

Ирвин Ялом
Джинни Элкин
Хроники исцеления



Every Day Gets a Little Closer

Ирвин Ялом и Джинни Элкин

Irvin D. Yalom & Ginny Elkin

Annotation

Ирвин Д. Ялом, доктор медицины — известный практикующий психотерапевт и автор нескольких нашумевших книг, в числе которых — роман «Палач любви», ставший в США национальным бестселлером.

«Хроники исцеления» — весьма необычная книга. Это дневник сразу двоих людей — врача и пациентки. Две точки зрения на процесс, две личности в сложных, глубоких отношениях. И именно эти отношения, а не «магические» терапевтические приемы позволяют героине изменить свой взгляд на себя и на мир.

Психотерапия — тяжкий путь, который двум людям нужно пройти вдвоем. Путь, который делает нас ближе — в первую очередь к самим себе.

Впервые на русском языке.

- [Ирвин Ялом](#)
 - [Предисловие редактора](#)
 - [Предисловие доктора Ялома](#)
 - [Предисловие Джинни](#)
 - [I. ПЕРВАЯ ОСЕНЬ](#)
 - [II. ДОЛГАЯ ВЕСНА](#)
 - [III. ЛЕТО](#)
 - [IV. МИМОЛЕТНАЯ ЗИМА](#)
 - [V. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ВЕСНА](#)
 - [VI. КАЖДЫЙ ДЕНЬ МЫ СТАНОВИМСЯ БЛИЖЕ](#)
 - [Послесловие доктора Ялома](#)
 - [Послесловие Джинни](#)
- [notes](#)
 - [1](#)
 - [2](#)
 - [3](#)
 - [4](#)
 - [5](#)
 - [6](#)
 - [7](#)
 - [8](#)
 - [9](#)
 - [10](#)

- [11](#)
- [12](#)
- [13](#)
- [14](#)



Ирвин Ялом

**Психотерапевтические истории. Хроники
исцеления**

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 своим 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 не тронутым. В драму психотерапевтического симбиоза не было внесено никаких дополнительных мыслей или вымышленных событий. Что касается записей врача — ни чего не добавлялось и ничего не опускалось, кроме не— 6 скольких 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 tete-a-tete 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 нахожу 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, ожидаючи, 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 не-прочтенных 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 Лондоне, 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 дополне 9 ние 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 плеча 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 презрением к себе. Ее постоянно достает тихий внутренний голос. Стоит ей только на мгновение забыться 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 гор— 10 дости. 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 года она из состояния сексуальной невинности резко перешла к сексуальным отношениям с несколькими мужчинами (не имела права сказать «нет!») и сожалела лишь о том, что попала в спальню через окно, а не через вестибюль юношеских свиданий и петтинга. Ей нравится физическая близость с мужчиной, но сексуального расслабления она не достигает. При мастурбации она испытывала оргазм, но язвительный внутренний голос уверяет ее, что при сексуальном сношении она достигает оргазма редко.

Своего отца Джинни вспоминала редко, но присутствие ее матери было очень явственным. «Я бледное отражение моей матери», — сказала она. Они всегда были необычайно близки. Джинни рассказывала своей матери обо всем. Она вспоминает, как они с мамой любили читать любовные письма Джинни и хихикать над ними.

Джинни всегда была худенькой. Многие виды пищи вызывали у нее отвращение, и когда она была совсем юным подростком, ее больше года перед завтраком регулярно рвало, так что ее семья стала считать это частью ее обычного утреннего туалета. Ела она всегда много, но когда была совсем молодой, глотать могла только с большим трудом. «Сначала я запихивала в рот все блюдо и только потом пыталась проглотить его все сразу».

Ей снятся кошмары, в которых ее насилуют, обычно женщина, но иногда и мужчина. Также ей периодически снится, что она — как большая грудь, к которой прильнуло множество людей, или она сама льнет к огромной груди. Примерно три года назад ее стали посещать страшные сны, в которых она не понимала, спит она или нет. Она чувствует, что на нее через окно смотрят люди и касаются ее. Как только она начинает испытывать удовольствие от касаний, касания начинают причинять боль, как будто ее тянут за соски. В ходе всех этих снов отдаленный голос напоминает ей, что все это нереально.

К концу сеанса я был очень озабочен состоянием Джинни. Несмотря на многие сильные стороны: мягкое очарование, высокую чувствительность, ум, развитое чувство юмора, замечательную способность к вербальной образности — куда ни повернись, везде я наткнулся на патологию. Слишком много примитивного материала, сны,

размывающие границу между реальностью и фантазией, но, прежде всего, странная расплывчатость, стирание границ собственного «я». Создавалось впечатление, что она не полностью отделилась от своей матери. Проблемы с ее питанием предполагали слабую и жалкую попытку установить равноправие. Я понимал, что она ощущает себя загнанной в ловушку между страхом инфантильной зависимости, которая требует отказа от личности и ее развития, и, с другой стороны, страхом автономии, которая без глубокого ощущения собственного «я» грозила абсолютным и непереносимым одиночеством.

Я, как правило, особо не обременяю себя диагнозом. Но понимаю, что в силу размытости границ ее «я», аутизма, характера ее снов, недостижимости аффекта большинство клиницистов приклеили бы ей ярлык «шизоидности» или «пограничного состояния». Я знал, что она была серьезно озабочена и что предвидеть исход предстоящей длительной терапии невозможно. Мне показалось, что она уже слишком хорошо осведомлена о своем подсознании и что я скорее должен направить ее в реальный мир, чем уводить еще глубже в личную преисподнюю.

В тот момент я как раз ускоренно формировал психотерапевтическую группу, которую мои студенты должны были наблюдать в рамках своей программы обучения, а так как я добился хороших результатов при групповой терапии пациентов с теми же проблемами, что и у Джинни, то решил предложить ей место в группе. Она приняла рекомендацию с некоторой неохотой. Идея быть с другими ей понравилась, но ее пугало то, что она станет ребенком в группе и никогда не сможет выразить свои сокровенные мысли. Это типичное ожидание нового пациента при групповой терапии, поэтому я уверил ее, что по мере роста доверия к группе она сможет поделиться своими переживаниями с остальными. К сожалению, ее предсказание о своем поведении оказалось слишком верным.

Конечно, я руководствовался практическими соображениями — мне нужно было формировать группу и искать в нее пациентов. Но у меня были и личные сомнения по поводу индивидуального лечения Джинни. В частности, я был немного обеспокоен глубиной ее восхищения, которым она с готовностью окутала меня, как только вошла в мой кабинет. Вот послушайте, что ей приснилось за ночь до нашей первой встречи. «У меня был сильный понос, и мужчина собрался купить мне лекарство с маркировкой «отпускается по рецепту». Я считала, что мне лучше купить каопектат, ибо он дешевле, но он хотел купить мне лучшее лекарство». Частично ее положительное отношение ко мне сформировалось благодаря

хорошим отзывам обо мне предыдущего психотерапевта, частично в силу моего профессионального титула, остальное — непонятно почему. Но переоценка была настолько чрезмерной, что я подумал — это может помешать индивидуальной терапии. Участие в групповой работе, рассуждал я, даст Джинни возможность смотреть на меня глазами многих участников. Кроме того, присутствие котерапевта в группе позволит ей сформировать более сбалансированное мнение обо мне.

В первый месяц занятий в группе дела Джинни шли из рук вон плохо. По ночам ее мучили кошмары. Например, ей приснилось, что ее зубы превратились в стекло и ее рот полон крови. Другой сон отразил ее отношение к тому, что она должна делить меня с группой. «Я лежала ничком на пляже, меня приподняло и понесло к доктору, который должен был провести операцию на моем мозге. Руки доктора держали и направляли два участника группы таким образом, что он случайно отрезал ту часть мозга, которую не хотел». В другом сне она пошла со мной на вечеринку, а затем мы катались по траве и сексуально забавлялись.

После первого месяца мой котерапевт и я поняли, что занятия в группе раз в неделю для Джинни недостаточны и ей необходима дополнительная индивидуальная терапия, чтобы предотвратить ее дальнейшую декомпенсацию и помочь ей пройти трудную начальную стадию в группе. Джинни выразила желание встречаться со мной индивидуально, но я почувствовал, что это ей больше навредит, чем поможет, и потому направил ее к другому психотерапевту в нашей клинике. Она занималась с ним индивидуально два раза в неделю и продолжала посещать групповые занятия в течение примерно полутора лет. Ее индивидуальный терапевт отметил, что Джинни «одолевали ужасные мазохистские сексуальные фантазии и явно пограничные процессы шизофренического мышления». В ходе лечения он попытался «быть созвучным эго и сфокусироваться на проверке реальности и искажениях в ее межличностных отношениях».

Джинни добросовестно посещала группу. Даже спустя год, переехав в Сан-Франциско, она редко пропускала занятия, хотя добираться на общественном транспорте стало очень неудобно. Хотя Джинни получала в группе достаточно поддержки, чтобы сохранять самообладание в течение всего этого времени, реального прогресса у нее не отмечалось. Фактически мало кто из пациентов проявил бы такую настойчивость и продержался бы столь долго в группе с такими незначительными результатами. Поэтому была причина полагать, что Джинни продолжала посещать группу, в основном чтобы поддерживать контакт со мной. Она продолжала считать, что ей могу помочь я, и только я. Терапевты и члены группы отмечали это

постоянно. Они постоянно замечали, что Джинни боялась меняться, так как улучшение означало бы, что она меня потеряет. Только не меняя своего беспомощного состояния, она могла гарантировать себе мое присутствие. Так что изменений не было. Она оставалась зажатой, замкнутой и часто не общалась с группой. Другие пациенты были заинтригованы ею. Но когда она начинала говорить, она становилась восприимчивой и была готова помочь другим. Один мужчина в группе сильно в нее влюбился, а другие добивались ее внимания. Но оттепель не наступала, она так и оставалась охваченной страхом и никак не могла научиться свободно выражать свои чувства или взаимодействовать с другими людьми.

В течение тех полутора лет, что Джинни была в группе, у меня было два котерапевта, оба мужчины, каждый из которых работал с группой примерно по девять месяцев. Их выводы о Джинни почти совпадали с моими: «неземное... печальное... высокомерное, но смущенное удивление всей процедурой... ее энергетика никогда не будет полностью использоваться для контактов с реальностью... В группе только «присутствует»... мучительный рост привязанности к доктору Ялому, которая выдержала все пояснительные усилия... все, что она делала в группе, рассматривалось в свете его одобрения или неодобрения... менялась от сверхчувствительной и реагирующей на других до просто отсутствующей в данном месте... загадка в группе... пограничная шизофреничка, которая все же так и не подошла слишком близко к границе психоза... шизоид... слишком сильно осознает первичный процесс...»

В течение всего периода групповой терапии Джинни искала другие методы избавления от оков опутывающей ее неловкости, которые она сама на себя и надела. Она часто посещала «Эзален»^[1] и другие местные центры развития. Руководители этих программ разработали ряд конфронтационных методов и ускоренных программ для мгновенного изменения Джинни: марафоны голышом для преодоления ее сдержанности и скрытности, психодраматические методы и психологическое карате для избавления ее от покорности и застенчивости и стимуляция вагины электровибратором для пробуждения ее дремлющего оргазма. И все тщето! Она была прекрасной актрисой и могла легко войти на сцене в роль. К несчастью, после окончания спектакля она быстро выходила из новой роли и сбрасывала с себя кожу театра так же, как и входила в нее.

Стипендия в колледже у Джинни закончилась, сбережения таяли, и ей надо было искать работу. В конечном счете, работа на полставки привела к непримиримому конфликту графиков, и Джинни после мучительных раздумий заявила о том, что ей придется оставить группу. Примерно в то

же время мой котерапевт и я пришли к выводу, что в группе она вряд ли добьется положительного результата. Я встретился с ней, чтобы обсудить планы на будущее. Было очевидно, что ей требовалась непрерывная терапия; хотя ее понимание реальности стало более устойчивым, ужасные кошмары и галлюцинации посещали ее реже, она жила с молодым человеком, Карлом (о котором мы еще услышим), у нее появился небольшой круг друзей, она наслаждалась жизнью, не тратя слишком много энергии. Но внутренний демон, тихий обескураживающий голос, непрерывно мучил ее, и она продолжала жить с постоянным ощущением ужаса и неловкости. Отношения с Карлом, самым близким для нее человеком, были особым источником страданий. Хотя он ей был очень дорог, Джинни была уверена — его чувства к ней были настолько условны, что любое глупое словечко или неточный жест обернутся против нее. Так что она получала мало удовольствия от земных благ, которые делила с Карлом.

Я подумывал о том, чтобы направить Джинни на курс индивидуальной терапии в государственную клинику в Сан— Франциско (у нее не было средств лечиться у частного терапевта), но меня мучили сомнения. Списки очередников были велики, терапевты — иногда неопытны. Но веским фактором было то, что огромная вера Джинни в меня помогала мне поверить, что только я могу спасти ее. К тому же и я был довольно упертым: не любил бросать дело на полдороге и признаваться, что я не смог помочь пациенту.

Так что мое предложение продолжить лечение было вполне обдуманым. Однако я хотел поломать заведенный порядок. Ей не смогли помочь несколько терапевтов, и я стал искать подход, который не повторил бы ошибки других и одновременно позволил бы мне использовать для терапии положительное отношение Джинни ко мне. В послесловии я более подробно описываю мой терапевтический план и теоретическое обоснование моего подхода. А сейчас я должен прокомментировать только один аспект подхода, смелый процедурный замысел, в результате которого и появились следующие страницы. Я попросил Джинни вместо оплаты писать честное краткое изложение каждой сессии, включающее не только ее реакции на то, что было выявлено, но и описание скрытой жизни в течение занятия, «заметки из подполья» — все мысли и фантазии, которые никогда не выходят на поверхность во время вербального общения. Я полагал, что идея, насколько мне известно, инновационная в психотерапевтической практике, будет удачной. Джинни тогда была настолько инертной, что любой метод, требующий усилий и движения,

заслуживал внимания. Охвативший Джинни тотальный творческий кризис, который лишил ее важного источника положительной заботы о себе, делал процедуру, требующую обязательного литературного творчества, еще более привлекательной. (Кстати, такой план лично для меня не означал никаких финансовых жертв, так как я был штатным работником Стэнфордского университета, и все деньги, которые я зарабатывал в клинике, получал университет.)

Так как моя жена любила литературу и интересовалась творческим процессом, я изложил этот план ей, и она предложила, чтобы я тоже после каждой сессии писал неклинические заметки о своих впечатлениях. Я посчитал эту идею вдохновляющей, хотя совершенно по другой причине, нежели моя жена: она интересовалась литературным аспектом эксперимента, я же, напротив, был заинтригован потенциально мощным инструментом самораскрытия. Джинни никак не могла раскрыться мне или другому терапевту при личном общении. Она считала меня непогрешимым, всезнающим, безмятежным, абсолютно цельным. Я представлял, как она сообщает мне, в письме, если хотите, о своих невысказанных желаниях и чувствах ко мне. Я представлял, как она читает мои личные и глубоко ошибочные послания ей. Точных последствий такого приема я знать не мог, но был уверен, что в результате получится нечто значительное.

Я понимал, что нашему литературному творчеству мешает немедленное ознакомление с записками другого, поэтому мы договорились не читать отчеты друг друга в течение нескольких месяцев, а отдавать их на хранение моему секретарю. Надуманно? Ухищренно? Посмотрим. Я знал, что ареной терапии и изменения будут существующие между нами отношения. Я полагал, что если однажды мы сможем заменить письма словами, напрямую высказанными друг другу, если мы сможем общаться искренним человеческим образом, то последуют и другие желательные изменения.

Предисловие Джинни

Я была отличницей в средней школе в Нью-Йорке. Хотя у меня были творческие задатки, они были как бы на втором плане, так как большей частью я находилась в оглушенном состоянии, как будто меня шарахнуло по голове ужасной застенчивостью. Я прошла период полового созревания с закрытыми глазами и постоянной мигренью. Почти в самом начале моей студенческой жизни в колледже я поставила на себе крест как на ученом. Хотя время от времени я и писала «клевою» работу, больше всего мне нравилось быть «человеческими солнечными часами», подремывая где-нибудь на свежем воздухе. Парней я боялась, и у меня никого не было. Все мои редкие последующие романы были случайными. Часть своего высшего образования я получила в Европе: работала и училась, зарабатывая впечатляющее резюме, в котором были скорее анекдоты и друзья, а не достижения. То, что принималось за смелость, было фактически формой нервной энергии и инертности. Я боялась возвращаться домой.

После окончания колледжа я вернулась в Нью-Йорк. Я не могла найти работу, у меня не было направления. Моя квалификация теряла форму, как часы Дали, меня привлекало все и ничего. Случайно я нашла работу учительницы маленьких детей. Фактически никто из них (а их было всего восемь) учеником не был. Они были родственными душами, и целый год мы только и делали, что играли.

Живя в Нью-Йорке, я ходила на курсы актерского мастерства и училась, как подвывать, дышать и читать строчки так, как будто в жилах кровь играет. Но, несмотря на то, что я крутилась между занятиями и друзьями, в жизни все равно была какая-то пустота.

Даже тогда, когда я не знала, что делаю, я все равно постоянно улыбалась. Один из моих друзей, который сам чувствовал, что попал в зависимость от «Поляны»,^[2] спросил: «Чему ты все радуешься?» Действительно, имея всего лишь несколько прекрасных друзей, я могла быть счастливой. Мои беды были всего лишь мелочами по сравнению с тем, какой естественной и легкой была жизнь. Тем не менее моя улыбка становилась все более жесткой. Голова моя была полна шумом карусели слов, постоянно крутящихся вокруг настроений и ароматов и только иногда случайно попадающих в мою речь или на бумагу. Когда дело доходило до фактов, я особых способностей не проявляла.

В Нью-Йорке я жила одна. Мои контакты с внешним миром, за

исключением занятий и писем, были минимальными. Здесь я впервые стала мастурбировать и нашла это занятие ужасным просто потому, что это оказалось чем-то сокровенным. Очевидность моих страхов и счастья всегда заставляла меня чувствовать себя глупой и легкомысленной. Один мой друг как-то сказал: «Я могу читать тебя как книгу». Я была похожа на лешего, который ни за что не отвечает и, кроме срыгивания, ничего более серьезного не делает. И вдруг я стала действовать совершенно по-другому. Я срочно занялась терапией.

Моим терапевтом оказалась женщина, и пять месяцев, что я общалась с ней по два раза в неделю, она пыталась согнать с моего лица улыбку. Она была убеждена, что моей единственной целью в терапии было заставить ее полюбить меня. Во время сессий она уделяла основное внимание моим отношениям с родителями. Они всегда были до смешного любящими, открытыми и ироничными.

Я боялась психотерапии, потому что была уверена, что мой мозг скрывает от меня какой-то страшный секрет. Моя жизнь была похожа на рисунки на детском планшете — поднимаешь лист бумаги, и все смеющиеся лица, волнистые линии исчезают, не оставляя следов. В то время, независимо от того, что я делала, сколько бы хороших друзей у меня ни было, только другие создавали окружающую меня обстановку и задавали мне пульс. Я была одновременно и живой, и мертвой. Мне были нужны их толчки. Я никогда не могла самозапускаться. И память моя была в основном мертвенной и уничижительной.

В ходе лечения мое состояние улучшалось до того момента, пока я со своими чувствами сидела в одном кожаном кресле. Затем необычное обстоятельство изменило мою жизнь или, по крайней мере, мое местоположение. Так, по блажи, я подала заявление на курсы литературного творчества в Калифорнии и была принята. Моего терапевта в Нью-Йорке эта новость не обрадовала. Фактически она была против. Она сказала, что я «запала», безответственно отношусь к своей жизни и никакая стипендия меня не спасет. Но я не могла вести себя по-взрослому и написать важным людям: «Прошу отсрочить предоставление мне этой чудесной стипендии, пока я не определюсь со своими чувствами и не стану более уверенной и мирской». Нет, как и во всем остальном, я бросилась в новую жизнь, несмотря на опасения, что слова моего терапевта окажутся верными и что я уезжаю в самом начале, рискуя жизнью ради гарантированного года солнца. Но я не могла отказаться от такого опыта, так как он был моим алиби, фоном для ощущений, для образа мыслей, способа передвижения. Как всегда, скорее живописный вид, чем серьезный,

продуманный маршрут.

Мой терапевт, в конце концов, меня благословила, будучи уверенной, что я смогу получить прекрасную помощь у психиатра, которого она знала в Калифорнии. Я улетала из Нью-Йорка, и, как всегда, в отъезде было что-то волнительное. Неважно, сколько ценностей ты оставляешь позади, с тобой остается твоя энергия, твои глаза, а перед самым отъездом вместе с его экзальтацией ко мне вернулась, как постоянное лого, и моя улыбка. Я сделала ставку на то, что по приезде в Калифорнию меня там будет ждать психотерапия и мне не придется начинать с самого нуля.

Благодаря интенсивной и героической работе, которую я провела в Нью-Йорке, занимаясь актерским ремеслом, терапией и одиночеством, я добилась успеха и в Калифорнии при всех моих ограниченных и неразбуженных чувствах. Это был прекрасный период моей жизни, так как у меня было гарантированное будущее плюс ни одного мужчины, перед которым нужно было бы распинаться, чтобы он тебя оценил. После колледжа у меня не было бойфренда. Я нашла небольшой коттедж с апельсиновым деревом перед ним. Я даже и не думала рвать с него апельсины, пока подруга не сказала, что можно. Актерские занятия мне заменил теннис. Я завела себе, как обычно, одну близкую подругу. Дела в колледже шли неплохо, хотя я и косила под наивную девчонку.

Переехав из Нью-Йорка в Маунтин-Вью, я ходила от одного терапевта к другому. Вся в сомнениях и по уши полная сладостно-печальной грустью от рассказов Чехова и песен Жака Бреля, я сначала пошла на прием к доктору Ялому. Ожидания, важная часть моего удела, были велики, так как его рекомендовала мой терапевт в Нью-Йорке. Когда я вошла в его кабинет, ранимая и готовенькая, может быть, даже Бела Лугоши смог бы проделать трюк, но я в этом сомневаюсь. Доктор Ялом был особенным. Во время того первого интервью я просто потеряла голову. Я могла говорить напрямую, могла плакать, могла, не стыдясь, попросить помощи. Обвинений, от которых я бы убежала домой, не ожидалось. Казалось, что все его вопросы проникали прямо в мякоть моего мозга. На входе в его кабинет я должна была быть сама собой. Я доверяла доктору Ялому. Он был иудеем — и в тот день я тоже стала иудейкой. Он выглядел знакомым и естественным без всяких дедморозовских прикидов психотерапевтов.

Доктор Ялом предложил мне присоединиться к его терапевтической группе, которую он вел вместе с другим доктором. Это было все равно, что поступить не на те курсы — мне нужны были поэзия и вера в разговоре с глазу на глаз, но вместо этого мне просто перекинули мостик (даже ничем не подсластив пилюлю). Он послал меня к котерапевту своей группы. В

предварительном интервью с другим доктором уже не было ни слез, ни правды, один подтекст безличного шелеста магнитофонной пленки.

Групповая терапия — действительно тяжелая штука. Особенно если за столом царит такая косность, как это было у нас. Группа примерно в семь пациентов плюс два доктора встречается за круглым столом с микрофоном, свисающим с потолка. С одной стороны стена вся в зеркалах, как стеклянная паутина, откуда мое лицо хоть раз, но взглянет на саму себя. На другой стороне сидит группа местных врачей и смотрит в оконное зеркало. Меня это не беспокоит. Хотя я и стеснительна, в то же время я и немного эксгибиционистка, так что я себя соответственно убрала и «играла», как чучело Офелии. Стол со стулом ставят вас в такое положение, в котором трудно начинать.

Проблемы у многих из нас были одинаковыми — неспособность к эмоциям, невоплощенный гнев, любовные затруднения. Бывали чудесные дни, когда кто-нибудь из нас заводился, и тогда что-нибудь да происходило. Но ограничения по времени в полтора часа обычно тушили большие озарения. А к следующей неделе мы уже возвращались в свое обычное психологическое оцепенение. (Я говорю за себя. Другим это действительно здорово помогало.) В группе считалось забавой делиться проблемами, но решениями мы делились редко. Мы стали друзьями, но никогда не общались (в Калифорнии это практически традиция). К концу курса мы стали ходить в город поесть пиццы со всем, что можно навалить сверху.

Мне нравился доктор Ялом как лидер группы, хотя я постоянно отдалялась и становилась какой-то однобокой, почти не взаимодействовала с ним, разве что визуально. Часть моей проблемы заключалась в том, что я, как обыч но, не принимала решений относительно своей личной жизни, а пассивно слушалась общества и своих друзей. Фактически я даже головы не могла поднять. (Несколько месяцев одновременно с групповыми занятиями я посещала занятия индивидуальной терапии. Он был молодым доктором, и у меня были ужасные сны, как и предполагал доктор Ялом.)

Мне снова стало скучно, я начала много о себе воображать, а потому начала искать искусственное дыхание в групповых встречах, что было весьма распространенным явлением здесь. Они проводились в роскошных лесных домиках — на коврах, соломенных матах, в японских банях, за полночь. Окружение мне нравилось больше, чем содержание. Со своими проблемами и навыками приходили физики, танцоры, люди среднего возраста, боксеры. Освещение было как на сцене, из стоящей в углу высококлассной аппаратуры звучал Боб Дилан, так что ты знал, что что-то происходит, но не знал, что именно. Мне нравилась такая форма театра,

когда прослушивается вся твоя душа. Здесь были и слезы, и крики, и смех, и тишина — все это заводило. Из этой полуночной сумятицы, пошатываясь, выплывали страхи, формировались реальные хлопки по спине, завязывались дружеские связи. На ваших глазах распадались браки, заканчивались прекрасные карьеры. Я радостно воспринимала эти дни суда и возрождения, так как ничего подобного в моей жизни еще не было.

Иногда вас просто опускали, но без всякого обратного вознесения или спасения. Считалось, что вы должны были соблюдать определенный ритуальный ритм и бит, от страха и паники до пронзительного внутреннего озарения, исповеди и всеобщего одобрения. А если это не получалось, вы должны были сказать: «Ну, ладно, я безнадежный идиот, ну и что? Начну все сначала» — и разделаться со своими страхами».

Но, в конечном счете, я поняла, что разрывалась между двумя противоположными путями к спасению: компактной, основательной, неторопливой, постоянной групповой терапией, похожей на мою жизнь, и средневековыми карнавалами психодрам. Я знала, что доктор Ялом не одобряет мои встречи, особенно с одним руководителем группы, одухотворенным, блестящего ума человеком, но кроме магии ничего больше не знающим. Я так и не сделала окончательного выбора и продолжала обе формы терапии, потихоньку мельчая. В конечном счете, в группе я стала чувствовать себя так, как будто втягивалась в кокон, пристегивала его каждую неделю к креслу, держалась полтора часа и выходила, так и отказавшись родиться. От многих месяцев групповой терапии меня уже тошнило, но я ничего не делала, чтобы переломить ситуацию. Жизнь моя была счастливой, но я чувствовала себя притухшей и словно в тумане.

Через друзей я познакомилась с парнем по имени Карл, умным, динамичным. У него был свой книжный бизнес, и я ему в нем помогала. Ничему, правда, не научилась, кроме одного — донимать его шутками так, чтобы завести его. Сначала, правда, меня в нем ничего не привлекало, и меня это беспокоило. В его глазах было что-то неприятное и чужое. Но мне, при всех моих сомнениях, нравилось встречаться с ним, так как в отличие от моих других немногих любовников я влюбилась в Карла не сразу, не с пылу и жару.

После нескольких ужасных недель интрижки мы, наконец, пришли в состояние сносной беспечности. Однажды, почти как бы невзначай, он сказал мне, что есть квартира, в которой мы могли бы пожить вместе, и я переехала из Маунтин-Вью в город. Однажды, прижав меня к себе, Карл сказал, что я принесла в его жизнь человечность, но на темы любви

говорун он был никудышный.

Мы начали совместную жизнь легко, наслаждаясь друг другом. Это было начало нашей совместной жизни, и многое мы стали открывать заново — фильмы, книги, прогулки, объятия, еду. Мы перезнакомили наших друзей, а с некоторыми прекратили дружить. Помню, в то время я прошла медосмотр в одной бесплатной клинике, и мне написали заключение: «Возраст 25 лет, белая женщина, состояние здоровья прекрасное».

К тому времени психодраму я оставила, а групповая терапия стала просто привычкой, от которой я не могла отказаться. Я скорее ждала, как обычно, что же случится в терапии, чем сама выбирала свою судьбу.

Однажды позвонил доктор Ялом и спросил, не хотела бы я пройти у него индивидуальный курс терапии бесплатно, но на условии, что после мы оба опишем его. Это был один из тех удивительных, неожиданных звонков, к которым я так восприимчива. Вся переполненная радостью, я сказала «да».

К началу курса индивидуальной терапии у доктора Ялома прошло уже два года с момента моего первого результативного собеседования с ним. Я сменила актерство на теннис, чтобы быть с кем-нибудь, пока ищешь кого-нибудь, страдала от одиночества и снова искала его. У меня было такое чувство, как будто я опять столкнулась со своими проблемами и однажды ночью они будут ждать меня в засаде. Критики, как мой нью-йоркский терапевт, и все те страсти, с которыми я таскалась, сказали бы, что тут надо попотеть. Что мне слишком все легко досталось и я этого не заслуживаю, и что Карл, который стал звать меня «детка», действительно не знал моего имени. Я попыталась заставить его звать меня по имени — Джин-ни, — и когда он так и делал, я вся цвела. Хотя иногда, с намеком на мои русые волосы и мои нервы, он звал меня Золотым Воином. После восемнадцати месяцев спячки в групповой терапии я так и осталась неуверенной в себе и какой-то расклеившейся. Индивидуальную терапию я начала со смутными опасениями.

