оба фактора.

## Максима Теренция и самораскрытие психотерапевта

Теренций, римский комедиограф II века до нашей эры, — автор афоризма, крайне полезного для работы психотерапевта над собой: «Я человек, и ничто человеческое мне не чуждо».

В конце сеанса Марк собрался с духом и задал мне вопрос, который долго держал в себе: «Как вы, психотерапевт, расцениваете всю эту историю с Руфью?» Я проявил эмпатию, сказав, что время от времени и мои пациенты пробуждали во мне сексуальное влечение. Я добавил, что это справедливо и для всех других психотерапевтов, которых я знаю.

Марк задал довольно щекотливый вопрос, но, услышав его, я решил руководствоваться афоризмом Теренция, вспомнил собственные переживания по сходному поводу и поделился ими. Каким бы отвратительным, жестоким, запретным и чуждым вам ни был опыт пациента, вы всегда сможете найти в своей памяти подобные моменты, если, конечно, готовы погрузиться в собственную тьму.

Начинающим психотерапевтам я посоветовал бы использовать аксиому Теренция в качестве мантры. Это не даст им забыть о том, что их пациент — прежде всего человек, а кроме того, поможет обнаружить сходные переживания внутри самих себя, что, в свою очередь, будет способствовать подлинной эмпатии. Афоризм Теренция особенно полезен в работе с пациентами, страдающими страхом смерти. Если вы хотите добиться полноценной терапии с такими пациентами, вам придется открыться навстречу собственному страху смерти. Я вовсе не хочу сказать, что это легко, тем более что ни одна учебная программа не готовит психотерапевтов к такому виду работы.

В течение последующих десяти лет мы с Марком провели два кратких терапевтических курса, связанных с рецидивами страха смерти. Один был вызван смертью его близкого друга, второй — перенесенной им самой операцией по удалению доброкачественной опухоли. В обоих случаях улучшение последовало уже после нескольких сеансов. Наконец Марк почувствовал себя в силах работать с пациентами, которые подверглись химиотерапии и начали испытывать страх смерти.

До этого момента я из педагогических соображений отдельно рассказывал о роли идей и роли взаимоотношений с пациентом. Но пришла пора вновь объединить их.

## История Патрика: всему свое время

Вначале основополагающая аксиома: *идеи эффективны только тогда, когда существует прочный терапевтический союз.* Примером может служить моя работа с Патриком, которая осложнилась из-за того, что я ошибочно пытался использовать идеи раньше, чем был установлен прочный терапевтический союз.

Патрик, 52-летний пилот, посещал меня на протяжении двух лет, хотя и нерегулярно, так как его международные полеты осложняли составление графика. Когда его на полгода перевели на работу в

офис авиакомпании, мы решили воспользоваться этим временем и встречаться еженедельно.

Как большинство пилотов авиалиний, Патрик тяжело переживал кризис, недавно разразившийся в этой сфере. Авиакомпания вдвое сократила его заработную плату, поставив под сомнение пенсию, ради которой он работал в течение тридцати лет. Кроме того, он был вынужден проводить в полетах столько времени, что нарушение суточных ритмов и расстройство биоритмов ослабили его организм и привели к серьезным нарушениям сна. Картину усугублял несмолкающий звон в ушах — издержка профессии, с которой медицина ничего не могла поделать. Его авиакомпания не только не желала брать на себя ответственность за все эти проблемы, но и, по словам Патрика, вынуждала своих пилотов летать еще больше.

С какой целью он обратился ко мне? Хотя Патрик по-прежнему любил летать, он понимал, что пошатнувшееся здоровье вынуждает его искать новое занятие. Но еще больше Патрика беспокоили отношения с его подругой Марией — последние три года они были лишь сожителями, не более того. Он хотел либо наладить отношения, либо прервать их и разъехаться с ней.

Терапия продвигалась медленно. Я безуспешно пытался установить с ним прочный терапевтический союз, но Патрик был капитаном авиации и привык «командовать парадом». Тем более что его военная подготовка приучила его быть крайне осторожным, если речь шла о том, чтобы признаться в своих слабостях. Более того, у него была причина соблюдать осторожность: любой психиатрический диагноз мог привести к отстранению от полетов или даже стоить ему сертификата пилота воздушного транспорта и, следовательно, работы. Из-за всех этих сложностей Патрик держался на наших сеансах отстраненно. Я не мог «достучаться» до него. Я знал, что он никогда не предвкушал будущих сеансов и не вспоминал о терапии в промежутках между нашими встречами.

Я, хоть и беспокоился за Патрика, не мог преодолеть пропасть, разделявшую нас. Я редко радовался при встрече с ним и на наших сеансах всегда чувствовал себя не в своей тарелке, работал не с полной отдачей и постоянно натывался на препятствия.

Однажды, на третьем месяце нашей терапии, Патрик почувствовал острую боль в животе и обратился в службу экстренной помощи. Хирург осмотрел его живот, прощупал брюшную полость и, приняв очень встревоженный вид, немедленно потребовал пройти компьютерную томографию. За четыре часа, проведенные в ожидании результатов, Патрик начал подозревать у себя рак, задумался о смерти и принял несколько решений, которые изменили всю его жизнь. В итоге оказалось, что у него была доброкачественная киста, которую успешно удалили.

Однако четыре часа, проведенные в мыслях о смерти, оказали на Патрика огромное влияние. На нашем следующем сеансе он был, как никогда раньше, открыт переменам. Например, он рассказал о том, в какой шок привела его мысль о своей беспомощности перед лицом смерти, и это при том, что его потенциал не реализован и наполовину. Теперь он действительно знал, что его работа наносит вред здоровью, и решил сменить профессию, хотя все эти годы придавал ей огромное значение. Слава богу, ему было куда уйти, — брат предложил ему работу в одном из своих магазинов.

Кроме того, Патрик решил возобновить отношения со своим отцом: много лет назад они перестали общаться из-за глупой размолвки, и это постоянно портило его общение со всеми членами семьи. Более того, ожидание результатов анализа укрепило решимость Патрика изменить характер отношений с Марией. Либо он приложит усилия к тому, чтобы привнести в них нежность и подлинность, либо порвет с этой женщиной и начнет искать более подходящую пару.

В течение следующих недель терапия перешла на новый виток. Патрик стал более открытым и потихоньку раскрывался мне. Он воплотил в жизнь некоторые решения: восстановил отношения с отцом и всей семьей и впервые за десять лет пришел на семейный ужин в День Благодарения. Патрик перестал летать и согласился на должность менеджера в одном из франчайзинговых предприятий своего брата, хотя это и означало очередное снижение доходов. Однако он не торопился налаживать пошатнувшиеся отношения с Марией. Несколько недель спустя я заметил у Патрика ухудшение, и наши отношения вернулись в неплодотворную стадию.

За три сеанса, что оставались до его переезда в другую часть страны, на новую работу, я намеревался в ускоренном порядке вернуть Патрика в то состояние, в каком он пребывал после конфронтации со смертью. Я послал ему по электронной почте подробную запись того самого сеанса после визита к хирургу, на котором он был таким открытым и полным решимости.

Я с успехом использовал эту технику раньше, помогая пациентам повторно прийти в недавнее состояние ума. Больше того, уже не один десяток лет я рассылаю конспекты сеансов участникам своих терапевтических групп (2). Однако, к моему удивлению, этот подход привел к противоположному результату. Патрик отреагировал на мой e-мэйл очень зло: он воспринял его как критику и усмотрел в этом карательную меру. Патрик был убежден, что я осуждаю его за то, что он так и не решил, жениться на Марии или оставить ее. Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что так никогда и не установил с Патриком прочного терапевтического союза. Примите к сведению, что при недостатке доверия и в особенности при наличии соперничества в отношениях «психотерапевт — пациент», даже самые грамотные подходы, применяемые с самыми добрыми намерениями, могут не достичь цели. Причина в том, что пациент может почувствовать себя уязвленным вашими наблюдениями и в конечном итоге найдет способ отплатить вам той же монетой.

## **РАБОТА «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»**

Часто можно услышать вопрос: нужен ли психотерапевт, если у человека есть близкие друзья? Хорошие друзья — важное условие благополучной жизни. Более того, если человек окружен друзьями или (что еще важнее) обладает способностью строить наполненные любовью отношения, вероятность, что ему потребуется психотерапия, намного меньше. В чем разница между хорошим другом и психотерапевтом? Друзья (так же, как и наши парикмахеры, массажисты, личные тренеры) могут проявлять эмпатию и оказывать поддержку. Друзья любят нас и заботятся о нас, в трудную минуту мы можем рассчитывать на их помощь. Но тем не менее только психотерапевт способен работать с человеком в плоскости «здесь и сейчас».

Взаимодействие «здесь и сейчас» (то есть комментарии к поведению человека в данную конкретную секунду) довольно редки в обычной жизни. Если они происходят,™ свидетельствуют либо об очень высокой степени близости, либо о надвигающемся конфликте (например, «Мне не нравится, как ты на меня смотришь»). «Здесь и сейчас» часто выходит на сцену в общении между родителями и детьми («Перестань глазеть по сторонам, когда я разговариваю с тобой!»).

В рамках психотерапевтических сеансов обращение к режиму «здесь и сейчас» подразумевает анализ общения терапевта и пациента в данный конкретный момент времени. Сюда не входит ни анализ предыстории пациента («там и тогда»), ни жизнь пациента за рамками кабинета («там и сейчас»).

Почему подход «здесь и сейчас» имеет такое значение? Один из основных постулатов обучения психотерапии гласит: терапевтическая ситуация — это уменьшенная модель социальной жизни. Речь здесь о том, что рано или поздно в терапевтической ситуации пациент поведет себя так же, как в повседневной жизни. Если человек обычно ведет себя скромно, надменно, оболъстительно, требовательно, проявляет страх — рано или поздно он применит эти поведенческие модели и во время сеанса.

Вот первый шаг к тому, чтобы помочь пациенту осознать свою ответственность за жизненные трудности. Постепенно он сможет воспринять очевидный вывод: если мы сами ответственны за то, что происходит в нашей жизни, то мы, и только мы одни, в силах изменить это.

Более того, информация, которую психотерапевт собирает в режиме «здесь и сейчас», необыкновенно точная. Хотя пациенты часто и много рассказывают о своих отношениях с другими людьми — возлюбленными, друзьями, начальниками, учителями, родителями, — психотерапевт воспринимает их исключительно через призму личности пациента. Подобные рассказы о событиях за пределами кабинета являются косвенными данными и могут значительно исказить реальность. Полагаться на них следует с большой оговоркой.

Часто бывало, что пациент описывал мне другого человека — например, супруга или супругу — а затем, увидев его (ее) на сеансе семейной терапии, я лишь в удивлении качал головой? Неужели вот этот привлекательный, энергичный человек — тот вялый, раздражающий, невнимательный тип, о котором я слышал все эти месяцы? Психотерапевт может лучше узнать пациента, наблюдая за

установившимися терапевтическими отношениями. Вне всякого сомнения, это самый надежный источник информации: у вас складывается собственный опыт взаимодействия с пациентом, вы видите, как он общается с вами; скорее всего, он так же ведет себя и с остальными.

Верное терапевтическое использование подхода «здесь и сейчас» превращает ваш кабинет в безопасную лабораторию, в арену, на которой пациент может пойти на любой риск, раскрыть самые темные и самые яркие стороны своего «Я», воспринять ваши комментарии и, что особенно важно, поэкспериментировать со своей личностью. Чем больше вы сосредоточены на «здесь и сейчас» (а я тщательно слежу за тем, чтобы это происходило на каждом сеансе), тем крепче ваша связь с пациентом, тем проще установить близкие и доверительные отношения с ним.

