



ИРВИН ЯЛОМ

ДЖИННИ ЭЛКИН

ХРОНИКИ ИСЦЕЛЕНИЯ

БОМБОРА™

Москва 2019

УДК 159.922.1
ББК 88.53
Я51

Irvin D. Yalom and Ginny Elkin
EVERY DAY GETS A LITTLE CLOSER:
A TWICE-TOLD THERAPY

Copyright© Irvin D. Yalom, 1974
This edition published by arrangement with Basic Books an imprint of Perseus
Books, LLC, a subsidiary of Hachette Book Group, Inc (USA) via
Alexander Korzhenevski Agency (Russia)
All rights reserved.

Ялом, Ирвин.

Я51 Хроники исцеления / Ирвин Ялом, Джинни Элкин ;
[пер. с англ. С. В. Артемова]. — Москва : Эксмо, 2019. —
320 с. — (Ирвин Ялом. Легендарные книги).

ISBN 978-5-04-206599-6

«Хроники исцеления» — необычная книга, которую Ирвин Ялом написал не один, а в соавторстве. Джинни Элкин — псевдоним молодой писательницы, которой был поставлен диагноз «шизофрения». После неудачных занятий групповой терапией она начинает индивидуальный курс лечения под руководством доктора Ялома. «Хроники исцеления» — это дневники пациентки и психотерапевта, в которых они подробно описывают свои мысли и чувства. В книге Ялом проявляет свой великолепный талант беллетриста: читатель открывает для себя личность Джинни, узнает в ее переживаниях себя, получает поддержку от доктора, злится и смеется вместе с героями, словно сам сидит напротив психотерапевта и ведет с ним свой собственный откровенный разговор.

УДК 159.922.1
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-206599-6

© Артемов С.В., перевод на русский
язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2019

ПРЕДИСЛОВИЕ РЕДАКТОРА

Среди работ по психотерапии уже довольно много хроник исцеления. С начала прошлого века психиатры все чаще и чаще публикуют необычные и наглядные истории болезней, а пациенты, стараясь не отставать, представляют свои собственные ретроспективные версии. Уникальность данной книги состоит в том, что в ней одновременно излагаются две точки зрения: как доктора, так и пациента — и их деликатные, сложные взаимоотношения показаны в процессе развития. Эта книга — результат эксперимента, предпринятого моим мужем, Ирвином Яломом, доктором медицины Стэнфордского университета, и одной из его пациенток, назовем ее Джинни. Осенью 1970 года мой муж решил, что Джинни больше не стоит продолжать курс групповой терапии, который он вел со своей коллегой, так как у нее фактически уже в течение полутора лет не отмечалось никакого прогресса при работе в данном режиме. И он предложил ей продолжить курс лечения индивидуально. Так как проблемы Джинни включали среди всего прочего и «творческий тупик» (серьезная жалоба для честолюбивого писателя), доктор Ялом выдвинул условие, что она оплатит лечение постсеансовыми отчетами, которые должны послужить стимулом для ее литературного творчества. В то же время доктор Ялом решил, что он также будет составлять отдельный отчет об их еженедельных встречах с условием, что он и Джинни будут обмениваться такими отчетами каждые шесть месяцев, что может дать положительный терапевтический эффект. В течение двух лет после этого

доктор и пациентка записывали свои воспоминания о каждом проведенном вместе часовом сеансе терапии, часто добавляя личные интерпретации, эмоции и ассоциации, не высказанные во время сеанса.

Хотя мой муж почти никогда не обсуждает со мной своих пациентов, все же он посвятил меня в некоторые свои размышления о Джинни, когда обдумывал свой метод стимулирования ее литературного таланта. Он знал, что этот проект будет мне интересен, — ведь я профессор литературы. Я предложила ему аккуратно сохранять оба комплекта отчетов до конца курса терапии, чтобы затем решить, заслуживают ли они более широкого публичного обсуждения.

Про себя я подумала, что в результате вполне может получиться литературное произведение, достойное публикации. Два ярких персонажа, два литературных стиля — ну чем не эпистолярный роман?

Таким образом, два года спустя я с особым интересом в первый раз прочитала рукопись. Положительная оценка, данная мною и более независимыми экспертами, убедила авторов ее опубликовать. Хотя для сокрытия личности пациентки и подготовки записей врача к широкому прочтению потребовалось провести изменения, оригинальный стиль обоих текстов тем не менее остался практически нетронутым. В драму психотерапевтического симбиоза не было внесено никаких дополнительных мыслей или вымышленных событий. Что касается записей врача — ничего не добавлялось и ничего не опускалось, кроме нескольких кассет, которые, к сожалению, были утеряны. Отчеты Джинни, не считая совершенно незначительных стилистических поправок, остались практически в неизменном виде.

Идя навстречу пожеланиям читателей, которые сочли, что без некоторых пояснений с рукописью трудно работать, а также тех, кому было интересно узнать, что стало с Джинни после лечения, доктор Ялом и Джинни, каждый

по отдельности, спустя полтора года после завершения курса лечения написали по предисловию и послесловию. Они добавили значительное количество информации и пояснений как личного, так и теоретического характера. Но лично я считаю, что центральную часть книги можно читать как художественное произведение, как историю двух людей, встретившихся в доверительной обстановке психиатрического tête-à-tête и теперь дающих возможность узнать их так, как они знают друг друга.