I. ПЕРВАЯ ОСЕНЬ

(9 октября — 9 декабря)

9 октября

Доктор Ялом

Сегодня Джинни появилась в относительно хорошем, для нее, состоянии. На одежде не было пятен. Вроде бы причесанная. На лице выражение собранности и осмысленности. С некоторой неловкостью она описала, как мое предложение платить за лечение письменными отчетами, а не деньгами, подарило ей новое дыхание. Сначала она воодушевилась, но затем сумела подпортить себе оптимизм, саркастически подтрунивая над собой в присутствии других. Когда я ее спросил, что это был за сарказм, она ответила, что я вполне могу опубликовать наши письменные отчеты под названием «собеседования с амбулаторным пациентом, находящимся в состоянии ступора». Желая пояснить наше соглашение, я уверил ее, что все, что мы напишем, будет в совместной собственности, и если что и опубликуем, то только вместе. А пока на эту тему рано говорить, и я об этом еще не думал (ложь, так как у меня уже были мимолетные фантазии о том, что когда-нибудь я опубликую этот материал).

Затем я попытался немного сконцентрироваться, иначе мы так и пребывали бы в бесконечном состоянии легкой неопределенности, характерной для моментов нашего общения с Джинни. Над чем бы она хотела поработать во время сеансов со мной? Куда она надеялась «пойти»? Она ответила тем, что описала ее настоящую жизнь как, в общем-то, пустую и никчемную. Наиболее насущной проблемой были ее трудности с сексом. Я попросил ее быть поподробнее, и она рассказала, что никак не может кончить именно в момент наступления, по ее ощущениям, оргазма. Чем больше она говорила, тем больше она затрагивала внутри меня струны одного разговора, который произошел у меня с Виктором Франклом (известным экзистенциальным аналитиком). Она так много думает о сексе, когда находится в самом его разгаре, спрашивая себя, что ей надо делать, чтобы кончить, что этим самым подавляет всю спонтанность. Я стал думать о том, как ей помочь, чтобы дерефлектировать себя, и, наконец, довольно бесхитростно предложил: «Может, вы попробуете как-то дерефлектировать себя?» Она напоминала мне сороконожку из детской книжки, которая, когда

ее попросили объяснить, как она ходит, больше не могла управлять парой сотен своих ножек.

Когда я спросил ее, как она проводит свой день, Джинни стала рассказывать о том, как впустую проводит время, начиная с пустоты сочинительства по утрам и заканчивая пустотой всего остального дня. Я с удивлением спросил, почему же ее писательство было пустым занятием и в чем она тогда видит смысл жизни. Сколько оттенков Виктора Франкла! В последнее время лекции или разговоры с другими терапевтами настолько часто втираются в мою терапию, что от этого я себя чувствую просто хамелеоном без собственного цвета.

Позднее это произошло опять. Я объяснял ей, что вся ее жизнь проходит на фоне тихо звучащей музыки самопожертвования. Это было отзвуком того, что много лет назад мне сказал психоаналитик кляйнианской школы,^[3] когда я подумывал о том, чтобы заняться с ним психоанализом: что психоанализ будет проводиться на фоне музыки моего скептицизма относительно его теоретических взглядов.

Тоненьким, чуть ли не рвущимся голосом Джинни продолжала рассказывать о себе как о личности, у которой нет ни руля, ни ветрил. Ее как магнитом тянет к пустоте, которую она засасывает, а затем выплевывает перед собой. Можно было подумать, что в ее жизни существует только небытие. Она, например, поведала, как послала несколько рассказов в «Мадемуазель» и получила от редактора ободряющее письмо. Я спросил ее, когда она получила письмо, и она ответила, что всего несколько дней назад. Я заметил, что, судя по апатии в ее голосе, с тех пор прошло много лет. То же самое происходит, когда она говорит о Еве, ее очень хорошей подруге, или Карле, ее бой-френде, с которым она живет. В Джинни сидит маленький демон, который крадет смысл и удовольствие из всего, что она делает. Одновременно она старается наблюдать за собой и трагическим образом романтизирует свою судьбу. Я думаю, что она флиртует со своим образом, как Вирджиния Вулф, которая однажды наполнит свои карманы камнями и войдет в море.

Ее ожидания в отношении меня просто нереальны. Она считает меня таким идеалом, что я чувствую себя обескураженным, а иногда просто теряю надежду найти с ней контакт. Интересно, не эксплуатирую ли я ее, предложив писать эти отчеты? Может быть. Я логически обосновываю этот вопрос и прихожу к выводу, что, по крайней мере, это заставляет ее писать. И шесть месяцев спустя, когда мы обмениваемся этими заметками, я уже более уверен, что из этого что-то получится. Если нет, Джинни придется посмотреть на меня другими глазами.

9 октября

Джинни

Должен быть способ описывать сеансы без простого повтора того, что было, чтобы не гипнотизировать ни себя, ни вас. Я настроила планов, но сконцентрировалась в основном на обдумывании изменений в расписании. Сеанс я начинала и заканчивала этой надоедливой мыслью. Сплошная суета и никаких чувств.

Сначала я ощущала себя дилетантом в вашей кабине те. Вы спрашивали меня, о чем мы будем беседовать, что, по— моему, должно произойти. Я давно не задавала вопро сов и не давала ответов серьезно. Я никогда не загадываю наперед, стараюсь думать о настоящем, если только не фантазирую. Я не пытаюсь изменить или переделать ре альность, просто комментирую происходящее. Однако та настойчивость, с которой вы постоянно повторяете: «Так что же вы имеете в виду, когда говорите о трудностях с литературным творчеством?» — стала просто мне надое дать. Это напоминало последний отсчет перед взлетом. Я понимала, что в этот момент мне нужно встать и что-то сказать, или все будет кончено. Услышав этот вопрос в третий или четвертый раз, я сказала: «Думаю, что это не литературное творчество, а внутреннее мое суждение, ко торое ни о чем не говорит, а лишь слегка покачивается на нуле то в сторону одобрения, то в сторону критики». Я никогда не притворялась, когда так уныло рассказывала о Карле и себе; о том, что утро по воскресеньям и поне дельникам было таким чудесным, полным нежности и игри вости. Почему я себя представляю в ложном свете? (Любимое критическое замечание моего отца: «Всю жизнь ты себя принижаешь, Джинни».) Ну почему я не могу прийти и рассказать вам что-нибудь хорошее, тем более я знаю, что вы это любите? В ходе беседы с вами я всегда старалась запомнить то, что я сказала перед этим. Мне не хотелось повторяться в ходе одного занятия. Но, по-моему, это все-таки происходило.

Я не хочу распространяться насчет секса — это всегда звучит, как советы Энн Ландерс,^[4] зрело и обезличенно. И, кроме того, для меня важный момент в сексе наступает не во время акта, плохого или хорошего, а как ответное действие мгновение спустя. Повод возненавидеть себя, испугаться наказания и чьих-либо признаний, а также попытки справиться с полной темнотой и совестью.

Мне очень понравилось то, что вы так спокойно использовали термин «дерекфлектировать». (Потом в тот день я рассказала с этим словом три анекдота.) Я приняла это близко к сердцу и обрадовалась тому, что вы

хотите от меня не просто описаний и посещений.

К концу сессии, когда я рассказывала о Сэнди, моей старой подруге, покончившей жизнь самоубийством, и о том, как я злюсь на родителей, которые идут к психиатру, только если возникает что-то конкретное, во мне бессознательно стал нарастать гнев. Когда же все закончилось, я погрузилась, успокоилась и раскрепостилась. Во мне разливалась мягкая, приятная истома, как у ребенка, мечтающего о сексе.

Затем вы сказали, что сеанс окончен. Получив такой сигнал, я тут же становлюсь нерешительной. Вот сейчас погаснет свет лампы, бьющий мне в глаза. Неуклюжая парламентская процедура со стороны психиатра, чтобы заставить пациента уйти. «В два часа вас устроит?» — спрашиваете вы. Что, конечно, не так, но у меня не хватает мгновенной сообразительности. Только по пути домой я начинаю мучительно обдумывать эту проблему, раздувая ее до размеров слона.

В тот момент я решила не очень напрягаться при описании наших занятий — пусть мой стиль развивается по мере нарастания моих ощущений и опыта. И, не начав, все бросила. Во время сеансов я настолько изматывалась, как будто читала и читала только в силу привычки, как будто меня захватывал не полет слов, а жесткая структура печати. Вчера, как и всегда, я была застенчивой, как бы приклеенной к поверхностной, наносной структуре того, что должна сказать, какой должна быть. Пересказ, глядя в зеркало, которое принесет удачу, если не будет разбито. (Это не воинственные выражения. Просто треп.)

Вы попросили описывать только то, что случилось во время наших сеансов. Сначала это ограничивало, а затем придало новые силы, ведь такой прием отсекает все наносное. Да и читать это целых шесть месяцев вы не будете, значит, эти занятия не литературная критика и копаться в словах никто не будет. А потом до меня дошло, что вы сказали «шесть» месяцев. Успокаивающая гарантия на полгода.

14 октября

Доктор Ялом

Сеанс был назначен на 12.30. Я увидел Джинни в приемной в 12.25. Мне надо было что-то передать секре тарю, но я мог бы это отложить и принять ее в 12.25. Но тут еще что-то подвернулось, меня задержали разные мелочи, и все закончилось тем, что я принял ее с опозданием на три минуты. Не могу понять, почему я так поступаю с пациентами. Иногда, конечно, это подавление возникающих у меня собственных отрицательных эмоций, сопротивление. Но не с Джинни. Ее я рад видеть.

Сегодня она выглядела великолепно. В аккуратной юбочке, блузке и колготках. Волосы практически причесаны. Но ее явно всю трясло, и она нервничала. Первые минут двадцать — двадцать пять мы не знали толком, чем сегодня заняться. Оказалось, что этой ночью ей было совсем плохо. Каждые десять-пятнадцать минут на нее накатывал ужас прошлых воспоминаний и переживаний, и только это, кажется, давало ей чувство времени и преемственности.

Сначала я немного поспрашивал о периодичности ее ночных приступов страха, стараясь понять, не связаны ли они с нашими сеансами. За последнюю неделю они возникали три раза — один приступ произошел за ночь до сеанса, другой после нашего последнего занятия, но третий был где-то посередине недели: так что все было рядом. Что же касается работы с идеаторным контентом ее приступов страха, то это было сравнимо с хождением по зыбучим пескам: ступаешь слишком глубоко, тебя тут же засасывает, и ты проводишь большую часть занятия, стараясь выкарабкаться обратно. Настолько материал примитивный, сырой и необъятный.

Следующая моя попытка была более удачной. Я просто стал более конкретным и точным. Я сказал: «Давайте начнем с самого начала и проследим весь ваш вчерашний день от начала и до конца, вплоть до того, что произошло прошлой ночью». Я часто проделываю это с пациентами и советую моим студентам применять этот метод, так как он почти всегда позволяет найти твердую опору в трясине спутанности. Итак, Джинни пересказала весь свой день — она встала, чувствуя себя довольно хорошо, и часа два писала. Она призналась, что, несмотря на попытки свести свое литературное творчество к минимуму, в последнее время она более активна, чем обычно, и сейчас работает над повестью. Это меня радует. Я горжусь, очень горжусь тем, что она способна творить. Затем она легла на кровать почитать книжку о женской импотенции, которую написала женщина-психотерапевт (я ее не знаю), возбудилась и стала мастурбировать. С этого и началось ее падение в тот день. Вскоре после этого она пошла на почту, где случайно столкнулась с Карлом, и ее охватило чувство страшной вины и пристыженное™. Она стала попрекать себя характерным для нее способом. Вот если бы она не мастурбировала, ее той ночьюхватило бы и на Карла или, может быть, она удовлетворила бы его другим образом и т. д. и т. п. И пошло-поехало. Еду она приготовила отвратительную. Вечером, когда она была полна сил и захотела выйти прогуляться, Карл устал и прилег отдохнуть. Она хотела заняться с ним любовью, но он заснул. Она забеспокоилась, что он просто ее не хочет, так

как последние две-три ночи они не занимались сексом. Она никак не могла заставить себя собраться и подойти к нему.

После этого она рассказала о прошлой субботе, когда Карл все утро работал с людьми, а затем гулял в одиночестве весь оставшийся день и домой пришел только в 8.30 вечера. В тот момент она даже не могла сказать, будет ли она выходить с ним куда-нибудь вообще. Она только плакала каждый раз, когда он к ней приближался. Меня заинтересовали ее противоречивые чувства по отношению к нему, особенно когда она описала свои постоянные фантазии о том, что он ее оставит, а она поедет в Италию со своей подругой Евой, будет писать и пить шоколад. Итак, все это вместе навело меня на мысль, что, несмотря на ее уверения в бескорыстной верности Карлу, есть все же часть Джинни, которая хочет порвать с ним и освободиться. Но сделать это было бы нелегко. Может, это то, с чем Джинни не способна справиться прямо сейчас. А может, и нет — я не должен допустить, чтобы ее позиция «хрупкого цветка» довела меня до состояния беспомощной доброты.

Я наполнил комнату Виктором Франклом. Так получилось, что я всю прошедшую ночь читал одну из его книг и думал о нем. Я всегда становлюсь противен сам себе, когда кого-нибудь почитаю, а затем вдруг обнаруживаю, что применяю его методы в ходе следующего сеанса терапии. Как бы там ни было, я стал работать с ней так, как с ней мог бы работать Франкл, и, думаю, справился с этой задачей. В первую очередь я предложил Джинни подумать о том, не родилась ли она с чувством страха и не находятся ли ее мать с отцом в состоянии страха. В таком случае вполне логично предположить, что фактически в генах у нее сидит страх и, может, даже половое напряжение. У меня зародилась пара идей. Если Джинни сейчас вполне мне доверяет, я мог бы помочь ей снять часть вины за мастурбацию. В ходе собеседования я периодически возвращался к вопросу мастурбации, интересуясь, чего она так стыдится. Она сказала, что такие вещи считаются «странными» и «грязными» и что ей надо бы «поберечь себя» для Карла. Я ей ответил, что куда более странно вызывать себе рвоту по утрам, как ей предложил делать некий биоэнергетический психиатр на Восточном побережье для сброса напряжения! И добавил, что ничего плохого в мастурбации я не вижу. Если у нее переизбыток сексуального напряжения, почему бы ей и не мастурбировать каждый день? Ее интимным отношениям с Карлом это не повредит, а, напротив, лишь обогатит их, так как она не будет такой озабоченной. Фактически я пытался выполнить две вещи: продиагностировать симптомы и снять тревожное состояние. Думаю, что это ей вполне поможет, хотя и уверен, что она

переключится на другой симптом и озаботится чем-нибудь еще.

Далее я ей объяснил, что врожденное чувство излишнего страха и сексуального напряжения (которое я описал довольно специфичными терминами, как неспособность правильно усвоить адреналин), в принципе, не ее суть. Она, Джинни, выше всех этих внешних факторов. Полагаю, я стал переходить к объяснению базовых ценностей. Я спросил у нее, что для нее в жизни самое важное, что она действительно ценит, что ее поддерживает. Меня так и подмывало спросить, за что она действительно готова умереть, но, к счастью, сдержался. На мой взгляд, она сказала несколько «правильных» вещей. Она объяснила, что действительно хочет «выйти в свет», «попасть в мейн-стрим». Очень дорожит своим опытом с Карлом. Закончила она заявлением о значимости для нее литературного творчества. Естественно, я тут же, рефлексивно, зацепился за это, но она немедленно обозвала свои литературные занятия «несерьезными», добавив, что знает все, что я могу сказать. Я тут же положил в масть, сказав: «Это вполне достойное занятие». Она засмеялась. Я продолжил — за нее это никто не сделает. Это то, что может делать только она, и что это важно, даже если никто этого не прочтет. Она, кажется, купилась, и на этом наше занятие закончилось. Я вел себя немного авторитарно, но думаю, мне нужно и дальше работать с Джинни. Мне она очень нравится. Мне очень хочется помочь ей. Иногда очень трудно поверить, что такое бедное, трагическое, мелодичное, крохотное создание, как она, действительно существует и так сильно страдает.

14 октября

Джинни

Этот сеанс был очень важен для меня. Думаю, что, несмотря на слезы, я сумела говорить, думать и чувствовать. Не просто плакать и все — я улавливала суть беседы и не давала сарказму или шарму выйти на первый план. Мне удалось сохранить баланс.

Я не использовала терапию для облегчения души. По завершении я чувствовала себя легче. Я все же ценю, что вы со мной разговариваете и притом на разные темы. Я не чувствую себя одинокой в комнате. В противном случае я бы смутилась и стала бы отвлекаться. Когда вы сказали, что мастурбируют все, я сгорела со стыда, так как подумала, что вы намекаете на себя. Я не смела взглянуть на вас. Я исхожу из того, что у каждого своя структура, и вы не можете видеть частную жизнь людей, только мою, ведь она прозрачна.

Полагаю, сеанс помог мне использовать мое напряжение и направить

его на понимание.

Интересно, почему я всегда вижу своих мужчин в превратном свете? При пересказе тех или иных событий вы получаете одностороннее мнение. Меня беспокоит то, что я несправедлива и когда-нибудь буду наказана за это.

Я изображаю это так, как будто Карл и я — это лягушка и насекомое в школьном аквариуме, настолько тесно мы связаны. Хотя фактически у нас бывает гораздо больше свободного, хорошего времени, чем я о том говорю. Полагаю, что я концентрируюсь на отрицательных моментах просто потому, что они так разрушительны.

Пока дело касается воздержания, мне хватает и этого. «Я не сделаю этого, и, может быть, оно произойдет». У меня в голове что-то вроде расчетного счета, по которому я вечно должна залезать в долги, чтобы продвигаться вперед.

После сеанса чувствую себя более сбалансированной, менее неуклюжей. У меня был соблазн поддаться, по крайней мере, трем импульсам — поесть, посидеть среди кактусов у могилы Стэнфорда и глубоко подышать травами и деревьями.

Когда вы сказали мне, что я выгляжу лучше, мне стало плохо от того, что я-то вам не сказала, как прекрасно вы выглядите в вашем костюме желтовато-коричневого цвета в стиле рустик, весь в полосочках, переливчатых, как дождь. Вечно я что-то не договариваю.

Не знаю, буду ли я следовать вашим советам. Знаю только одно — сначала они меня будут угнетать и наказывать. А угнетать меня они будут потому, что все это происходит в *моей* жизни, только со мной. Вот почему меня так пугает отречение. Я так боюсь быть брошенной другими, потому что уже давно бросила сама себя. Поэтому, когда я одна, вокруг никого нет. Я так замаскирована своим опытом, а вы просите меня принять часть самой себя (мою нервозность) и с этого начать.

21 октября

Доктор Ялом

Сегодня лучше. Что было лучше? Я был лучше. Фактически сегодня я был в ударе. Почти так, словно я выступал перед аудиторией. Перед аудиторией, которая все это прочитает. Нет, полагаю, это не совсем верно — сейчас я делаю именно то, в чем обвиняю Джинни, а именно — отрицаю свои положительные стороны. Сегодня я был хорош для Джинни. Я старался изо всех сил и помог ей понять некоторые вещи, хотя и задаюсь сейчас вопросом — а не пытался ли я просто произвести на нее

впечатление, заставить ее влюбиться в меня? Бог ты мой! Когда же я избавлюсь от этого? Нет, это так и продолжается. Надо держать ухо востро — третье ухо, третий глаз. За что же я хочу, чтобы она меня любила? Секс тут ни при чем. Джинни меня не возбуждает. Ну, может, не совсем так — немного есть, но не это имеет значение. Может, дело в том, что я хочу, чтобы Джинни знала меня как человека, который возделал ее талант? Есть немного. В один момент я поймал себя на надежде, что она заметит — некоторые книги в моих книжных шкафах не относятся к психотерапии: пьесы О'Нила, Достоевский. Господи Иисусе, ну и крест я взвалил на себя! Смех, да и только. Пытаюсь помочь Джинни выжить, а сам перегружен собственным мелким тщеславием.

Думай о Джинни — какой она была сегодня? Довольно неряшливой. Волосы непричесаны. Ни одного гладкого локона. Потертые джинсы. Рубашка в пятнах. Начала с того, что стала рассказывать о том, какую отвратительную ночь она провела на прошлой неделе, когда не смогла достичь оргазма, а потом не спала всю ночь, боясь, что Карл ее бросит. Затем она вдруг вернулась к своему образу маленькой девочки — когда она училась в средней школе, то не смыкала глаз всю ночь, слушая одну и ту же птицу, поющую в три часа утра. Вдруг и я оказался там вместе с Джинни, в том туманном, закрытом облаками, мистическом, магическом мире. Насколько ж это все заманчиво, как мне хочется немного побродить в этом приятном тумане, но... противопоказано. С моей стороны, это было бы слишком эгоистично. Так что я стал решать проблему. Мы вернулись обратно к сексуальному акту с ее бойфрен-дом и поговорили о некоторых очевидных факторах, которые не дают ей достичь оргазма. Например, есть определенные вещи, которые мог бы проделывать Карл, чтобы помочь ей достичь оргазма, но она не может попросить его об этом, и тут мы перешли к ее неспособности просить. Все это было настолько очевидно, что я был почти уверен — Джинни проделывает это намеренно, чтобы позволить мне продемонстрировать, каким проницательным и полезным я могу быть.

Также и со следующей проблемой. Она рассказала, как встретила на улице двух друзей и выставила себя, как обычно, дурой. Анализируя этот случай, мы затронули некоторые моменты, которых Джинни, возможно, и не ожидала. Случайно встретившись с ними на улице, она вела себя с ними, говорит она, так, что, расставаясь, они сказали: «Бедная, милая Джинни». Поэтому я и спросил: «Что же вы можете сказать им такое, что заставит их считать вас общительной?» Фактически я указал ей на то, что есть определенные конструктивные вещи, которые она могла бы и упомянуть. Она пробует себя на роль в актерской труппе, занимается литературным

творчеством, у нее есть друг, она проводит интересное лето на природе, но никогда не может сказать ничего положительного о себе, что вызвало бы реакцию, отличную от «бедная, милая Джинни». И где же сильная ее часть, которая хочет иной реакции?

То же самое она проделывает в ходе сеанса и со мной, сказал я ей. Например, она никогда не рассказывала мне о том, что довольно хорошо играет в профессиональной актерской труппе. Ее скромное поведение, в том числе и в группе, — довольно обширная тема. Я немного шокировал ее, сказав, что она намеренно выглядит неряшливой. И что мне хотелось бы однажды увидеть ее хорошенькой, хоть как-то причесанной. Я постарался дерефлектировать ее самоублажающий внутренний взгляд, предположив, что, может, ее суть не в огромной внутренней пустоте, а скорее вне ее, может, даже с другими людьми. Я также указал ей на то, что, хотя ей и необходимо заглядывать внутрь себя ради писательского ремесла, чистая интроспекция без сочинительства или другой формы творчества часто оказывается пустым занятием. Она действительно сказала, что последнюю неделю пишет гораздо больше. Это меня очень радует. Может, она просто делает мне подарок, сообщая то, что будет держать меня в состоянии предвкушения позитивных перемен.

Я попытался обсудить с ней ее понимание моих ожиданий в отношении нее, так как для меня это действительно «белое пятно». Думаю, я многого ожидаю от Джинни. Неужели я действительно эксплуатирую ее писательский талант, чтобы она что-то создала для меня? Насколько моя просьба к ней описывать наши сеансы вместо оплаты является чистым альтруизмом? Насколько корыстной? Я намерен постоянно подталкивать ее к разговору о том, что она думает о моих ожиданиях. Я должен держать это в центре внимания — «подавление эмоций» от Господа Всемогущего, — чем больше я придерживаюсь этой позиции, тем меньше даю Джинни. Что мне нельзя делать, так это пытаться заполнить ее чувство внутренней пустоты моими собственными ожиданиями Пигмалиона. Какое же она прелестное, милое создание, эта Джинни. Хотя и дилемма для доктора. Чем больше она мне нравится, тем труднее будет для нее измениться. А для того, чтобы это произошло, я должен показать ей, что она мне нравится. И одновременно дать понять — я хочу, чтобы она изменилась.

2 октября

Джанни

(передано три недели спустя)

Если бы я выглядела более естественной, что-нибудь да произошло.

Так что очки я не сняла. Хотя, может, ничего и не случится.

Я рассказала о той кошмарной ночи на вторник, превратившейся в отвратительное утро вторника. Меня очень обнадежило ваше пожелание видеть меня крепкой и энергичной. Теперь показателем моих «успехов» является то, насколько я разрядилась и сколько трудностей преодолела, поплакала или просто размышляла, не фантазируя. И подтолкнули в этом направлении меня вы.

Во время сеанса и до него мне было весело, это могло мне повредить. Мне нравилось это ощущение жизнерадостности. Кажется, я увидела альтернативу своему способу поведения. Все это продолжалось, даже когда я пошла в колледж. Хотя во время сеанса и позже я, конечно, ставила под сомнение это ощущение оптимизма. Должно ли счастье быть более трудным? Не превращусь ли я, в конечном счете, в общительную девчонку?

Я наблюдала за тем, как вы обращаетесь со мной, — как взрослый человек. Интересно, вы считаете меня несчастной или, напротив, лицемеркой, или просто старым журналом, который вы листаете в своем кабинете? Ваши методы очень утешительны и абсурдны. Вы, кажется, до сих пор считаете, что можете задавать мне вопросы, на которые я буду охотно или проницательно отвечать. Вы работаете со мной с интересом.

Полагаю, что во время сеанса я хвастаюсь, стараясь выставить себя в хорошем свете. Я делаю небольшие потворствующие намеки, выдаю факты типа того, что я такая хорошая (это действительно так), рассказываю о своей актерской группе, какое прекрасное предложение я сегодня написала (это называется толочь воду в ступе в вашем присутствии). Понимаю, что все это пустая трата времени и не приносит мне никакой пользы. Эти мысли каждый день мелькают у меня в голове независимо от того, встречалась я с вами или нет. Даже когда вы говорите: «Я что-то не понял» — все это чистое потворство моей дурной привычке быть уклончивой как на словах, так и на деле. А внутри себя я и сама ничего не понимаю. Только Бог знает, чувствую ли я разницу между тем, что говорю, и тем, что ощущаю. А мои высказывания в большинстве случаев не являются удовлетворительными. В тех редких случаях, когда я в ходе терапии реагирую не так, как предопределил мой мозг, я чувствую себя вечно живой.

Так что вчерашние ощущения были странными. Обычно я не доверяю тому, что сказано. Обычная родительская накачка. Я и сама такую себе устраиваю.

Но когда сеанс закончился, я не чувствовала себя угнетенной или униженной. Было интересно услышать ваш комментарий относительно

моей прически и одежды. Вы говорили, как мой папа, хотя и не совсем. Конечно, может, Фрэнни^[5] одевается и лучше. По мне, она выглядит привлекательной, но все равно не такая, как я. Я же похожа на уродливую вешалку, с которой вечно соскальзывает одежда. Мне нравится выглядеть героиней, как будто я что-то совершила. Хотя и хочется избавиться от невероятного бурлеска в одежде. Но я все равно выгляжу неуклюжей, несмотря на все попытки. Ночью после сеанса я вообще не могла спать. Кровь прилила к груди и животу, так что всю ночь я ощущала, как бьется сердце. Это было из-за того, что я не сняла напряжение во время сеанса, или из-за того, что не могла дождаться наступления следующего дня? Мне не терпелось уйти. Я это говорю сейчас, потому что не хочу говорить этого во время следующего сеанса.

Считаю, что в ходе терапии мне не следует быть слишком застенчивой и говорить вещи типа: «У меня что-то с ногой». Все это дешевые ремарки «в сторону», оставшиеся от чувственного осознания пополудни, сбивающие меня с того направления, в котором вы меня ведете. Вы устали, огорчены и снисходительны.

Забавно было услышать, когда вы сказали, что на шизофрении я карьеры не сделаю. (Я же считаю, что у меня в запасе кататония.) В определенном смысле это лишает меня романтичности, которой я постоянно кокетничала. Я чувствую себя скованной, мне чего-то не хватает, я не могу включиться в социальную ситуацию. Должен быть другой путь. Когда со мной работал доктор М.,^[6] то он, по-моему, считал, что я только и знаю, что «завираю», говорю странности, и что все это ради нюансов надо записывать. Думаю, вы понимаете, что все это фигня. По моим наблюдениям, он всегда что-то записывал. Вот ваше лицо я не слишком осознаю, кроме написанного на нем ожидания. Терпения вам, кажется, не занимать. Я не люблю смотреть вам в лицо, потому что знаю, что ничего не сказала. Если бы оно оживлялось не в тех местах, я бы перестала доверять вам.

Во время этих первых сеансов, думаю, я могу быть такой плохой, какой захочу, чтобы потом превращение выглядело прекрасным.

4 ноября

Доктор Ялом

После беседы слабый металлический привкус во рту. Полностью не удовлетворен. Точнее, подавлен. Джинни вошла, извиняясь, что не подготовила описание сеанса на предыдущей неделе. Сказала, что написала

его, но не отпечатала прошлым вечером. Когда я стал расспрашивать ее более конкретно, она сказала, что собралась было его печатать, но в нем оказалось столько смущающих подробностей относительно мастурбации, что она не захотела печатать это, пока рядом был Карл. Я спросил ее, всегда ли она так долго не печатает то, что написала. Она ответила, что нет. Обычно она печатает свой отчет на следующий день или через день, но в этот раз она знала, что увидится со мной только через две недели. Все это время мне, конечно, было интересно, что для нее значила невозможность видеть меня всю прошлую неделю. Сколько здесь было недовольства или разочарования? Выглядело довольно странно, что у нее был двухнедельный перерыв, а она приходит без письменного отчета, хотя до этого он у нее всегда был готов. Уверен, что в определенной степени она сердится и пытается таким образом наказать меня.

То, что она сказала потом, подтверждает мои подозрения. Она видела меня на Юнион-стрит в Сан-Франциско с женщиной. Я пояснил, что это была моя жена, и она, кажется, приняла это как само собой разумеющееся. Она добавила, что женщина была такой молодой и красивой и мы выглядели такими счастливыми, что даже ей (Джинни) стало от этого хорошо. Она также поинтересовалась, не это ли было причиной тому, что я не принял ее на прошлой неделе, — я просто решил провести неделю со своей женой. Как она относится к этому? «Очень хорошо». У меня были сомнения!