Пациенты признаются в чувствах, которые раньше отрицали или подавляли. Психотерапевт понимает и принимает эти чувства, часто весьма щекотливые. Воодушевленный такой реакцией, пациент ощущает себя понятым и защищенным, и идет на еще больший риск. Близость, связанность, рождающаяся из «здесь и сейчас», поддерживает вовлеченность пациента в терапевтический процесс, подготавливает почву для близости, становится той внутренней точкой отсчета, на которую пациент сможет ориентироваться, заново выстраивая свои социальные отношения.

Разумеется, хорошие отношения с психотерапевтом — не самоцель терапии. Психотерапевт и его пациент вряд ли будут по-настоящему дружить в обычной жизни. Однако для пациента успешные отношения с психотерапевтом — генеральная репетиция внешних социальных связей.

Я согласен с Фридой Фромм-Райхман, которая считает, что психотерапевт должен стремиться сделать каждый сеанс незабываемым. Ключ к созданию незабываемой атмосферы — использование возможностей метода «здесь и сейчас». В этой книге я уже довольно подробно описывал его (3), и сейчас остановлюсь лишь на нескольких важных моментах. Хотя не все они имеют прямое отношение к страху смерти, они позволяют психотерапевтам успешнее устанавливать связь со всеми без исключения пациентами (в том числе и страдающими страхом смерти).

## **Развиваем восприимчивость к режиму «здесь и сейчас»**

Обращение к данному методу на сеансе с Марком не было проблемой. Сначала я просто привлек его внимание к комментарию по поводу мыслей о Руфи, которые одолевали его по пути ко мне. Затем я остановился на изменении его поведения (имея в виду то, что он задал мне несколько вопросов личного характера). Но часто терапевту приходится искать более тонкие подходы.

За годы практики я выработал определенные поведенческие нормы в разных терапевтических ситуациях и чутко реагирую на отклонения от них. Задумайтесь о таком, казалось бы, незначительном и обыденном действии, как парковка автомобиля. Последние пятнадцать лет мой кабинет располагается в коттедже недалеко от моего дома. С улицы к нему ведет узкая подъездная дорожка. Хотя между моим домом и зданием, где находится кабинет, достаточно места для парковки, я неоднократно замечал, что пациенты предпочитают оставлять машину дальше по улице.

Мне показалось, что полезно будет узнать о причинах такого выбора. Один пациент ответил, что не хочет, чтобы его машину видели рядом с моим домом: он боится, что кто-нибудь, возможно, один из моих гостей, узнает машину и поймет, что ее владелец посещает психиатра.

Другая пациентка утверждала, что не хочет вторгаться в мое личное пространство. Третий был крайне смущен, когда я заметил его дорогой «Мазератти». Каждая из этих причин имела значение для терапевтических отношений.

## **Переход от внешнего к внутреннему**

Опытные психотерапевты чутко реагируют на любую проблему, всплывающую в ходе сеанса, и переводят ее в плоскость «здесь и сейчас». Переключая внимание пациента с его внешней жизни или далекого прошлого на «здесь и сейчас», терапевт повышает уровень вовлеченности и, следовательно, эффективности работы. Эту направляющую стратегию я использовал на сеансе с Эллен, сорокалетней пациенткой, страдающей приступами страха смерти.

## История Эллен: женщина, которая никогда не жаловалась

В начале сеанса Эллен рассказала, что чуть было не позвонила мне, чтобы отменить нашу встречу, потому что плохо себя почувствовала.

— А сейчас вы тоже плохо себя чувствуете? — спросил я.

Она пожала плечами:

— Мне лучше...

— Расскажите мне, — попросил я, — что происходит у вас дома, когда вы болеете.

— Ну, мой муж не проявляет особенной заботы. Обычно он и не замечает этого.

— А что вы делаете, чтобы дать ему понять, что вы больны?

— Я никогда не любила жаловаться. Но, конечно, мне бы хотелось, чтобы он сделал для меня что-нибудь, когда я болею.

— Итак, вам нужна забота, но вы не хотите специально попросить об этом или хотя бы дать понять, что нуждаетесь в ней?

Женщина кивнула.

С этого момента стали возможны разные направления работы. Например, я мог начать искать причины того, что ее муж не заботится о ней, или попросить ее рассказать о предыдущих опытах болезни. Но я предпочел войти в режим «здесь и сейчас».

— Итак, Эллен, скажите, а что происходит сейчас, в этом кабинете? Вы ведь и мне нечасто жалуетесь, хотя я здесь именно для того, чтобы помогать вам.

— Я же сказала вам, что чуть не отменила сеанс, потому что плохо себя почувствовала.

— Но когда я спросил, как вы чувствуете себя сейчас, вы просто отмахнулись, так ничего и не сказав. Но если бы вы начали жаловаться по-настоящему и рассказали бы мне, чего вы на самом деле от меня хотите, — как бы это выглядело?

— Это выглядело бы как мольба, — тут же ответила она.

— Мольба? И это при том, что вы платите мне за помощь? Расскажите подробнее, что вы чувствуете, когда говорите о мольбе?

— У меня четверо братьев и сестер, и у нас дома было правило — никогда не жаловаться. Я до сих пор слышу голос своего отчима: «Пора уже тебе вырасти, ты жене можешь всю жизнь хныкать!» Даже передать не могу, насколько часто я слышала это от него. А мама только подливала масла в огонь: она очень радовалась, что ей удалось второй раз выйти замуж, и не хотела, чтобы мы расстраивали отчима. Мы были их балластом, а он... он был очень жестоким и неприятным. Меньше всего мне хотелось привлекать его внимание.

— Итак, вы обратились ко мне за помощью, но все-таки не можете озвучить свои жалобы. Этот разговор напомнил мне ситуацию, которая произошла несколько месяцев назад. Помните, у вас была повреждена шея, и вы пришли ко мне в специальном воротнике. Но вы ни словом не обмолвились, откуда у вас эта травма. Я помню, что пришел в замешательство. Я не знал, больно вам или нет. Ведь вы никогда не жаловались. Но, скажите, Эллен, если бы все-таки решили мне пожаловаться, какой реакции вы бы ожидали?

Эллен поправила свою юбку в цветочек (она всегда была безукоризненно одета и тщательно ухаживала за собой), закрыла глаза и, глубоко вздохнув, начала говорить:

*Две или три недели назад мне приснился сон, о котором я вам не рассказывала. Мне снилось, что я у вас в ванной, и у меня ужасные месячные. Я никак не могла остановить поток крови. Не могла даже вытереться. Кровь была даже на носках, и затекала в кроссовки. Вы были в кабинете, за стенкой, но не поинтересовались, что со мной происходит. Затем я услышала какие-то голоса. Может быть, это был следующий пациент, или ваши друзья, или жена...*

В этом сне отразились опасения Эллен: что будет, если во время наших сеансов всплывут на

поверхность грязные секреты, которых она очень стыдилась? Но в ее глазах я оставался равнодушным — во сне я не спросил ее, что произошло. Я был слишком занят беседой с другим пациентом или с товарищем, и не хотел и не мог прийти ей на помощь.

После того как Эллен смогла рассказать мне о своем сне, наша терапия вошла в новую, более продуктивную стадию. Мы начали анализировать страх и недоверие, которые она испытывает к мужчинам, и ее боязнь пойти навстречу в наших с ней отношениях.

Эта история иллюстрирует важный принцип — переход в плоскость «здесь и сейчас». Это происходит так: пациент рассказывает ситуацию из жизни, мы ищем эквивалент испытанных тогда чувств в «здесь и сейчас» и включаем ситуацию в контекст психотерапевтического общения. Когда Эллен рассказала о своей болезни и о том, что ее супруг не проявляет должной заботы, я тут же спроецировал это на наш сеанс.

### **Постоянно возвращается в «здесь и сейчас»**

Я взял за правило хотя бы один раз за сеанс акцентировать внимание на «здесь и сейчас». Иногда я просто говорю: «Наш сеанс подходит к концу, и теперь мне хотелось бы поговорить о том, что мы с вами сегодня делаем. Какая сложилась атмосфера в этом кабинете?» Или: «Насколько велика сегодня дистанция между нами?» Иногда это не дает никаких результатов. Но в любом случае я приглашаю пациента подумать об этом, и постоянный анализ нашего общения становится нормой.

Но часто мой вопрос приводит к чему-нибудь, особенно если я добавляю какой-нибудь комментарий, например: «Я заметил, что сегодня мы работаем над теми же вопросами, что и в прошлый раз. Вам тоже так показалось?» Или: «Я заметил, что за последние две недели вы ни разу не упомянули о страхе смерти. Как вы думаете, почему? Возможно ли, что вы больше не хотите «грузить» меня этим?» Или: «У меня такое ощущение, что в начале сеанса мы общались очень доверительно, но в последние двадцать минут отдалились друг от друга. Вы со мной согласны? Вы тоже это заметили?»

Современные учебные программы для психотерапевтов делают такой акцент на кратковременную и структурную терапию, что многие начинающие психотерапевты считают мой интерес к взаимоотношениям «здесь и сейчас» неоправданным, или слишком изолированным, или, наконец, просто странным. «Зачем все время обращаться к самим себе? — часто спрашивают они. — Для чего проецировать все на псевдоотношения с психотерапевтом? В конце концов в нашу задачу не входит подготовка пациента к жизни в рамках терапии. Вокруг него — суровая реальность, в которой его поджидают и соперничество, и ссоры, и грубость». А ответ очевиден: как показывает случай Патрика, позитивный психотерапевтический союз — необходимое условие эффективности любого вида терапии. Это не цель, но средство.

Серьезное внутреннее изменение может произойти только с тем пациентом, который способен построить подлинные, доверительные отношения с психотерапевтом; может полностью раскрыться и получить понимание и поддержку. Такие пациенты начинают узнавать себя с новых сторон, которые раньше были затемнены или воспринимались искаженно. Человек начинает ценить самого себя и доверять собственному восприятию, а не переоценивать восприятие себя другими людьми. Одобрительное отношение психотерапевта пациент трансформирует в самоуважение. Более того, у него появляется новый внутренний стандарт подлинных взаимоотношений. Человек, которому хотя бы однажды удалось установить хорошие отношения с другим, обретает уверенность в себе и готовность строить столь же успешные отношения и впредь.

### **Учимся использовать собственные ощущения «здесь и сейчас»**

Самый могущественный инструмент психотерапевта — его собственная реакция на пациента. Если вы испуганы, сердиты, сбиты с толку, очарованы, соблазнены или испытываете любые другие чувства к пациенту, вы должны очень серьезно задуматься об этом. Это важная информация, и вы должны использовать ее во благо терапии.

Но сначала, говорю я своим студентам, вы должны отыскать источник подобных чувств. В какой степени на их зарождение влияют ваши собственные проблемы и неврозы? Иными словами, хороший ли

вы наблюдатель? О ком рассказывают эти чувства — о пациенте или о вас самих? Здесь мы вступаем в область понятий «переноса» и «контрпереноса».

Когда пациент проявляет неадекватные и нерациональные реакции на слова и действия терапевта, мы называем это «переносом». Вот простой пример искажения восприятия, связанного с «переносом»: пациент без видимых причин относится с большим недоверием к психотерапевту, которому полностью доверяют другие пациенты. Более того, пациент демонстрирует паттерн недоверия ко всем лицам мужского пола, обладающим определенной властью или компетентностью. (Термин «перенос», разумеется, указывает на мысль Фрейда о том, что чувства, которые мы испытывали к значимым в нашей жизни взрослым, могут впоследствии переноситься на других людей.)

Может случиться, что психотерапевт искаженно воспринимает своего пациента, то есть не так, как восприняли бы его другие люди (в том числе и другие психотерапевты). Это явление получило название «контрпереноса».