*Мэрилин Ялом,
20 февраля 1974 г.*

ПРЕДИСЛОВИЕ ДОКТОРА ЯЛОМА

Меня всегда охватывает щемящая тоска, когда я захожу старые книги для записей на прием, заполненные полузабытыми именами пациентов, с которыми у меня были самые деликатные встречи. Столько людей, столько прекрасных моментов. Что с ними стало? Мои многоярусные картотечные шкафы, кипы кассет с записями часто напоминают мне огромное кладбище: живые души, втиснутые в истории болезней, голоса на магнитных лентах, как в ловушке, бесконечно излагающие свои жизненные драмы. Жизнь с такими памятниками наполняет меня острым чувством быстротечности бытия. Даже если я и занят полностью настоящим, то чувствую, как за мной наблюдает, ожидаячи, призрак тленности — тленности, которая, в конечном счете, победит жизнь и которая тем не менее всей своей неумолимостью придает ей остроту и красоту. Желание пересказать мой опыт с Джинни очень притягательно. Меня интригует возможность отсрочить исчезновение, продлить отрезок нашей короткой жизни вместе. Как хорошо знать, что он продолжит свое существование уже в умах читателей, а не в заброшенном хранилище непрочтенных историй болезней и непрслушанных магнитных записей.

История начинается с телефонного звонка. Тонким, натянутым голоском она сказала, что ее зовут Джинни, она только что приехала в Калифорнию с Восточного побережья, где несколько месяцев проходила курс психотерапии у моей коллеги, которая и направила ее ко мне. Я вернулся недавно из творческого отпуска, который провел в Лондо-

не, у меня была уйма свободного времени, так что я назначил Джинни встречу через два дня.

Я встретил ее в приемной и провел через холл в свой кабинет. Идти достаточно медленно я не мог, и она, подобно восточной жене, бесшумно следовала за мной. Она была какая-то несуразная; ничто в ней не сочеталось — ее волосы, усмешка, голос, походка, свитер, туфли. Все было собрано как бы случайно — прическа, походка, руки-ноги, потрепанные джинсы, армейские носки. Все это вот-вот должно разлететься в разные стороны. Интересно, а что останется в результате? Может, только усмешка. Не сказал бы, что красивая, но какое значение имеет расположение деталей! Скорее, удивительно привлекательная. Как бы там ни было, но за считанные минуты она сумела дать мне понять, что я могу делать с ней все, что захочу, и что она полностью отдается в мои руки. Я не возражал. В тот момент эта ноша не казалась мне тяжелой.

Она заговорила, и я узнал, что ей двадцать три года, она дочь бывшей оперной певицы и бизнесмена из Филадельфии. У нее есть сестра, которая моложе ее на четыре года, и литературные способности. Она приехала в Калифорнию, так как ее приняли на годовые курсы литературного творчества в местном колледже.

Почему она сейчас ищет помощи? Она сказала, что ей необходимо продолжить курс терапии, который она начала в прошлом году, и сконфуженно и сбивчиво постепенно пересказала основные проблемы своей жизни. В дополнение к ее четко изложенным жалобам в ходе беседы я выявил еще несколько важных проблемных областей.

Во-первых, ее автопортрет, который она изложила быстро, задыхаясь, изредка вставляя приятные метафоры, и эти метафоры только подчеркивали литанию ее ненависти к себе. Получалось, что она мазохистка во всем. Всю свою жизнь пренебрегает своими потребностями и удовольствиями. Не уважает себя. Чувствует себя бестелесным духом — щебечущей канарейкой, прыгающей с одного пле-

ча на другое, пока она со своими друзьями идет по улице. Считает, что представляет интерес для других только как дуновение эфира.

Саму себя не воспринимает. Говорит: «Чтобы быть с людьми, мне нужно готовиться. Я планирую то, что собираюсь сказать. Спонтанных чувств у меня нет — если я что-то делаю, то как запертая в маленькой клетке. Куда бы я ни пошла, мне везде страшно, и я должна себя к этому готовить». Она не осознает и не выражает своего гнева. «Я полна жалости к людям. Я как то ходячее клише: «Если нечего сказать хорошего о людях, лучше помолчи». Она помнит, что рассердилась только один раз в жизни: много лет назад она наорала на коллегу, который надменно командовал ею. После этого в течение многих часов ее била дрожь. Она не имела права. Она настолько занята тем, что подстраивает других под себя, что никогда не задается вопросом, любит ли она других.

Она полна презрения к себе. Ее постоянно достает тихий внутренний голос. Стоит ей только на мгновение забыть и начать спонтанно наслаждаться жизнью, как лишаящий удовольствия голос опять заставляет ее резко натягивать на себя панцирь застенчивости. Во время беседы она не могла позволить себе ни единого проявления гордости. Не успела она упомянуть о курсах литературного творчества, как тут же поспешила заявить, что поступила на них только благодаря своей лени. Узнав о них из разговоров, она подала заявление только потому, что по условиям конкурса достаточно было прислать несколько рассказов, написанных за два года до этого. Предположительно высокое качество своих рассказов она, конечно, не комментировала. Ее литературный энтузиазм потихоньку угас, и теперь она была в середине творческого застоя.

Все проблемы ее существования отражались на ее отношениях с мужчинами. Хотя Джинни отчаянно нуждалась в постоянных отношениях с мужчиной, поддерживать их она была не в состоянии. В возрасте двадцати одного го-