Я спросил ее, меняет ли она то, что написала, когда печатает. Она отвечает, что да, иногда. Например, на прошлой неделе она вычеркнула то, что отдавало явным флиртом со мной, так как потом она смутилась от того, что написала. Поэтому вся первая половина сеанса представляла собой вялый, почти сконфуженный обмен мнениями. В один момент я совершенно откровенно спросил ее, может ли она обсуждать скрытую часть сеанса, полагая, что так мы сможем подступиться к ее незаявленным эмоциям. Но она отказалась ударяться в подробности, заявив, что рассказала обо всем. Дела идут, в общем, настолько хорошо, что и выделять особенно нечего.

И действительно, все, казалось, шло хорошо. Пробуждения от ночных кошмаров почти прекратились. Она выпила таблетку, которую я ей дал после прошлого сеанса и которая прервала цикл. Хотя она осторожно дала мне понять, что таблетка оказалась не совсем успешной, так как после того, как она ее выпила, на нее напала сонливая депрессия. По правде говоря, я забыл записать точное название лекарства, которое ей дал: помню только, что это был очень мягкий транквилизатор, который не должен был обладать

таким сильным седативным действием. Но она пишет, ведет активный образ жизни. Она стала перечислять, чем занимается: уроки немецкого языка два раза в неделю, йога, устроила несколько вечеринок с обедом, берет уроки танцев. Она действительно, кажется, добилась определенных успехов. Она также благодарна мне за то, что я поговорил с ней насчет мастурбации. После этого разговора она почувствовала себя свободной и мастурбировала без чувства вины, не заикливаясь на предмете на весь оставшийся день.

Мне понравилось, как хорошо она сегодня выглядела. Я поставил стулья Салливана под углом девяносто градусов и смотрел на нее почти в профиль. До этого были моменты, особенно в группе, когда я относился к Джинни почти по-домашнему, и сегодня я смотрел на нее вполне любовно.

Отчаянно пытаюсь хоть как-то отблагодарить меня, она рассказала пару снов. Мы немного поговорили о них. В одном из них были четкие эдиповы компоненты: во сне она лежит на кровати, и тут входит мужчина с серебряной сигарой вместо пениса. Эти ассоциации связаны с ее детством, когда ночью она лежала в постели, не смыкая глаз, прислушиваясь к скрипу матраса, означаящему, что ее родители занимаются любовью. А в другой раз, когда ей был двадцать один год, она обидела своего отца, передав слова матери, что секс не всегда был всем в ее жизни. Существует множество доказательств желания отделить родителей друг от друга, влезть между ними, но с моей стороны будет глупостью участвовать в этом вместе с Джинни. Реконструкция прошлого, интерпретации, выяснения подобного рода Джинни не помогут. Посещения прошлого вместе с ней — заманчивое, очаровательное путешествие. Но она слишком хорошо знает местность — это обязательно уводит ее от настоящего и того положительного, чего мы обязательно добьемся в результате нашего понимания происходящего между нами. Так что я переключил тему разговора на настоящее.

Она была озабочена своими фантазиями о том, что Карл оставит ее, после чего она уйдет в хижину в лесу и постепенно станет более зрелой. Она воскликнула, что это ужасно, поскольку указывает на ее желание быть брошенной Карлом. Но я сказал, что ее фантазия обладает определенными компенсирующими чертами в силу того, что ориентирована на жизнь и дает определенную надежду, что Джинни не погаснет, если Карл ее оставит. Я выдвинул парадоксальную идею, предположив, что она намеренно вызывает эту фантазию, когда Карл приходит поздно домой и, по крайней мере, минут пять ее испытывает. То же самое и с сексуальными отношениями. Она утверждает, что слышит внутри себя тихий голосок,

который говорит ей, что реально она не здесь, реально она в другом месте, не с Карлом, что «реально это не то», а затем, в конце акта, он начинает выговаривать ей, что она не совсем так отдавалась. Я предложил ей перехватить у этого голоса инициативу. Вызывать его таким, какой он есть. Так, чтобы она контролировала его, а не он ее. Я делаю это в надежде на то, что она, в конечном счете, убедится, — причиной того, что с ней происходит, является она сама.

К концу сеанса она что-то процитировала из Александра Поупа о женщине, которая, кажется, похожа на нее, а она не хочет быть такой. Так как я Поупа не читал уже лет пятнадцать или двадцать, я обнаружил, что мне хочется, чтобы она цитировала более знакомых мне писателей, ведь тогда я мог бы отвечать более находчиво и легко. Думаю, что это также отражает определенную натянутость, которую я чувствую в отношении завтрашнего выступления на семинаре Современной Мысли, когда разительные пробелы в знаниях значительно превышают мой интерес к литературе.

4 ноября

Джинни

Вчера я была довольно нервной. Только и делала, что хваталась за соломинки, думая, что сказать. Как в тот день, когда я увидела вас с вашей супругой. Мы сидели с Евой в машине и обсуждали «Свободу сексуальной капитуляции» — книжку, дискредитирующую клитораль-ный оргазм как то, что вообще не имеет места в теле зрелой женщины. И тут, в середине такого сексуального разговора, вы с вашей женой переходите перед нами перекресток. Ну, трюк из телевизионной комедии, и только.

Я считала, что то, что я делаю, — это изображаю, что часть меня делает именно то, что я фактически делаю. Например, в последние пять минут эта «часть меня» вдруг увидела, что у вас расстегнуты брюки, и представила, что я что-то увидела. Я тут же смутилась и стала говорить что-то совсем другое. Вы немедленно скрестили ноги. А я разделилась, потому что совершила то, что Я, такая, какой меня знают, не совершаю. И я довожу себя до этого, так как знаю, что это мешает моей сосредоточенности и моему прогрессу. Это как машинально рисовать одно, а думать о другом.

Мне всегда нравится, когда вы даете мне наставления. Я начинаю гораздо лучше понимать свое поведение не как что-то магическое, а как просто поведение. Прошлой ночью я поняла, как зарождается страх. Я о чем-то думаю, затаиваю дыхание, чтобы прислушаться. Это начинает

действовать на желудок. Я ощущаю себя словно в лифте, из которого не могу выйти. И пока это до меня доходит, оказываюсь не на том этаже.

От этого занятия я стала очень нервной, более нервной, чем когда пришла на него.

12 ноября

Доктор Ялом

Странный сеанс получился. Не думал, что буду на что-то годен, так как прошлой ночью спал всего лишь пару часов. Я был в гостях у своего друга, в доме на берегу океана, и незнакомая обстановка, шум волн не давали мне спать всю ночь. Я думал — как интересно, что на следующий день мне нужно встречаться с Джинни, а она часто приходит с жалобами на то, что не могла спать. Моя бессонница прошлой ночью отличалась тем, что это было приятное состояние бодрствования, когда видишь океан, слушаешь волны и читаешь Казандзакиса. Но у меня были и другие ночи. Никогда я не чувствую себя большим обманщиком, чем тогда, когда после бессонной, тревожной ночи консультирую бедное, страдающее бессонницей создание, которое в действительности спало больше, чем я. Но кто будет упрекать генерала, который накануне битвы ходит кругами, ломая руки? Я не отменил занятие, потому что чувствовал себя сегодня в рабочем состоянии и во время сеанса почти не ощущал своей усталости.

Все же я опоздал минут на десять и, чтобы взбодриться, принес с собой в кабинет чашечку кофе, что, вообще-то, необычно. Я предложил кофе и ей, но она, озадаченная, отказалась. Разговор она начала с темы зависти к своей младшей сестре, которая сейчас у нее гостит. Она считает ее более решительной, более «убежденной», чем она сама, например, при выборе, с кем жить. Я попытался помочь ей понять, что это всего лишь установочная позиция. Я спросил у нее, не означает ли это, что у ее сестры просто больше чувства преданности. Мы также порассуждали вместе о том, не умеет ли ее сестра просто отмечать те или иные отрицательные эмоции в отношении той или иной ситуации или даже занимается самообманом относительно своих противоречивых эмоций. Ну, и к чему завидовать такой «положительности»? Она с воодушевлением с этим согласилась.

Затем я перешел к обсуждению этого маленького бесенка внутри ее, мешающего ей наслаждаться каждым своим поступком, лишаящего ее радостей секса, удовольствия от путешествия в Европу, радостей жизни. Именно так, ее единственной и неповторимой жизни. Никаких обещаний пойти в следующий раз, никаких «может, потом, когда она будет

чувствовать себя лучше». «Джинни, ты живешь только один раз и не можешь откладывать жизнь на потом». Не уверен, насколько такой тон был правилен. Не слишком ли я придиричив?

Другой важной темой был ее гнев или скорее его от сутствие в ситуациях, в которых просто выходишь из себя. Например, она рассказала о своих взаимоотношениях с хозяйкой ее квартиры, которая настолько раздражительна и взбалмошна, что сводит всех с ума. Джинни реагирует на эту женщину только тем, что «у нее все мертво внутри», и старается быть с ней более ласковой. Мы поработали над тем, как чувство гнева или раздражения по отношению к другим людям может иногда превращаться в чувство апатии. Позже в ходе беседы я испугался, что она интерпретирует мои слова как предложение не быть от зыбчивой к людям и давать выход всем своим отрицательным эмоциям. Тогда я стал убеждать ее, что не надо бояться быть «хорошей» или доброй. Эти искренние черты характера не следует подменять чем-либо иным. Но ей необходимо понять свои подлинные эмоции в подобных ситуациях. Далее она рассказала, что, когда принимает участие в благотворительных или альтруистических мероприятиях, она всегда умудряется превратить их в прегрешения. Я, по сути дела, предложил ей отказаться от этого фрейдистского редуционизма и принять щедрость или мягкость как самые положительные и важные истины о самой себе, существующие как данность, и не заниматься дальнейшим анализом.

Она не говорит слишком много о своих чувствах ко мне. Сегодня она была напряженной и скованной. Когда бы я ни спросил, что она чувствует в данный момент, она всегда выдает какое-то абстрактное обобщение относительно хода ее жизни, не забираясь слишком глубоко в огромное тайное море эмоций, лежащее в основе каждого нашего сеанса. Когда я спросил ее конкретно об этом, она сказала, что многое из того, о чем она умолчала, выплывает в ходе обдумывания и написания отчетов. Несколько раз довольно бесцеремонно она упомянула о том, что большую часть дня она тратит на подготовку к встрече со мной. Два часа она ждет автобуса, чтобы вернуться обратно в Сан-Франциско, так что на все про все уходит целый день, и она очень озабочена тем, чтобы использовать время конструктивно. Тем не менее полагаю, что наши отношения довольно прочны. В присутствии Джинни во мне появляется чувство умиротворения и тепла. Она замечательный человек, замечательный не только своей способностью к страданиям, но и своей чувствительностью и красотой.

19 ноября

Доктор Ялом

На Джинни джинсы с заплатками, и выглядит она как-то по-особому кротко и хрупко. Спокойным тоном она призналась, что не принесла отчета за прошлую неделю. Она стала писать его только спустя пять дней после нашей последней встречи, еще не отпечатала и вполне возможно, что вообще его потеряла. Я понял, что это архиважно и что мы потратим на это дело очень много времени. Но она уперлась и ни в какую не хотела говорить. Когда я поднял этот вопрос, у нее в этом отношении не было никаких идей или ассоциаций. Каждый раз, возвращаясь к этому вопросу, я становился все настойчивей, заявляя, например, — маловероятно, что она вдруг забыла о своем задании. Почему в этот раз она приступила к составлению своего отчета только спустя пять дней, тогда как раз раньше она начинала писать его на следующий день? Когда она ответила, что ей лень, я подтолкнул ее дальше и спросил, почему *сейчас* ей лень, но не получил ответа. Я был уверен, что она не способна будет говорить о чем-нибудь еще — так оно и оказалось. Путаясь, она попыталась затронуть другие темы, но безуспешно. В самом начале сеанса она упомянула, что поругалась с Карлом по поводу психиатров, так как он считает, что психиатры не нужны и бесполезны. Я вслух поинтересовался, считает ли она, что должна сделать выбор между мной и Карлом. Но это также ничего не дало. Чуть сердясь на нее, я дал ей время понаслаждаться своей беспомощностью.

Сейчас, когда я вновь обдумываю эту ситуацию, мне кажется, что поворотной точкой оказался тот момент, когда я загадочно произнес: «Чудес, в конечном счете, не бывает». Джинни спросила, что я имею в виду, хотя знала ответ. И она согласилась, что знала, даже после того, как задала вопрос. Я имел в виду, что нет ничего удивительного в том, что я забрал ее из группы и стал заниматься с ней индивидуально, что ничего не случится, пока она сама не захочет. Она немного обеспокоилась и поинтересовалась, не забрал ли я ее из группы специально, чтобы показать, что вне ее самой для нее надежды нет. Я ее, конечно, уверил, что это не так, но пока она не выйдет за пределы себя, для нее действительно нет надежды.

Всю остальную часть сеанса я старался втянуть ее в дискуссию о ней и обо мне. В один момент она сказала, что я похож на одного старого соблазнителя из фильма, который она недавно видела. На мой вопрос относительно сексуальных чувств, которые она, может быть, испытывает в отношении меня, никаких намеков я не получил. Затем я стал расспрашивать ее, как бы она хотела, чтобы я ее рассматривал; в какой

степени она подбирает свои высказывания для того, чтобы вызвать у меня те чувства, которые она ожидает. Она сказала, что хочет только, чтобы я знал, — она старается быть в порядке. Но не обманывает ли она нас обоих, так как призналась, что большую часть времени ленится это делать?

Только позже в ходе занятия она смогла поговорить о том, что хочет передо мной выглядеть женщиной (сидя вот здесь, как ребенок). Она хочет выглядеть привлекательной для меня, но сегодня тем не менее на ней эти потертые джинсы, потому что прошлым вечером ей было плохо и в автобусе хотелось спать. (Прошлым вечером у нее разыгрался приступ мигрени, а второй приступ произошел непосредственно перед визитом ко мне.) Сегодня я был с ней довольно груб. Например, недвусмысленно заявил ей, что хотя она говорит, что хочет мне понравиться, тем не менее намеренно делает все, чтобы разонравиться мне, т. е. не выполнила письменного задания. Я снова подчеркнул, и на этот раз это, кажется, до нее дошло, что за этим что-то кроется, и это, вероятно, связано с ее чувствами по отношению ко мне. Удивительно, но одновременно с тем, что она перестала писать, она перестала и разговаривать во время сеансов. Я также решил помочь ей проанализировать реальность, указав, что составление письменного отчета о прошедшем занятии является обязательным — это часть зрелого (хотя я употребил другое слово) контракта, который она заключила. Осталась невысказанной только скрытая угроза (и тут я совершенно серьезен), что я перестану с ней заниматься, если она не будет выполнять эту часть контракта. Это ее, кажется, немного охладило. Она сказала, что чувствует себя, как молодая студентка перед внештатным преподавателем.

Позже при обсуждении ее привлекательности как женщины она выразила определенное недовольство своим телом, в частности своими удлиненными малыми половыми губами. Из-за них она чувствует себя уродливой и не похожей на женщину. Подозреваю, что это сродни мужским опасениям, что у них маленький пенис. Так как она никогда фактически не сравнивала эту часть своего тела с чьим-либо еще и скрытно использует это для подпитки негативного мнения о самой себе, я в шутку спросил ее, на ком проводилась проверка. Затем я задал вопрос, считает ли она, что теперь нравиться мне больше. Она ответила, что да. Я спросил, когда это началось. Она заплакала, бормоча сквозь слезы, что, ей кажется, она должна говорить о себе неприятные вещи, чтобы понравиться мне и самой себе. Я так не считал и так ей об этом и сказал. Я рад, когда она просто более искренна в проявлениях своих чувств и перестает сопротивляться и отрицать проблемы. Пока она откровенна, мне лично все равно, приятные это по

своей природе темы или неприятные. Она, кажется, это услышала, и мы закончили, полагаю, на более близкой и гармоничной ноте, хотя данный сеанс был для нее не очень приятным. Я попытался немного приободрить ее, напомнив, что следующая среда предшествует Дню благодарения, но я буду здесь, если она планирует прийти. Полагаю, что на самом деле я сказал следующее: «Вы мне действительно небезразличны, и я буду здесь, хотя это будет практически выходной день».

19 ноября

Джанни

Садясь в автобус, я сказала «рассеянная», и это стало ключевым словом для всей первой половины дня. Три четверти занятия я таковой себя и чувствовала. Чтобы не оказаться глупой или нудной, я должна была сосредоточиться на том, что делала. Я должна говорить фразы типа: «Я что-то бормочу себе под нос», даже если вы это видите. Сначала я должна проговаривать такие фразы про себя, как будто делюсь с вами впечатлениями, чтобы вы были в курсе дела. Та часть меня, которой я с вами делюсь, в действительности глубоко меня не трогает, хотя я и бормочу о ней минут сорок. Это как пойти в зоопарк и смотреть на животное, но сфокусировать взгляд на клетке. А из-за клетки не видно животного.

Что касается моей фразы, что вы выглядите как Дон Лопес из «Тристана», так я сначала сказала это Карлу в виде прикольной шутки. Повеселилась за ваш счет. Но в моих глазах это было неплохо. Мне хотелось бы суметь ызвать такой сон, в котором вы сыграли бы активную роль.

Впервые я стала ощущать себя реально в ходе занятия, когда сказала, что мне грустно, так как понимала, что разочаровываю вас. Я никогда не думала, что разочаровываю вас, когда занималась в группе, так как полагала, что вряд ли вы ожидаете чего-либо особенного. Там было много и других безмолвных лиц. Тогда вы казались более нереальным, чем сейчас. Затем я начала разговор и стала говорить такие вещи, которые можно занести либо в «сексуальную категорию», либо в «плохие дела». Но, по мере того, как я их говорила, я увидела, что оказалась укутанной в эту одежду, в гетрах, с улыбкой маленькой девочки. Думаю, что когда я начинаю ощущать присутствие этой девочки внутри, то всегда начинаю плакать. Чувствую себя так, как будто так и должна таскать повсюду этого жалкого, но реального ребенка во мне. А самый важный ваш вопрос: «Вы считаете себя женщиной?» Я знала: «Нет, нет». Вот почему всегда присутствует определенная степень игривости и флирта, но с женской

идентичностью больше флиртую я. Меня действительно нельзя взять силой. Я не та женщина, которую можно соблазнить. И когда я ссорюсь с домовладелицей, мы не две женщины. Это сумасбродка и маленькая девочка, что-то натворившая и старающаяся исправить свою оплошность.

Затем вы спросили: «Вы мне угодили?» Я знала, что да. Но когда мы начали это анализировать, опять была вызвана другая часть меня, та нереальная равная, которой, по моему ощущению, я должна стать. Я хочу только, чтобы вы меня укутали и покачали на руках. Думаю, я сбилась со следа. Именно тогда я согласилась с категориями. Ненавижу так оглядываться назад и всегда это делаю. Вы росите об этом. Вы вынуждаете меня анализировать ощущения, тогда как я просто хочу их иметь. Но до этого, пока я говорила, я переживала приятные ощущения. Как хорошо поговорить, не сохраняя такого лица. Конечно, мой мелодраматический, саркастический агент зачислил меня в резерв под названием «Странная». Как бы для того, чтобы, поддразнивая, выманить меня из моих ощущений и сменить тему.

Так что когда я сказала: «Будет так ужасно, если эти мысли выйдут наружу», я не имела в виду, что стараюсь умиротворить свою саркастическую часть и согласиться с нею. В действительности я была благодарна. Выглядело это так, словно я говорила не о фактах, а просто о чувствах.

Я почувствовала определенный прогресс, как будто не хотела начинать следующий сеанс с нуля. И заканчивать сеанс также.

Тот сон о срываемой плоти был одним из редких сексуальных снов, в которых действительно участвует тело. Люди, которые срывали с меня плоть, были докторами. Я потом сосредотачивалась на сеансе в течение сорока минут, пока сидела на траве и писала это. Но после занялась практическими делами, которые, как я полагала, могут помочь мне. На этой неделе меня посещали приятные мысли, общение с Карлом обходилось практически без слез. Я также понимала, что это ощущение — даже не ощущение, а взвешенное состояние. Это так, словно я понимаю, что нужно писать — и не пишу, нужно отпечатать — и не печатаю, нужно что-то обдумать — но не обдумываю. Большая часть моего времени тратится на сдерживание. Так я поступаю во время занятий — неловко подражаю жизни.

25 ноября

Доктор Ялом

Встреча с Джинни была сегодня живой, и это привело к большему

пониманию между нами. Во время сегодняшней встречи я действительно ощутил близость с Джинни. Она намечалась неудачной, но я приложил все усилия, постарался, и Джинни охотно высказывалась. У нее мигрень, сказала она. Началась вчера. Опять, ответил я. Думаю, несколько приступов было за день до встречи со мной, а еще эта ночная паника за день до наших сеансов. Я спрашиваю об этом ненавязчиво, конечно. Она валяет дурачка. Снова спрашиваю — и так несколько раз. Она притворяется, что не понимает, не знает, что я имею в виду. Отвечает на каждый мой вопрос, касающийся ее впечатлений от встреч со мной, не употребляя местоимение «вы». Это еще больше убеждает меня в том, что она избегает меня. Я удивлен. Мы так хорошо знакомы вот уже два года. И вдруг я с удивлением обнаруживаю, что она все еще не может разговаривать обо мне и даже избегает мыслей обо мне. Она поясняет, что если будет говорить обо мне, это еще больше осложнит ее отношения с Карлом. Это удивительно, думаю я и говорю ей об этом, как будто озвучивание мыслей делает их реальностью. Она кивает в знак согласия и даже что-то добавляет. Я напрямик высказываюсь по поводу ее неспособности общаться со мной на «вы» и интересуюсь собственной ролью в ее фантазиях. Здесь она немного напрягается и осторожно приоткрывает дверь. Говорит, что как-то нафантазировала, что написала рассказ, заработала 300 долларов и купила мне подарок. Я пытаюсь раскрутить ее на дальнейшую откровенность, спрашиваю, что это был за подарок. Она не может вспомнить. Спрашиваю, почему захотела сделать мне подарок. Она говорит — чтобы восстановить мое доверие к ней. Поэтому он и должен был быть в виде создания рассказа. Интересно, что еще для нее означает сделать мне подарок.

В этот момент я начинаю застенчиво уговаривать ее сказать что-нибудь нежное. Она не может. Говорит, что это напоминает ей о том, как она делала подарок учителю, а подарки учителю обычно делают в конце семестра. Я становлюсь более смелым и вслух удивляюсь: «Разве нельзя сделать учителю подарок просто потому, что он тебе нравится?» В этот момент она подключается и обезоруживающе говорит: «Знаете, а вы мне нравитесь». Сохраняя спокойствие, я говорю: «Вы так легко теперь это заявляете!» И напоминаю ей, что она избегала такого признания с тех пор, как мы познакомились друг с другом. Более того, симпатия не безгранична — симпатия ко мне должна обладать значительным количеством граней, а она так и не может выразить ни одной из них. Она слушает, а затем раскрывается чуть больше и рассказывает о том, как я ей нравился в прошлом году, когда вел группу, и как она молчаливо восхищалась мною,

когда я говорил то, что помогало другим членам группы. Только в этом году все обстоит по-другому, ведь она пациент, и ей очень трудно быть одновременно испытуемой и наблюдателем. Молчание. Спрашиваю ее, о чем она думает. Она встряхивается и говорит, что вдруг вспомнила о своем старом бойфренде, Пите. Я не стал ей мешать.

Мы поговорили о Пите, и она рассказала мне, как он позвонил ей за несколько минут до того, как пришел Карл. Как она сказала Питу, что ей надо заканчивать разговор, а потом об этом пожалела и через двадцать минут пере звонила ему. И как негативно все эти промахи подействовали на нее. Я рассмотрел каждый из ее промахов так, как всегда делал это на прошлых занятиях, демонстрируя в каждом случае, где именно она допускает гиперанализ. Почему она не может иногда остановиться из чистой доброжелательности или чувства альтруизма, не превращая это в недостаток? Фактически Пит ей действительно был интересен, она дала ему все, что могла, и была счастлива, когда на следующий день узнала, что у него новая девушка. В каждом случае она оборачивает все против себя, говоря, что она не проявляет *достаточно* заботы или что пыталась сделать что-то хорошее для него только из собственного интереса. Алхимик-саморазрушитель внутри нее превращает добро в зло. Я попытался акцентировать это, указав, что она была довольно великодушна в своих чувствах к нему. И, конечно, как всегда, на слове «великодушна» я запнулся! Она ответила тем, что запнулась на слове «плодотворная». Это было последнее, что она сказала: «Неделя будет плодотворной». Сегодня мы продолжили, как всегда это делаем, когда мне удастся вызвать ее на откровенность, разговор о ее чувствах по отношению ко мне.

25 ноября

Джинни

Из- за мигрени поневоле стараешься, чтобы ничто не нарушало твоего равновесия. Именно такую позицию я и заняла во время сессии. Думаю, мне надо бы радикально измениться, чтобы ничего старого не осталось: ни следа, ни капельки, ни улыбки. Так что, когда вы пытаетесь оправдать часть моих поступков, показывая, что не все так уж и плохо, это немного утешает. Но остальное не так уж много значит. К вашим похвалам я отношусь саркастически.

Когда я была верующей, Бог был вроде катализатора между мной и моими отношениями с миром. Я от многого отказывалась ради того, чтобы во внешнем мире все было хорошо. Так я избавлялась от многих лет жизни, говорила, что мне все равно, будет у меня друг или нет, и что я не выйду

замуж, пока живы мои родители. Я не была такой хорошей, как обещала, и при таком безалаберном взаимообмене между мной и Богом все срабатывало в Его пользу, хотя и я не оправдывала ожиданий.

Я старалась делать все, лишь бы только сохранить взаимосвязь, даже если я буду закамouflирована так, что другой человек даже не будет знать, что я здесь.

Это то, что я делаю с вами, полагаю. Попробуйте соответствовать, но беспокоить ни вас, ни себя я не хочу. И я знаю, что развлекать вас не буду — так что я сижу где-то посредине. Я что-то вроде сохраняемого выставочного экспоната: ни разбить, ни выбросить.

Когда я рассказывала о Пите, вы спросили: «Зачем вам надо говорить только о плохом?» Это все равно, что сказать — будь у человека нос покороче, он был бы посимпатичней. Если я буду стараться намеренно останавливаться после каждой мысли до того, как она наполнится зловонием и потяжелеет, то узнаю, что это делаю я. Порочные круги — естественный ход моих мыслей.

Я знаю, что слишком жажду внимания, неразделенного внимания. Но лишь физической близости, без излишнего углубления.

Теперь во время сеанса я очень даже настороже. Знаю, вы хотите, чтобы я проверила свои чувства к вам. А так как они не очень-то проявляются в моих мыслях и а лице, я чувствую себя глупой, копаясь в поисках этих чувств. Думаю, я всегда была искренней. Говорила все, что думала. Но все, что я есть, это верхушка цветка. Я никогда не копалась в грязи или в обнаженных корнях. Моя искренность, скорей всего, довольно поверхностна.

Чувствую, что во всем я должна сдерживаться, и когда я так делаю, мои эмоции вместе со мной потихоньку исчезают из поля зрения (а это неизбежно происходит), и порицать надо в первую очередь меня.

А слов осуждения так много, я слежу за своими поступками, оправдываю их. Понимаю, что вознаграждения нет. И это правильно.

Эти слова не относятся к какому-нибудь конкретному случаю. Это лишь точка зрения, с которой я свыклась. Вот почему я иногда не могу сосредоточиться на конкретных случаях.

2 декабря

Доктор Ялом

Я чувствовал себя готовым, жаждал увидеться с Джин-ни, наладить с ней сегодня контакт. Она вошла и вручила мне то, что написала с прошлой недели. Когда я клал ее отчет на стол, то заметил, как она за мной

наблюдает. Она выглядела так, словно ее что-то тревожило. Я сказал: «Давайте, расскажите, что у вас». Она не смогла. Сказала, что говорить ей не о чем. А затем заявила, что только что утром переписала весь отчет, так как он был написан на клочках бумаги. Я спросил, сколько времени у нее ушло на отчет. Она ответила, что затратила на него примерно полчаса, но затем торопливо добавила: «Именно столько я трачу и на остальные дела». Я поинтересовался, не оправдание ли это. Она ответила отрицательно и сказала, что икогда не тратит больше времени, когда что-нибудь пишет. Никогда не думает о том, что пишет, слова сами текут из нее.

Официальное начало занятия. Жалоба. Сексуальные дела с Карлом не складываются. Затем она объединила эту проблему с другой — так пошло с тех пор, когда я дал ей эти таблетки. Уточнить она не могла. У меня появилось ощущение, что ее заявление содержало плохо скрытое обвинение против меня, но других следов этого в течение остального часа не просматривалось.

Она очень хорошо описала предыдущий день: в результате добрых двух часов работы получилось десять страниц, но весь остальной день ей было очень муторно и плохо. Я потратил некоторое время на исследование этого утверждения. Мне было интересно, сможем ли мы рацию нально проанализировать ее ощущения. Она тут же смог ла увидеть ошибочность своего оценочного суждения. Я спросил ее, что означает слово «муторно». Моя теория заключалась в том, что остальную часть дня она тратит на разработку идей, которые будет воплощать на следующее утро, так что всю оставшуюся часть дня можно было бы трактовать как полезную. Она не соглашалась с этим, на стаивая на том, что утро и вторая половина дня полностью отделены друг от друга. До утра ничего не сохраняется, кроме случайного сна. Да, ей приснился сон, в котором она лежала на огромной женщине с пышными грудями и большим пенисом. Ее это здорово напугало. Она упомянула о сне раза два. Она хотела проанализировать его, а я — нет. Если я попаду в мир фантасмагорических снов Джинни, то потеряю контакт с личностью из плоти и крови. И мы оба потеряем контакт с тем, что происходит между нами. А все базируется, как я полагаю, именно на интимности наших отношений. Так что я не клюнул на наживку из сна и вместо этого вернулся к ее ощущению муторнос-ти. Отсюда мы вошли в бесконечный цикл ее печальных впечатлений, ощущения, что она всех подводит, что все, чем она обладает, никчемно. Вскоре стало ясно (и я уже не раз говорил об этом), что все ее переживания фильтруются сквозь фоновую музыку принижения собственного достоинства с постоянным припевом: «Я ничего не стою. Я ничего не заслуживаю. Я плохая».