Необходимо четко отличать «перенос» от «контрпереноса». Имеет ли пациент склонность к искаженному восприятию отношений с психотерапевтом? Или взгляд психотерапевта замутнен злостью, растерянностью, защитными механизмами (может быть, у него просто неудачный день?). Терапевты должны очень хорошо изучить самих себя, доверять своим наблюдениям и относиться ко всем клиентам с неизменным профессионализмом и теплотой. Именно поэтому учебные программы для психотерапевтов в идеале должны строиться вокруг личной терапии. Я думаю, что будущим психотерапевтам просто необходимо самим проходить курсы личной терапии (в том числе групповой) и, более того, снова обращаться к терапии, когда они уже достигнут определенных успехов в работе. Если вы будете уверены в своем профессионализме, в объективности своих наблюдений, вы сможете больше доверять своим чувствам к пациентам и свободнее использовать их в работе.

### **История Наоми: «Я очень разочарована в вас!»**

Наоми, 68-летняя учительница английского языка на пенсии, страдала сильным страхом смерти, гипертонией и множеством других болезней. Один из наших сеансов иллюстрирует многие вопросы, связанные с раскрытием психотерапевтом своих ощущений в контексте «здесь и сейчас». Однажды она вошла в мой кабинет, как обычно, тепло улыбаясь, и вдруг, высоко подняв голову, посмотрела мне прямо в глаза и выдала удивительную обличительную речь, причем голос ее ни разу не дрогнул.

— Я была разочарована вашим откликом на предыдущем сеансе. Крайне разочарована. Вы были не со мной, вы не дали мне того, в чем я нуждалась, вы не поняли, как ужасно, когда у женщины моего возраста такие серьезные проблемы с желудком, и как тяжело мне обсуждать их. Когда я уходила от вас, мне вспомнился один случай, который произошел несколько лет назад. Я обратилась к дерматологу по очень щекотливому вопросу — неприятное воспаление в области половых органов. А он притащил всех своих студентов полюбоваться этим зрелищем... Вот это был кошмар! Примерно так я чувствовала себя и на прошлом сеансе. Вы не соответствуете моим представлениям о психотерапевте.

Я был потрясен. Думая, как лучше ответить, я быстро прокрутил в голове предыдущий сеанс (разумеется, я перечитывал его конспект перед тем, как она пришла). Мое восприятие той нашей встречи было совершенно иным: мне показалось, что сеанс удался и что я проделал отличную работу. Наоми нелегко далось это признание как угнетает ее старение, как расстраивают такие неприятные симптомы, как газы, запоры, геморрой, и как тяжело ей самой ставить себе клизму. Кроме того, она поделилась своими воспоминаниями о том, как ей делали клизму в детстве. Да, обо всем этом говорить нелегко, и я выразил свое восхищение тем, что она смогла это сделать. Наоми думала, что эти симптомы вызваны новыми препаратами против аритмии, и тогда я достал справочник лекарственных средств и посмотрел побочные эффекты ее лекарств. Помню, что я очень остро воспринял эту проблему — появление новых пунктов в списке ее заболеваний, и без того длинном.

Так что же я должен был сделать? Проанализировать вместе с Наоми предыдущий сеанс? Или обсудить ее завышенные ожидания? Обратите внимание, насколько по-разному мы с ней восприняли один и тот же сеанс. Но здесь было кое-что еще хуже — мои собственные чувства. Я почувствовал прилив раздражения: вот, подумал я, Наоми восседает на своем троне и осуждает меня, даже не

поинтересовавшись, что могу чувствовать я.

Более того, это уже не первое осложнение с Наоми. За три года нашей работы она несколько раз начинала сеансы с подобных заявлений, но никогда еще это не раздражало меня так сильно. Возможно, это было связано еще и с тем, что на прошлой неделе я решил посвятить свое личное время решению ее проблем. Я проконсультировался по поводу ее симптомов со своим другом-гастроэнтерологом, но даже не успел рассказать ей об этом.

Я решил, что она должна знать, что я чувствую после этих слов. С одной стороны, я был уверен, что она поймет мои ощущения — Наоми очень восприимчива. Но я понимал и другое: если она вызвала у меня раздражение, значит, она вызывала его и у других людей. И хотя пациент может почувствовать себя плохо, узнав, что психотерапевт раздражен им, я все же решил сказать ей об этом, стараясь сохранять такт.

— Наоми, ваши замечания удивили меня и расстроили. Вы были несколько... высокомерны. Я думал, что на прошлом сеансе я постарался сделать все, что в моих силах. Кроме того, это уже не первый раз, когда вы начинаете общение с такой резкой критики. Напомню, что были встречи, которые вы начинали с диаметрально противоположных слов. Я имею в виду, что вы благодарили меня за прекрасный сеанс, что иногда озадачивало меня, потому что мне самому тот сеанс вовсе не казался каким-то особенным...

Наоми выглядела встревоженной. Зрачки ее расширились.

— Вы что, хотите сказать, что я не должна делиться с вами своими чувствами?

— Конечно, нет! Ни один из нас не должен молчать о своих чувствах. Наоборот, мы должны делиться ими и потом анализировать их. Но меня неприятно поразило то, как вы все это преподнесли. Вы могли, например, сказать, что мы с вами вместе не очень хорошо поработали в прошлый раз или что вы чувствовали дистанцию...

— Послушайте, — резко прервала меня Наоми, — я бешусь оттого, что мое тело разваливается на части, у меня в артериях два стента, во мне тикает электронный стимулятор сердца, у меня искусственное бедро, меня раздувает, как свинью, от этих дурацких таблеток, и из-за проклятого метеоризма мне стыдно показаться в общественном месте... И после всего этого я должна еще миндальничать с вами?

— Мне хорошо известны ваши ощущения по поводу своего тела. Я действительно сопереживаю вам и много говорил об этом на прошлой неделе.

— А что вы имели в виду, говоря о высокомерии?

— То, как вы смотрели мне прямо в глаза и говорили так, словно зачитывали приговор. Мне показалось, что вы несколько не задумались о том, что я почувствую после ваших слов.

Ее лицо потемнело.

— А что до моих выражений и моей позы... — теперь она почти шипела, — что ж, вы это заслужили. Да, заслужили.

— Мне очень неприятно слышать это, Наоми.

— Ну и что, я тоже очень расстроена вашими претензиями... Здесь я всегда чувствовала себя свободной — это единственное место, где я могла говорить, не сдерживаясь. А теперь вы говорите мне, мол, если вы злитесь, то будьте добры держать язык за зубами. Это огорчает меня. Раньше мы с вами работали по-другому. Все это не так, как должно быть.

— Я никогда не говорил, что вам следует замалчивать что-либо. Но, разумеется, вы должны знать, как влияют на меня ваши слова. Вы же не хотите, чтобы я держал язык за зубами? В конце концов, ваши слова не проходят бесследно.

— О чем это вы?

— Слова, с которых вы начали сеанс, отдалили меня от вас. Вы этого добивались?

— Объясните толком. Вы говорите какими-то намеками...

— Перед нами дилемма, Наоми. Вы хотите, чтобы у нас с вами сложились близкие доверительные отношения, и говорили об этом множество раз. Но ваши слова настораживают меня, я чувствую, что лучше к вам не приближаться, не то вы меня укусите!

— С сегодняшнего дня все изменилось, — сказала Наоми, опустив голову. — Так, как раньше, уже не будет.

— Вы хотите сказать, что чувства, которые я испытываю сейчас, необратимы? Вспомните, как в прошлом году ваша подруга Марджори рассердилась на вас за то, что вы заставляли ее пойти в кино на определенный фильм. Помните, как вы боялись, что она никогда, никогда больше не станет с вами разговаривать? Но, как видите, чувства переменчивы. Вы не просто разговариваете, но и остались хорошими подругами. Думаю, вы даже стали ближе друг другу. Имейте в виду, что ситуацию, которая сложилась в этом кабинете, довольно легко разрешить, хотя бы потому, что у нас с вами существует специальный свод правил. Мы должны продолжать наше общение, несмотря ни на что.

Я немного помолчал и продолжил:

— Но знаете, Наоми, ваша злость заставляет меня отстраняться. Когда вы сказали — «Вы это заслужили», — это было слишком сильно. Это поднялось из каких-то глубин вашей личности...

— Я сама поражаюсь, насколько сильны были мои эмоции. Злость... нет, больше чем злость — это был мощный выплеск ярости!

— Именно здесь, со мной? Или это случилось где-то еще?

— Нет, *не только* здесь, с вами. Ярость просто прет из меня повсюду. Вчера племянница на своей машине отвозила меня к врачу, и вдруг мы увидели, что посреди дороги стоит грузовичок, который не дает нам проехать. Я почувствовала такую ненависть к водителю, что мне захотелось избить его. Я вышла и пошла его искать, но его нигде не было. Тогда я рассердилась на племянницу: почему она не может его объехать? Ну и что, что придется заехать на тротуар? Она сказала, что не сможет проехать, не задев грузовик. Я не унималась, и мы так поругались, что в конце концов она вышла из машины и измерила расстояние шагами. Она показала мне, что места недостаточно из-за других машин, припаркованных вдоль дороги. Кроме того, бордюры были слишком высокими, мы не смогли бы въехать на тротуар. Она все время повторяла: «Успокойтесь, тетя Наоми, водитель сам не рад, что возникла такая проблема, и постарается устранить ее». А я ничего не могла с собой поделать. Я задыхалась от гнева и все повторяла себе: «Как он может так со мной поступать? Люди не должны так себя вести!» И конечно, племянница оказалась права. Прибежал водитель и еще двое мужчин, и все вместе они убрали грузовичок с дороги, чтобы мы могли проехать. Я почувствовала себя униженной — вот я какая, злобная старуха! Я постоянно злюсь — на официантов, которые недостаточно быстро приносят мой холодный чай, на работников парковки, за то, что они такие копуши, на кассиров в кино — сколько можно ковыряться со сдачей и билетом? Черт, да я за это время успела бы продать машину!

Сеанс подошел к концу.

— К сожалению, нам пора заканчивать. Сегодня был очень насыщенный сеанс. Я знаю, вам было очень не комфортно сегодня, но тем не менее мы проделали важную работу. Продолжим в следующий раз. Мы с вами вместе подумаем над тем, откуда берется так много злости. Как говорится, одна голова хорошо, а две лучше.

Наоми согласилась, но на следующий же день позвонила и сказала, что ее слишком мучает злость и она не может ждать до следующей недели. Мы договорились встретиться на следующий день.

Она начала сеанс неожиданно:

— Может быть, вы знаете стихотворение Дилана Томаса «Не гасни, уходя» (4)?

Прежде чем я успел ответить, она процитировала первые строки стихотворения:

*Не гасни, уходя во мрак ночной.*

*Пусть вспыхнет старость заревом заката.*

*Встань против тьмы, сдавившей свет земной.*

*Мудрец твердит: ночь — праведный покой.*

*Не став при жизни молнией крылатой, Не гасни, уходя во мрак ночной.*

— Я могу продолжить, — сказала Наоми. — Я знаю его наизусть, но...

Тут она замолчала.

«Продолжай, продолжай», — попросил я про себя. Она прекрасно читала это стихотворение, а я мало что люблю в жизни больше, чем чтение поэзии вслух.

— В этих строках — ответ на ваш... ну, или на наш... вопрос — о моей злости, — снова заговорила Наоми. — Вчера вечером, когда я думала о нашем сеансе, мне в голову внезапно пришло это стихотворение. Забавно, что я много лет разбирала его со своими учениками, но никогда по-настоящему не вдумывалась в смысл этих строк. По крайней мере, я никогда не применяла их к себе.

— Скорее всего, я понимаю, к чему вы ведете, — за метил я. — Но мне хотелось бы услышать это от вас самой.

