



# ОГЛАВЛЕНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ .....	9
ПРОЛОГ .....	11
<b>ГЛАВА 1</b>	
ЛЕЧЕНИЕ ОТ ЛЮБВИ .....	26
<b>ГЛАВА 2</b>	
«ЕСЛИ БЫ НАСИЛИЕ БЫЛО РАЗРЕШЕНО...» .....	93
<b>ГЛАВА 3</b>	
«УМЕР НЕ ТОТ РЕБЕНОК» .....	116
<b>ГЛАВА 4</b>	
ТОЛСТУХА .....	148
<b>ГЛАВА 5</b>	
«Я НИКОГДА НЕ ДУМАЛА, ЧТО ЭТО МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ СО МНОЙ» .....	186
<b>ГЛАВА 6</b>	
«НЕ ХОДИ КРАДУЧИСЬ» .....	196
<b>ГЛАВА 7</b>	
ДВЕ УЛЫБКИ .....	215
<b>ГЛАВА 8</b>	
ТРИ НЕРАСПЕЧАТАННЫХ ПИСЬМА .....	240

<b>ГЛАВА 9</b>	
ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ МОНОГАМИЯ .....	272
<b>ГЛАВА 10</b>	
В ПОИСКАХ СНОВИДЦА .....	293
<b>ПОСЛЕСЛОВИЕ</b>	
ПЕРЕЧИТЫВАЯ «ПАЛАЧА ЛЮБВИ»	
В ВОСЬМИДЕСЯТИЛЕТНЕМ ВОЗРАСТЕ .....	341

*Моей семье:  
моей жене Мэрилин,  
моим детям Ив, Рейду, Виктору и Бену*



## БЛАГОДАРНОСТИ

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

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

Путь к этой книге был долгим, и по дороге я, конечно, потерял многие имена. Но вот часть из них: Пэт Баумгарднер, Хелен Блау, Мишель Картер, Изабель Дэвис, Стэнли Элкин, Джон Фелстинер, Альберт Герард, Маклин Герард, Рутелин Джоселсон, Херант Катчадориан, Стина Катчадориан, Маргерита Ледерберг, Джон Л'Эро, Мортон Либерман, Ди Лум, К. Лум, Мэри Джейн Моффат, Нэн Робинсон, моя сестра Джин

Роуз, Джина Соренсен, Дэвид Шпигель, Винфрид Вайс, мой сын Бенджамин Ялом, те, кто проходил практику по психологии в Стэнфорде в 1988 году, мой секретарь Би Митчелл, в течение десяти лет печатавшая мои клинические заметки и идеи, из которых выросли эти рассказы. Я неизменно благодарен Стэнфордскому университету за оказываемую мне поддержку, академическую свободу и за создаваемую им интеллектуальную атмосферу, которая так необходима для моей работы.

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

Все истории в этой книге реальные, но я был вынужден многое изменить в них, чтобы сохранить анонимность пациентов. Я часто прибегал к символически равнозначным заменам в отношении личностных черт и жизненных обстоятельств пациента; иногда я переносил на героя черты другого пациента. Диалоги часто вымышлены, а мои размышления добавлены задним числом. Маскировка проведена хорошо, и преодолеть ее в каждом случае возможно лишь самому пациенту. Я уверен, что читатели, которые подумают, что узнали кого-то из десяти героев книги, обязательно ошибутся.

## Пролог

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

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

Так много желаний. Так много тоски. И так много боли, лежащей так близко к поверхности, что до нее можно добраться всего за несколько минут. Боль неизбежности. Боль существо-



вания. Боль, которая всегда с нами, которая постоянно прячется за поверхностью жизни и которую, увы, так легко ощутить. Множество событий: простое групповое упражнение, несколько минут глубокого размышления, произведение искусства, проповедь, личностный кризис или утрата — все напоминает нам о том, что наши самые сокровенные желания никогда не исполнятся: желание быть молодым, остановить старость, вернуть ушедших, обрести вечную любовь, защиту, значимость, бессмертие.

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

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

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

Я уверен, что основным предметом психотерапии всегда бывает эта боль существования, а вовсе не подавленные инстинктивные влечения и не полузабытые останки прошлых личных трагедий, как обычно считается. В своей работе с каждым из этих десяти пациентов я исходил из следующего клинического убеждения, на котором основана моя техника: тревожность вызвана попытками личности, сознательными или бессознательными, справиться с жестокими фактами жизни, с «данностями» существования<sup>1</sup>.

Я обнаружил, что для психотерапии имеют особое значение четыре данности: неизбежность смерти каждого из нас и тех, кого мы любим; свобода сделать нашу жизнь такой, какой мы хотим; наше предельное одиночество; и, наконец, отсутствие какого-либо очевидного значения или смысла жизни. Какими бы мрачными ни казались эти данности, они содержат в себе семена мудрости и избавления. Я надеюсь, что мне удалось показать в этих десяти психотерапевтических историях, что можно встретиться лицом к лицу с фактами существования и использовать их энергию в целях личностного изменения и роста.

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

Приспосабливаясь к реальности смерти, мы бываем бесконечно изобретательны, придумывая все новые способы ее отрицания и избегания. В раннем детстве мы отрицаем смерть с помощью родительских утешений, светских и религиозных мифов; позднее мы персонифицируем ее, превращая в некое существо — монстра, скелет с косой, демона. В конце концов,

---

<sup>1</sup>Более детальное обсуждение этого экзистенциального подхода и основанных на нем теоретических и практических положений психотерапии см. в моей книге: *Existential Psychotherapy* (N.Y., Basic books, 1980).

если смерть есть не что иное, как преследующее нас существо, можно все-таки найти способ ускользнуть от него; кроме того, как бы ни был страшен монстр, приносящий смерть, он не так страшен, как истина. А она в том, что мы несем в себе ростки собственной смерти. Становясь старше, дети экспериментируют с другими способами смягчить тревогу смерти: они обезвреживают смерть, насмехаясь над ней, бросают ей вызов своим безрассудством, снижают свою чувствительность, взалхав рассказывая о привидениях и часами смотря фильмы ужасов в ободряющей компании сверстников с пакетиком жареного попкорна.

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

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

Правда в том, что мы знаем, но не знаем. Мы знаем о *смерти*, интеллектуально признаем ее как факт, но вместе с тем мы — вернее, бессознательная часть нашей психики, предохраняющая нас от губительной тревоги, — отделяем себя от ужаса, связанного со смертью. Этот процесс расщепления происходит бессознательно, незаметно для нас, но мы можем убедиться в его наличии в те редкие моменты, когда механизм отрицания дает сбой и страх смерти прорывается со всей своей мощью. Это может случаться редко, иногда всего один-два раза за всю жизнь. Иногда это происходит с нами наяву — либо перед лицом собственной смерти, либо в результате смерти любимого человека; но чаще всего страх смерти проявляется в ночных кошмарах.

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

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

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

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