Я попробовал перейти в разумную тональность. Как так получается, размышлял я вместе с ней, что вы многим нравитесь, многие находят в вас что-то достойное? Может ли так быть, что их суждение о вас лучше вашего собственного? Она не отвечает, но я знаю, что она думает. «В действительности они меня не знают. Никто не может почувствовать пустоту внутри меня». Она рассказывает о своей неспособности что-либо продолжать. Например, она предприняла все, чтобы попасть в группу, но была пассивной в ней целый год. Она только делает вид, что живет и отдает. То же самое и с Карлом. Я вслух поинтересовался, почему же Карл живет с ней. Она снова сбивает себе цену, заявляя, что она устраивает ему шоу.

Затем я задаю ей провокационный вопрос: «Почему же я вас понимаю? Почему я продолжаю вас понимать?» Она, кажется, разволновалась, сказала, что не знает, и чуть не заплакала. Сказала, что не способна ничего мне дать, что очень хочет выйти от меня улучшенной, не впадать больше в отчаяние и быть полной надежд. Но как это сделать, не знает. Я хотел сказать ей, что, конечно, продолжаю понимать ее, потому что вижу в ней определенные достойные качества. Я не говорил ей этого напрямую, но все стало понятно само собой. Она сказала, что не может даже взглянуть на меня. Я попросил ее посмотреть на меня, она бросила на меня взгляд, и тут я понял, что до этого она на меня так не смотрела. Так что на этом занятии мы некоторое время смотрели друг другу в глаза.

Тут она сказала, что чувствует внезапное головокружение, ее начало тошнить, она напряглась и заплакала. Я попытался определить, что же стоит за ее плачем. Но она могла только сказать, что не заслуживает ни толики тепла от меня и все же чувствует, что почти готова принять это тепло. Сначала она должна что-то сделать, чтобы заслужить его. Что она должна сделать для меня? Если бы я попросил ее прибраться в моем кабинете, она бы это выполнила. (Я вспоминаю, с какой горячностью она рассказывала мне о серии романов, написанных Энтони Пау-элом, английским писателем, и как робко она попыталась предположить, и была уверена в этом, что они мне также понравятся). Я снова прокомментировал ее ощущения мрачности и непригодности, назвал это мифом и поинтересовался, откуда появился этот миф. Она сказала, что это не столько мрачность или злость, сколько пустота. Я ответил ей, что без полноты чувств она не может даже посмотреть мне в глаза. Так что пустота — тоже миф. Надеюсь, это правда. Возможно, я не отдаю должного ее глубокому чувству шизоидной пустоты. И все же именно сейчас я не хочу обращать на это внимание, потому что она полна чувств, и лучше я буду

работать на этом уровне. Когда я сказал ей об этом, она начала хныкать. Успокаивая ее, я сказал, что вместе мы пройдем огонь и воду, что я помогу ей избавиться от этого ощущения пустоты. Она попыталась отключиться и начала рассказ о сне, но я вернул ее обратно, сказав, что сон, должно быть, обо мне. Это я тот большой человек с большими грудями и пенисом. Затем на связала меня со своей женщиной-терапевтом на Восточном побережье, у которой большие груди.

К концу занятия у нее начался приступ мигрени. А ведь она очень гордилась тем, что на этой неделе у нее не было головных болей перед визитом ко мне, но опасный период еще не кончился. Последние три минуты я посвятил тому, что дал ей несколько расслабляющих процедур, начиная от пальцев ног и далее вверх. Основное внушение заключалось в том, что ее глазные яблоки погружаются в голову, так как она жалуется на то, что они прямо-таки выпячиваются у нее из черепа. Упражнения по расслаблению, кажется, помогли.

Джинни ушла, чувствуя себя гораздо лучше, и, надо же, перестал идти дождь. Большую часть занятия по окнам текла вода. Джинни сказала — это похоже на то, что она пила что-то жирное и вдруг насытилась. Может, это и так. Я думаю о мадам Сешейе^[7] и символическом осознании. Хорошо. Я и с этим могу поработать.

2 декабря

Джинни

Я пришла после недели, плодотворной не в ту сторону, и ничего не ожидала, может, просто хотела исповедаться.

В первый раз я заплакала просто в силу напряжения и расстройства. Но это не помогло. Не помогло даже расслабиться, как иногда бывает. Вчера вы разорвали круг. Вы как бы вывели меня из него. Я чувствовала, что если снова приду к вам, непонимающей, ждущей, с вопрошающим взглядом, притворяясь, что на уме у меня одно нытье, я просто буду прикидываться застенчивой.

Дела, кажется, меняются. Я предприняла новые шаги. Я все время отказываюсь отвечать на ваш постоянный вопрос: «Что я для вас значу?» — потому что ответить могу только словами. Ведь я настояла на том, что ограничусь словами. Типа опроса с краткими ответами.

Даже в конце, когда вы сказали мне закрыть глаза и расслабиться, в другое время я бы сгорала от нетерпения — время идет, а ничего не получается. Но что-то сработало. Мигрень исчезла, исчезла на весь день.

Когда я собралась уходить и вдруг появилось солнце, как в

голливудском психологическом триллере, я сказала: «Да, снова пойдет дождь». Вялая, бездумная реакция, поняла я, но не стоило корить себя за то, что я не так среагировала. Я сочла это привычкой к сарказму, не более. Но так внутри меня что-то изменилось, я смогла успокоить бормотание. Я не ощущала себя хранилищем эхо, как это обычно бывает.

В ходе всего сеанса я, казалось, старалась опять взяться за старое, вернуть нас к прежней привычке зависших предложений. Но вы меня возвращали обратно.

В основном (за исключением завершающего этапа) я понимала, что здесь были только вы и я. И не беспокоилась, что то, чем я занимаюсь, может оттолкнуть меня от других людей — Карла, моих родителей, моих друзей.

Когда у меня сильно закружилась голова и меня затошнило, я это перетерпела. Я не стала думать о том, что мне нужно немедленно выпить три стакана теплой соленой воды и засунуть палец в рот, чтобы меня стошнило, а постаралась ощутить обратную сторону тошноты, не страх, а нечто приятное.

У меня слегка кружится голова, я теперь понимаю, что не налаживаю контакт, когда разговариваю с людьми. Вероятно, мне не надо повторять вчерашнюю процедуру с каждым, но мне интересно, почему я стараюсь спрятаться от некоторых людей.

Когда вы сказали, что я просто сгорала от эмоций, переполненная ими, это было прекрасно. Весь оставшийся день меня обуревали эмоции и печаль. Но дела шли на поправку. Нерешительность ушла. Мне стало легче, хотя всю остальную часть недели у меня возникали регрессия и падения.

9 декабря

Доктор Ялом

Сегодня Джинни — просто кипучая. Она применила это слово, чтобы описать то, что она написала, я этим словом не пользовался годами — для нее сегодня оно самое точное. Она была в хорошем расположении духа, оптимистична. Сеанс на прошлой неделе немного изменил ее. Она вошла и сказала, что действительно не хотела встречаться со мной еще несколько дней, поскольку не «готова». Это означало, что она возлагает большие надежды на это занятие, но не знает, как ей войти в нужный формат. Она не была уверена, что сегодня сможет это сделать. Я был вынужден спросить, что «это» значит. На этой неделе я пережил столько событий, что от последней встречи остались лишь отрывочные воспоминания. Однако через минуту-другую сессия полностью восстановилась в моей памяти, и я

вспомнил все, что произошло. Она сказала, что «это» четко выражает ее чувства. Упрямо, без всякого воображения я предположил, что «это» главным образом выражает ее чувства ко мне и по моему поводу.

Она сказала, что не была готова потому, что ей надо было подготовить празднование дня рождения Карла втайне от него. На это ушло много сил. Такое объяснение еще больше убедило меня в том, что на определенном уровне она начинает противопоставлять меня Карлу. Она может посвящать себя только ему или мне. Выглядело так, словно у нее был ограниченный ресурс любви и привязанности, и то, что было отдано одному, она забирала от другого. Когда я ей сказал об этом, она заметила, что, вернувшись с занятия на прошлой неделе, передала Карлу мои слова, что она прямо дрожит от чувств. В ответ он усмехнулся и игриво обнял ее. Дело принимало интересный оборот — я не думаю, что применил тогда слово «дрожала» — это не мой термин. Она тоже немного сконфузилась, а затем сменила тему на сексуальную и заговорила о своей неспособности достичь оргазма с Карлом. Затем вдруг остановилась и сказала, что мне неинтересен ее рассказ. Это что-то новенькое. В прошлом она редко, практически никогда так не высказывалась. Мне захотелось похвалить ее за то, что она критикует меня и говорит со мной без обвиняков, но в то же время я вынужден был сказать ей, что она не права и что на самом деле я слушал ее с большим вниманием. Фактически я был близок к тому, чтобы спросить ее, что может сделать Карл, чтобы помочь ей достичь оргазма, и что мешает ей сказать ему об этом. В частности, меня интересовало, почему она не может позволить ему промастурбировать ее. Поэтому я сказал и о том и о другом: уверил ее, что она неправильно меня поняла, и дал ей понять — я рад, что она подняла этот вопрос. Позже в ходе сеанса я сказал это более прямо.

Вторгся ли я хоть как-то в ее сексуальную жизнь?

Она ответила, что на следующий день после нашего последнего занятия у нее был очень оптимистический настрой, но это чувство постепенно ушло, и вечером у нее разыгралась мигрень. Я заметил, что она ходит вокруг да около, но на вопрос не отвечает, и повторил его. Тогда она мне рассказала, что ей недавно приснилось, как она и г-н Лайт долго смотрели друг на друга. Г-н Лайт был ее учителем, который подтолкнул ее к литературному творчеству и вроде был в нее влюблен. Во время их последней встречи он просто сунул руку в ее крошечный бюстгальтер. Месяц спустя он пришел в гости к ней домой, и она провела целый день с ним на пляже, но любовью они не занимались. Просто потому, что не было подходящей возможности. Позже он написал ей, что подумывал о разводе с

женой ради нее. На мой вопрос об ассоциациях в отношении г-на Лайта она лишь сказала: «Я вам покажу, что это такое». Мне стало ясно, что г-н Лайт в определенной степени представлял меня — не только потому, что и я наставлял ее на путь истинный, но также и потому, что на прошлом занятии мы смотрели друг другу в глаза гораздо дольше, чем прежде. Затем она вспомнила фрагмент другого сна о грубом ковбое, не Карле, а ее друге, похожем на Карла, который тянул ее за руки, пытаясь увезти ее с собой. Когда она рассказывала о г-не Лайте, она была явно смущена, и я спросил ее о причине. Она ответила — это потому, что она рассказывает о вещах, когда-то очень важных для нее, в таком легкомысленном, игривом тоне. Я же подозревал, что она была смущена тем, что подспудно рассказывала обо мне. Я спросил ее, было ли упражнение на расслабление, которое я ей дал в конце занятия, определенным типом сексуального опыта. Она ответила, что нет, но ей действительно стало лучше, и она была этому рада. После занятия она пошла в женский туалет, легла на кушетку и расслабилась еще больше. Она сказала, что опробовала разные релаксационные упражнения в ходе групповой психотерапии, но всегда с небольшим успехом. Так что, когда я к нему приступил, ее отношение было негативным. Но упражнение оказалось результативным, так как в тот день предотвратило мигрень.

Я продолжил разговор о г-не Лайте и спросил ее, не приходила ли ей в голову идея, что я могу оставить мою жену. Она сказала, что видела мою жену и что они похожи, только жена моя — более собранная женщина. Мы подходим друг другу, и она не думает, что мы можем разойтись. Жена г-на Лайта, однако, женщина совершенно другого типа, толстая и неинтеллигентная, так что Джинни для него действительно была кем-то иным.

Я заметил, что сегодня я говорю много необычного. Она поинтересовалась, от души ли это или я просто испытываю ее? Я сказал ей правду — сегодня я высказываюсь гораздо более искренне, чем обычно это делаю. Я мог сказать первое, что приходило мне в голову; например, спросить, встраиваюсь ли я в ее сексуальную жизнь; что она думает обо мне и моей жене, так как я считаю, что теперь она гораздо более открыта, восприимчива и не боится смотреть на меня. (Сегодня мы действительно смотрим друг на друга гораздо чаще, чем раньше.)

В ходе занятия она продекламировала несколько строк из своих стихов, в частности из сатирической поэмы, написанной в ответ на выступление одной феминистки. Мне особенно понравились некоторые разумные фразы, например «Хотите ли вы, чтоб мы ходили с открытыми грудями?» Но затем она стала корить себя за то, что на писала эти строчки,

называя их мелкими и фривольными. Я спросил ее, нет ли термина получше, и тогда она употребила термины «ироничные» и «остроумные». Ирония дается ей тяжело. Для нее почти невозможно выразить чувство несогласия или гнева без последующего самобичевания. Она считает, что не имеет права на критику. Фактически она отрицает какие-либо свои права вообще. По большому счету, она все еще ощущает себя маленькой девочкой, постоянно сдерживает свой гнев по тому или иному поводу.

Она ушла с занятия, думаю, немного разочарованной, ведь ее нереально высокие ожидания не оправдались. К концу часа я стал ощущать нарастание какого-то иного чувства. Моя интуиция подсказывает, что оптимизм притухнет и она придет в уныние, когда осознает нереальность части своих чувств ко мне. Это не говорит о том, что я отношусь к Джинни плохо и мы не продвигаемся вперед. Но я понимаю, что на меня возложено дополнительное, довольно мощное чувство, которое не имеет отношения ни ко мне, ни к нашим взаимоотношениям, а касается, скорее, призраков из прошлого.

9 декабря

Джинни

Думаю, я пыталась вас развлечь. Я хотела пойти глубже, чем прошлый раз, но когда пришла, то почувствовала, что не готова к этому. И решила вас развлечь.

Однако вся предыдущая неделя не прошла даром, по крайней мере, я стала больше осознавать наши контакты взглядом. И я пошла в этом направлении.

Если бы вы ругнулись или сказали: «В какие игры ты со мной играешь на этой неделе?» — я бы изменилась. Вы же, наоборот, ничего не имели против того, что я официантка, а вы клиент.

Мы проделали хорошую работу, анализируя человека с точки зрения мотивации, а не эмоций.

Мне неплохо. Я рассказала почти обо всем, что со мной случилось и что имело значение, но не особенно нуждалось в переменах.

Параллелей с г-ном Лайтом я не видела, пока вы не вынудили меня их увидеть. Отчасти тот сон отражал значимость и удовольствие от моих незначительных отношений с ним, а мой пересказ подчеркнул его абсурдность. Может, я рассказала его вам, чтобы показать абсурдность и иронию наших контактов взглядом, чтобы рассмотреть наше последнее занятие в смешном свете (с примесью сарказма).

Фактически занятие было мной в чистом виде, такой, какова я есть

каждый день. Всем тем, что я хочу изменить. Саркастические, легкомысленные, анекдотичные, проходящие образы. Теперь я злюсь на то, что сохраняла эту поверхностность и наслаждалась ею. Расплатой явилось то, что на сей раз мне не о чем писать, открытий не было. (За исключением, может быть, рациональной идеи о существовании параллели между вами и г-ном Лайтом, а также потери, ведь я не рассмотрела эту связь в ходе занятия, только назвала ее и пересказала старые истории из моего навязчивого прошлого.) Так как я говорила без каких-либо эмоций. Никаких последствий.

II. ДОЛГАЯ ВЕСНА

(6 января — 18 мая)

6 января

Доктор Ялом

Повторный визит. Мы возвращаемся в прошлое. Три недели назад Джинни позвонила мне и сказала, что решила съездить на Рождество домой, так как Карл и все ее друзья уезжают, а она не может вынести мысли о том, что останется здесь одна. Ее описание поездки на Восточное побережье звучало как возвращение к чувству вины. Она начала со слов, что ей надо было остаться подольше, что она пробыла там только тринадцать дней, что всегда вела себя несправедливо по отношению к маме или отцу, что провела с ними всего три дня, а остальное время со своими друзьями, и что она никогда не была чуткой к нуждам родителей. В первый день Рождества мама собралась и уехала на пляж одна на целых три часа, потому что была расстроена. Джинни спустилась вниз, спросила, где мама, и сказала: «Что происходит с мамой — она что, с ума сошла, уехав на пляж сегодня?» Сестра Джинни тут же отругала ее за то, что она брякнула такое, не подумавши.

За пять-десять минут, пока Джинни рассказывала о своем доме, у меня вдруг возник совершенно новый взгляд на процесс формирования Джинни. Для меня ее мать четко вырисовывалась как источник комплекса вины. Когда я поделился такими мыслями с Джинни, что сделал вполне открыто, Джинни быстро встала на защиту матери: например, мама уехала на пляж «чтобы пережить свои самые бурные эмоции». Затем она попыталась перенести бремя вины на свою властную и матриархальную бабушку. Я согласился, что ее мама не хотела создавать комплекс вины, но ведь получилось именно так. Джинни продолжила размышления о том, что должна переживать ее мама, зная, что обе ее дочери оставляют ее. Я сказал, что задача матери заключается также и в том, чтобы подготовить своих детей к расставанию с домом, но Джинни почти с раздражением отмела это заявление.

Затем (на моем языке) она заговорила о своей неспособности провести различие между границами своего «я» и границами «я» своей матери. Она сказала, что ее психотерапевта в Нью-Йорке всегда шокировало то, что она

и ее матушка пользовались ванной в одно и то же время. Она хотела, чтобы мать посмотрела на ее груди, хотела показать ей фигуру и рассказать, что она тоже набирает вес и приобретает тот же тип фигуры, что и у нее. Она защищала мать, рассказав, как та организовала перевод Джинни в первокурсный колледж, вместо того чтобы оставить ее дома, в безопасности. Я напомнил ей, хотя, думаю, безо всякого эффекта, что все не так просто и что мама, вероятно, испытывает очень сложные чувства по поводу ее отъезда и передает ей одновременно две противоречивые информации (старый двойной слепой метод — классическая форма).

Вот так мы все и обсудили, хотя, подозреваю, без особой пользы для Джинни. (Я был таким настойчивым, по тому что для меня многое прояснилось. Я получил более четкое представление о Джинни в контексте ее семьи.) Она так хочет изменить положение дел, так надеялась поехать домой и совершить прорыв. Но чего она хочет на самом деле? Она хочет вернуться в теплое, любимое, идиллическое детство, которого в действительности никогда не существовало. По крайней мере, я думаю, что его не существовало. Примечательно то, как маленькая Джинни и я разговаривали о ее детстве. Я очень опасаюсь быть втянутым в рециркуляцию прошлого по Прусту. Остаюсь в будущем с Джинни. Скоро у нее будет другое прошлое.

Она рассказала мне сон, предварив и завершив рассказ комментарием (который она повторила, по крайней мере, раз шесть), что это был глупый, ничего не значащий сон. Я, естественно, рассматриваю это как вторичную ревизию и могу только сделать вывод, что фактически сон был очень важным. Ей снилось, что я обедал с несколькими гуру, которые были явно некомпетентны, и все же я говорил, что они в порядке. Сон оставлял тревожное чувство, так как в нем, по ее словам, ей предстояло работать с кем-то иным. Однако в состоянии бодрствования она знала, что это не так, и поэтому решила ничего мне не рассказывать, чтобы я не воспринял сновидение всерьез. Видимо, сон возник в связи с газетными статьями обо мне, которые она прочитала (и в которых меня неправильно цитировали). В них я критиковал «Эсален» и другие виды групповых встреч для обсуждения общих проблем, особенно руководителя группы, которую она посещала.

Она рассказала о своей новой работе дорожным полицейским. Она восприняла эту работу как нечто унижительное, а затем стала подшучивать надо мной, говоря, что я думал, что работаю с писателем, а я работаю с полицейским. Мне стало очень неловко, и я почувствовал, что в определенном смысле (по крайней мере, по ее мнению) я делал то же, что и

ее мать, слишком много требуя от нее в плане творчества. И она понимала, что должна стать писателем, но для того, чтобы писать скорее для меня, чем для себя. Именно это я ей и рассказал, но без особого эффекта. Нет сомнений, что здесь больше, чем немного, правды. Я действительно хочу, чтобы Джинни обрела способность писать. И, без сомнения, я буду очень рад, если она станет способной писательницей. Да, не буду этого отрицать. Но для меня не будет большой разницы, если этого не случится. Даже если Джинни завершит свои встречи со мной повзрослевшей, умиротворенной, но больше никогда не напишет ни слова, все равно это будет хорошо. Надеюсь, истина заключается в том, что я серьезно заинтересован в Джинни как в личности, а с Джинни-писательницей у меня лишь легкий флирт.

9 января

Джинни

Если меня обвинят в преступлении, я буду своим лучшим свидетелем. Когда бы я ни говорила о людях, которых люблю, я всегда делаю их виноватыми и делаю это с улыбкой. Потому что если я виновна, то и они виновны, а в ваших глазах виновны еще более. Я давала вам информацию, хотя и не знаю, почему, ведь вы не собираетесь давать оценки, предлагать ответ или план. Все хорошее, что происходит при такой терапии, происходит одновременно. Я знала, что снабжала вас оружием против моих родителей. Это меня угнетало. Особенно с того дня, когда я отправила им письмо — «дорогие папа и мама» — и написала о своей огромной любви к ним. Полагаю, что, когда вы рассказываете посторонним о родственниках, вы их предаете. Вероятно, больше всего я предаю саму себя, так как всегда рассказываю что-то о себе.

Хотя во время занятия я не чувствовала себя плохо. Мне было слишком жарко — я чувствовала себя так, словно была в гамашах, закутанная малютка, — и, возможно, мне нужно было что-то сказать. Но затем я адаптировалась к жаре, и она стала приятным времяпрепровождением. Я ленивый рыбак с удочкой на берегу. Если я насажу нужную материнскую приманку, вы всегда клонете.

Нет, я знаю, что вы пытались сделать. Заставить меня поверить в то, что я говорю. Принять ограничения и ошибки моих родителей. Но каждый раз, когда я действительно думаю об этом, я, кажется, уменьшаюсь. По мере моего удаления от них, я и от себя удаляюсь. Также я понимаю, что я не изменилась или вообще не боролась со своими родителями.

Я рассказала им почти обо всем. Но моя жизнь не в этом, не в этих

фактах и историях. Она все еще как бы скрыта. Единственное оживление, которое вносят эти факты в мою жизнь, это сны. И потом, я и мои родители гораздо более активны и ужасны.

Я пыталась достичь успокоения, все глубже и глубже закапываясь в гнездо, окружая себя спокойствием. Я действительно думаю, что я все еще прячусь в пещере, как Платон в своей, так как пишу и думаю только аналогиями. Все похоже на что-то. Даже этот отчет — и тот завуалирован, а не откровенен. Вы, может, этого не понимали. Есть другой перевод. «Уф!» Вот так мой рот, глаза, лицо и мозги чувствуют себя после того, как я все расклала (извините — ошибка, хотела сказать, рассказала) так, чтобы держаться на плаву и не утонуть.

13 января

Доктор Ялом

Атмосфера во время занятия была довольно холодной. Вел себя с Джинни как-то сдержанно, полагаю, что и у нее такое же ощущение, хотя и не такое сильное, как у меня. Фактически я усилием воли заставил себя надиктовать это. Между первым и вторым предложениями возник пятиминутный перерыв. Она начала с того, что заявила, что последние дни была не в себе и чувствует себя нервной и напряженной. Я никак не мог найти удобный способ, чтобы подключить ее или подключиться самому к происходящему. Попытался начать с прошедшей недели, но она мало что помнила с того занятия. Потом она заговорила о своем ощущении того, что она не меняется. В своих сексуальных отношениях с Карлом она дошла до определенной точки и дальше продвинуться не может. То же и на моих занятиях. Я попытался вывести у нее некоторые примеры фактически достигнутых ею изменений и даже предложил послушать одну из старых магнитофонных записей, которые мы сделали пару лет назад. Ей это не слишком понравилось, и она сумела придумать другие способы показать, какие изменения, по ее мнению, произошли. Думаю, я пытаюсь помочь Джинни найти способы обсуждения ее успехов больше ради себя, чем ради нее.

Затем она вернулась к своим взаимоотношениям с Карлом. В нынешнем своем состоянии она просто занимает выжидательную позицию и ждет, когда ей скажут, что все кончено. Несколько дней назад он бросил старый бизнес и занялся новым. Она понимает, это изменение что-то значит, а именно: он начал экономить деньги на поездку в Мексику. И однажды она узнает от него, возьмет он ее с собой или нет. Если нет, отношения закончатся. Я был ошеломлен той беспомощностью, с которой

прозвучали ее слова. В то же время я понял, что она гордится своей беспомощной трагической позой. Я даже попытался поддразнить ее, назвав Дюймовочкой, тут же быстро добавил, что все же ей, как взрослой, следует самой решать, чего же она хочет от отношений. Неужели нет решений, которые ей нужно принимать? Что может заставить ее прервать их отношения? Что если Карл, к примеру, откажется поддерживать ее или не разрешит ей иметь детей. Было очень трудно побудить ее к высказыванию, что она может принимать решения. Фактически для нее просто невозможно спросить Карла, возьмет ли он ее с собой в Мексику. Она считает, что ей следует молча ждать, пока он сам ей не скажет. Я закончил занятие в довольно безысходном настроении, тщетно пытаясь понять, как же мне вызвать у нее чувство уважения к собственным правам. Был момент, когда она сказала, что пару недель назад пыталась спросить у меня о моем отпуске, но никак не могла решиться на это. То же и с Карлом. Я предложил ей попытаться проделать это снова. Сейчас она может спросить меня о моем отпуске или о чем-нибудь еще. Она спросила, как, по-моему, проходят занятия, но, поскольку сеанс уже был закончен, мы вяло согласились обсудить это в следующий раз.

13 января

Джинни

Все началось с того, что в конце занятия вы попросили меня задать вам вопрос. Это похоже на детскую игру: все изображают, что кидаются камнями, а затем один ребенок бросает настоящий камень. Сначала, когда вы сказали: «Спросите меня об отпуске», я подумала, что ненароком вышла на реальную информацию и что вы уезжаете куда-то отдыхать. Я всегда чувствую себя великолепно, когда я такая тупая и многого не понимаю. Но это была самая что ни на есть реальная часть занятия. Несколько недель назад я действительно спросила вас, глядя в глаза, но я говорю так, словно сижу одна в бочке. Или как обращение плохой актрисы к зрителям — она их не видит из-за света рамп. Знает, что они там и что ей надо создать видимость контакта с ними, глядя прямо в глаза. Если ей требуется помощь, ей надо их выдумать. Я все еще не поговорила с вами так, словно вы рядом.

А с Карлом я стараюсь быть очень хорошей, но свои ошибки запоминаю. С вами же я пытаюсь быть совсем плохой. Рассказываю о себе только плохое. Но ни то, ни другое не соответствует действительности. Я это поняла на прошлой неделе.

Мне хочется быть богатой настроениями и у вас позаимствовать. Но

вместо этого, когда я прихожу, у меня один лейтмотив: «Я нервная». И увертюра продолжается до тех пор, пока на последней минуте перед поднятием занавеса вы не вступаете со своей темой «Задайте мне вопрос». Я уведомляю, что этот антракт еще на неделю.

Я выхожу на улицу и чувствую, что в воздухе витает запах жареной кукурузы. И думаю, я голодна, и это, по крайней мере, реальное ощущение. Так что я иду и покупаю себе ланч с ванильно-шоколадной газировкой, ожидая, что это вернет меня в прошлое, когда мне было пять лет, и гамбургер. И хотя мне не нравится ни то ни другое, я тем не менее плачу 1 доллар и 79 центов. И тут до меня доходит, как волной накрывает, — вот я тут плачу деньги за эту дрянь, а ведь только что не отплатила вам ничем.

(Я не имею в виду деньги, которые я и не хочу платить. Я имею в виду реальные чувства.)

Вероятно, я чувствую себя виноватой из-за тех ужасных вещей, что говорю во время занятий. Вы были правы насчет магии слов. Хотя, когда вы сказали об этом, я подумала, что вы имеете в виду все те плохие метафоры, которые я использую для сокрытия реальных вещей.

Все эти письменные отчеты о занятиях и есть та магия слов, которую я прячу. И я бы не хотела, чтобы ее кто-то видел.

Но самое большое волшебство, которое когда-либо входило в мою жизнь, это не слова, а реальные эмоции и действия типа слез и взбучки. Я теряюсь, когда говорю. У меня нет подтекста.

Но я смогла оценить все то хорошее, что случилось со мной.

20 января

Доктор Ялом

Довольно важная встреча. У меня было ощущение (хотя оно может и не соответствовать действительности), что сегодня мы приступили к новому этапу. Но тут я вспоминаю старую историю, произошедшую в клинике университета Джонса Хопкинса, о пациентах, которые годами исправно проходили лечение каждую неделю. История болезни говорила — пациенту лучше, пациенту лучше, а потом, по прошествии нескольких лет, вдруг оказывалось, что изменений-то и нет. Но, даже с учетом этого, я все же думаю, что сегодня мы вступили на новую, более плодородную почву.