— Я думаю... нет, я абсолютно уверена, что гнев вызывает вся моя жизненная ситуация: старение и смерть, которая уже не за горами. У меня постепенно отбирают все — мое бедро, мое пищеварение, мое либидо, мою силу, зрение и слух. Я слаба и незащищена, и просто жду смерти. Вот я и пытаюсь следовать совету Дилана Тома са: не гасну, а беснуюсь и неистовствую. Но мои патетические и бессильные слова — отнюдь не крылатая молния. Просто я не хочу умирать. Видимо, я подумала, что неистовство поможет мне. Но, наверное, единственное его предназначение — вдохновлять людей на великие поэтические строки.

На последующих сеансах мы подробно исследовали страх, скрывающийся за ее гневом, и достигли неплохих результатов. Стратегия преодоления страха смерти, которую использовала Наоми (и Дилан Томас), помогла ей справиться с чувством упадка и бессилия. Однако были и пагубные последствия: Наоми потеряла связь с внутренним источником поддержки. По-настоящему успешная терапия должна работать не только с видимыми симптомами (в случае Наоми это — гнев), но и со скрытым страхом смерти, который их порождает.

Когда я описал манеру Наоми как «высокомерную» и напомнил ей о возможных последствиях ее слов, я пошел на известный риск. Но коэффициент безопасности был довольно высок: у нас с Наоми уже давно установились близкие доверительные отношения. Никто не любит выслушивать неодобрительные замечания — особенно от своего психотерапевта, поэтому я предпринял ряд мер, которые облегчили бы восприятие моих слов. Я тщательно подбирал слова, чтобы не оскорбить Наоми. Например, употребленное мной слово «отдалился» в то же время несло дополнительный смысл: я сообщил, что хочу быть ближе, а разве в этом можно усмотреть оскорбление?

Более того, я критиковал не саму Наоми (это очень важный момент!), но лишь некоторые аспекты ее поведения. На самом деле я лишь хотел сказать, что, когда она ведет себя *так-то и так-то*, я чувствую *то-то и то-то*. Затем я сразу же добавил, что подобные осложнения не в ее интересах: ведь она не хочет, чтобы я боялся ее, чувствовал себя некомфортно и хотел бы от нее дистанцироваться.

Обратите внимание на использование в работе с Наоми эмпатии, которая жизненно важна для эффективных терапевтических отношений. Когда я рассказывал об идеях Карла Роджерса по поводу эффективного поведения психотерапевта, я подчеркивал роль эмпатии (наряду с искренностью и неизменно позитивным отношением к пациенту). Но эмпатия — *двусторонний* процесс: вы должны не только сами проникать во внутренний мир пациента, *но и помогать ему развивать эмпатию по отношению к другим людям*.

Вот один из эффективных приемов. Спросите пациента: «Как вы думаете, что я чувствую после ваших комментариев?» Так, я незамедлительно сообщил Наоми о своей реакции на ее слова. Первый ответ, спровоцированный гневом, звучал так: «Вы это заслужили». Но затем, несколько успокоившись, она поняла, что ее едкий тон и резкие комментарии неприятны ей самой. Наоми стало неудобно, что она спровоцировала меня на негативные эмоции, и женщина начала бояться, что нарушила безопасность и уют нашего терапевтического пространства, хотя на самом деле ей хотелось их сохранить.

## САМОРАСКРЫТИЕ ТЕРАПЕВТА

Психотерапевтам следует раскрывать свои чувства, как попытался сделать я на сеансе с Наоми. Немногие из моих рекомендаций вызывают такое неприятие у других терапевтов, как совет как можно больше раскрываться перед пациентом. Они терпеть этого не могут, им кажется, что тень пациента

вторгнется в их личную жизнь. Я остановлюсь на этом подробнее, а пока хочу заметить, что вовсе не имею в виду, что психотерапевты должны во всех ситуациях непременно раскрывать свои чувства.

Вы должны отчетливо представлять себе, что самораскрытие психотерапевта не одномерно, можно выделить несколько его разновидностей: раскрытие в плоскости «здесь и сейчас» (см. ситуацию Наоми), раскрытие механизмов психотерапии; раскрытие фактов личного опыта (из области настоящего или прошлого).

## Как работает психотерапия: профессиональное самораскрытие

Должны ли мы раскрывать пациентам механизмы нашей работы? Великий Инквизитор из романа Достоевского считал, что человечеству необходимы три вещи — чудо, тайна и авторитет. В самом деле древние целители и религиозные деятели в избытке снабжали людей этими несказанными благами. Властелинами чуда и тайны были шаманы. В те времена, когда медицина еще не была самостоятельной областью, лекари надевали длинные белые балахоны, напускали на себя всезнающий вид и ослепляли пациентов блеском изощренных рецептов, которые писались исключительно на латыни. Да и вплоть до недавнего времени врачи всем своим видом давали понять, что они на голову выше своих пациентов. Они вели себя совершенно отстраненно, изрекали глубокомысленные сентенции и украшали стены своих кабинетов многочисленными дипломами и портретами всевозможных «гуру».

Даже сегодня некоторые психотерапевты лишь в общих чертах разъясняют пациентам, как работает терапия. Они разделяют убеждение Фрейда, что неопределенность и недостаток информации об истинном лице психотерапевта способствуют формированию «переноса». Но почему Фрейд считал существенным развитие «переноса»? Потому что исследование этого эффекта помогает получить важные сведения о внутреннем мире пациента и о его детстве.

Тем не менее я считаю, что, открыв пациенту закономерности терапевтического процесса, психотерапевт ничего не теряет, а только выигрывает. Многочисленные убедительные исследования индивидуальной и групповой терапии подтверждают, что систематическая и тщательная подготовка пациентов к сеансам повышает эффективность терапии. Что же касается «переноса», то это выносливое растение будет расти и без особых усилий с нашей стороны.

Итак, лично я делюсь с пациентами механизмом работы терапии. Я рассказываю им, как все это работает, какова моя роль в терапевтическом процессе и, самое главное, что они сами могут сделать, чтобы повысить эффективность своего лечения. Я без колебаний рекомендую пациентам те или иные публикации, если это кажется мне уместным.

Я взял за правило разъяснять пациентам свое внимание к «здесь и сейчас» и даже на первом сеансе спрашиваю, что они думают по поводу нашей сегодняшней работы. Обычно я задаю следующие вопросы: «Чего вы от меня ждете? Как вы считаете, я соответствую вашим ожиданиям? Как вам кажется, движемся ли мы по правильному пути? Испытываете ли вы ко мне какие-нибудь эмоции, которыми хотите со мной поделиться?»

Потом я говорю: «Вы увидите, я часто задаю вопросы о том, что происходит «здесь и сейчас». Я считаю, что исследование наших взаимоотношений даст нам много ценной и точной информации. Конечно, вы можете рассказывать мне обо всем, что связано с вашими друзьями, боссом или супругом. Но помните об одном ограничении: я их не знаю, а то, что расскажете мне вы, в любом случае будет предвзятым. Мы на все смотрим со своей колокольни, и этого нельзя избежать. Но то, что происходит здесь, в кабинете, заслуживает доверия: ведь мы участвуем в этом вдвоем и, кроме того, можем тут же обменяться нашими мыслями и чувствами». Все мои пациенты понимают и принимают такое объяснение.

## Раскрытие фактов личного опыта психотерапевта

Некоторые психотерапевты опасаются, что, стоит им чуть приоткрыть дверь в свою личную жизнь, как пациент начнет ломиться туда. «А вы счастливы? Ваш брак достаточно успешен? А как складывается ваша социальная жизнь? А что у вас с сексом?»

Мой опыт говорит мне, что эти страхи беспочвенны. Хотя я прошу своих пациентов задавать мне

вопросы, никто из них не требовал, чтобы я поделился слишком интимными деталями своей жизни. А если бы это случилось, я сделал бы акцент на «здесь и сейчас», то есть спросил бы пациента, с какой целью он настойчиво пытается поставить меня в неловкое положение. Повторюсь, что психотерапевт должен раскрываться перед пациентом лишь в терапевтических целях, а не потому, что так «надо» или «хочется».

Какие бы потрясающие результаты ни давало самораскрытие, это очень сложный процесс. Это станет понятно из анализа сеанса с Джеймсом, мужчиной 46 лет, чью историю я уже рассказывал в главе 3. Ему было 16, когда его брат погиб в автокатастрофе.

### **Джеймс задает трудный вопрос**

Хотя мои основополагающие терапевтические принципы — это толерантность и безоговорочное принятие всего, у меня тоже есть свои предрассудки. Так, я терпеть не могу паранормальных явлений: не признаю лечение по ауре, обожествленных гуру, всевозможных целителей и пророков. Меня раздражают непроверенные лечебные программы различных диетологов и такие глупости, как астральные путешествия, магические кристаллы, энергетические каналы, видение на расстоянии, левитация, психокинез и полтергейст. Я не верю, что имеет смысл терапия прошлых жизней, и что пришельцы способствовали развитию древних цивилизаций, научили землян выращивать пшеницу и построили египетские пирамиды.

Однако я всегда считал, что смогу отбросить свои предрассудки и работать с любым пациентом, независимо от его убеждений. Но в тот день, когда порог моего кабинета переступил Джеймс с его страстью к паранормальным явлениям, я понял, что мою профессиональную нейтральность ждет суровое испытание.

Хотя Джеймс обратился за помощью не из-за своих паранормальных убеждений, связанные с ними моменты всплывали на каждом сеансе. Вот, например, сон, который приснился Джеймсу:

*Я лечу по воздуху, хочу навестить своего отца в Мехико, кружу над городом, снижаюсь и заглядываю в окно его спальни. Я вижу, что он плачет, и мне даже не нужно спрашивать почему: я знаю, он плачет из-за меня, из-за того, что оставил меня, когда я был маленьким. Потом я оказываюсь на кладбище в Гуадалахаре, где похоронен мой брат. Почему-то я звоню самому себе на мобильный и слышу свое сообщение: «Я Джеймс Г... Мне больно. Пожалуйста, пришлите помощь».*

Когда мы обсуждали этот сон, он горько отзывался о своем отце, который ушел из семьи, когда мальчик был маленьким. Джеймс даже не был уверен, жив ли отец сейчас: ему было известно только то, что он живет где-то в Мехико. Джеймс ни разу не слышал от отца ни одного ласкового слова, не получил ни одного подарка.

— Итак, — подвел я итог краткому обсуждению сна, — сон, по всей видимости, выражает вашу надежду, что отец подаст хоть малейший знак, что он о вас думает и сожалеет, что не смог быть вам хорошим отцом.

— Поговорим о сообщении, в котором вы просите о помощи, — продолжил я. — Вы часто рассказывали мне, что вам очень трудно попросить кого-либо вам помочь. На той неделе вы признались, что я — единственный человек, которого вы когда-либо прямо попросили о помощи. Во сне вы более открыты в ситуации, когда вам нужна поддержка. Итак, отражает ли этот сон произошедшую в вас перемену? Говорит ли он что-либо о наших с вами отношениях? Нет ли параллели между тем, что вы получаете или хотите получить от меня, и тем, чего вы так отчаянно ждали от отца? Потом вы навещаете могилу брата. Какие мысли возникают у вас по этому поводу? Ваша просьба о помощи как-то связана со смертью брата?

Джеймс согласился с тем, что моя забота о нем способствовала осознанию его потребности в том, чего он никогда не получал от отца. Согласился он и с тем, что наша терапия изменила его: теперь он более охотно делился своими проблемами с женой и с матерью.

Но затем он добавил:

— Вы предлагаете определенный взгляд на этот сон. Яне говорю, что он ошибочен или не имеет смысла. Но у меня есть другое, более убедительное объяснение. Я убежден: то, что вы называете сном, на самом деле вовсе не сон. Это всего лишь воспоминание о моем астральном путешествии к дому отца и к могиле брата.

Я с трудом совладал со своим желанием закрыть лицо руками. Мне было интересно, скажет ли он, что звонок самому себе на мобильный — тоже всего лишь воспоминание? Но я понял, что ни доводы рассудка, ни обсуждение различий в наших убеждениях ни к чему не приведут. За долгие месяцы нашей работы я привык справляться со своим скептицизмом и вместо этого попытался представить, что наш мир и вправду населен духами, что астральные путешествия реальны. Кроме того, я попробовал осторожно добраться до психологических причин и истории его убеждений.

Затем Джеймс сказал, что стыдится своего пьянства и лени и будет чувствовать себя очень скверно, встретившись на небесах с бабушкой, дедушкой и братом.

Пару минут спустя он отметил:

— Когда я говорил о встрече на небесах с моими дедушкой и бабушкой, я увидел, что вы поморщились...

— Я этого не заметил.

— А я видел! И вы поморщились еще раз, когда я рассказывал об астральном путешествии. Ирв, скажите мне честно, как вы отреагировали на мою фразу о небесах?

Я мог бы уйти от ответа, как часто делают психотерапевты, переключив внимание на сам вопрос и спросив, почему он его задал. Однако я решил, что для меня сейчас лучше быть абсолютно честным: Джеймс явно заметил некоторые проявления моего скептицизма. Если бы я стал их отрицать, это негативно сказалось бы на терапии, поставив под сомнение его восприятие реальности (а оно было безошибочным).

— Джеймс, я расскажу вам обо всем, что со мной происходило в тот момент. Когда вы сказали, что ваш брат и ваши бабушка с Дедушкой знают все о вашей жизни на земле, я сильно удивился. Сам я так не считаю. Но пока вы говорили, я изо всех сил пытался окунуться в ваши ощущения, представить, каково это — жить в мире духов, в мире, где ваши умершие родственники знают всю вашу жизнь и все ваши мысли.

— Вы что, не верите в жизнь после смерти?

— Нет, не верю\* Но я думаю, что мы не можем знать этого наверняка. Я полагаю, что мысль о загробной жизни приносит вам большое утешение, а я приветствую все, что дает вам душевное спокойствие, удовлетворение от жизни и делает ваше существование более эффективным. Однако лично я не могу поверить в эту встречу на небесах. Мне кажется, люди просто хотят так думать.

— А какую же религию вы исповедуете?

— Я не верю в Бога и не принадлежу ни к какой конфессии. Мой взгляд на жизнь целиком и полностью свободен от влияния церкви.

— Но как же можно так жить? Без священных нравственных норм? Как вынести эту жизнь, как найти в ней хоть какой-то смысл, не веря, что следующая наша жизнь будет лучше?

Я начал беспокоиться о том, куда заведет нас эта дискуссия, и пойдут ли мои откровения на пользу Джеймсу. В итоге я решил, что лучше быть прямолинейным до конца.

— Меня интересует *эта* жизнь и то, как сделать ее лучше — для себя и для других. Позвольте мне разрешить ваше недоумение по поводу того, как мне удастся найти смысл, не прибегая к религии. Я не согласен с тем, что религия — источник смысла и нравственности. Не думаю, что между религией, смыслом и нравственно стью существует необходимая связь. Ну, или, по крайней мере, *особая* связь. Думаю, что живу эффективно и добродетельно. Я полностью посвятил себя тому, что помогаю людям — например вам — получать большее удовлетворение от жизни. Я бы сказал, что смысл моей жизни исходит от людей, но именно в этом мире, именно в этой жизни. Думаю, что смысл моего существования — помогать другим людям находить смысл их существования. Я убежден, что чрезмерное беспокойство о будущей жизни может помешать активно участвовать в этой.

Джеймс был так заинтересован, что я еще несколько минут рассказывал о том, что недавно нашел подтверждения последней мысли у Эпикура и у Ницше. Упомянул и о том, что Ницше восхищался Иисусом

Христом, но чувствовал, что Павел и другие более поздние христианские лидеры замутили истинное послание Христа и отняли смысл у земного существования. «На самом деле, — подчеркнул я, — Ницше очень враждебно относился к Сократу и Платону: они презирали тело, делали акцент на бессмертии души и усердно готовились к будущей жизни. Эти убеждения были подхвачены неоплатониками и в итоге проникли в раннехристианскую эсхатологию».

Я замолчал и посмотрел на Джеймса, ожидая, что он бросит мне вызов. Но, к моему удивлению, он внезапно заплакал. Я подавал ему один бумажный платок за другим, пока он не перестал всхлипывать.

— Джеймс, пожалуйста, давайте продолжим разговор. О чем говорят ваши слезы?

— Они говорят: «Я так долго ждал этого разговора... так долго мечтал о серьезной интеллектуальной беседе о том, что действительно имеет значение». Все, что меня окружает, вся наша культура — телевидение, компьютерные игры, порно, — это же все для тупых! И вся моя работа — все эти мелкие договоры, судебные процессы, разводы... Все это деньги, деньги, все это — такое дерьмо, и в этом нет никакого смысла, абсолютно никакого...

Итак, на Джеймса повлияло не столько содержание нашей беседы, сколько ее характер, а именно то, что я воспринял его всерьез. То, что я поделился с ним собственными мыслями и убеждениями/он принял как дар. Наши серьезные идеологические расхождения, оказалось, не имеют никакого значения. Мы оба согласились не соглашаться друг с другом: на следующий сеанс он принес мне книгу о видении на расстоянии, а я, в свою очередь, предложил ему почитать современного скептика Ричарда Доукинса. Наши взаимоотношения, моя забота и моя способность дать ему то, чего он не получил от отца, — все это вывело нашу терапию на новый уровень. Как я уже говорил в главе 3, после курса психотерапии жизнь Джеймса стала лучше, но его вера в сверхъестественное осталась при нем в полной неприкосновенности.

### **История Амелии: подталкиваем пациента к самораскрытию**

Амелия — медсестра 52 лет, темнокожая, симпатичная, крупная женщина, застенчивая и очень умная. В юности она на протяжении двух лет была бездомной наркоманкой, а деньги на героин зарабатывала проституцией. Думаю, что любой, кто видел ее на улицах Гарлема в те времена, — тощую оборванку, деморализованного бойца обширной армии проститутток, сидящих на героине, — побился бы об заклад, что она обречена. Однако принудительная детоксикация организма за полгода, проведенные в тюрьме, а также программа Анонимные Наркоманы, исключительная отвага и страстное желание жить, — все это сотворило настоящее чудо, и Амелия смогла полностью изменить и свою личность, и свою жизнь. Она переехала на западное побережье и устроилась петь в ночной клуб. Амелия была талантлива, и зарабатывала прилично — ей удалось окончить школу, а затем оплатить обучение в Школе медсестер. Последние 25 лет она целиком посвятила работе в хосписах и приютах для бездомных и неимущих.

На первом сеансе Амелия рассказала мне, что страдает жестокой бессонницей. Обычно ее будили кошмары, но она редко помнила их, только какие-то обрывки, в которых она спасалась от погони. Это вызывало такой страх смерти, что Амелии редко удавалось снова заснуть. Устав, она решила обратиться за помощью. Когда Амелия прочла мою новеллу «В поисках сновидца» (7), она решила, что я смогу ей помочь.

Помню, она зашла в мой кабинет, плюхнулась на стул и сказала, что очень надеется, что не заснет прямо здесь, так как большую часть ночи провела без сна, пытаясь прийти в себя после кошмара. Амелия рассказала, что обычно не помнит своих снов, но этот остался в ее памяти.

*Я лежу и смотрю на свои занавески. Они красно-розовые, все в складках, и через эти складки проникает желтоватый свет. Но полосы красного шире, чем полосы света. Что странно, эти занавески каким-то образом связаны с музыкой. Я имею в виду, что вместо того, чтобы видеть свет, я почему-то начинаю слышать аккорды старой песни Роберта Флэка «Убей меня нежно». Когда я училась в колледже в Окленде, я частенько пела эту песню в местных клубах. Во сне мне становится очень страшно из-за того, что свет вытесняется музыкой. А потом и музыка прекращается, и я понимаю, что на самом деле она шла из меня. И тут я в ужасе просыпаюсь. Время — около четырех утра. Больше заснуть мне не удалось.*

Но Амелия обратилась к психотерапевту не только из-за кошмаров и бессонницы, была и другая серьезная проблема. Ей был нужен мужчина, и она несколько раз начинала строить отношения, но ни одна попытка не увенчалась успехом.

За несколько сеансов я изучил ее историю, она рассказала мне, что несколько раз была уже близка к смерти — в те времена, когда занималась проституцией. Однако я чувствовал серьезное сопротивление терапии с ее стороны. Амелия никогда не делилась своими эмоциями. Казалось, что на сознательном уровне страх смерти у нее вовсе отсутствует: наоборот, она работала в хосписах.

Через три месяца терапии ее сон улучшился. Казалось, облегчение ей приносило уже то, что она говорила со мной и в первый раз в жизни смогла поделиться подробностями своей жизни на улице. Сны не исчезли, но Амелия снова запоминала лишь мелкие фрагменты.

Из наших терапевтических отношений стало очевидно, что Амелия боится близости. Она редко смотрела на меня, и я ощущал пропасть между нами. Я уже рассказывал о том, где мои пациенты обычно ставят свою машину. Из всех пациентов Амелия парковалась дальше всех.

Помня урок, который преподал мне Патрик, — что без близких доверительных отношений идеи теряют всякую эффективность, — я решил, что в случае с Амелией сосредоточусь на проблемах установления близости, и уделял особое внимание нашим с ней отношениям. Однако прогресс шел очень медленно, пока на одном из сеансов не произошло знаменательное событие.

Едва Амелия вошла в кабинет, у нее зазвонил мобильный телефон, и она спросила разрешения взять трубку. Амелия быстро договорилась о какой-то встрече, и тон ее был таким сухим и формальным, что я решил, что она разговаривает со своим начальником. Как только она положила трубку, я поинтересовался, кто это, и узнал, что это был вовсе не начальник, а ее приятель, и она договаривалась с ним об ужине.

— Амелия, нельзя же разговаривать со своим бой-френдом так же, как с начальником. Почему бы вам не называть его ласковыми словами? «Солнышко», «милый», «дорогой»?

Она посмотрела на меня так, словно я с луны свалился, и сменила тему, начав рассказывать о своем вчерашнем занятии в группе Анонимных Наркоманов. (Хотя Амелия уже много лет ничего не употребляла, она все еще посещала группы Анонимных Алкоголиков и Анонимных Наркоманов.) Занятие проводилось в районе, очень напоминающем тот квартал Гарлема, где она провела большую часть своей неблагополучной юности. И вот, идя на эту встречу по кварталу, который так и кишел наркотой, Амелия, как всегда, почувствовала странную тоску. Женщина поймала себя на том, что ищет глазами двери или переулки, которые приведут туда, где можно будет переночевать.

— Доктор Ялом, но ведь на самом деле я не хотела бы вернуться в ту жизнь.

— Вы до сих пор называете меня «доктор Ялом», а я вас — Амелия, — перебил я ее. — Вот такое несоответствие...

— Я уже говорила вам, дайте мне время. Мне надо лучше узнать вас. Так вот, всякий раз, когда я оказываюсь в злочных районах, я испытываю не только отрицательные чувства. Трудно описать... не знаю... это похоже на... ностальгию.

— На ностальгию? И что вы думаете по этому поводу, Амелия?

— Я сама точно не знаю. Но голос в моей голове постоянно твердит мне: «Я сделала это». Вот что я обычно слышу: «Я это сделала».