Все началось с того, что Джинни пожаловалась на очень сильную мигрень. Я настоятельно порекомендовал ей сходить на прием к терапевту, после чего она быстро сменила тему и пустилась в обсуждение разговора, который был у нее с хорошей подругой. Это подчеркнуло то, о чем мы говорили на прошлом занятии: эта подруга и ее муж хотят, чтобы Джинни

как-нибудь пришла к ним в гости одна. Причина в том, что, когда Карл рядом, Джин-ни и не видно. В его присутствии она просто теряется, превращаясь в сплошную безмолвную, безликую тень. В этом месте я попытался в очередной раз четко заявить — я полагаю, что ее отношения с Карлом носят ограничительный характер и что в них она сама не своя. Но, самое главное, перемены в отношениях приведут не к их утрате, а к укреплению, так как я подозреваю, что Карл, как и любой мужчина, больше тянется к полноценной женщине. Я упомянул и о противоположной возможности. Может получится и так, что любое изменение отпугнет Карла, потратившего столько усилий, чтобы она была такой, какая есть. Правда, сказал я, это не будет так уж и страшно, так как связь с человеком, который не дает другому расти, вряд ли полезна для обеих сторон.

Дальше она занялась самоуничижением. Например, она была в подавленном настроении целый день и, вместо того, «чтобы так и провести весь вчерашний вечер», разоделась и пошла к подруге играть в пинокль. Из-за этого она обозвала себя фривольной. Я указал на то, что приклеивание себе этикетки «фривольная» является еще одним примером ее семантического самобичевания. Почему бы не назвать себя «решительной» или «неунывающей»?

На какой-то период она закрылась. Затем я стал проверять ее на предмет ее чувств ко мне.

Она сообщила, что почти ничего не пишет обо мне в постсеансовых отчетах и знает, что никогда не представляет меня своим друзьям как реальное лицо. Фактически она делает вид, что почти от меня не зависит. И добавила, что ее друзья интересуются мной. Они, например, хотели бы знать, сколько мне лет. Я спросил ее, что она им сказала. «Тридцать восемь», — ответила она. Почти точно, сказал я. Мне тридцать девять. Она призналась, что очень ловко выведала у меня, сколько мне лет, не спрашивая меня напрямую. Мы вернулись к прошлой неделе, когда в конце занятия я предложил ей спросить меня о чем-нибудь, и снова попросил ее сделать это. Тогда она спросила меня: «Как вы думаете, хорошо ли проходят занятия?» Я ответил, что она, возможно, узнает много нового, когда прочитает то, что я написал. Как правило, я испытывал смешанные чувства. Иногда был раздражен или пессимистичен, но часто был доволен ими. Она поинтересовалась, что же ей думать потом о моем пессимистичном или унылом настроении. Я обратил внимание, что такое настроение у меня не часто и что я довольно неохотно пошел на такое открытое признание перед ней, потому что она всегда выдает себя за этакий хрупкий цветок, и я боюсь, что от подобного комментария она

сломается и останется беззащитной.

Я спросил, о чем она еще хочет узнать, и тогда она по интересовалась, думаю ли я о ней между занятиями. Я по пытался перефразировать это, спросив, имеет ли она в виду, нравится она мне или нет. На какой-то момент между нами возникла неловкость, и она чуть не расплакалась. Она резко заявила, что ей в принципе все равно, думаю ли я о ней «таким образом», но потом заплакала и призналась, что думает обо мне, о частях моего тела, волею судьбы и удивляется, как она могла позволить мне стать такой важной частью ее жизни. Мы также обсудили то, что по 88 правиться она фактически не может, так как если она поправится, она меня потеряет, так как маловероятно, что мы будем продолжать наши отношения как две равноправные личности. Однако в то же время она хочет, чтобы я обращался с ней как со взрослым человеком. На что я ответил (очень боясь, что превращаюсь в ворчливого папашу) — для того, чтобы тебя считали взрослой, нужно вести себя по-взрослому. Все это прозвучало довольно занудливо, но как сказать по-другому, я не знал. Думаю, такая тактика, направленная на то, чтобы помочь ей общаться со мной как взрослый человек и подтолкнуть ее на расспросы о моей личной жизни, окажется полезной, и я буду поощрять ее в этом.

20 января

Джинни

О боже! Во время вчерашнего сеанса я впервые начала понимать свои собственные методы. И почему я ставлю крест на самой себе? Я играю в детскую игру под названием «сделай пять шагов», но пока не спрошу «Можно?», меня отводят назад или я сама делаю шаг назад. После занятия я потихоньку опробовала свои силы. Получилось что-то вроде продолжения занятия. Например, вечером, когда Карл захотел почитать, вместо того чтобы лечь в постель, хотя напрямую и не сказал этого, я ему заявила, что между чтением и глубоким сном бывает кое-что еще.

В конце занятия я, окончательно запутавшись, сказала: «Я хочу не просто нравиться вам, я хочу (большая пауза), чтобы вы меня любили», и почти расплакалась. Больше было похоже на то, что я все же плакала, потому что здесь я вернулась к своему старому клише: «Я вам нравлюсь, вы меня любите?» Я начинаю плакать, и мне становится стыдно, потому что я так мало прошла. Как ребенок, который говорит только «мама» до пяти лет и плачет от отчаяния, так как под «мамой» он понимает гораздо большее.

В детстве, дома, я видела, что мои родители делали для меня все.

Утешали еще до того, как я в этом нуждалась, кормили, покупали красивые вещи. Мне сейчас кажется, что мне и пальцем шевелить не надо было. Всего было в избытке. Именно так я и веду себя сейчас по отношению к другим людям — как ваза с деликатесными фруктами на столе, только фрукт уже чуть подпорчен.

Как всегда, меня, кажется, зациклило на предложении «мне нужно» или «я вам нравлюсь?». Года три назад для меня это было революционно. Типа обильных сексуальных ощущений и осознания происходящего здесь и сейчас. Но я не предъявляю никому эти изменения и не переношу их на другие вещи.

За мной след в след идет моя подсознательная тень, убеждающая меня, что

Я не развиваюсь

Не сомневаюсь

Не прогрессирую

И только позирую как модель для моей тени, тени моего силуэта.

8 февраля

Доктор Ялом

Это занятие оставило чувство неудовлетворения. Думаю, я слишком назойливо навязывал свои ценности Джин-ни. Сегодня я был слишком авторитарным, слишком много указывал, слишком много разглагольствовал и наставлял.

Но действовать по-другому мне было трудно. Занятие началось с того, что она стала излагать свои многочисленные фантазии относительно того, чтобы оставить Карла и как-то начать жизнь заново. Снова и снова, когда я слышу такие фантазии, мне на ум приходит единственное объяснение: ее сильная часть хочет Карла бросить, она разочарована этой связью, эта связь ее душит. Затем она рассказала об одном инциденте. Карл предложил ей частично оплачивать бензин. На данный момент он зарабатывает где-то 90 долларов в неделю, она только 30. Но она готовит, ходит за продуктами и убирает в доме. И хотя она считает, что требование платить за бензин несправедливо, она тем не менее протестовала слабо и, в конечном счете, согласилась.

Я попытался убедить ее в том, что причина ее уступчивости в несправедливых ситуациях заключается в отказе от признания ее собственных прав. Думаю, в конечном счете, это саморазрушение. Она практически работает на то, чтобы Карлу, если он цельная натура, вскоре наскучили их отношения. С другой стороны, если он тот человек, которому

действительно нужна такая бескорыстная, бесправная подруга, тогда он никуда не уйдет. Но любой из вариантов саморазрушителен. Она сказала, что ей не хочется превращать эти отношения в постоянные, но в определенном смысле они очень приятны. Без него жизнь была бы хаосом. Без него она, Джинни, развалилась бы на кусочки. Я сказал, что, по-моему, это все ерунда. И она согласилась, но ощущение хаоса очень реально. Затем я спросил ее, что ей надо сделать, чтобы изменить состояние дел. И она стала перечислять, довольно убедительно, все то, что она ему бы сказала, и его возможные реакции на ее слова. По ее мнению, все закончилось бы тем, что он устроил бы ей разгон и решил, что им надо разойтись.

К сожалению, занятие прошло в атмосфере накачки, в ходе которой я призывал ее сделать то, к чему она, возможно, не готова. И все же мне надо как-то заставить ее понять и прочувствовать, что именно *она* отвечает за перемены в своей жизни. Может оказаться и так, что Карл настолько ограниченный человек, что они расстанутся. Думаю, что, в конечном счете, так оно и есть. С другой стороны, могу представить, что на Карла или любого другого мужчину произведет впечатление то, что она постепенно растет и становится «достойной» личностью, и если это становится для него слишком сложным, то пусть оно так и будет. Уверен, в итоге у Джинни будет много других мужчин, которые смогут оценить ее как более цельную личность.

8 февраля

Джинни

Мне трудно вспомнить, что случилось. Все, кажется, было довольно просто и незамысловато (клише, предложение типа «Как поживаете?»). Когда приходишь на такое занятие, как это, — полная огорчений, которые достают тебя весь день, — чувствуешь, что тебе чего-то не хватает, типа витаминки. И вам приходится подкидывать материал, который снимет все мои огорчения, предупредит рекордные повторы в отчете.

Полагаю, на этом занятии вам, вероятно, стоило посмотреть на меня так, как смотрят на меня другие, или посмотреть, как я веду себя. Вообще-то, я не пытаюсь взаимодействовать с людьми. Я интуитивно понимаю или воображаю, как они себя поведут и какими будут обстоятельства, и, питаясь нервной энергией, на ходу выстраиваю свою реакцию. При этом никакого мыслительного процесса не происходит. Как, например, в том случае, когда я была уверена, что у вас будут свободными всего лишь 1–2 часа, и, исходя из этого, выстроила целый лабиринт аргументов. Типа

распутать запутанный клубок.

Тут впервые за весь курс терапии вы меня не поддержали — вам известно, что вы сказали: «Ну, любой мужчина оставит женщину, которая начнет показывать свой норов». Мне это понравилось.

Думаю, что Карл действительно сильная личность. А скаредный потому, что не влюблен. Если бы он действительно любил меня, то все шло бы естественно — бензин так бы и тек без меня, и он бы не делал из этого проблемы федерального масштаба. Меня это действительно задевает, так как, отвергая мелочность в отношениях между мной и Карлом, я хочу, чтобы на ее место пришли любовь и великодушие.

Когда я, наконец, сказала Карлу, это было антидрама-тично. Он сказал, что ему не нравится, когда я делаю из себя страдальцу. «За каждой страдальцей скрывается мегера». Он говорит, что хочет, чтобы с ним разговаривали только по делу, и это правильно. Когда я рассказываю ему о чем-нибудь сразу же, то он становится очень уступчивым, со всем соглашается, не лезет в драку при условии, что я говорю глубоким, звонким голосом. Однако, как только я начинаю сдерживать эмоции, а затем их проигрываю заново, а в моем голосе появляется хоть немного визгливости, он тут же набрасывается на меня и, как бы я ни выигрывала, я все равно остаюсь в минусе.

А диалог никогда не заходил так глубоко, как я планировала. Но все же лучше было его закончить.

17 февраля

Доктор Ялом

Сразу после Джинни у меня был пациент, потом возникла какая-то путаница с графиком, что не позволило мне надиктовать о ней заметки. Теперь, после нескольких дней, занятие начало стираться в моей памяти. Наиболее удивительным было то, что, едва войдя, она тут же спросила: «Не хотите ли узнать, что произошло?» и затем рассказала, что говорила с Карлом о том, что мы обсуждали в прошлый раз. Это не сработало как надо, потому что Карл немного расстроился из-за того, что она опять выставила себя страдальцей. Но думаю, что все же фактически во многом сработало, так как теперь ей не надо платить за бензин и она смогла, хотя и по минимуму, утвердить себя. Я был немного удивлен, что она пришла в таком боевом настроении, так как вообще не предполагал, что у нее что-то получится и она хотя бы частично добьется того, о чем мы говорили в прошлый раз.

В определенный момент в ходе беседы я поинтересовался, над чем бы

она хотела поработать далее. Она заговорила о занятиях любовью и о том, что ей кое-что надо узнать для себя. Я поинтересовался, о чем она хочет спросить. То, что затем сказала Джинни, было настолько благодушным, что она не удержалась и сама над собой посмеялась: она просто хочет попросить Карла кое-что продлить подольше, ведь это так приятно. Я попросил ее произнести это вслух пару раз, чтобы она могла немного дистанцироваться и посмотреть со стороны на абсурдность ее неспособности сказать это, а она не может повторить свое высказывание, не имитируя себя или без смешного акцента.

Она также поделилась тем ощущением, что ее отношения с Карлом очень ценны, а я собираюсь как-то отнять у нее это. Когда утром она лежала в его объятиях, то поняла, как много он для нее значит и важнее ничего нет. Джинни также очень гордилась собой потому, что прошлым вечером у нее была сильная мигрень, но никаких таблеток она не принимала и как-то сумела перебороть головную боль, не накачиваясь лекарствами.

Примечательно то, что четыре дня спустя я никак не могу вспомнить свои чувства к ней в течение всего сеанса. Они все сливаются в одно общее теплое чувство, и я знаю, что во время занятия она была счастлива и энергична. Конечно, мне всегда нравится видеть ее такой. Теперь я действительно вспоминаю, что мы говорили о том, как молодо она себя чувствует. Она действительно часто предстает предо мной очень молодой девушкой. Я также помню, что, как обычно, она взяла на себя всю ответственность за терапевтические занятия, которые она считает неудовлетворительными. Бывают моменты, когда она не удовлетворена тем, что я ей даю, и она довольно вяло признала — иногда ей хочется, чтобы я проявлял себя побольше. Я спросил, что ей хочется узнать, но слишком далеко в этом вопросе мы не продвинулись.

17 февраля

Джинни

Вчера, когда я пришла, я ожидала сюрприза. Того, что сделает сеанс немного другим. Эмоциональное задание. Ожидание излечения мигрени. Моя фантазия и разрядка идут в ногу со мной по длинной дорожке к клинике. Я всегда «здоровая» и ликую, когда вхожу, и всегда такая «несчастненькая», когда выхожу.

Во время терапии я говорю неправду. Даже когда я говорю ее, я знаю, что не верю в нее, что она вас смутит.

Типа, когда я сказала: «Вот вы сидите напротив меня и ничего не

видите». Вы уже много раз говорили мне, что не считаете меня ничем. Если б только я могла сдерживаться, когда говорю что-либо подобное, противоречу сама себе, сказать: «Нет, я не это имела в виду», может, тогда я смогла бы принимать свои речи всерьез. Я не вымучиваю слова. Они появляются сами по себе. Вот почему я им не верю. А вы падаете в моих глазах, когда я вижу, что вы принимаете их всерьез — некоторые из них.

Вчера вы сказали одну вещь, о которой я до этого никогда не думала, и поэтому получилось откровение — что если я так боюсь говорить «такие добрые слова, то за ними должны прятаться более сердитые выражения». Не знаю, более сердитые они или просто более крепкие. Что-то вроде того, когда не говоришь «я люблю тебя» К., хотя иногда я чувствую именно это.

Как бы там ни было, всю энергию, которая у меня была, даже вчера, я, кажется, потратила на наблюдение. И это не наблюдение текущего момента, а наблюдение долгой памяти, нескольких лет жизненного опыта, которым я могу подвести саркастический итог. И когда появляются добрые дела, они почти не затрагивают моего способа видения. Я — то, что я вижу, не то, что другие видят во мне. Я чувствую себя очень отстраненной. Может, поэтому до меня не доходят ваши слова. Потому что с помощью слов я не могу подобраться поближе к самой себе. Если б эти отчеты были интеллектуальным занятием, это было б одно. Но ведь я даже не думаю над ними. Пишу их на автомате. Они как бы не хотят вносить проблем в терапию и ждут вашего сюрприза в ходе сеанса, чтобы спасти положение.

В последнее время вы стали потихоньку на меня давить, побуждая к действиям. Как в ситуации с бензином. Я ценю это. Потому что каждая мелочь, которую я выполняю, задает мне больше работы, подвергает меня большему внешнему воздействию и разочаровывает, так как она все же сторонняя, а не родная. Заданная вами.

24 февраля

Доктор Ялом

Занятие началось в жутком отчаянии. Джинни сказала, что не спала почти всю ночь из-за страшного расстройств — Карл сказал, что в постели она ведет себя, как бревно. Вспоминается постулат Ницше — когда встречаешь человека в первый раз, ты узнаешь о нем все, а затем начинаешь постепенно пересматривать свои правильные впечатления о нем. Первое, что я сказал в ответ на ее описание инцидента, было то, что мои первые впечатления о Карле подтвердились. Замечание было очень жестоким и должно было вызвать определенный гнев у Джинни. Она продолжила описывать его в подробностях. Я проникся ее пафосом, и мы

стали рассматривать с ней способы выхода из тупика, в который они с Карлом попали. Оказывается, что ранее, тем же вечером, она невольно отвергла его притязания и потому чувствовала себя виноватой в его реакции и фактически полностью согласилась с его определением себя как бревна. Она стала ощущать себя бревном и во всех остальных аспектах своего бытия, несмотря на то, что Джинни отнюдь не тупа. Она живая, с богатым воображением, полная творческих замыслов и очень подвижная. Действительно, ранее тем же днем она разоделась в какое-то невообразимое заморское платье, лишь бы только развлечь Карла, а потом на занятиях по немецкому языку, которые они посещают вместе, они долго над чем-то хихикали. Все это абсолютно не вяжется с ее определением себя как тупой.

Все, что я мог в этот момент сделать, так это задать вопрос о ее желании согласиться с тем определением, которое ей дает другой человек. Она живет в постоянном страхе, что Карл вдруг объявит о том, что между ними все кончено. Прошлым вечером она была очень напугана тем, что Карл обдумывает их взаимоотношения, потому что, если он о них думает, это будет для нее последним занавесом. Поэтому отчасти она поняла, что ей хочется прервать его мыслительный процесс. И опять-таки никакого осознания того, что у нее есть какие-то права или выбор в их отношениях.

Постепенно, однако, я вернулся к моему пониманию ее гнева. В своих фантазиях той ночью она снова вообразила, что оставляет Карла и даже совершает самоубийство. Во сне ее с Карлом преследуют и Карла убивают. Я прокомментировал, что, хотя она утверждает, что не злится на Карла, во сне она его все же убивает. Она обратила внимание на то, что они были вместе, и она просила пощадить его, но я думаю, это не имело отношения к делу. Важно то, что в своих фантазиях и снах она выражает определенный гнев, но абсолютно не способна сделать это в реальности. По ходу нашего разговора она вспомнила о мимолетном ощущении, едва ощутимой надежде на то, что Карл утром извинится, и я попытался заставить ее признаться — у нее внутри есть скрытая часть, которая чувствует себя обиженной и ожидает извинений. Но я никак не мог помочь ей проявить свой гнев к Карлу в открытую, просто устроить ему сцену. В качестве репетиции я предложил ей попытаться выразить некоторое разочарование мной. Ей было довольно трудно это сделать. Закончилось занятие с ощущением того, что она опять ничего не достигла. Я попытался приободрить ее, объяснив, что мы вторглись в ключевую для нее область — в ту, над которой мы будем работать в течение долгого времени: ее неспособность выражать гнев или агрессию; утверждать себя и

осуществлять свои права — все в одном гештальте. Вопрос, что именно не дает ей чувствовать гнев, не говоря уже о том, чтобы его выразить, мы даже и не начинали обсуждать. У меня возникло ощущение, что она прямо-таки кипит от гнева, но скрытно, и боится излить его, так как, выпустив его раз, не сможет загнать его обратно. В какой-то момент я даже поддразнил ее, задав вопрос: «Неужели маленькая, хорошенькая Джинни хочет кого-то кокнуть?» Но ответа я не получил.

24 февраля

Джинни

В ходе сеанса какая-то часть меня действительно возбуждается, но та часть окружена лечащейся личностью, которая сидит в кожаном кресле, слушает и думает «может быть». А в случае намека робко признает, что в действительности ничего не случилось, хотя возможность еще есть.

Когда вы настаивали, чтобы я дала волю гневу, а я не могла, то внутри чувствовала себя жалкой, а снаружи, сидящей здесь же, «очень взрослой». Выглядело почти так, как будто вы беседуете с родителем и его ребенком.

Я прислушивалась к малютке внутри меня, а потом, дистанцировавшись, говорила вам о ней. Внутри я без тормозов, позволяю себе говорить: «Да пошел ты. Хрен с ним. Хрен с ним». А она просто там сидела. И никогда сама не говорила, потому что она не смогла бы воспользоваться теми же словами, какими пользуюсь я, или продублировать тон разговора.

Я делаю вид, что я мощнее, «сильнее» и «обычнее» мелкого гнева или печали внутри. Она вечно пускает слюни, выдавливает слезу из моих глаз, непоследовательна, придирается к мыслям, гуляющим в моей голове. Похоже на ту ситуацию, о которой вы говорите: «Может, Джинни так сердита, что хочет убить». Я согласна с вами — мы как две женщины в парке. У одной ребенок на поводке, а вокруг полно аттракционов — качели, «тарзанки», — куда может залезть ребенок, и мы абстрактно все это обсуждаем. Я чувствую легкое натяжение поводка, как рыбак, который пришел половить рыбку и прислал на солнышке, выпив пива. Он чувствует, что леска натянулась, улыбается, продолжает дремать, дает рыбке поклевать и уйти. На наших занятиях я всегда чувствую слабое натяжение.

Иногда, как прошлым вечером, я чувствую отчаяние и усталость. Но я никогда фактически не ловлю то, что клюет и грызет леску. Я просто снова успокаиваюсь, и это уходит, все эти ужасные чувства, беспомощность.

Вы дали мне надежду и уверенность, когда сказали, что начали понимать меня и мои проблемы более четко, что мы находимся в самом

начале и у нас еще будет много шансов. Это персона в кожаном кресле благодарит вас, а нахалка внутри все еще злится: хрен с тобой. Хрен с ним.

3 марта

Доктор Ялом

Рабочий день, обыденное занятие. Джинни начала с того, что рассказала мне, что постоянно думает о содержании последней нашей встречи, особенно о своей неспособности выражать гнев, что она признает абсолютно верным. Она не только не способна выразить свой гнев, но и чувствует себя страшно дискомфортно в присутствии других людей, которые могут и делают это. Затем она рассказала свой разговор с Карлом после последнего занятия, в ходе которого он, как это он часто делает, спросил ее, о чем мы говорили, и поинтересовался, не о прошлой ли ночи. Это меня немного удивило, так как получалось так, что Карл гораздо больше настроен на их взаимоотношения, чем она иногда считает. Он дал ей прекрасную возможность поговорить о ее страданиях, что она частично и сделала, сказав, что ей не нравится, когда ее обзывают бревном. Но он заметил, что, когда он сказал это, она-то ничего не предприняла — просто продолжала лежать и еще больше превращаться в бревно. Для меня это явилось лишним подтверждением того, о чем я постоянно говорил Джинни — ее боязнь выразить гнев, потому что это может повредить ее отношениям с Карлом (или с кем-нибудь еще), фактически приводит именно к тому, чего она боится, то есть к неважным или сильно испорченным человеческим отношениям. Не давая воли своему гневу и другим сильным эмоциям, оставаясь одномерной личностью, она не дает людям относиться к ней с той степенью глубины и равноправия, которой она заслуживает. Если Карл оставит ее, то не потому, что она отпугнула его своим гневом, а в силу отсутствия у нее такового. Я спросил у нее, всегда ли она так себя вела. Джинни сказала «да» и привела пару примеров, когда действительно дала волю гневу, но при этом дрожала от страха. Она заметила, что, когда она была маленькой, гнев за нее выражала мама.

Я сказал, что, может, ей легче начать разговор о ее чувствах ко мне, чем к Карлу. Она утвердительно кивнула, как будто это было вполне логично. Но когда я попросил ее рассказать о том, что ей больше всего во мне не нравится, ей было исключительно трудно что-либо сказать, хотя мы уже несколько раз проделывали это. То, что она подвергла критике, было тонко завуалированными достоинствами. Например, одной из моих проблем было терпение: я слишком терпелив с ней. Большая часть того, что она сказала, базировалась на предпосылке моего всеведения. Она заявила,

что в действительности я понимаю все, что происходит. Но во время занятий в группе бывали моменты, когда она желала, чтобы я удовлетворил потребности определенных пациентов, даже если это было бы не то, что им действительно было нужно. Я заметил, что она делает из меня слишком большого знатока, и, по правде говоря, бывали моменты, когда я не знал, что происходит с некоторыми пациентами в группе или с Джинни. Она отреагировала так, словно это было для нее новостью.

Затем она высказала несколько пожеланий. Ей бы хотелось, чтобы я больше рассказывал о своих чувствах, чтобы проявлял больше недовольства ею. Но тут, по ее мнению, я вполне могу быть похожим на ее матушку. Она вновь заговорила о том, как она расстраивается, когда Карл не спит, так как считает, что в это время он обдумывает, как оставить ее. Я обескуражен, потому что опять попал в порочный круг и могу только прокомментировать, что ее обеспокоенность вероятным разрывом напрягает и тревожит только ее, и это приведет именно к тому, чего она боится. Я поинтересовался, работает ли в нашем с ней разговоре та же схема: она очень боится, что я от нее откажусь, и поэтому очень осторожно выбирает слова. Она сказала, что нет, но позже добавила, шепотом: «Что будет с нашими занятиями, когда пройдет лето?» Я притворился, что не понял ее вопроса, и попросил выстроить его более понятно. Другими словами, я хотел, чтобы она научилась задавать прямые и недвусмысленные вопросы, на которые имеет полное право. В результате она спросила меня: «Мы будем видеться после июня?» Я сказал, что да. Потом поинтересовался, хочет ли она спросить меня еще о чем-нибудь, и получил ответ «нет». Она заговорила об отсутствии у нее личного чувства ко мне, в отличие от сильного интереса к другим людям, например к некоторым ее учителям. Когда она рассказывает о своем лечении кому-нибудь из своих друзей, она обычно описывает меня обезличенными словами.

Потом разговор как-то перешел на ее сексуальные чувства к Карлу и ее неспособность инициировать близость, хотя Карл недавно «разрешил ей» предъявлять ему сексуальные требования. Она заговорила об эротическом напряжении в течение дня и ее способности довольно быстро снимать его мастурбацией, так как я уверил ее, что это нормально. Кажется, мои попытки снять с нее часть вины и беспокойства из-за мастурбации увенчались успехом.

Я запланировал встречу с ней на следующей неделе, хотя и не как обычно, в среду. Но так как она на это не рассчитывала и у нее были и свои планы, то следующая неделя получалась скомканной, и мы решили

пропустить занятие.

3 марта

Джинни

Конечно, я ждала слишком долго, чтобы написать это. (Сейчас понедельник, утро. Прошла почти неделя.) Я помню, мы говорили об искренности, гневе, откровенности.

Следующей ночью Карл вел себя обеспокоенно, что довольно заразительно. Я не могла успокоить его и не спала сама. Спать не давало беспокойство и ощущение того, что мне надо что-то делать.

В ходе занятий, когда я слышу рекомендации и советы, у меня поднимается настроение от предстоящих перспектив, но, когда приходит время применить эти рекомендации, я действую по старым схемам. Они уже здесь, на дистанционном управлении. Когда вы попросили описать вам мои плохие ощущения и свое мнение о вас, я скорее сделала это разумно, чем эмоционально.

Я знаю, как описывать свои неудачи. Описывать что-либо другое — вот это ново для меня.

Хотя я везде появляюсь с выражением бескорыстия на лице, в действительности я более эгоистична, чем Карл. Я даже не думаю о том, какое влияние, хорошее или плохое, окажут на него мои действия. Поэтому я сдерживаю свою энергию, и в результате мы оба получаемся такими же нединамичными, как и я. С вами я это тоже проделывала неоднократно. Для работы я выдаю вам только вымученные предложения. А затем беру на себя инициативу и говорю, что в следующий раз буду работать упорнее, буду относиться к делу серьезнее. Так что, когда спросила вас, будете ли вы заниматься со мной и дальше, я уже знала — будете. А если бы вы отказались, то это задело бы только меня, а я уже знаю, как справиться с такой обидой и сделать так, чтобы перенести ее, бедняжку. И при таком маневрировании при помощи прошлого опыта, так чтобы пищеварительный тракт моих фиаско переварил их, мне остается только вести невнятные разговоры с теми людьми, которые и сами-то реально из себя ничего не пред-104 — ставят, и я остаюсь реализованной наполовину, без всякого продвижения вперед.

Свои отчеты я постараюсь улучшить. Думаю, причина того, что они мне даются нелегко, заключается в том, что я не многоуровневая (страх — великий уравниватель), так что, когда я комментирую те или иные события в отчете, то думаю, что они и так очевидны или о них уже говорилось.

17 марта

Доктор Ялом

На прошлой неделе мы не встречались. Джинни начала занятие с рассказа о том, что она провела прошлую среду (обычный день наших встреч) с друзьями. Ее подруга, только что прошедшая длительный курс изменения поведения, потратила пять часов на работу с Джинни. У Джинни осталось чувство, что эта девушка ее чуть не придушила. Я почувствовал — она намекает на то, что я уже придушил ее. Мы вернулись к знакомой теме, т. е. неспособности Джинни выражать гнев. Полагаю, для нас обоих становится все более ясным, что это основная область конфликта. Также выяснилось, что, как только для нее приближается момент выразить гнев, она ударяется в слезы. В течение недели так было несколько раз. Я сказал ей, что, по-моему, ее поведение вполне объяснимо. Допустим, она накопила в себе такое количество ярости, что ей приходится быть очень осторожной и не допускать ее утечки. Ей это, кажется, ни о чем не сказало. Но она стала понемногу говорить о своей «мелкой зависти, мелочной раздражительности, приступах гнева» по отношению к людям. Она выражает их очень неохотно и трогательно неэффективным способом. Например, Джинни рассердилась на девушку, которая пять часов работала над ней, и в отместку не сказала ей, что получила открытку от их общей подруги. В ином случае она бы сказала ей сразу, но в этот раз передала ей весточку только сутки спустя. Затем она призналась в чувстве безнадежности и поинтересовалась, изменится ли она вообще когда-нибудь. Я спросил, что она понимает под «изменением». Она считает, что изменение — это процесс, в ходе которого она станет такой заметной и станет выдавать такие радикальные заявления, что должна превратиться в совершенно другого человека, и это, конечно, ее пугает.

В этом месте она сказала, что чувствует за собой определенную вину за то, что предоставляет мне такие дрянные отчеты. На что я ей сказал, что, раз она не хочет чувствовать себя виноватой, пусть пишет отчеты получше. Она это, конечно, знает, но хочет услышать от меня, как я ее наказываю. Я поинтересовался относительно того скрытого мира, в котором, по ее словам, она пишет. Что там слышно? Что там происходит? О чем она в моем кабинете не говорит? Она стала рассказывать о своих сексуальных чувствах, о том, что, попадая в них, она начинает возбуждаться, и это чувство немного отличается от обычного возбуждения взрослого человека. Каким-то образом и меня оно касалось, но она никак не могла заставить себя сказать об этом, как и не могла допустить каких-либо сексуальных фантазий в отношении меня, поскольку это ее сильно смущает. Я считаю,

что с моей стороны будет очень несправедливо ожидать от нее разговора о ее сексуальных фантазиях в отношении меня, если я не захочу рассказывать о своих фантазиях в отношении ее. В действительности я не хочу ее, но могу легко представить себе, как мне будет приятно обнять Джинни или прикоснуться к ней. Думаю, что профессионализм так глубоко сидит во мне, что я с трудом смогу расширить свою фантазию до сексуальных отношений с ней. Полагаю, часть вины, которую она ощущает, является результатом неравенства отношений, когда я ожидаю от нее откровений насчет ее фантазий, а своими не делюсь. Так что в определенном смысле этот стыд ожидаем, и я был несправедлив, требуя от нее откровенности. Джинни продолжает вкрадчиво добиваться, чтобы так или иначе я давил на нее посильнее, что мне следует предпринять нечто более драматичное. Иногда у меня возникает мысль, что действительно хороший врач сказал бы Джинни, что у нее осталось три месяца на перемены или лечение закончится. Интересно, не потому ли я не использую наши отношения как точку опоры для требования изменений, что мне очень нравится Джинни и работа с ней? Сдерживаю ли я ее прогресс тем, что не становлюсь жестким или «лечебным»?

17 марта

Джинни

У меня такое впечатление, что я слишком много говорила. Я пришла вся навздрюченная. В моих снах я была любимой женщиной со множеством связей и от этого после пробуждения была счастливой, удовлетворенной и агрессивной. Когда вы опоздали на занятие на пять минут, я стала злиться, потому что мне надо было увидеть вас, я не хотела уходить. И я нафантазировала, что вы ушли на ланч, почти забыв про меня, и оставили сообщение, чтобы я пришла завтра. Я велела себе (помня, что мне нельзя сердиться, так как это вы делаете мне одолжение, а не я вам) забыть об этом, что я просто приду на следующей неделе. Видите, у меня вырабатываются эмоции, но они все вытекают из фантазий или превращаются в фантазии.

Ну, ладно, я рада, что, по крайней мере, говорила в вашем кабинете. Как часто вы говорите «Я вас не понимаю» обычно в тот момент, когда я начинаю выдавать какую-нибудь бессмыслицу — несу разную ерунду, вспоминаю прошлое на основании своих фантазий. Как в тот раз, когда я сказала, что чувствую себя сорокапятилетней женщиной и для меня все кончено.

Когда я рассказала вам о Еве, которая учила меня более откровенно

излагать свои чувства в беседе, а не просто полагаться на впечатления и приколы, я не проанализировала эмоции, нахлынувшие на меня в тот день. (Вот видите, я думала, что оказывалась в ловушке только в вашем присутствии, что я не всем делюсь только с вами и иногда — с Карлом. Но потом я обнаружила, что так же поступаю и со своими лучшими друзьями — и получила за это.) Не могу передать вам, как это меня беспокоило. Но, может, это и есть моя ошибка в терапии — полагать, что я должна воспроизвести все, что пережила, или ощутить то, что должна была бы пережить. Воспроизводить случившееся дословно, не снимая напряжения. Полагаю, что, как правило, ни вам, ни себе я не рассказываю все как на духу. У меня накопился целый музей ценных эмоций, а я передаю все свои чувства лишь только нескольким редким экспонатам, вместо того чтобы позволить им свободно течь или меняться.

Тот самый первый раз, когда я заговорила с вами, три года назад, был самым прекрасным моментом. (Я только что закончила интенсивную терапию и потихоньку лишалась иллюзий.) С той поры мои эмоции, кажется, ушли от той живости, с которой я искренне и уязвимо общалась с вами. Отлечившись перед зеркалами^[8] в ходе групповой терапии в течение двух лет, сейчас с вами я всегда застенчива. Я скорее вижу свой образ, чем *просто себя ощущаю*. Чувствую себя какой-то вялой, будто меня освистали. Все, что я говорю, обычно обдуманно заранее или просто какая-нибудь ерунда. Так или иначе, думаю, я не выискиваю новые источники. В большинстве случаев я себя не удивляю, уверена, что и вас тоже. От этого я злюсь на вас, но еще больше на себя. Это именно я перекрыла течение, позволив чувствам просачиваться лишь понемногу. И когда это происходит, я, как и вы, смотрю на этот ручеек, пока он не пересохнет. Я не знаю, что сделало меня такой застенчивой. Может, частично причина в том, что я смотрю на себя очень строгими глазами Карла.

Я освобождаюсь от этой застенчивости — когда веселюсь с Карлом или друзьями или когда вы задаете правильный вопрос. Тогда я подключаюсь к процессу и не задумываюсь над каждым ответом или действием. Я тогда многое пропускаю, но лучше чувствую и обычно меньше запоминаю. Очищаюсь. Этот период и переживания по его поводу, кажется, наконец-то заканчиваются, и без отрицательных последствий.

В ходе лечения я не могу восторгаться вашей реакцией на мои контролируемые ответы. Я не предоставляю для вас личности, с которой можно работать. По крайней мере, на данный момент я понимаю это именно так. Даже когда я чувствую по-другому, фиксируется только другой, критический образ. Когда я нервничаю так, как сегодня, он выглядит, как

прыгающая телевизионная картинка. Та же заезженная мыльная опера, только изображение не постоянное.

Может, эта фантазия о занятии любовью с одновременным *разговором* также является фантазией о терапии. О том, что вы уговорите меня уступить, освободиться, дать свободу другим чувствам, кроме чувства поражения. Обычно, когда вы спрашиваете: «Что вы чувствуете по отношению ко мне?» — у меня начинается скоротечный утомительный мыслительный процесс — ну вот опять он пытается заставить меня признаться в моих эротических фантазиях по его поводу. Ну, ничего (быстрый ответ). Но сегодня, когда вы это произнесли, я стала размышлять, позволила себе пофантазировать, и таких чувств у меня не возникло. Хотя они и протекали свободно, а не представляли то, что крепко засело у меня в мозгу.

Я, кажется, больше всего настороже во время терапевтических сеансов, чем когда-либо еще. Хотя и знаю, что вы были бы счастливы, если бы я стала вести себя немного по-другому. Но этого я не делаю.

Мое чувство частичного поражения способно вас обмануть, и вы не порицаете меня. У меня есть сценический опыт, и внешне мое лицо и тело находятся там, где я хочу. Они нарабатывают внешность, дублируют душевное равновесие и силу. Хотя хороших ощущений мне это не дает. Тем не менее после терапии я обычно более способна выразить свою агрессию в виде реакции на свою позу.

14 апреля

Доктор Ялом

Я не видел Джинни три недели, которые провел в Бостоне. За неделю до этого у меня в 11.00 была запланирована встреча с Джинни, после которой, в 2.00, я должен был сесть на самолет и лететь на Восточное побережье. До вторника я придерживался этих планов, но потом осознал, что невозможно выполнить все в срок и успеть на этот последний рейс в Бостон. До вечера вторника я упорно работал и, наконец, после длительных колебаний решил позвонить Джинни и отменить встречу. Я все же использовал шанс и по телефону дал ей понять, что в случае крайней необходимости попытаюсь уплотнить график и встретиться с ней. На что она ответила — печально, что мы с ней не встретимся, так как она подготовила для меня хороший отчет. Я пожалел, что упускаю такую возможность, потому что мне действительно было интересно, что же получилось, но в любом случае такова предыстория нашей сегодняшней встречи, которую я могу вполне справедливо назвать «Три в одном».

Если коротко, то Джинни рассказала мне, что дня два она чувствовала себя отлично, — все началось вроде бы в воскресенье вечером, когда Карл снова обозвал ее бревном, обвинив в том, что каждый вечер она ложится в постель и сразу засыпает, даже не поласкав его. И она без обиняков ответила ему гневом на гнев. На следующее утро она сумела рассердиться на школьника, который плохо вел себя и язвил в ее адрес. Неважно, что она пожурила не того парня. Она сумела разыскать виновника и пожурила его. И неважно, что он так и не обратил на нее внимания. Она стала чувствовать себя сильной и полноценной и начала относиться к себе очень серьезно. Выглядит это так, словно Джинни мельком увидела свою внутреннюю силу и форму, а потом всего этого лишилась, потому что я неожиданно отменил сеанс. Она сказала, что у нее появилось чувство, что она сможет прийти ко мне и восстановиться, чтобы продолжить процесс. Но мой отъезд в каком-то смысле разорвал цепь. Она не могла полностью высказать все это мне по телефону, так как, когда я позвонил, рядом с ней был Карл, с которым она играла в игру «веришь — не веришь». Из-за этого она оказалась в довольно трудном положении между двумя важными для нее мужчинами. И она шепотом по телефону сообщила, что, вообще-то, не может рассказать Карлу об этих последних переменах, так как для него они не имеют никакого смысла.

Все это было изложено просто блистательно. Джинни была очень веселой, и хотя она рассказывала о своих приятных ощущениях как о чем-то прошедшем, мне показалось, что хотя бы частично оно все еще присутствует в настоящем. У меня возникло много мыслей по поводу ее слов, и я попытался рассмотреть их в определенном порядке.

Во-первых, я поинтересовался, возникло ли у нее раздражение из-за моей отмены сеанса. Слишком далеко она, конечно, углубиться не могла, и я почти был вынужден кое-что ей подсказать: вообще-то, я смог бы спланировать свой день и получше, или если бы я действительно думал о ней, то попытался бы увидеться. Обдумав все это, она нашла для меня оправдание в том, что я отменил все встречи. Сначала она полагала, что так получилось потому, что она мне не платит, но затем отказалась от такой интерпретации, узнав, что я отменил и всех платных пациентов. Для меня это характерный показатель того, как я постоянно игнорирую тот факт, что Джинни не является платной пациенткой. Для меня это совершенно неважно, так как все деньги, которые платят другие пациенты, идут не мне, а университету. И так как я это Джинни достаточно четко не поясняю, то получается, что передо мной она в большем в долгу, чем на самом деле есть.

Еще я попытался выяснить, что для нее значит исчезновение приятных ощущений после того, как я не смог принять ее. Я сказал ей, что представил себе маленького мальчика, выполняющего с трамплина спортивные прыжки, который все время говорит своей маме «следи за мной, следи за мной» и затем полчаса спустя вдруг понимает, что мама за ним в действительности не следит, и это лишает удовольствия всю процедуру. Другими словами, печально, что Джинни чувствует себя хорошо только благодаря мне. Она отрицает это, настаивая, что чувствует себя хорошо также благодаря и себе, но чего-то не хватает. Я это объясняю ее уверенностью в том, что я недостаточно о ней забочусь.

В ее жизни теперь происходит много событий, которые ее расстраивают. Она должна выехать из дома, в котором сейчас живет, так как хозяин дома и его жена только что развелись и все срочно распродают, включая мебель, которой она пользовалась в течение прошлого года. Джинни тут же обвинила себя в том, что не ведет себя в этой ситуации сверхъестественным образом. Она вызвалась помочь хозяину, который из-за болезни ничего не может делать, а затем раскритиковала себя за то, что не выполнила эту функцию с полным самообладанием. Хотя любой расстроится из-за того, что вынужден расставаться с тем, что стало ему дорого, включая и хозяина. Для Джинни характерно рассматривать любое событие как знак своей собственной приниженности или отсутствия благодати. Она закладывает события своего дня в мельницу самокритики, которая питается энергией ненависти к себе. Я говорил ей об этом, указывая на некоторые «следует», которые управляют ее самовосприятием и предъявляют сверхъестественные требования. Она рассказала о визите подруги, и я попытался заставить ее посмотреть на эту встречу глазами этой девушки. Джинни знает, что подруга очень высокого мнения о ней. Думаю, многие люди отзываются о Джинни положительно, разделяя мое хорошее о ней мнение. И я вместе с ней задался вопросом, почему прекрасное отношение других людей никогда не оказывает влияния на саму суть ее ненависти к себе. На этом мы и закончили сегодня нашу встречу.

Возможно, еще больше, чем раньше, я начинаю видеть свет в конце лабиринта. Тот простой факт, что Джинни смогла провести сеанс по формуле «два в одном», очень обнадеживает. Иногда пациент сохраняет в себе такой опыт как точку отсчета для будущего прогресса, опознавая знакомую территорию по мере приближения к ней. Джинни сейчас стремится сделать как раз противоположное. Она вспоминает этот взлет и тут же понимает, насколько апатичной она бывает все остальное время. Тем не менее, я думаю, мы еще не раз вернемся к этому моменту.

апреля

Доктор ЯЛОМ

Сегодня Джинни пришла в полном смятении. К тому же и я опоздал минут на 10–15, что явно не пошло на пользу делу. В ходе встречи я чувствовал себя немного виноватым за опоздание, так как сегодня это было неуместно. С другой стороны, может, это было и к лучшему, так как это помогло ей хоть немного мобилизовать свой гнев в отношении меня. У меня была утомительная встреча с архитекторами, на которой мы рассматривали планировку новой психиатрической больницы через дорогу. А так как я сегодня собирался уехать на несколько дней, они задержали меня сверх положенного, и все же я мог бы прийти и вовремя. Как бы там ни было, Джинни действительно чувствует, что она немного сдала позиции. Состояние у нее ужасное. Случилось то, что она оказалась под страшным давлением. Ей нужно найти новую квартиру в течение недели. Всю мебель вытаскивают на распродажу прямо из-под нее. Карл сильно обжег руку на кухне из-за своей оплошности. Она не могла писать отчет три недели и т. д. и т. п. Ее мучения на этой неделе меня обеспокоили, о чем я ей и сказал. Думаю, когда все утрясется, она почувствует себя гораздо лучше. Тем не менее считаю, что сейчас очень важно четко определить, что она делает с собой в периоды напряжения.

А делает она то, что начинает всем угождать, затем упивается жалостью к себе и превращается в такую жалкую личность, что ее начинают отвергать другие. Но особенность настоящей ситуации состоит в том, что на этот раз ее гнев находится почти на поверхности. Обычно она прячет его поглубже, а потом чувствует себя озадаченной и беспомощной от того, что не выразила его в действии. Она рассказала, как злилась на то, что ей надо было сегодня прийти ко мне. Хотя я пытался вытянуть ее из грязи, ей, однако, надо было очень много сделать, чтобы найти время, к тому же ее укачало в автобусе. Она проснулась с мыслью заиметь оружие, чтобы всех перестрелять. Когда она пошла спросить секретаря, где я, у нее появилось ощущение, что если я пропущу сегодняшнее занятие, то это будет подходящим продолжением недели. Она никак не могла открыть форточку в кабинете, и у нее возникло сильное желание шибануть стекло кулаком. Карл не думал о последствиях, посылая ее смотреть квартиры, когда она еле передвигала ноги от усталости, и заставляя ее идти в книжный магазин, когда она не хотела, а затем ругал ее, хотя и шутя, за то, что она не приготовила обед.

После этого она случайно оставила горячую сковородку на кухонном

столике, и он обжегся. На мгновение она подумала об идеальной справедливости и возненавидела себя за это. (Конечно, это не идеальная справедливость, а скорее деструктивные импульсы, ломающие репрессивные барьеры.) Она знала, что не следует оставлять эту сковородку на кухонном столике, и подумала, что опасно оставлять спички рядом с ней, но в течение нескольких минут как-то сумела забыть о ней. Сегодня она злилась на своего отца и даже на меня, хотя сказать об этом свободно не могла.

Было так много происшествий, что я с трудом понимал, что же мне сделать, чтобы помочь ей. И в конце занятия у меня возникло четкое ощущение, что я был не очень полезен. Джинни ушла от меня в определенной степени обескураженной, отвергнутой и, вероятно, с ощущением того, что эта поездка оказалась слишком дальней и не принесла реальной пользы.

В ходе беседы я попытался заставить ее понять, что ситуация, несмотря на ее мысли по этому поводу, вполне подконтрольна: в каждом случае она сохраняла свободу выбора; могла брать каждую проблему по отдельности и рассматривать корректировочные действия. С минимальным усилием, например, она могла справиться со своей неаккуратностью и неубранными комнатами. Однако она, кажется, находится в слишком большом смятении, чтобы добиться какого-нибудь эффекта. Кроме того, она заявила, что на этой неделе так измоталась, что вряд ли напишет для меня отчет — все, что она хотела, она сказала на прошлой неделе, и если у нее появится что-то новенькое, она об этом скажет прямо мне в лицо. Для меня это прозвучало большим вызовом, и я попытался помочь ей сильнее углубиться в это ощущение, но она не захотела. Думаю, что она все еще сердится на меня за то, что несколько недель назад мы пропустили занятие. Она сказала, что предвидела мои слова, но это не так. Фактически глупо оглядываться на события месячной давности, когда в ее жизни происходит так много непредвиденного.

Как бы то ни было, сегодня я увидел прежнюю Джинни: возврат к разочарованию, пессимизму, к чувству стыда за свою неряшливость и неопрятность. Мы оба оказались втянутыми в ее водоворот самоуничижения.

5 мая

Доктор Ялом

Джинни начала с того, что заявила, что не написала отчет. У нее не было времени. Но затем еле слышно пробормотала, что времени не было и

пойти на скачки. Когда я стал расспрашивать ее, она упорно твердила, что действительно была слишком занята. Все свое время она потратила на упаковку вещей и переезд. А в свободные минутки она отдыхала от жилищной ситуации. Она была угнетена, ничего не происходило, все, что нужно было сказать, она сказала на прошлой встрече. Все это привело меня в раздражение. Меня так и подмывало отругать ее за то, что она не написала отчет. В конечном счете, это часть контракта, который она подписала со мной. Я даже стал подумывать о том, чтобы заявить ей, что, если она не будет соблюдать контракт со своей стороны, я его тоже не буду соблюдать. Но в этом случае написание письменного отчета превратилось бы в принудительную, механическую процедуру. И я задумался, говорить это или нет, потому что она и так была в страшном миноре. Следующие двадцать — двадцать пять минут мы провели за вяло текущей беседой. В основном это было перефразирование уже сказанного. Не думаю, что она произнесла что-то новенькое или обнадеживающее. В основном она выдавала неопиcуемый набор однообразных кусочков из совокупности своего самоотрицания.

Я попытался конструктивно в это вмешаться, но просто не смог что-либо сказать ей в течение первой части собеседования. Я не мог придумать ничего полезного. Ничего, что бы я посчитал интересным для изучения или закрепления. Так что я против своей воли так и промолчал. Я указал ей на то, что она ведет себя совсем уж по-детски. Говорит тихо и робко, повторяется. С этим она согласилась, а затем рассказала мне о своем утреннем сне. Во сне я отослал ее писать отчет в небольшой коттедж, а затем пришел мой помощник, стал с ней весело заигрывать, и они занялись любовью. Однако немного спустя секс с помощником из веселого занятия превратился в непрерывный половой акт на грани изнасилования. Потом он стал уговаривать ее бежать с ним, но тут пришел я и убедил ее остаться, чтобы месяц-другой пописать отчеты. Мы проанализировали сон — она действительно хочет, чтобы я принимал ее в уютном маленьком коттедже и даже удовлетворил ее сексуальные потребности? Отвратительную задачу она мне задает. О чем еще она хочет меня спросить? (Я всегда считаю, что для большего понимания лучше спросить у пациентов, какие вопросы им лучше задавать.) Она не нашлась, что ответить, и лишь предложила, чтобы я давал ей побольше заданий или задавал более конкретные вопросы об изменениях ее настроения. Она все так же хотела, чтобы я говорил ей, что делать.

Последние пятнадцать минут занятия я провел в предельно материнском ключе. Например, как-то она сказала, что ей понравилось мое

предложение ездить на поезде, и в прошлый раз она так и поступила. Я спросил, приехала ли она на поезде сегодня — нет, ответила она. Почему нет, спросил я. И мы стали подробно обсуждать этот вопрос. Затем я попросил ее точно описать, что она делала сегодня, и она рассказала мне, когда проснулась и о чем думала. Я спросил, что она делала потом. Она сказала, что мылась, и добавила, что помылась не очень хорошо. Я продолжил тему, спросив, не хочет ли она, чтобы я ее помыл. Она ответила, что нет, но хотела бы, чтобы я устроил ей «чистый душ». Сочетание слов было забавным. Слово «чистый» не имело смысла. Тем не менее больше мне нечего было сказать. Затем она заговорила о завтраке, сказав, что в действительности она хотела хлопьев с клубникой, но не могла позволить себе этого, даже если это значит, что клубника останется не съеденной и сгниет. Она говорит, что это один из ее способов лишить себя желаемого. В прошлом мама обычно помогала ей решить, что же съесть. Некоторое время я продолжал задавать вопросы по этой теме и закончил занятие, сказав, что завтра ей *следует* съесть клубнику и хлопья, а в следующий раз ей *надо* ехать поездом.

Это явно оживило беседу. В один момент она сказала, что ей стало очень жарко, почти как во время секса, а по том рассказала довольно интересные и интригующие вещи. Сегодня она почти решила, что не позволит мне влезть к ней в душу и не собирается допускать контроль. Она помнит, что вела себя так в группе — отстраненно и эмоционально недоступно. Я спросил ее, как, по ее мне нию, после этого буду к ней относиться я. Она ответила, что на ум ей приходит единственное слово «трепетно». Это, кажется, предполагает, что, оставаясь неприкосно 119 венной, как бы онемевшей, она способна контролировать и меня, и, возможно, посредством своей фригидности, Карла. А внутри этой пушистой рукавички спрятан плотно сжатый дерзкий кулачок.

18 мая

Доктор Ялом

Это была очень напряженная и неприятная беседа. Во-первых, сегодня мы должны были обменяться отчетами за последние несколько месяцев. Я не думал о них слишком много, просто сказал секретарю, чтобы она собрала их вместе. Этим утром я собирался посвятить часть времени их читке и, возможно, редактированию, чтобы сделать их более понятными для Джинни, так как после диктовки я их не правил. Когда я начал читать, то все больше и больше приходил в смятение и спросил себя, с какой стати я решил показать все это Джинни. Но мне стало интересно, какое

впечатление они на нее произведут. В конечном счете, я решил проблему просто: прочитал пару отчетов и бросил это занятие. По ходу дела я просмотрел пару отчетов Джинни, но поверхностно, так как посчитал, что нам следует заняться этим вместе на этой неделе и поговорить об этом на следующем занятии. Одно мне стало ясно — в определенном смысле столы развернулись. Джинни часто считает, что главенствую я, но, когда мы рассматриваем применение языка, становится вполне очевидным, что, по сравнению с ее манерой письма, моя неуклюжа и лишена воображения. В начале беседы я все больше и больше ставил под вопрос разумность передачи отчетов Джинни и сказал ей, что, если, прочитав отчеты, она расстроится так, что захочет мне позвонить, я с готовностью с ней поговорю. Кажется, она тоже была озабочена чтением отчетов и, что интересно, посчитала нужным прикрыть их книжкой с комиксами, чтобы Карл не увидел, что она читает.

Сегодня Джинни выглядела великолепно. Она позвонила и попросила принять ее на день раньше, так как сегодня ее собирался подвезти Карл. Вся встреча прошла довольно напряженно, и натянутость была в основном сексуального характера. Джинни рассказала о своих сильных сексуальных чувствах, которые, кажется, циркулировали вокруг меня или, по крайней мере, по моему поводу. Когда я спросил, не связана ли ее сексуальная озабоченность с визитом ко мне, она, как всегда, тут же перешла на разговор о мастурбации с выражением признательности мне за то, что я разрешил ей заниматься этим, как будто я был священником, отпускающим грехи.

Затем она рассказала мне, как расстроилась, когда вчера позвонила мне, чтобы перенести назначенную встречу. Это было похоже на ситуацию с ее мамой, которая как-то заставила ее позвонить мальчишкам в день Сэди Хокинс.^[9] Я напомнил ей, что на прошлом занятии она рассказала о том, что занималась сексом с моим посланником или помощником. Она ответила, что, если бы она могла рассказывать Карлу все, что рассказывает мне, ей бы было гораздо легче, и, может быть, она вела бы себя с ним сексуально более раскованно. Я поинтересовался, не говорит ли это о том, что секс со мной раскрыл бы ее еще больше. Она ответила, что иногда подумывает об этом, но не позволяет себе долго думать или фантазировать на эту тему. Я предположил, что бессознательно она все равно думает об этом, так как заходит в кабинет переполненным сексуальным напряжением. Мне стало интересно, поможет ли разговор об этом снять напряжение, которое, кажется, не дает ей сегодня полностью раскрыться.

Мы с трудом провели занятие. Время просто тянулось. Может, это

было из-за ожидания чтения отчетов. Мы обсудили, как она выглядит в своей мини-юбке. Джинни считала, что юбка слишком короткая, и это ее смущало. Извините, что она ее надела или что она не надела с ней длинные брючки. Я спросил, что она думает о моей реакции на ее одежду. Однако тему она не продолжила, и я беспричинно сказал, что никаких нелестных замечаний с ее стороны я не принимаю и что одежда мне нравится. Мне также стало интересно, не связана ли ее сегодняшняя сильная сексуальная озабоченность с Карлом и со мной. Мы-то оба сегодня в Пало-Алто. Она, кажется, ощущает себя словно пойманной между нами. Хотя я ей об этом не сказал. Уверен, это было бы бесполезно.

Меня очень интересуют ее отчеты и ее реакция на мои отчеты. Следующая неделя кажется такой далекой.

18 мая

Джинни

Мне следовало написать свой отчет до того, как прочитаю ваш. На прошлом занятии я расфантазировалась — это все мои вульгарные мечты. Видите ли, я так разнервничалась, что подумала, помастурбирую я до этого или прямо сейчас, мне бы стало легче и я бы сразу перешла к делу. Такие странные мысли имели подтекст и фактически были плагиатом сцены из «Истории О», в которой девушка мастурбирует в офисе на крутящемся кресле перед мужчиной. Но в действительности я ощущала не это. Я не уверена, является ли все вышеизложенное реальностью или просто приятным способом выйти из озабоченности. Когда меня что-то озадачивает, я пытаюсь выстроить свои мысли в соответствии с прочитанным в книгах — вторичных источниках опыта.

Правда в том, что, занимаясь личными делами, я часто воображаю ваше присутствие. Так что при своей прозрачности я не смогла бы определить, присутствуете ли вы при этом действительно или только в моем воображении. Дома, например, вы иногда появляетесь. Я с вами разговариваю. В день назначенной встречи я пришла с ощущением боли в желудке. Это просто практическое лечение, подумала я. Я была вся на нервах и не могла успокоиться. А ваш кабинет для меня — это просто убежище, где я могу высказать то, что считаю нужным, и получить амнистию без страха быть осужденной. Когда мне временами нужно уединение, я помещаю вас у двери моей спальни или рядом со своей постелью. Типа психологического громилы. Вы следите за мной, защищаете и слушаете. Или если я скрываюсь, вы единственный, кто чудесным образом узнает мой адрес и почтовый код. Я знала, что если

расскажу вам о своих фантазиях, вы будете счастливы, но я не смогла. В-первых, потому, что понимала — мои фантазии просто вопиющи, но в основном сфабрикованы, и я сама придаю им сенсационность, может, даже выдумываю, чтобы заполнить пустоты в ходе занятий. Так или иначе, самое простое ощущение — это то, что вы всегда здесь. Может быть, тягостное ощущение оттого, что на следующий день увидишь абсолютно чужого врача, перед которым нужно раскрыть свою матку (и быть при этом веселой и откровенной с ним) — сплошная туфта. Гинекологи — это совершенно другой разговор.

Прежде чем написать это, я подождала шесть дней. Больше так я делать не буду. Отныне я буду серьезной.

В ваших отчетах вы называете меня Джинни, тогда как я просто разговариваю с вами. Возможно, именно поэтому я должна более серьезно относиться к тому, что говорю. Ваши отчеты — это дневник, мои — просто телефонный разговор, когда я всегда понимаю, что соединилась с вами, но кто-то может подслушивать.

III. ЛЕТО

(26 мая — 22 июля)

26 мая

Доктор Ялом

Это была первая встреча после того, как мы с Джинни прочитали отчеты друг друга. Я ждал сегодняшнего дня с некоторой тревогой. В основном мне было интересно, окажут ли некоторые части моих отчетов негативное влияние на Джинни. Кроме того, после прочтения обоих комплектов отчетов у меня возникла личная обеспокоенность — часть моих наблюдений казалась поверхностной, а мой язык по сравнению с ее — корявым. Единственным плюсом было то, что мои отчеты описывали только положительные чувства по отношению к ней, поскольку я действительно их испытываю. Как бы то ни было, она пришла довольно оживленной. Я предложил записать этот сеанс на пленку, чтобы потом можно было к нему вернуться. Она сказала, что, возможно, мне следует прослушать его первые несколько минут, так как, вероятно, я буду разочарован и изменю свое мнение по поводу записи. Затем она стала рассказывать о том, сколько неприятностей ей пришлось пережить с момента нашей последней встречи: чесотка, влагалищный грибок, поранила ногу, огромные счета от врачей и, наконец, то, что на этой неделе Карл постоянно находился дома, так что она была вынуждена читать отчеты на скорую руку, а свои вообще не смогла прочитать.

Первая реакция Джинни (вполне ожидаемая) — ее отчеты хуже моих. У нее было такое ощущение, словно она прослушала курс и написала плохой реферат. По ее словам, ее отчеты выглядели ничтожными и краткими, тогда как я рассматриваю проблемы гораздо глубже. Она подчеркнула, что в них я обращаюсь к Джинни в третьем лице, и это дает мне больше свободы, чем ей, так как свои отчеты она адресует мне и употребляет местоимение «вы». Такое замечание меня озадачило, я до этого не обращал на это внимания. Это прекрасный пример неравенства в психотерапевтических отношениях вообще. Я бы никогда не стал писать их «вам». А как насчет того, что она обращается ко мне «доктор Ялом», а я к ней «Джинни»? Не будет ли для нее удобнее обращаться ко мне по имени?