— То есть вы говорите себе: «Я исходила ад вдоль и поперек, но все-таки выжила», да?

— Ну да, что-то вроде этого. Но есть кое-что еще. Вы не поверите, но там, на улицах, жизнь была намного легче и проще. Не надо было думать о деньгах, о собраниях, об обучении новеньких медсестер, которые начинают с ума сходить уже через неделю работы в хосписе. Никаких хлопот с машиной, мебелью, налогами. Никакого волнения: что я по закону могу сделать для этих людей, а чего не могу? Не надо лизать задницы докторам. Там, на улицах Гарлема, мне приходилось думать только об одном — где взять следующую дозу? Ну и, конечно, где найти клиента, чтобы за нее заплатить. Жизнь была очень простой, изо дня в день все было одно и то же: надо было просто выжить.

— Амелия, ваши воспоминания избирательны. А как же вся та грязь, ночи, проведенные на улице, разбитые бутылки, мужики, которые зверски насильовали вас, запахи мочи и пролитого пива? Смерть,

рыщущая повсюду, — все эти трупы, которые вы постоянно видели, и то, что вас саму однажды чуть не убили? Об этом вы забываете.

— Да знаю я, знаю... Вы правы, я забываю об этом. Забывала и тогда, когда все это происходило.

Только что меня чуть не убили, а через минуту я возвращаюсь в то самое место...

— Насколько я помню, однажды вы увидели, как вашего друга сбросили с крыши, и трижды сами были на волосок от смерти. Я не могу забыть жуткую историю о том, как, спасаясь от маньяка с ножом, вы сбросили туфли и полчаса бежали по парку босиком. Но после всех этих историй вы все же возвращались, искали новых клиентов. Такое чувство, что героин выбивал у вас из головы все мысли — и даже страх смерти.

— Точно. Я могла думать только об одном: где взять следующую дозу? Я не думала о смерти. Не боялась ее.

— Но все же теперь смерть вернулась и проникла в ваши сны?

— Да, и вот эта ностальгия... странно, очень странно.

— Примешивается ли к ней гордость? — спросил я. — Вы должны гордиться тем, что сумели выбраться из этого.

— Ну, что-то такое есть... Но у меня нет времени, чтобы подумать. Мой мозг до предела загружен работой, и всякими цифрами, и иногда Элом [бойфренд Амелии]. А еще тем, как остаться в живых и снова не влипнуть в зависимость.

— То, что вы ходите сюда ко мне, помогает оставаться в живых? Помогает не думать о наркотиках?

— Мне много что помогает — вся моя жизнь, занятия в группах и наша терапия тоже.

— Амелия, я спрашивал о другом. Лично я помогаю вам удерживаться от наркотиков?

— Я же сказала. Да, вы помогаете. Все помогает.

— Вот вы вставляете в ответ эти два слова — «все помогает». Вы чувствуете, что это многое обесценивает? Мы продолжаем быть далеки друг от друга. Попробуйте больше говорить о том, что вы чувствуете именно ко мне, сегодня, например, или на прошлом сеансе. Какие мысли возникают у вас обо мне, когда мы с вами не видимся?

— Только не это... Опять вы начинаете?

— Поверьте мне, Амелия, это очень важно.

— Вы говорили мне, что все пациенты думают о своих психотерапевтах?

— Да, именно. Я знаю это по собственному опыту. Я очень много думал о своем психотерапевте.

Все это время Амелия сидела, вжавшись в спинку стула, словно хотела съежиться, уменьшиться. Она всегда так реагировала на мои попытки обсудить наши отношения. Но после этих слов она выпрямилась и посмотрела на меня с неподдельным интересом.

— Вы проходили курс терапии? Когда? И что вы думали о своем терапевте?

Тогда я поделился с ней тем, что мне особенно нравилось в моем последнем психотерапевте, которым был Ролло Мэй.

— Я с нетерпением ждал наших сеансов. Мне нравились его мягкость, внимание ко всему. Нравилось, как он одевался — он носил водолазки, а на шее — нитка индийской бирюзы. Мне нравилось, когда он говорил, что между нами сложились особые отношения, потому что совпадали наши профессиональные интересы. Я был очень рад, что он прочитал черновой вариант одной из моих книг и похвалил меня за нее.

Молчание. Амелия не двигалась и смотрела в окно.

— А что расскажете вы? — спросил я. — Ваша очередь.

— Ну, думаю, что мне тоже нравится ваша мягкость. — Произнося это, она в смущении ерзала на стуле и не смотрела на меня.

— Продолжайте. Скажите что-нибудь еще...

— Я очень смущаюсь.

— Я знаю. Но смущение означает, что мы говорим друг другу нечто важное. Я думаю даже, что смущение — это наша цель, наша добыча. Над ним мы и должны работать. Так давайте погрузимся прямо в глубину вашего смущения. Пожалуйста, продолжайте говорить.

— Ну, мне понравилось, когда вы один раз помогли мне снять пальто. Нравится, как вы посмеиваетесь

всякий раз, когда я поправляю задравшийся уголок ковра. Вот не знаю, неужели вас это совсем не волнует? Ведь вы могли бы и сами навести порядок в своем кабинете. Ваш письменный стол... на нем же такой бардак... ладно, ладно, возвращаюсь к нашей теме.

Она припомнила, как однажды ее дантист дал ей пузырек виколина, и как я изо всех сил пытался убедить ее отдать лекарство мне.

— Мне вдруг перепадает виколин, и вы думаете, что я спокойно откажусь от него? Помню, в конце того сеанса вы все никак не выпускали мою руку, когда я пыталась выйти из кабинета. Я благодарна за то, что вы не стали шантажировать меня: или вы отдаете мне пузырек виколина, или мы прекращаем терапию. Другие психотерапевты поступили бы именно так. А если так, я перестала бы к ним ходить. И к вам в том числе.

— Амелия, я рад, что вы это сказали. Я очень тронут. А теперь скажите, что вы чувствовали последние несколько минут?

— Смущение, и больше ничего.

— Почему?

— Ну, наверное, потому, что теперь я чувствую себя посмешищем...

— А такое уже случилось раньше?

Амелия рассказала о нескольких эпизодах из раннего детства и отрочества, когда она становилась объектом насмешек. Впрочем, в них не было ничего такого уж страшного, и я вслух поинтересовался, не кроется ли причина смущения в темном героиновом периоде ее жизни. Амелия начала, как обычно, отрицать и настаивала на том, что проблемы начались у нее задолго до возникновения наркозависимости. Потом она приняла задумчивый вид, повернулась ко мне и, посмотрев прямо в глаза, сказала:

— У меня вопрос...

Это привлекло мое внимание, раньше Амелия никогда этого не говорила. Я даже не знал, чего ожидать, и чувствовал приятное нетерпение. Я очень люблю такие моменты.

— Не факт, что вы захотите отвечать, но все равно. Готовы?

Я кивнул.

— Приняли бы вы меня в свою семью? Я имею в виду... ну, вы понимаете, о чем я... Теоретически.

Я задумался. Хотелось быть честным и искренним. Я взглянул на Амелию: голова высоко поднята, огромные глаза, не отрываясь, смотрят на меня, а не в сторону, как обычно. Блестящая бронзоватая кожа на лбу и на щеках сияла чистотой. Я тщательно проанализировал свои чувства и ответил:

— Да, Амелия. Я считаю вас очень мужественным человеком. И очень хорошим. Я восхищаюсь вами: вам столько всего пришлось пережить, и после этого вы смогли привести свою жизнь в порядок. Да, я принял бы вас в свою семью.

Глаза Амелии наполнились слезами. Она достала бумажный платочек и отвернулась, чтобы вытереть слезы. А через несколько секунд сказала:

— Ну, вы не могли ответить иначе. Это ведь ваша работа.

— Видите, как вы отталкиваете меня, Амелия! Что, мы слишком сблизились, вам уже некомфортно?

Сеанс подошел к концу. За окном лил дождь, и Амелия подошла к стулу, на котором лежал ее плащ. Я опередил ее и помог одеться. Амелия неловко отпрянула.

— Вот, вот, видите? — сказала она. — Об этом я и говорила. Вы насмехаетесь надо мной.

— Амелия, у меня и в мыслях этого не было. Но все равно — хорошо, что вы об этом сказали. Обо всем нужно рассказывать. Мне нравится ваша откровенность.

Уже в дверях она обернулась и сказала:

— Я хочу, чтобы вы обняли меня.

Вот это действительно было необычно! Я был рад, что она это сказала, и выполнил ее просьбу, ощутив тепло этого большого тела.

Когда она спускалась по ступенькам крыльца, я сказал ей:

— Вы очень хорошо поработали сегодня.

Я слышал ее шаги по гравийной дорожке. Вдруг Амелия, не оборачиваясь, бросила через плечо:

— Вы тоже хорошо поработали...

Среди вопросов, которые поднимались на этом сеансе, присутствовала непонятная тоска Амелии по ее старой, «уличной» жизни. Ее объяснение, что, возможно, она тосковала по простоте той жизни, перекликается со строками, которыми я начал эту книгу, и с мыслью Хай-деггера о том, что человек, погруженный в повседневность, теряет остроту взгляда на самого себя и уклоняется от размышлений над более глубокими проблемами.

Мое настойчивое погружение в «здесь и сейчас» полностью изменило ход нашего сеанса. Амелия отказалась делиться своими чувствами ко мне и даже не ответила на вопрос: «То, что вы ходите сюда ко мне, помогает остаться в живых? Помогает не думать о наркотиках?» Я решил пойти на риск и поделиться с Амелией чувствами, которые я много лет назад испытывал к своему психотерапевту.

Мой пример помог ей в свою очередь пойти на определенный риск и начать новую страницу нашей терапии. Она набралась смелости и задала мне очень сильный вопрос, над которым давно размышляла: «Приняли бы вы меня в свою семью?» Разумеется, мне тоже пришлось очень серьезно подумать над ответом. Я очень уважал Амелию, не только за то, что она выбралась из героиновой западни, но и за то, что с тех самых пор ее жизнь была наполнена нравственным смыслом: помогать людям и приносить им утешение. Я ответил ей честным «да».

Мой ответ не имел негативных последствий. Я последовал своим же указаниям в отношении самораскрытия психотерапевта. Я очень хорошо знал Амелию и был абсолютно убежден в том, что мои откровения не оттолкнут ее, но, наоборот, помогут открыться и ей.

Это — лишь один из многих сеансов, на которых мы работали над проблемой ухода от сближения. Мы с Амелией не могли его забыть, и то и дело к нему возвращались. В дальнейшем она все откровеннее делилась своими самыми темными страхами. Амелия запоминала все больше снов и рассказывала все новые жуткие эпизоды своей жизни на улице. На первых порах это усилило ее страх — страх, с которым прежде справлялся героин, — но в конце концов позволило сломить внутренние барьеры, которые возникли из-за ее отчуждения от самой себя. Ее кошмары и ночные приступы страха смерти прекратились за год до окончания нашей терапии, а три года спустя я имел удовольствие присутствовать на ее свадьбе.

## **Самораскрытие психотерапевта как модель для пациента**

Понимание, когда и насколько следует раскрыться, приходит к психотерапевту с опытом. Помните, что цель вашего самораскрытия — способствовать эффективности терапии. Если вы начнете раскрываться в самом начале курса, вы рискуете испугать и обескуражить пациента, который еще не успел убедиться в том, что терапевтическая ситуация стабильна и надежна. Но осторожное самораскрытие психотерапевта может послужить моделью для пациента. Откровенность терапевта порождает ответную откровенность.

Пример такого самораскрытия психотерапевта можно найти в недавнем выпуске журнала для психотерапевтов (6). В рубрике «Письма читателей» опубликовано письмо, в котором описывается эпизод 25-летней давности. Придя на занятие в терапевтическую группу, автор письма заметил, что лидер группы (известный психотерапевт Хью Маллен) сидит, удобно откинувшись на спинку стула и прикрыв глаза. «Почему вы сегодня выглядите таким расслабленным, Хью?» — поинтересовался он.

«Потому что я сижу рядом с женщиной», — немедленно ответил Хью.

Тогда этот ответ показался автору письма лишенным всякого смысла, и он даже задумался, в ту ли группу попал. Но постепенно он понял, что смелыми откровениями по поводу своих чувств и фантазий лидер группы добился того, что участники начинали чувствовать себя очень свободно.

Один-единственный комментарий произвел истинный «волновой эффект» и оказал такое влияние на дальнейшую психотерапевтическую карьеру автора письма, что и теперь, спустя 25 лет, он испытывал такую огромную благодарность, что решил написать это письмо и поделиться долговременным воздействием терапевтического моделирования.

## СНЫ: САМЫЙ ЛЕГКИЙ ПУТЬ К «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»

Сны имеют огромное значение, и очень жаль, что многие психотерапевты, особенно начинающие, не уделяют им должного внимания. С одной стороны, будущих психотерапевтов часто просто не учат работать со снами. На самом деле многие учебные программы по клинической психологии, психотерапии даже не упоминают о значении анализа снов для психотерапии. Молодые же психотерапевты, со своей стороны, опасаются мистической природы снов, сложных и загадочных книг по символике сновидений и ее интерпретации, а также того, что попытки истолковать все аспекты сна отнимают много времени. В полной мере оценить значимость снов способны, как правило, лишь те специалисты, которые сами в свое время проходили курсы интенсивной психотерапии.

Я пытаюсь облегчить работу молодых психотерапевтов со снами, говоря им, чтобы они не слишком беспокоились об интерпретации. Сон, понятый до конца? Забудьте об этом. Такого просто не бывает. Даже сон Ирмы, фигурирующий в шедевре Фрейда (1900 г.), тот самый сон, который Фрейд отчаянно пытался истолковать до конца, на протяжении ста с лишним лет порождал самые различные интерпретации. Многие выдающиеся врачи до сих пор выдвигают новые идеи по поводу его значения.

Смотрите на сны взглядом прагматика, говорю я начинающим психотерапевтам. Воспринимайте их просто как богатый источник информации о людях, местах и переживаниях, исчезнувших из жизни пациента. Более того, во многие сны просачивается страх смерти. Хотя большинство сновидений не препятствуют спокойному сну (как сказал Фрейд, сновидения охраняют сон), в ночном кошмаре к нам приходит неприкрытый страх смерти. Вырвавшись из своего убежища, он приводит спящего в ужас и заставляет проснуться. Иные сны могут служить *пробуждающими* переживаниями, о чем я много говорил в главе 3. Такие сновидения словно несут послание из тех глубинных слоев нашей личности, которые сохраняют связь с экзистенциальными жизненными фактами.

Обычно самыми плодотворными для психотерапевтического процесса являются ночные кошмары, повторяющиеся сны и сны, необыкновенные по своей силе, которые надолго остаются в памяти. Если на одном сеансе пациент пересказывает несколько снов, я обычно прихожу к выводу, что самые богатые ассоциации вызывает либо самый недавний, либо самый яркий сон. Могучая бессознательная сила внутри нас препятствует естественному осознанию тех моментов, о которых повествуют сны. Символический ряд снов очень неясен, многое остается скрытым. Более того, сами сновидения бесплотны: мы склонны их забывать. А если мы и записываем краткое содержание сна, то часто забываем принести записи на терапевтический сеанс.

Сны наполнены таким количеством образов, отражающих наше бессознательное, что Фрейд назвал их *via regia* (*королевский* — т. е. самый удобный — *путь*) к бессознательному. Но в контексте моей книги большее значение имеет тот факт, что сны являются *via regia* и к пониманию отношений психотерапевта и пациента. Я советую вам обратить особое внимание на те сны, которые содержат некоторые репрезентации личности психотерапевта (то есть вашей) или процесса терапии в целом. Количество таких снов у пациента увеличивается по ходу курса терапии.

Имейте в виду, что сны почти целиком состоят из визуальных компонентов, которые разум каким-то образом связывает с абстрактными понятиями (10). Процессу терапии нередко соответствуют образы путешествия, ремонта или обнаружения в собственном доме прежде незнакомых, никогда не используемых комнат. Например, сон Эллен отобразил чувство стыда в виде менструальной крови, заливающей ее одежду, и недоверие ко мне (я игнорировал ее, не пришел к ней на помощь и был занят разговором с другими людьми). Следующая история проливает свет на проблему, которая очень важна для психотерапевтов, работающих со страхом смерти — ощущение смертности психотерапевта.

### История Джоан: сон об уязвимости психотерапевта

50-летняя Джоан обратилась ко мне из-за навязчивого страха смерти и ночных приступов паники. Несколько недель она методично работала над этими проблемами, а потом ее сон прервало такое видение.

*Я встречаюсь со своим психотерапевтом (я знаю, что это вы, хотя внешнего сходства нет), передо*

*мною большая тарелка, на ней печенья. Я беру несколько печений, откусываю уголки, затем крошу их и разбрасываю повсюду крошки. Потом психотерапевт берет тарелку и в один присест заглатывает все печенья вместе с крошками. Несколько минут спустя ему становится плохо, и он падает на пол. Ему все хуже, его всего трясет, и у него почему-то вырастают длинные зеленые ногти. Глаза приобретают какое-то демоническое выражение, а его ноги вдруг исчезают. Тут приходит Ларри (муж) и пытается ему помочь, успокоить его. У него это получается гораздо лучше, чем у меня. А я не могу сдвинуться с места. Тут я просыпаюсь, сердце бешено стучит, и следующие два часа меня терзает страх смерти.*

— Какие мысли по поводу сна, Джоан?

— Ну, дьявольские глаза и пропавшие ноги вызывают кое-какие воспоминания. Помните, несколько месяцев назад я ездила навещать мать, у нее тогда случился инсульт. Неделю она была в коме, а потом, незадолго до смерти, чуть приоткрыла глаза — и в них стояло вот это «дьявольское» выражение. У моего отца тоже был инсульт двадцать лет назад, и у него отнялись ноги. Последние месяцы жизни он провел в инвалидном кресле.

— Вы сказали, что еще два часа после этого сна вас терзал страх смерти. Расскажите как можно подробнее все, что вы помните из этих двух часов.

— Да все то же, о чем я уже не раз говорила вам: как страшно навсегда уйти во тьму; и как больно будет моим близким, когда меня не станет. Это и мучило меня вчера ночью. Перед тем как идти спать, я разглядывала старые семейные фотографии и вдруг осознала, что, как бы ужасно мой отец ни вел себя с мамой, да и с нами, он все-таки существовал. Мне показалось, что я впервые поняла это по-настоящему. Может быть, это его фотографии заставили меня почувствовать, что, несмотря ни на что, он все же оставил в мире свои следы, и не только дурные. Да, мысль о том, что мы оставляем след, помогает. Мне становится легче, когда я надеваю старый мамин халат или когда вижу, что моя дочь едет на стареньком «бьюике», который принадлежал маме. То, что вы рассказывали мне о великих мыслителях, которые задавались теми же вопросами, тоже немного помогло, — продолжила она. — Но все-таки эти рассказы далеко не всегда могут успокоить по-настоящему. Тайна слишком ужасна: смерть — это непознанная и непознаваемая тьма.

— Тем не менее мы чувствуем вкус смерти каждую ночь. Вы знаете, что в греческой мифологии Гипнос и Танатос, сон и смерть, были близнецами?

— Возможно, поэтому я так неохотно иду спать. Как это жестоко, как чудовищно несправедливо, то, что я должна умереть.

— Джоан, все люди чувствуют именно так. Я тоже.

Но это договор с нашим существованием. Это — договор, заключенный с каждым человеком. Со всеми без исключения живыми существами — теми, что живут сейчас или жили когда-то.

— Все равно это несправедливо...

— Все мы — и вы, и я — часть природы. А природе неведомы понятия справедливости или несправедливости.

— Знаю. Я все это знаю. Но дело в том, что у меня сейчас такое состояние ума, как у ребенка. Я каждый раз заново осознаю эту истину. Каждый раз — будто впервые. Вы знаете, я больше ни с кем не могу об этом говорить. Только с вами. Думаю, мне во многом помогает ваша постоянная готовность погружаться в это вместе со мной.

— Я очень рад это слышать, Джоан. Давайте продолжим работать. Вернемся к вашему сну, — сказал я. — Я не остался в вашем сне, а начал исчезать. Какие у вас догадки по поводу печенья? Что оно сделало с моими глазами и ногами?

— Ну, я откусывала только маленькие кусочки, а потом крошила их и забавлялась с крошками. А вы взяли и проглотили их целиком, и вот что с вами стряслось... Думаю, сон отражает мои опасения, что я жду и требую от вас слишком многого. Я только по чуть-чуть откусываю от этой пугающей темы, а вы погружаетесь в нее глубоко, и ведь не со мной одной, с другими пациентами тоже. Я думаю, что меня беспокоит ваша смерть, что и вы исчезнете, как мои родители, как все люди.

— Ну что ж, в один прекрасный день это случится, и я знаю, что вы переживаете из-за того, что я уже стар, что я умру. Кроме того, вы волнуетесь, как отражаются на мне ваши рассказы о смерти. Но я

обязан оставаться здесь, с вами, пока буду физически способен на это. Я очень ценю то, что вы доверяете мне сокровенные мысли. У меня все еще есть ноги, и глаза мои ясны.

Беспокойство Джоан, что своими рассказами она может довести психотерапевта до отчаяния, не лишено оснований: психотерапевты, которые не вступали в конфронтацию с собственной смертью на курсе персональной терапии, и в самом деле могут оказаться в плену своих страхов.

### **История Кэрол: ночной кошмар вдовы**

Пациенты могут не только волноваться за чувства психотерапевта, но, как показывает сон Кэрол, еще и постигать границы его «могущества».

Кэрол — одна из моих пациенток, 60-летняя женщина, которая была вынуждена ухаживать за своей престарелой матерью (ее муж умер четыре года назад). Не так давно ее мать скончалась, и Кэрол решила переехать к своему сыну и внукам в другой штат, теперь ей было здесь слишком одиноко. На одном из наших последних сеансов она рассказала свой сон:

*Мы вчетвером — я, женщина-заключенная, конвоир и вы — едем в какое-то безопасное место. Потом мы оказываемся в гостиной в доме моего сына — здесь безопасно, и на окнах решетки. Вы буквально на минуту выходите из комнаты, — возможно, в ванную, — и вдруг пуля разбивает оконное стекло и попадает в женщину. Потом вы возвращаетесь в комнату, видите ее распростертой на полу и пытаетесь помочь. Но она умирает, и у вас просто нет времени что-нибудь сделать для нее, ни даже просто поговорить.*

— Какие чувства вы испытывали в этом сне, Кэрол?

— Это был настоящий кошмар. Я проснулась в страхе, сердце билось так, что, казалось, кровать трясется. Потом я долго не могла заснуть.

— Что вы думаете об этом сне?

— Надежная защита — насколько это возможно: и вы, и конвоир, и оконная решетка. Однако жизнь этой женщины нельзя было защитить.

Мы продолжили обсуждать сон, и в какой-то момент Кэрол почувствовала, что смысловой центр сновидения, ключевое послание — то, что никто не сможет предотвратить ее смерть, так же, как смерть той женщины. Она поняла, что в этом сне она играла две роли: саму себя и женщину-заключенную. Дублирование личности в снах — не редкость; основатель гештальт-терапии Фриц Перлз считал, что во сне любой человек, любой физический объект является репрезентацией некоторых сторон сновидца.