В основном, ее впечатления по поводу моих отчетов были

положительными. Фактически сказала она, они настолько ее приободрили, что она решила не работать на полную ставку, иначе ей пришлось бы прекратить терапию. Мне стало интересно, какие аспекты моего сочинительства вызвали такую реакцию. Ответ был прост. Теперь она готова перейти ко второй фазе своих отношений со мной. Вспоминая некоторых ее учителей в прошлом, она отметила, что, когда они собирались устраивать ей товарищеский обед, это обычно означало конец отношений. В определенном смысле отчеты были товарищеским обедом. Она явно прочитала их очень быстро, сфокусировавшись на положительных аспектах, и пришла к выводу, что ей не надо беспокоиться о завоевании меня, и в отношениях со мной она может перейти к следующим этапам. Особенно она выделила тот факт, что у нее не было времени на тщательное ознакомление с ними, так как она почти не могла читать их в присутствии Карла, настолько инкриминирующими они были. Она представила все это так, как будто мы были политическими заговорщиками или любовниками, полностью скрывающими свою связь от Карла. Доля истины здесь, конечно, есть, потому что, прочитай Карл все, что она о нем наговорила, он возмутился бы по поводу того, что она выставила свою личную жизнь на публичное обозрение. Хотя думаю, что в итоге он мог бы и обидеться. Конечно, она слишком остро реагирует на угрозу раскрытия. Начинает играть во всю эту секретность, старательно прячется с отчетами в своей комнате. С бьющимся сердцем скрытно читает их, боясь, как бы Карл не зашел и не застукал ее за этим.

Занятие, в общем, оказалось неплодотворным, за исключением того, что мы поделились своей реакцией на отчеты. Джинни с удовольствием рассказала о том, с какой легкостью она выполняет теперь те действия, которые ранее были для нее главным препятствием. Например, в прошлом, когда на кухне был беспорядок, она обычно ныла, что на столе не прибрано и что это именно она допустила такое. Теперь она почти с удивлением обнаруживает, что может просто быстро прибраться на столе.

Мы поговорили о деньгах. Унижение — ее тень: она здесь, когда Джинни просит хозяйку наладить нагреватель горячей воды, когда спрашивает бесплатное медицинское обслуживание в государственной поликлинике и когда надевает униформу школьного дорожного инспектора и при этом молится про себя, чтобы никто из друзей не увидел ее.

В ней глубоко укоренилось отношение к себе как к униженному человеку. Я попытался помочь ей увидеть, что она унижает сама себя, и если она хочет гордиться собой, ей следует делать то, чем она может гордиться. Большая часть ее огорчений возникает из-за того, что ей вечно

не хватает денег. Эту проблему довольно легко решить. Я спросил ее, думала ли она серьезно о том, чтобы запустить свой писательский талант в работу. Здесь я опять пустился в собственные поучения, не имея даже полезного текста под рукой, так как никаких конкретных добавлений к выражению своей уверенности в ее способности заработать деньги своим талантом у меня не было.

26 мая

Джинни

Ему нужны были отчеты. Я даже не потрудилась обдумать это или спросить о причине.

Я не дала этому повлиять на меня, так как продолжала унижать сама себя, перечисляя свои болезни, которые особой роли не играли, если только не записывались для последующего воспроизведения. Мы были похожи на Дика Кэветта^[10] с его гостями.

Я рассказывала о своем враче-терапевте и как он завышает мне счета. Я словно хотела попросить вашего профессионального совета, но все же была не уверена, стоит ли после состоявшегося разговора. Может, потому, что говорить — не делать. Этим утром я проснулась оттого, что во сне столкнулась с доктором. В основном я людям доверяю, поскольку слишком зависима. Я скорее среагирую на кого-то, чем буду действовать. Меня ставят на место, определяют мои границы и возможности. Если условия плохие, моей выносливости обычно хватает на более длительный период, чем эти условия действуют. Но этот конкретный доктор все глубже и глубже проникал в мои кошмары. В основном потому, что я измучена и инфицирована. Вы в моих снах всегда хороший доктор. Плохим были только раз, когда я была уверена — вам не понравится мой руководитель психотерапевтической группы, М. Дж. И я знала, как вы не правы, просто ваше образование и методы не согласовывались с его магией и психодрамой, как бы кратковременно они ни действовали. Может, в результате чтения отчетов у меня стали возникать чувственные сны, в которых я выписывала на коньках фигуры в виде скобки и скользила туда-сюда. Уверена, это является отражением какого-то ощущения счастья.

При обсуждении отчетов я повела себя слишком легкомысленно. Вы закрыли лицо руками и сняли очки. А потом чуть удивленно и возмущенно рассмеялись. Понимаю, так оно и было, но я не отреагировала на это. В отчетах вы выложились больше, чем я. Гораздо больше рассказали. А я как бы прошла легким галопом, даже не поблагодарив вас. По-моему, я смогла это сделать, потому что пообещала себе *на следующей* неделе

просмотреть их более внимательно.

Думаю, я глотаю слова, когда говорю с вами. Иногда пропускаю носовой звук. Просто, чтобы почувствовать себя безграмотной. Даже если я говорю, как я хочу вас отблагодарить, иногда я знаю, чего вы хотите, и намеренно не делаю этого, уставившись взглядом на ваши туфли или стол. Вы хотите, чтобы я говорила раскованней, ничего не утаивала, но, похоже, я не дам себе избавиться от этой привычки. Я не несу ответственности за то, что говорю, может, поэтому мои отчеты не так полны, как ваши.

Знаю, на занятии я была оптимистичной, но лишь потому, что с меня были сняты реальные задачи и я чувствовала себя беззаботно. Мы говорили о том, что я буду делать на *следующей неделе*, а не о том, что мне надо было сделать тогда. Я могу быть очень счастливой, когда воображаю себе то, что пока меня не достает.

Вчера я рассказывала вам, как мне следует начинать дела. Обычно это мне говорите вы. Главной темой был кухонный стол. Мой учебный полигон. Но открытием стало то, что впервые я поняла, что есть путь. Как я могу овладеть мелочами, пока они не навалились на меня.

Откладывая дела, я приостанавливаю свою активную жизнь. Затем, когда я в полном пассиве, большая часть того, что я не сделала, и все то, что было оставлено на «потом», начинает крутиться и вертеться по инерции. Иногда терапия мне нравится потому, что я чувствую — это абсолютно спокойный период. Когда мне надо только что-нибудь подготовить, но делать пока не надо.

Я знаю, что Карл ненавидит мою инертность, мои отступления, мои коронные номера.

Я это тоже ненавижу, но меня словно заклинивает. Большинство дел я начинаю энергично, а потом останавливаюсь и не довожу до конца или совершенства. Так кухонный стол превращается в заполненное перекачиполе пыльное плоскогорье, с которого дует прямо на меня, независимо от того, насколько я выпрямилась. Я понимаю, что моя проблема связана с откладыванием действий и ощущений. Иногда я очень нервничаю. Что-то во мне хочет деятельности. Мои желания, как лошадь на старте — мгновение остановилось, красный флажок поднят, лошадь вся вытянулась и напряглась. Если лошадь сдерживать и слишком долго держать в напряжении у барьера, то когда его, наконец, поднимут и начнутся скачки, напряжение у лошади ослабнет, и она плохо пройдет заезд или, по крайней мере, проиграет на старте. Жокей должен знать, когда натягивать поводья и прищипоривать лошадь — за секунды до поднятия барьера, — и тогда Лошадь рванет с нужной скоростью. Сидя в приемной, ожидая вас, я

напрягаюсь. И, как правило, к тому моменту, когда я добираюсь до вашего кабинета, я только рада стартовать от барьера, сбросить напряжение и потихоньку вместе с вами выполнить заезд.

2 июня

Доктор Ялом

Очень важный, озадачивающий сеанс для Джинни. То, чего я ожидал еще на прошлой неделе. Она начала с рассказа о том, что сразу после прошлого занятия отправляла несколько рассказов в журнал «Мадемуазель». За тем весь уик-энд она пребывала в панике и всю ночь не спала. Она объяснила это маточной инфекцией — они с Карлом решили заняться сексом, но она была очень напряжена, «как будто вагина зашита». Утром он поинтересовался, в чем дело, и она поделилась немногим из того, что мы обсуждали еще месяц назад — она будет признательна, если он подольше будет заниматься с ней любовью, и тогда она сможет получить больше удовольствия. На следующую ночь они попытались снова, но неудачно. Из-за этого она впала в напряжение и расстроилась. Не спала всю ночь, думая о том, что Карл ее бросит, и одно временно надеясь, что он не услышит отголосков ее воображаемых разговоров со мной. И опять она представила себя ребенком или рабом по отношению к Карлу, пытаясь понять, что он чувствует и что она может для него сделать, что бы он хотел, чтобы она сделала, ни на йоту не задумываясь об ответной реакции.

Очень быстро, между прочим, она отметила, что перечитала отчеты и фактически начала читать их до того, как лечь спать в ночь приступа паники. И, шутя, отметила, что с тех пор она их больше на ночь не читает, только утром или днем. Для меня это прозвучало очень значительно, и всю остальную часть занятия мы посвятили обсуждению этого момента.

На мой взгляд, я приложил героические усилия, чтобы установить связь реакций Джинни с моими отчетами. Она оказала невероятное сопротивление. За все время работы с ней я ни разу не видел, чтобы она так сопротивлялась какому-нибудь вопросу. Когда я задавал ей вопросы об отчетах, то вынужден был пробиваться через несколько слоев завалов, прежде чем мы добирались до ее ощущений. Она обычно начинала так: «Да, я улыбалась, когда читала то-то и то-то» или «я чувствовала, что была не вполне искренна или не осмелилась спросить на занятии то-то и то-то». Я продолжал нажимать на нее, чтобы она рассказала мне о своих реакциях на те откровения, которые она обнаружила в отчетах. Сейчас она явно знает то, чего не знала раньше, — как она чувствует себя теперь?

Несколько раз она не хотела на это отвечать. Мне пришлось практически прижать ее к стенке и заломить ей руки, чтобы заставить говорить. В конце концов она сказала о том, что я считал наиболее деликатным, — о моем заимствовании фраз или методов у других психиатров и «использовании их» в моей работе с ней; о надеждах на то, что она увидит определенные книги в кабинете и подумает обо мне как об искушенном читателе; о намеках на мою прежнюю работу над проблемами, похожими на ее проблемы; о моих сексуальных чувствах по отношению к ней или их отсутствии, из-за чего она чувствует себя «задетой». Когда мы стали обсуждать смысл слова «обидчивая», то ни к чему не пришли, разве что она сочла ситуацию похожей на «получение писем от прежнего парня», которые она в юности обычно читала со своей мамой.

Она испытывала стыд оттого, что пробуждала во мне какие-то чувства. Она сказала, что не заслуживает этого; что в действительности она «недостаточно крупная» и хочет стать невидимой. Пару раз она сказала: «Если бы только вы могли видеть меня в ту ночь, когда я паниковала». Я попытался выяснить, чего бы она хотела, чтобы я сделал той ночью, или что она могла бы ожидать от меня, особенно если учесть мои отчеты, которые показывают, насколько я могу ошибаться. В ответ она сказала только, что, когда ей трудно, ей хочется, чтобы рядом кто-то был, как ее отец или мама, которые иногда брали ее к себе в постель. Я спросил у нее, расстроилась ли она от утраты мною «совершенства». Она стала это отрицать, но все же заметила, что, когда просматривала свои заметки, стараясь восстановить их в памяти, ей вдруг захотелось драматично швырнуть их на пол. К концу же занятия она сказала что-то, из чего можно было сделать вывод — она рассердилась, потому что думала обо мне много, а я — нет. Это меня озадачило. Это совершенно противоречило тому, что она обычно говорит — обычно она говорит о себе, что ей настолько не хватает значимости, что она даже не заслуживает какого-либо внимания. Полагаю, что ее основным стремлением является желание быть единственным объектом моего внимания. А другое ее стремление быть маленькой и незаметной в действительности — лишь способ компенсировать жажду внимания.

Я очень сожалел, что не записал на магнитофон это занятие. Мне трудно уловить его пикантность, даже если заниматься анализом сразу по окончании сессии. То, что отчеты отчасти повлияли на нее негативно, меня, естественно, озаботило. Тем не менее я абсолютно не сомневался, что они ускорят нашу работу. Когда она предположила, что я уже работал с подобными проблемами в ходе своей терапии, я согласился и спросил о ее

чувствах по этому поводу. Она промолчала. К сожалению, у меня сейчас лекция и мне надо закругляться с отчетом, хотя я понимаю, что успел отразить лишь малую толику этого занятия.

2 июня

Джинни

Вы правы. Мне не хочется это писать. У меня такое ощущение, что я предала друга, когда вернула вам эти отчеты. Друга, который посетил меня лишь на короткое время. В то же время я почувствовала облегчение оттого, что все прошло. Думаю, что когда-нибудь мне захочется опять их просмотреть, подумать над ними, но, возможно, это просто мой предлог «поплакать завтра». Как сейчас помню, я вся съежилась внутри, когда читала часть, в которой вы говорите о моей жалости к себе и о том, как она меня засасывает. Я имею в виду то, что я бревно. Отчеты страшно меня изобличают. Не думаю, что я действительно такая, какой описана собой или вами. Если бы я была такой, Карл бы тут же меня бросил. И все же я кормлю эту «бедную себя» из отчетов, каждую неделю предоставляю ей транспорт, чтобы добраться сюда, и остерегаюсь менее знакомых, но более сильных своих элементов. Легче быть затоптанной, чем топтать самой.

Вот сижу я здесь и представляю, как вы говорите: «А знаете, вы мне нравитесь, Джинни». А я привередничаю и говорю: «Идиот». Но на большее меня не хватает.

Та бессонная ночь не была основной темой недели, так почему же все занятие мы только о ней и говорили? Мне надо было это прекратить.

Когда я пришла на занятие, я была спокойна и открыта. Но я вернула себя в ту воскресную ночь, как будто снова прыгнула в колодец, где когда-то застряла. Я стала объяснять ситуацию — смотрите, это произошло именно так — и вдруг оказалась там, откуда начала.

Вчера, когда я ушла, то поняла, что все, что может быть написано вами или мной в наших отчетах, никак магически не изменит и не придаст смысла тому, чего нет. Теперь, когда я прочитала ваши комментарии, я знаю — вы чувствуете себя втянутым. Но не могу выразить свое заключение словами. Никогда не могла. Мы клюем на мелкую наживку, а реальная рыбка гораздо глубже. Ту мелочь, что мы ловим, я выбрасываю обратно.

Понимаю, что разговор — единственный способ для нас что-либо выяснить. Но я становлюсь такой застенчивой. Мне было так неприятно на занятии, потому что я не сконцентрировалась так, как хотели вы, или на том, на чем хотели вы. Если бы мы встречались два раза в неделю, я бы могла опять прыгнуть. А может, и нет. Я встречаюсь с Карлом каждый

вечер и откладываю дела, обещая поработать над нашими жизнями.

Но считаю, что мы с вами хотим иного. Я хочу стать зрелой, успокоиться и поплакать. А вы хотите рациональных ответов и лидерских качеств.

Остаток дня мог стать отвратительным и обескураживающим, но я не допустила этого. Я хотела все стереть и начать день заново, а не следовать за своими представлениями по кругу. Но не получилось.

11 июня

Доктор Ялом

Для меня это занятие было одним из наименее сложных, наименее ощутимых занятий, которые провел с Джин-ни. Как только она вышла из моего кабинета, я тут же о ней забыл, и теперь, четыре часа спустя, едва помню, о чем шла речь. Осталось только сильное ощущение отсутствия работы, отсутствия продвижения.

Наиболее удивительной частью занятия было самое начало, когда Джинни пустила в меня две крошечные Джинни-молнии. Сначала она сказала, что по телефону (она звонила, чтобы перенести занятие) ей почудилось мое нежелание встречаться с ней на этой неделе. Затем она добавила, что колебалась, приходить ей сегодня или нет, так как вместо этого она могла бы пойти на скачки, ведь сегодня последний день сезона.

После этого она какое-то время рассказывала о своей депрессии, и своем разочаровании, и о том, что последняя встреча, на которой я вытягивал из нее ответ, а она не знала его и не могла дать, была очень плохой. (Фактически это была суцкая правда, так как на прошлом занятии я потратил большую часть времени на попытки вывести ее в область ее впечатлений от прочтения отчетов.) На этом занятии я сделал пару робких намеков на этот вопрос, но, видимо, в ближайшем будущем мы вряд ли будем говорить об отчетах.

Затем она рассказала мне, что у нее есть привычка проводить инвентаризацию всех своих дурных пристрастий. Я, в силу отсутствия оригинальности, попросил ее рассказать, что хорошего случилось с ней на этой неделе. Ну, она прошла отборочное собеседование в театральную труппу и написала смешную страшилку для своих друзей, которая оказалась очень уморительной, но денег не принесла. Когда я поинтересовался ее актерским мастерством, она рассказала, что иногда входила в образ с помощью мамы. Она просила ее изобразить сценку, которую затем прекрасно имитировала. Она подумывает о том, чтобы стать профессиональной актрисой и явно имеет значительный талант. В

реальности она не могла им овладеть и стала исследовать тонкие и продуманные шаги, чтобы опорочить те положительные мысли, которые могла пропустить. Например, признав, что играла довольно неплохо, она тут же добавляла, что вся ее игра чистое притворство, т. е. в действительности она не ощутила своих чувств так, как положено. Меня это очень утомляет, и временами я чувствую, что уже исчерпал всю свою изобретательность, поощряя Джинни смотреть на себя в другом свете.

Так что мы закончили, даже не сказав друг другу «привет». Единственными обнадеживающими признаками были проблески мятежности. Например, ее подозрения, что я не хотел с ней сегодня видеться. Ах да, еще она опоздала минут на пятнадцать, сев в автобус, который и не смог бы доставить ее вовремя. Кроме того, она была несколько директивна, пересказывая сон, увиденный прошлой ночью. «Я расскажу, но не хочу тратить много времени на его обсуждение». Сон был о том, что я не смог принять ее для индивидуального занятия, но позволил присутствовать на одной из моих лекций. На этой лекции я написал несколько слов на доске, которые она переписала в свою тетрадь. Это было что-то из жаргона психотерапевтов, типа названий различных болезней. Затем, пожалев ее, я принял ее в индивидуальном порядке минут на десять-пятнадцать. То, что мы оба что-то писали, я на доске, она в тетради, напомнило мне проблему с отчетами. Сон (и ее слова в начале занятия) отражают ее страх, что я не желаю ее видеть, но под этой поверхностной озабоченностью я усматриваю первые нежные ростки ее открытого сопротивления лечению.

11 июня

Джинни

Я ожидала, что буду разочарована занятием в прошлую пятницу. Но вместо этого я почувствовала облегчение, когда ушла. Сегодня понедельник, и в моей памяти остались только определенные впечатления.

Во-первых, мы говорили о том, что я плачу, когда смотрю «Лесси». Я думала, что это плохо, что это признак эмоциональной инфантильности. Но вы сказали, что некоторые люди не могут даже этого. Ваши слова меня оживили, ведь я об этом даже и не думала, разве что в сатирическом свете. Карла тошнит, когда он видит меня в последние пять минут «Лесси».

Думаю, что, когда мы считали плюсы, я вас заманивала. Это как вспоминать сюжеты еще не написанного романа. Плюсы отодвигаются очень далеко, если не могут меня поддержать и мотивировать. И недостаточно интересны, чтобы их рассматривать.

Когда вы думали, что я блефую, мне это нравилось. Думаю, я всегда так искренна даже в отношении своей тупости. А для вас это должно было быть действительно дико и неприятно, если вы считали, что я прикидываюсь.

С занятия я ушла в оптимистическом настроении. Хотя чувствовала, что вам оно не понравилось. Но это не умалило моего удовольствия.

15 июня

Доктор Ялом

Третий раунд (или 4-й или 5-й) в серии «Джинни сердится». Я сегодня так давил на Джинни, что сам в это не могу поверить. И теперь мне интересно, что же она сделает на этот раз. И сколько еще раз нам придется проходить через этот цикл.

Все началось, когда она вошла в мой кабинет удрученная и подавленная, сказав: «Прошлой ночью у нас опять были разговоры о «бревне». (Она имела в виду предыдущий разговор, когда Карл заявил, что в постели она ведет себя, как чурка.) Суть разговора заключалась в том, что Карл бесконечно критиковал ее за многочисленные промахи — и она считала критику с его стороны вполне оправданной. Он просил от нее определенного взаимодействия, определенной спонтанности, и все, что он о ней говорил, было «сущей правдой». Она не могла ему ответить или ответить так, словно была каким-то бесчувственным существом. Это был полный кошмар, она просто ждала, когда все это кончится, чтобы освободиться. С тех пор ее одолевают фантазии о том, что он ее бросает, и она с уверенностью подумала — «вот оно». Сегодня она пришла ко мне в очень самокритичном и самоуничижительном настроении. А я знал, стоит мне с ней немного покрутиться, как ее отчаяние и отвращение к себе затянут меня. Сегодня важно было сначала думать, а потом чувствовать.

Моей первой реакцией была попытка определить, что бы она сказала Карлу, если бы не была так парализована. Она не придумала ничего лучшего, как сказать — «настоящая женщина» постояла бы за себя более решительно. По некоторым ее заявлениям было понятно, что она просто кипит от возмущения и гнева, но никак не может договориться со своими эмоциями.

В результате обсуждения хронологии последней ночи кое-что прояснилось. Сценарий развивался следующим образом: Джинни провела время с 17.00 до 19.00, пытаясь приготовить новое блюдо, жареное филе свинины. Блюдо получилось полупровальным, съедобным, но неинтересным. Карл, который имеет привычку читать за ужином,

разгадывал кроссворд и критиковал ее, как какую-то официантку, говоря, что свинина не удалась, а картофель не доварен и т. д. и т. п. После ужина он должен был отвезти ее к подруге, чтобы она приняла душ. (Она не может пользоваться душем дома, потому что из толком не прикрученного крана постоянно идет ржавая вода.) Он отказался везти ее к Еве, вынудив ехать трамваем. Когда она вернулась домой, он уже ушел, оставив записку, что пошел попить пивка в надежде развеять свое плохое настроение. От записки ей стало легче. Когда он вернулся, то был, кажется, еще более расстроен, чем прежде, так как она не поблагодарила за записку. Он смотрел телевизор примерно до 0.30, и она уснула через несколько минут после того, как его выключили. Джинни говорит, что так как она встает в 6.30 утра, то к полуночи сильно устает. Как бы там ни было, Карл разозлился на нее за то, что она так рано уснула.

С этого момента я стал сильно и вполне сознательно критиковать Карла. Моя цель заключалась в том, чтобы заставить Джинни подключить свои мозги и помочь ей прекратить думать обо всех недостатках, что находит в ней Карл, чтобы она перестала жить в тени страха его внезапного ухода. Я хотел, чтобы она осознала — у Карла тоже полно недостатков. Поэтому я сказал: «Сколько времени вы собираетесь дать Карлу на то, чтобы он исправился?» Я, как мог ясно, указал на то, что она отключается каждый раз, когда ее охватывает гнев. Она может выражать гнев только пассивно. Например, не прибирает в доме или не убирает одежду со стульев. Она возразила, что никогда не могла прибираться в доме. Я сказал, что, на мой взгляд, это смешно и что она могла бы сделать уборку в любой момент, когда захочет, но не делает, используя это как способ выражения своего гнева. Мы называем такое поведение пассивно-агрессивным. Тут она вдруг расплакалась и выразила желание опять стать пятилетней девочкой, когда ей не надо было беспокоиться о том, чтобы для кого-то что-то делать. Я стал активно разрабатывать тему недостатков Карла, одновременно подкидывая множество идей. Мы выяснили такие моменты, как отсутствие у него интуиции, чуткого отношения к ней; то, что он постоянно читает, особенно за едой; его желание все контролировать, которое настолько угнетает, что ее подруга Ева не желает видеть его рядом. Он критикует Джинни за то, что она не растет, не работает над собой. Я спросил ее, можно ли считать постоянное разгадывание кроссвордов и игру на скачках самосовершенствованием. Кажется, он тоже не растет. Мы поговорили, вернее, я поговорил об отсутствии у него щедрости, о том, что он все еще берет с нее часть той суммы, которую выкладывает за платный проезд через мосты, хотя, если захочет, может зарабатывать по 40 долларов

в день. Я сказал ей, что, по- моему, любая женщина в ответ на его критику обеда ответила бы: «Какого черта ты меня критикуешь?» Я постоянно спрашиваю Джинни: «И с таким человеком вы хотите жить?» А она постоянно отвечает, что вряд ли, так как он все равно бросит ее. Я продолжал настоятельно спрашивать ее: «Вы хотите провести всю оставшуюся жизнь с таким человеком? Если нет, то сколько времени вы даете ему на то, чтобы измениться?» Я поинтересовался, может, она тоже лишает его шанса расти, так как никогда не дает ему отпора. Уверен, именно поэтому у них прошлой ночью и возникла ссора. В ходе занятия она еще пару раз поплакала. Мы поговорили о том, что он совсем не хвалит ее за ее добродетели или талант. Он ничего не говорит о ее литературном творчестве, ее умных пародиях или актерском мастерстве. Какая женщина не хочет, чтобы ее хвалили?

Она выслушала мои откровенные наставления и немного боязливо спросила, следует ли начать исполнять все это немедленно, а то через три дня у них в доме будет важная игра в покер. Я искренне верю, что, если бы я сказал ей — иди домой и скажи Карлу, чтобы он уматывал, она бы сделала это в тот же день. Она, однако, подчеркнула, что мое поведение выглядит как насилие. Конечно, именно это и является частью той реальной опасности, с которой я сталкиваюсь при работе с Джинни: она настолько пассивна, настолько марионетка, что выполнит все в точности так, как я ей скажу, а это не даст ей полной самостоятельности. Ладно, черт с ним, это лишь один из рисков, которые мы должны принять. Я уже начинаю понимать, что нам следует поработать сначала с поведением, а потом с эмоциями. В любом случае я в ходе занятия был страшно не деликатен и довольно навязчив, да так, что даже не дал Джинни рассказать, что она чувствовала, когда понимала мои слова. Не знаю, что она будет с этим делать, но раньше такого рода занятия она ценила больше всего.

15 июня

Джинни

На занятии я получила много информации, и оно придало мне определенные силы. Когда это происходит, я всегда задаюсь вопросом — и что бы я делала без вас и занятий?

У меня было ощущение реального присутствия. В то же время мне было неважно, как я на этот раз воздействую на вас. К концу занятия я поняла, что извела вас, но и это меня не беспокоило, хоть я и устала немного от собственной холодности.

Перед занятием я пребывала в иллюзиях относительно того, как я решаю вопросы. Иллюзия — состояние жизнерадостное. У меня не было никаких ожиданий относительно занятия. Я пришла на него полностью ослепленной. Я так бурно фантазировала, что даже не думала о занятии. И даже не собиралась рассказывать о той ночи, пока все не стало очевидным. Конечно, когда я рассказала, я обрадовалась, а рассказав, не стала от себя отказываться, может, только к концу.

Ваш термин «возмущение» вызвал во мне искорки. Однажды мой отец играл со мной, но забрал монетку, которая, как я знала, по праву принадлежит мне (простая мелочь). Я потребовала ее обратно. Он стал дразнить меня, а когда, наконец, отдал, я заплакала. Может, потому, что чувствовала себя виноватой за то, что во мне столько плохого, столько возмущения. Карл тоже постоянно меня дразнит. Я скорее вообще ничего не буду думать, чем буду думать плохое о людях. Воздержусь от суждений и всего остального. Не думаю, что вы собираетесь заставить меня плохо судить о людях, хотя я бы попыталась. Я последовательница школы Бэмби — не можешь сказать что-либо хорошее, вообще ничего не говори.

В течение всего занятия я могла слышать ваш голос, который в горячке спора пытался переорать мой голос и придать ему немного огня. Я продолжала сопротивляться по мере того, как ваш голос все более и более раздражающе давил мне на уши. Я чувствую враждебность по отношению к вам. За то, что вы пытаетесь манипулировать мной. И хотите, чтобы я подражала вам, по крайней мере, в ярости.

Но последующее изменение во мне было невероятным. Я понимаю, что любой гнев или разногласие в моей жизни парализует меня. Я боюсь этого. Ночью я тихо лежу, не шевелясь, вся в напряжении, и жду ее, гневной засады. Я боюсь любой конфронтации. Но теперь (по крайней мере, три часа спустя после занятия) я приветствую ее. Я ждала этого. Как возможность развить и найти себя. (Карл был почти ласков со мной. Почему он не сделал что-нибудь особенное — придрался бы к моему гамбургеру, — чтобы я могла сорваться и запустить им в него?) Я почувствовала себя более живой, так как уже не ждала со страхом наступления чувства опустошенности и бессилия при первых признаках неприятностей. Я почувствовала себя скорее более великодушной, чем ничтожной. Стали происходить удивительные вещи. И в течение нескольких дней я не предавалась фантазиям, так как все, что окружало меня, было приятным и ярким. Я также совершенно не писала отчеты, так как в случае положительного занятия все, что произошло, кажется, продолжает действовать и не поддается описанию.

Конечно, после у меня возникали иллюзии, страхи, я многое откладывала. Мне нужна не одна встряска. Но даже тот небольшой толчок, что вы мне дали, позволяет мне некоторое время действовать по инерции со всей полнотой чувств и без страха и упрека. Это прекрасно. Может, еще поорете?