Сон Кэрол, как ничто другое, разрушил миф о том, что я при любых обстоятельствах смогу защитить ее. В этом сновидении много интригующих моментов (например, представление Кэрол о самой себе, выраженное дублированием ее личности; представление о жизни с сыном, вызвавшее образ комнаты с зарешеченными окнами). Однако, имея в виду приближающееся окончание терапии, я решил сосредоточиться на наших отношениях, особенно на границах, моего «могущества». Кэрол поняла, что сон содержал в себе следующее послание: даже если она решит не переезжать к сыну, а остаться здесь и поддерживать связь со мной, я все же не смогу защитить ее от смерти.

На трех последних сеансах мы работали с тематикой, возникшей из этого открытия. Это не только помогло сделать окончание нашей терапии менее болезненным для Кэрол, но и послужило пробуждающим переживанием. Яснее, чем когда-либо, Кэрол поняла, что существуют границы того, что она может получить от других людей. Хотя человеческие отношения смягчают боль, они все же не способны «отменить» условий человеческого существования, которые эту боль причиняют. Сделанное открытие придало Кэрол силу, которая пребудет с ней, в каком бы штате она ни жила.

### **История Фила: скажите мне, что жизнь — не просто кусок дерьма**

И наконец, последний пример сновидения, освещающего некоторые аспекты взаимоотношений

психотерапевта и пациента.

*Вы — тяжело больной пациент, а я ваш врач. Но, вместо того чтобы лечить вас, я все время спрашиваю, причем довольно настойчиво, были ли вы счастливы в жизни. И я хочу, чтобы вы мне сказали, что жизнь — не просто кусок дерьма.*

Когда я спросил Фила, 80-летнего пациента, которого мучил страх смерти, что он думает по поводу своего сна, он тут же ответил, что у него было чувство, будто он высасывает мою кровь, требуя слишком многого. Сновидение иллюстрирует это переживание: хотя я выступаю в роли больного, а он — врача, все же именно его нужды перевешивают все остальное, и он продолжает просить чего-то у меня. Собственные болезни, друзья, которые умирают или становятся инвалидами, — все это приводит Фила в отчаяние, и он хочет, чтобы я дал ему надежду и сказал: жизнь — это не просто кусок дерьма. Сон подтолкнул Фила задать мне прямой вопрос:

— Я для вас — слишком тяжелое бремя?

— У нас у всех одно и то же бремя, — ответил я, — и ваша конфронтация с «червяком в сердцевине» (так Фил называл смерть) для меня не только боль, но и наука. Я с нетерпением жду наших сеансов, и смысл моего существования в том, чтобы помочь вам вновь обрести жизненную энергию и установить связь с той мудро стью, которая пришла к вам вместе с жизненным опытом.

Я начал эту книгу с замечания, что страх смерти редко включается в психотерапевтический контекст. Психотерапевты избегают этой темы по ряду причин: они отрицают наличие или значимость страха смерти; утверждают, что страх смерти — маскировка иных страхов; боятся вспышек собственного страха; проблема смертности человека вызывает у них отчаяние и приводит в замешательство.

Надеюсь, что с помощью этой книги мне удалось убедить вас в том, что можно и нужно исследовать все страхи, даже самые темные. И не просто исследовать, но и противостоять им. Но для этого нам нужен новый инструментарий — другой набор идей и другой тип взаимоотношения психотерапевта и пациента. Я предлагаю обратить внимание на идеи великих мыслителей, которые бесстрашно вглядывались в лицо страха смерти. Я предлагаю выстроить новую модель психотерапевтических отношений, основанную на внимании к экзистенциальным жизненным фактам. Каждому человеку суждено испытать в жизни и моменты радости, и неизбежное отчаяние.

«Подлинность», ключевой фактор эффективности терапии, обретает новое измерение, если психотерапевт честно работает над экзистенциальными вопросами. Нам пора отбросить все предрассудки медицинской модели, которая предполагает, что пациент, страдающий странным недугом, нуждается в бесстрашном, безупречном, «герметично закупоренном» лекаре. Нас всех ранит осознание нашей смертности, и каждому человеку знаком страх смерти — «червячок», пожирающий сердцевину нашего существования.

## Примечания

1. Yalom, I.D. *The Gift of Therapy*. New York: HarperCollins, 2002, p. 37.
2. *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (5<sup>th</sup> ed.), New York: Basic Books, 2005, pp.456—468.
3. Yalom, I.D. *The Gift of Therapy*/ New York: HarperCollins, 2002, pp. 46—54.
4. Thomas, D. «Do Not Go Gentle into That Good Night» (six-line excerpt) by Dylan Thomas, from *The Poems of Dylan Thomas*, copyright 1952 by Dylan Thomas. Reprinted by permission of New Directions Publishing Corp.
5. Эту историю можно найти в моей новелле «Палач любви». Yalom, I. D. *Love's Executioner*, New York: Basic Books, 1989.
6. Wright, F. Being Seen, Moved, Disrupted, and Reconfigured: Group Leadership from a Raltional Perspective. *International Journal of Group Psychotherapy*, 2004, 54(2), pp. 235—250.

## ПОСЛЕСЛОВИЕ

Максима Ларошфуко *«Ни на солнце, ни на смерть нельзя смотреть в упор»*, которую я взял в качестве эпиграфа, отражает распространенное убеждение, что опасно смотреть в упор что на солнце, что на смерть. Никому не порекомендую вглядываться в солнце, однако смерть — совсем другое дело. Внимательный, немигающий взгляд на смерть — вот самая суть этой книги.

В истории множество примеров того, как люди всячески пытались отрицать смерть. Никто не осмыслил жизнь полнее, чем Сократ, но и он пошел на смерть, благословляя освобождение от бренного тела, и был уверен, что проведет вечность в философских беседах с равными ему по духу людьми.

Современные исследования в области психотерапии, так последовательно развивающие необходимость рефлексии, так настойчиво раскапывающие глубинные слои личности, тоже в испуге отшатываются от темы страха смерти. А тем не менее этот страх оказывает огромное, если не определяющее, влияние на нашу эмоциональную жизнь.

Последние два года, общаясь с друзьями и коллегами, я на собственном опыте ощущал это уклонение. Обычно, погружаясь в процесс написания очередной книги, я много и подолгу беседую с людьми о своей работе. С этой книгой было не так. Мои друзья часто спрашивали меня, над чем я сейчас тружусь. Стоило мне ответить, что я пишу о преодолении страха смерти, как собеседник умолкал. Лишь единицы принимались задавать вопросы, чаще всего мы просто меняли тему.

Я же считаю, что со страхом смерти мы должны работать так же, как и с любым другим страхом. Мы должны смело взглянуть в лицо неизбежной кончине, свыкнуться с ней, проанализировать ее, может быть, поспорить — и избавиться от искаженных детских представлений о смерти, которые и вызывают у нас страх.

Давайте не будем говорить, что смерть — это невыносимо больно, что мысль о ней уничтожает личность; не станем отрицать мимолетность жизни, на том лишь основании, что признать ее — якобы значит лишиться жизни смысла. За такое отрицание придется заплатить — сужением нашего внутреннего мира, замутнением видения, притуплением разума. В конечном счете мы оказываемся в ловушке самообмана.

Конфронтация со смертью всегда будет сопровождаться страхом. Я и сейчас чувствую его, когда пишу эти строки. Такова цена самоосознания. Я сознательно вынес на обложку книги слово «страх» (а не «тревога»), чтобы показать читателям, что острый страх смерти можно низвести до уровня житейской тревоги, с которой легко справиться. Если внимательно вглядеться в лицо смерти (под руководством опытного наставника), можно не только успокоить страх, но и сделать жизнь более насыщенной, более ценной, более «жизненной». Такой подход к смерти ведет к умножению знаний о жизни. Для этого я рассказывал не только о том, как уменьшить страх смерти, но и о том, как можно воспользоваться пробуждающими переживаниями.

Меньше всего я хотел бы, чтобы эта книга показалась мрачной. Наоборот, я надеюсь, что, поняв условия человеческого существования, мы сможем не только сполна наслаждаться каждой минутой жизни и ценить уже сам факт своего бытия, но и относиться к себе и к другим людям с подлинным сочувствием.

## ОБ АВТОРЕ

Ирвин Д. Ялом — почетный профессор психиатрии Стэнфордского университета. Автор основополагающего труда «Теория и практика психотерапии», переведенного на 12 языков (продано 700 000 экземпляров). Сейчас он переиздается в четвертый раз. Его перу также принадлежит пособие по авторскому курсу «Экзистенциальная психотерапия». Книги доктора Ялома написаны увлекательно и предназначены для самого широкого круга читателей. Среди самых известных его книг — роман «Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы» (вышедший в США под названием «Палач любви» и ставший бестселлером «Нью-Йорк Тайме»), романы «Когда Ницше плакал» (лидер книжных рынков Америки, Израиля и Германии — продано более миллиона экземпляров); сборник реальных и вымышленных терапевтических историй под названием «Мамочка и смысл жизни», а также романы «Дар психотерапии» и «Шопенгауэр как лекарство». В настоящее время доктор Ялом имеет обширную частную практику в Пало-Альто (Сан-Франциско, Калифорния).

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие и благодарности .....	5
<b>Глава 1. Смертельная рана .....</b>	<b>7</b>
<b>Глава 2. Учимся признавать страх смерти.....</b>	<b>19</b>
Открытый страх смерти .....	21
Скрытый страх смерти .....	31
Беспричинный страх — одна из форм страха смерти . . .	33
<b>Глава 3. Пробуждающее переживание .....</b>	<b>45</b>
Различие между «каковы вещи?» и «вещи существуют» . .	47
Пробуждение в конце жизни .....	49
Горе как пробуждающее переживание .....	52
Важное решение как пробуждающее переживание ....	75
Жизненные вехи как пробуждающие переживания ....	80
Сны как пробуждающие переживания .....	89
Окончание терапии как пробуждающее переживание ...	96
<b>Глава 4. Сила идей .....</b>	<b>101</b>
Вечная мудрость Эпикура.....	101
«Волновой эффект» .....	107
Другие примеры «волнового эффекта» .....	112
«Волновой эффект» и мимолетность . . . . .	116
Эффективные идеи для преодоления страха смерти. . . .	119
Вновь и вновь проживать одну и ту же жизнь .....	126
«Будь самим собой».....	134
«То, что не убивает нас, делает нас сильнее» .....	136
Шопенгауэр.....	143
<b>Глава 5. Преодоление страха смерти с помощью идей и контакта с людьми.....</b>	<b>147</b>
Человеческая взаимосвязанность .....	151
Сила присутствия .....	160
Самораскрытие .....	166
«Волновой эффект» в действии.....	169

Открываем свой колодец знания .....	174
Жить в полную силу.....	177
<b>Глава 6. Осознание смерти: мои воспоминания.....</b>	<b>188</b>
Свидания со смертью .....	189
Личные встречи со смертью.....	200
О реализации потенциала .....	202
Смерть и мои наставники .....	207
Как я сам справляюсь со страхом смерти .....	220
Религия и вера.....	231
Я пишу книгу о смерти .....	244
<b>Глава 7. Работа со страхом смерти:</b>	
<b>рекомендации психотерапевтам .....</b>	<b>250</b>
Что значит «экзистенциальный»? .....	251
Сеанс психотерапии: границы между процессом и содержанием.....	255
Роль отношений в преодолении страха смерти .....	258
Работа «здесь и сейчас» .....	277
Самораскрытие терапевта .....	303
Сны: самый легкий путь к «здесь и сейчас» .....	330
<b>Послесловие .....</b>	<b>344</b>
<b>Об авторе.....</b>	<b>347</b>