23 июня

Доктор Ялом

Все складывается довольно весело, глупо и со взаимным кокетством. Между поведением Джинни и содержанием ее разговора возникло явное несоответствие. Ее содержание явно было «депрессивным» — она отчаянно надеялась, что я смогу сегодня сделать то, что сделал на прошлой неделе. Она казалась воодушевленной. Одета была довольно абсурдно: деревенские башмаки в стиле фермера Джона, комбинезон. В ходе занятия она сказала, что в этих башмаках чувствует себя довольно неудобно, но любые другие натирают ей ноги. В прошлый раз она хотела выглядеть красивой и надела другую пару, но получила мозоли. Я не стал развивать ее высказывание (а надо было) по поводу того, что прошлый раз она хотела выглядеть красивой.

Смысл ее высказываний заключался в том, что ей очень помогло наше последнее занятие. Всю неделю у нее были совершенно другие установки, особенно в отношении Карла. У нее не было возможности возразить ему, зато был настрой огрызнуться, если он вдруг начнет ее доставать. Кажется, Карл почувствовал этот настрой, так как всю неделю вел себя по-другому и фактически был, как она отметила, более самокритичным, чем прежде. Например, он стал говорить «Ну что за неряхой я стал» или «Посмотри, что за беспорядок я оставил на столе». Пару раз она действительно постояла за себя. Но знала, что не сможет дать отпор, если Карл нанесет ей сексуальное оскорбление. Я попытался выяснить у нее, какого рода может быть оскорбление. Она ответила, что он может обвинить ее в фальсификации оргазма. Тогда я поинтересовался, а что она может сказать ему в ответ. (Я хотел, чтобы она знала, что хотя я и не рекомендую такого рода сексуальные оскорбления между супружескими парами в качестве способа хорошо поругаться, но если уж до этого дойдет дело, у нее тоже будет, чем ответить.) Я просто старался подвести ее к пониманию того, что она имеет такое же право несправедливо нападать, как и он.

При обсуждении другого вопроса она отрицала свое право осуждать других людей. Рассказала о своей сестре, которая постоянно ее осуждает, но она, Джинни, не может заставить себя отвечать подобным образом. В

конечном счете, я был вынужден высказаться за Джинни и заявить, что ее сестра много о себе мнит и иногда действует как дура. Затем я попросил Джинни повторить эти слова за мной. В середине нашего обсуждения сестры и Карла Джинни прервала меня и сказала: «Мне хочется, чтобы мы повторили прошлое занятие». Я нашел это странным, так как думал, что именно этим мы и занимаемся. Полагаю, она говорит «повторять» и «не повторять» на одном дыхании.

Хотя в общем Джинни права. Активный инструктаж в искусстве агрессии — это, пожалуй, именно то, что ей сейчас надо. Если мы сумеем проделать это в течение нескольких недель подряд, то это, возможно, навсегда изменит ее мнение о себе. Тем не менее я стараюсь не быть таким авторитарным, так как опасаясь, что это только усилит ее зависимость. То, что я предлагаю ей быть агрессивной, все еще имеет подтекст подчинения мне. Также ясно, что она не может следовать моим указаниям более одной недели.

Тем не менее неделя у нее была хорошая. Она даже выиграла деньги в покер. И только за последние два дня она снова начала сдавать позиции. Сдавать позиции означает, что последние два дня она провела в сплошных фантазиях, как это было всю прошлую неделю перед нашей последней встречей. В начале занятия она доверительно заявила, что чем она действительно не занимается, так это не пишет. Что с того, что она устраивает сцены Карлу из-за мытья посуды, важно то, что она не пишет. Прошлым вечером она кое-что написала и хотела, чтобы я это посмотрел, и сожалеет, что не отпечатала материал. Но так как он содержал критику в адрес Карла, она не стала печатать материал в его присутствии. Она принесет его потом.

Она все еще посещает театральную труппу. По вечерам занимается импровизацией. И вполне вероятно, что осенью получит у них работу. Для меня невероятно трудно представить ее охотно играющей роль в стиле *limpro-viste* — ситуация хуже не придумаешь, — я скорее прыгну с парашютом на гору Этна, чем буду заниматься этим. Мне пришлось попотеть, чтобы совместить известие с собственным мнением о Джинни как «робкой» и «запуганной».

Последнюю часть занятия я посвятил литературному творчеству, правда, не очень изобретательно. Что ей нужно, чтобы заставить себя писать? Что она сейчас пишет? Что не пишет? Я старался подтолкнуть ее к мыслям о завтрашнем дне. Какой график у нее будет? Сможет ли она начать писать в 10.00, если захочет? Я старался определить, что мобилизует ее волю. Она на это рассердилась и ответила с подлинным раздражением,

которое застало меня врасплох. Теперь, спустя минут десять, я могу с удовольствием отметить тот факт, что она смогла это сделать. Она сказала, что думает написать об этом завтра и начнет в 10.00 часов. Я закончил занятие тем, что написал на клочке бумаги «в 10.00 утра писать отчет», сложил его и вручил ей. Она пошутила, сказав, что приколет его себе на блузку. Для нее это шутка, но я отношусь к этому очень серьезно и предчувствую, что мы еще услышим об этом клочке бумаги. У меня сегодня после визита Джинни довольно бодрое, оптимистичное и определенно приподнятое настроение. Занятие было интересным, а она была просто очаровательна. Рассказала мне пару анекдотов и забавных историй о своих делах на прошлой неделе. И я получил гораздо более четкое, чем раньше, представление о том, как весело, должно быть, живет Карлу с ней. Конечно, рассудком я понимал это уже давно, но редко видел ее веселую, остроумную сторону.

23 июня

Джинни

Я никогда в действительности не достигала глубоких чувств. Я бездельничаю. Как вы сказали, реальная проблема заключается в моем письменном задании. Когда вы постоянно задавали мне вопрос, почему я не пишу, мне нужно было сформулировать ответ и промямлить его вслух; думаю, я могла и рассердиться. Потому что я чувствовала себя так, будто меня подслушивают. Потому что это звучало, как голоса моих родителей, которые старались превратить мои «дарования» во что-то конструктивное. И ясно, что эти очевидные таланты были инкрустированы чем-то еще, что делало их трудными для меня. Но я всегда чувствую, что должна ответить. Я уже все распределила по секторам «я собираюсь делать то и то».

Сегодня я свертывалась поэтапно, как в те моменты, когда вы говорите нечто очевидное о письменных заданиях или суждениях. Я притворяюсь, что слушаю вас и соглашаюсь с вами, поддерживаю разговор, но в действительности ничего не воспринимаю лично или серьезно. Поэтому я хочу, чтобы вы сменили тему, но делаю это с улыбкой, а не говорю, что устала.

На обратном пути домой в автобусе я засыпаю и, вздрогнув, угрюмо просыпаюсь, понимая, что занятие кончилось. Оно было неплохим. Похоже на ситуацию, когда заказываешь в ресторане не то, что нужно. Упускаешь свой шанс до следующего раза и должен переваривать то, что съел.

Следующее занятие после удачного занятия всегда кажется не тем. Потому что я знаю, что предыдущее занятие придало мне новые силы и

указало цель. Тогда как в прошлый раз я просто пришла, да так и просидела без каких-либо изменений — как бабочка под стеклом. И думаю, это уловка — разговор о моей музе (нет!), нет, о моем письменном задании. Если и есть что-то хуже, чем возвращение в мое прошлое, что, судя по вашим отчетам, вы не любите, так это углубление в мое будущее. Было бы правильно, если бы я писала или если бы я могла постоять за себя и не стыдилась противостоять другим людям путем суждений или эмоций. Это сделало бы лучше и меня, и процесс терапии. Например, я считаю, что в Карле есть то, что мне действительно не нравится. Слабые скрытые черты, которые совсем его не красят. Но я останавливаюсь перед этими дурными чертами, печалюсь, немею и вместо них начинаю говорить о собственных недостатках. Почему я не могу просто сказать ему и себе о том, что мне не нравится, что, по моему мнению, неправильно, от чего следует избавиться, что отдать на волю божью? Ведь тогда мы могли бы реалистично идти вперед, а я бы не испытывала стыда и не чувствовала себя обвинительницей. Я бы просто росла — и он тоже. Если бы я только могла признать, что некоторые черты Карла мне нравятся, а другие — нет, я вообще не пыталась бы положить этому конец.

Точно так же, как вы хотите, чтобы отчеты были о том, что происходит во время занятий, я полагаю, что темой занятия должно быть то, чем я занимаюсь. Выглядит так, что во время терапии я как бы живу в придаточном предложении, которое начинается с «если». Моя жизнь болтается на этом «если». Когда мы говорим о письменном задании или о том, что я могу написать, я вся свечусь и парю на крыльях оптимизма. И это состояние длится, пока я не добираюсь домой, не наступает 10 часов, я не начинаю себя подкалывать и не превращаюсь в г-жу Слотман.^[11] И только после этого я понимаю, что это не я, а моя имитация приехала в Пало-Альто и в течение часа трепалась с кем-то похожим на моего отца, который знает, что со мной было бы все в порядке, если б я просто писала.

Конечно, я слишком затянула с этим отчетом, так что от занятия и обо мне остались только общие впечатления или умозаключения.

Я действительно хотела на прошлой неделе почтить вас то, что я записала в своем дневнике предыдущим вечером и на что постоянно ссылаюсь. По крайней мере, тогда вы могли бы услышать другую мою сторону. И, возможно, поняли бы, какой самоублажающей и легкомысленной она является.

30 июня
Доктор Ялом

В общем, полагаю, я потерял час, а Джинни несколько часов. Ей нужно три-четыре часа, чтобы добраться сюда, сначала автобусом, потом от автостанции пешком и затем обратно. Хотя я, конечно, стараюсь рационализировать мое чувство потерянного времени. Что я говорю студентам? Ах да, это время, потраченное на «укрепление взаимоотношений». Терапия — это проект медленного строительства, требующий месяцы и годы. Нельзя ожидать чего-то осязаемого от каждого часа — есть периоды разочарований, которые ты с пациентом вынужден проживать вместе. Если врач требует и ожидает личной благодарности от каждого сеанса психотерапии, он либо сам сойдет с ума, либо перейдет к программе ударной терапии, похожей на лечение, вызывающей резкую боль, которая сама по себе является формой сумасшествия. Опытный врач продвигается обдуманно и терпеливо, именно это я и говорю своим студентам, именно это я говорю себе и сейчас. Но бывают времена, когда трудно поддерживать веру.

Занятие началось с ее заявления, что у нее очень плохое настроение, пару дней назад она потеряла кошелек, а обнаружила это только сегодня. Ее поездка сюда была неудачной. Когда она, лежа, отдыхала в парке перед занятием, к ней стал приставать пятнадцатилетний парень — и она даже не смогла отругать его! Она проиграла 30 долларов в покер за первый час игры, надулась и в плохом настроении ушла в спальню, а игра продолжалась еще, по крайней мере, часа четыре. Она ходила на несколько собеседований по поводу работы, но без особого успеха и так далее.

Я даже не знал, с чего начать. Красной нитью сквозь ее рассказ проходило смутное ощущение гнева. На мгновение я дал волю своей фантазии, и в моем мозгу нарисовался ужасный образ дымящейся лавы, пузырями поднимающейся кверху и выбрасывающей облака гнева на поверхность, а также все то смущение, что переполняло Джинни. Я решил рассмотреть все эти случаи, чтобы Джинни опознала и по возможности вновь пережила гнев по этой цепочке.

Меня также очень интересовало, возымела ли какой-нибудь эффект моя записка «В 10.00 утра писать отчет». Джинни сказала, что вчера и позавчера она писала (без упоминания остальной части недели). Она склонялась к тому, чтобы принизить свои результаты, подчеркнув, что смогла поработать всего полтора часа, хотя за это время написала семь страниц. Я стал изводить ее вопросами по отчетам. Почему она не писала на прошлой неделе? Почему она не пишет постоянно? Подозреваю, что если бы я достал ее полностью, то весь гнев вышел бы на поверхность.

Затем мы стали говорить о разном, например, об игре в покер и о том,

как она разозлилась на опоздавшую подругу. Джинни публично защищала ее, говоря, что та печет печенье, и в результате выглядела дурой, так как подруга пришли без печенья. О том, как она разозлилась, потому что столько проиграла. Затем — как она разозлилась на одного своего друга, который выломал дверь, и Джинни испугалась, что теперь хозяйка выгонит ее. Потом она стала злиться на всех за то, что они торчат тут всю ночь, и хозяйке не понравится, что она привечает столько пьяниц. После этого она вспомнила, как разозлилась на пацана, который приставал к ней, и пришла в ярость от самой себя, потому что не смогла ему сказать что-нибудь типа «исчезни» или «пошел вон, подонок». Вместо этого она покорно поднялась и ушла, сказав «до свидания», размышляя над вопросом, что могли бы ему сказать ее подруги. Конечно, потом она рассмотрела и обратную сторону и подумала, как бы плохо себя почувствовал этот пятнадцатилетний парень после подобных слов. Затем она стала рассказывать, как злится на меня, особенно в конце занятия. Я попытался заставить ее представить, что сейчас конец занятия, четыре часа, а не полчетвертого. Что бы она тогда хотела мне сказать? Она сделала лишь символическую попытку. Затем я продолжил тему ее письменного задания, она почти вспыхнула, но сказала лишь: «Хорошо, хорошо, я буду писать». Она не сказала: «Да отвяжитесь вы от меня наконец». Это сказал за нее я, и она грустно улыбнулась. Похоже, ее терпение, наконец, опробовано, и это, думаю, хорошо — сколько времени я все заставляю ее прочувствовать и выразить гнев?

В любом случае у нас обоих осталось смутное чувство неудовлетворения. Я потратил какое-то время, уговаривая ее взглянуть на светлые, положительные аспекты своей жизни. Хотя сейчас она все видит в черном свете, ситуация с Карлом явно улучшилась. Теперь она вполне уверена, что он действительно ее любит. В некоторых ситуациях она способна дать ему отпор. В сексуальном отношении Джинни тоже немного раскрепостилась. Она пишет, она не одинока, у нее несколько друзей, и я настаивал на том, что все это гораздо ближе к сути Джинни, чем те пустяки, о которых она уже упоминала. В ответ она заявила, что в начале занятия уже говорила мне — именно это и было для нее пустяками. Здесь опять она была близка к тому, чтобы разозлиться на меня, и я выразил за нее этот гнев. «Было глупо с моей стороны говорить об этом, раз уж в начале занятия вы уже об этом сказали». В знак молчаливого признания Джинни снова улыбнулась. По мере того, как я надиктовываю эту беседу, она начинает звучать лучше, чем я воспринимал ее в течение занятия.

30 июня

Джинни

Я чувствовала себя самонадеянной и легкомысленной, а хотелось ощущения печали и честности. (Вы бы сказали — Джинни, найдите другие слова, светлые аспекты самонадеянности и легкомысленности.) Мой гнев дает мне двойственное ощущение — как энергичности, так и смертельной усталости. А я нахожусь посередине в расстроенных чувствах. Чем больше во мне нарастает гнев, тем больше я набираюсь храбрости. Затем что-то внутри меня набрасывает мне одеяло на голову. И я снова хожу, как заторможенная.

В конце занятия, когда вы сказали, что вам лучше заниматься со мной в 16.20, вы проявили достаточно мирской самоуверенности, чтобы дать мне пример человека, добивающегося желаемого. Мне нравится видеть вас сильным и реагирующим как обычный человек. Как бы то ни было, я учусь на таких столкновениях, независимо от их тривиальности.

Мне опять сегодня было интересно (хотя я поленилась задать вопрос), а не хотели бы развлечься и вы? Мне следует спрашивать, если мы этим чего-то добьемся, а не будем просто нестись вперед под влиянием моей нервозности.

Как я добираюсь до более глубоких мыслей? В конце вы сказали, что у меня дела идут довольно хорошо, но я рассказываю только о мелочах.

Я не могу сконцентрироваться на том, о чем вы хотите, чтобы я думала. Я отделяю себя от человека, с которым вы разговариваете.

12 июля

Доктор Ялом

На прошлой неделе я пропустил одно занятие с Джин-ни. Большую часть недели провел в городе с двумя коллегами. Мы день и ночь работали над книгой о групповой терапии, и я начал отменять все мои назначенные занятия, когда понял, что мы не сможем закончить работу в срок. Я позвонил секретарю и попросил ее позвонить Джинни и узнать, не сможет ли она прийти в пятницу. Моя секретарша меня не поняла и вообще отменила занятие с Джин-ни, хотя я этого не хотел. Позже я узнал, что Джинни не смогла бы приехать и в пятницу. После этого я попытался позвонить Джинни домой, чтобы узнать, не сможет ли она прийти в другое время, но дозвониться не смог. Я был очень огорчен сложившейся ситуацией, но в то же время знал, что был слишком завален делами и слишком утомлен, чтобы эффективно провести занятие в среду.

Джинни пришла сегодня, и я объяснил, почему все так получилось. Ее

ответ был скорее не выражением понимания моих слов, а рассказом о том, что все это время она чувствовала себя очень подавленной; она даже использовала слово «скучала». Следующим ее вопросом был, не ходил ли я в прошлый понедельник в кино. Она полагает, что видела меня там. Я сказал, что нет. Потом я проинтерпретировал это ортодоксально, но, полагаю, точно: для меня это прозвучало так, словно у нее возникли какие-то непонятные чувства по поводу отмены занятия, так как она немедленно заговорила о подавленности и затем вообразила, что видела меня в кино. Она надеялась на то, что это был я. Так я мог понаблюдать за тем, как она прикасается к Карлу. Посмотреть, как она ест попкорн, пьет колу, жуёт шоколад «Маунд». Такое желание видеть меня чаще возникло, полагаю, оттого, что ее задела отмена занятия. Она все это отрицала и, смеясь, предположила, что у меня хорошее воображение и мне действительно можно «писать роман». Потом она опять очень подавленным тоном продолжила рассказывать о том, что ей действительно плохо. Интересно, часть того, о чем она рассказывала, выглядел довольно обнадеживающе: она может получить работу, которую действительно хотела, — преподавать английский язык иностранцам в школе для взрослых. Шансы очень высоки, но точно она будет знать через пару дней. Так как в том, что она рассказала, явных причин ее депрессии не просматривалось, я был уверен, что отмена мною занятия на прошлой неделе имела большое значение, и решил упорно развить эту тему сегодня.

Когда она рассказывала о своих взаимоотношениях с Карлом, как натянуто она себя чувствовала, как она не могла сказать ему о своем дурном самочувствии, я начал подумывать о параллелях между Карлом и мною. Как только у Джинни появляется мысль, что поступила плохо с Карлом, она начинает бояться, что он ее бросит. Так же она ведет себя и по отношению ко мне. Поэтому я попытался помочь ей сказать мне что-нибудь из того, что она не может высказать Карлу или мне.

Я продолжал настойчиво отрабатывать тему ее впечатления от того, что я пропустил занятие на прошлой неделе. Я все время повторял ей, что фактически она не выражает своих истинных чувств. Ей это немного надоело, но я настаивал, и она рассказала, что почувствовала лишь небольшое разочарование. Я сказал ей взять это небольшое разочарование, рассмотреть его в увеличительное стекло и сказать мне, на что оно похоже. Тогда она призналась — ей стало обидно, что позвонила моя секретарша, разве я не мог позвонить ей сам? И добавила, что некоторые из ее друзей, которые были у нее в гостях, когда позвонила моя секретарша, стали над ней посмеиваться из-за того, что она посещает психиатра. Они говорили,

что именно психиатр виноват в ее плохом самочувствии, и если она перестанет посещать меня, ей станет лучше. Но главным образом, сказала она, ей было просто очень скучно, так как из-за отмены сессии ей нечего было делать целую неделю.

Мы стали все глубже и глубже погружаться в ее переживания, и я предложил ей задать мне вопрос, если она хочет этого. Раз уж всю прошлую неделю она столько фантазировала, почему бы ей сейчас не проверить свои фантазии? Тогда она спросила меня, что я делал на прошлой неделе, и я рассказал ей. Затем она спросила, было ли мне интересно, чем в это время занималась она. Я сказал, что да, и это было действительно так. Я снова предложил ей задать вопрос, но она оказалась в «блокаде» и не могла продолжить. Я сказал ей, что считаю ее депрессию результатом реакции на то, что я ее не принял, что, скорей всего, все это долгая история, которая началась очень давно. И я полагал, что в действительности она пытается мне сказать: «Вот смотрите, что вы сделали со мной» и что она впала в депрессию, чтобы наказать меня. С этим она была вполне согласна. Мне стало интересно, не проделывает ли она то же самое с Карлом. Затем я попытался изумить ее и сменить круг вопросов, сказав: «Ваша миссия завершена. Я чувствую себя виноватым и очень сожалею, что не занимался с вами на прошлой неделе. Так что ваша депрессия сработала. Дальше можете не продолжать. Давайте перейдем к следующему эпизоду». В ответ она рассмеялась. Незадолго до этого она действительно смогла сказать: «Разве вы не можете дать мне что-нибудь, разве вы не можете заечь меня, чтобы я выбралась из этого?» — для Джинни это довольно необычное заявление.

Я сказал, что чувствовал бы себя гораздо ближе к ней, если бы она могла прийти на занятие и закатить мне скандал по поводу моих неправильных действий, а не просто просиживала здесь свою задницу, как будто она в море. Вот это была бы попытка отомстить мне за то, что я задел ее. Я сказал ей, что уверен — то же самое относится и к Карлу. И что, если она считает себя обманутой или не вполне удовлетворенной отношениями, она намеренно делает так, чтобы закончить их, не раскрыв перед Карлом часть своих чувств. Не рассказывая о своей боли, она еще больше отдаляет себя от Карла, так же, как и от меня.

12 июля

Джинни

Вы иногда слишком заумны и наводите меня на довольно искусственные аналогии. Например, когда вы спросили меня, что я думаю

об отмене занятия. А так как я с вами тогда не увиделась, разве не поэтому я подумала, что увидела вас в кино? Похоже на психиатрический бурлеск, как будто мы вместе пишем сценарий. Если б я полагала, что вы думаете подобным образом, то знала бы, что мы оба несем бессмыслицу.

Мне не нравилась ухмылка на моем лице, когда я отвечала на ваши вопросы. Вот когда я копаюсь в самой себе, то такая суровая, без всякого выражения. Но как только вы предпринимаете попытки меня мобилизовать, показываете мне пример и даете шанс ответить, я тут же начинаю фривольничать.

Мне понравился прием с рассмотрением под увеличительным стеклом конкретного случая с целью выявления всех эмоций. Это как просматривать жизнь в замедленном движении. Вот это мне нравится. Только я считаю, случай был мелковат. Фактически сторон или эмоций было две. Я рассказала вам ту, которую, полагаю, вы во мне и искали — то есть, когда вы позвонили, меня охватило разочарование и я немного рассердилась. Другая сторона моей сквальжной медальки заключалась в том, что я обрадовалась — одной поездкой меньше. Сэкономлю два доллара, больше времени на другие дела и никакого автобуса дальнего следования.

Единственным разом, когда я что-то испытала во время занятия, был момент, когда я вас задела, сказав — мне все равно, увижусь я с вами или нет. Потом я почувствовала себя виноватой, и мне стало печально. Я ощутила себя выведенной из своего «я», бесцеремонного и безэмоционального.

Я была полна надежд и ощущала себя в начале нового периода, когда вы предложили опробовать свои вопросы и потребности на вас, прежде чем я рискну сделать это на Карле. «Опробуйте это на мне», — сказали вы. И это было похоже на большое приключение.

Но я всегда только небрежно просматриваю. Тем не менее в конце занятия я ожила. Независимо от того, как я себя чувствую, я могу достаточно оживиться только от одного внимания. Мне нравится ваша теория, что для того, чтобы с кем-то рассчитаться, я становлюсь безразличной, еще более подавленной и заставляю других чувствовать себя виноватыми, и ваш вывод — поскольку я это проделала, теперь мне можно перейти к чему-нибудь новенькому. Когда вы дали мне статью о Хемингуэе, которую я у вас просила, это оказалось особым призом.

Я, однако, отказываюсь воспринимать серьезно отдельные ритмы и темпы занятия. Может, именно поэтому я не могу добиться успехов в написании отчетов, все обобщаю, улавливаю или пропускаю ощущения,

допускаю их на несколько часов сразу после занятия, а потом опять их игнорирую или не вспоминаю о них в течение недели.

22 июля

Доктор Ялом^[12]

Сегодня позвонила Джинни и спросила, не мог бы я принять ее в 15.00, а не в 16.00. Дела складывались так, что для меня это было удобно, и я согласился. Раньше ей это было несвойственно — обычно она боится обратиться с просьбой. Она начала занятие, сказав, что последние два дня находится в страшном ступоре, но до этого неделя была чрезвычайно удачной. Она явно хотела рассказать мне о плохом периоде, но я не мог не поинтересоваться немного и хорошим периодом. Она сказала, что на прошлом занятии произошло что-то такое, что принесло ей огромное облегчение. Это было мое заявление «Миссия закончена» по поводу того, что с помощью своей депрессии она умеет заставить меня чувствовать себя виноватым, и мое откровенное предложение воспользоваться успехом такого маневра и употребить свои силы на что-то другое. Значение ситуации в том, что я сделал явными ее бессознательные поступки и таким образом лишил их силы, так как для того чтобы продолжать манипуляцию, она должна производиться на подсознательном уровне.

Проблема этой недели заключается в двухнедельном курсе, который она сейчас проходит, чтобы преподавать английский язык. Из-за своего нью-йоркского акцента она дважды неправильно произнесла слово «Куба». Преподаватель указал ей на это, и теперь Джинни убеждена, что курс она провалит, и это будет катастрофой вселенского масштаба. Я стал работать над проблемой, роясь в своем мешке с различными подходами и пасуя их ей один за другим. Некоторые подходы были довольно надежны, некоторые представляли собой старые, заезженные приемы, которых у меня было полным-полно. Я пытался помочь ей понять, что провал вряд ли станет катастрофой, которая сможет изменить ход ее жизни. Я попытался ей показать, что в длинном клубке ее жизни это было бы от носительно тривиальным событием и имело довольно отдаленное отношение к сути Джинни. Я попытался заставить ее вспомнить о том, что в прошлом для нее казалось очень важным, но сейчас полностью забыто, чтобы по мочь увидеть этот последний инцидент в нужной перспективе. Мне было интересно, почему она считает, что преподаватель имел право ее оценивать, и почему, если бы он исключил ее за неуспеваемость, это означало бы ее ничтожность. Я даже в шутку предположил, как бы звучала ее эпитафия: «Здесь лежит Джинни, которую г-н Флад провалил на курсе

«Английский для иностранцев». Я попытался сделать заход с другой стороны, предположив, что она не так поняла ситуацию. Я считаю слишком маловероятным, что этот преподаватель хочет, как утверждает Джинни, провалить ее, чтобы насладиться проявлением своей власти. Я предложил, раз уж она предвидит возможный провал, она могла бы что-нибудь сделать, чтобы отвести предполагаемую «угрозу». Может, преподаватель еще не рассмотрел в Джинни ее прекрасные качества. Может, дать ему шанс в ходе занятий оценить определенные сильные стороны, например, ее остроумие или упорство. Ни один из этих подходов не был очень эффективным. Вот сидит она здесь, десятилетняя девочка в накрахмаленном до хруста желтом платьице, играет в мячик, показывает мне язык и ловко увертывается от каждого удара, который я наношу. У меня, однако, было предчувствие, что одной лишь энергией усилия я все-таки как-то успокаивал ее. Ах да, еще мы обсудили ее мнение о том, что Карл, должно быть, считает ее глупой, так как она не могла ответить на определенные вопросы в классе (Карл занимается вместе с ней). Мне было интересно, возможно ли это, так как маловероятно, что Карл еще не научился оценивать ее ум, прожив с ней столько времени.

Другой подтемой занятия была статья об Эрнесте Хемингуэе, написанная мною в соавторстве с женой, которую я дал ей в конце прошлого занятия. Статья ей очень понравилась. Позже она сказала, что не поняла, что я написал статью вместе со своей женой. Я предложил ей задать мне любые вопросы о моей жене. Она спросила: «Что она преподает?» Я сказал, что французский, классические языки и литературу. Потом спросил, что еще она хочет узнать. Она ответила: «Больше ничего. Этого достаточно». Все, что она будет говорить, так это то, что она не вполне поняла, что моя жена была еще и профессором — она видела ее один раз на улице и теперь полагает, что, должно быть, видела ее в университете. Я попытался вызвать и другие реакции, подозревая наличие ревности и чувствуя определенное напряжение, но она не смогла или не захотела продолжить.

Еще мы обсудили фантазии, которые возникли у нее прошлым вечером. Она стала представлять себе, что все больше и больше болеет. Карл уходит от нее с одной смазливой девчонкой, с которой познакомился на работе. А я увожу Джинни в маленькую хибару в глухой провинции, которая является чем-то вроде больницы, руководимой моим коллегой, хорошим знакомым. Этот знакомый помогает ей стать лучше, поощряя ее выражать свой гнев и делать все то, что она не может делать. А я время от времени навещаю ее там. Я ей, конечно, указал на то, что такая фантазия

является следствием очень хорошей недели и, кажется, слишком хорошая неделя для нее опасна, поскольку приносит с собой угрозу того, что она перестанет видеть меня.

Последним приступом самокритики у Джинни были ее стенания по поводу того, что она «несерьезная», что она ко всему, что делает, относится несерьезно, что она стремится быть слишком «легкомысленной», даже в отношении лечения. Я оказался в трудном положении, стараясь понять, что она имеет в виду, так как я считаю ее вполне серьезной. Ее легкомысленность и чувство юмора являются существенной частью ее очарования, и мне следует ненавидеть ее за попытку лишиться их хирургическим путем.

IV. МИМОЛЕТНАЯ ЗИМА

(26 октября — 21 февраля)

26 октября

Доктор Ялом

Я не видел Джинни уже три месяца. Я был настолько занят, что даже не могу сказать, думал ли я о ней и скучал ли, но, как только она вошла в мой кабинет, я сразу понял, что некая сущность Джинни сохраняется и во мне.

Не успел я сесть и провести с ней всего пять минут, как психологически перенесся в старую знакомую местность — туда, где так долго не был. Джинни рассказала мне обо всем, чем занималась. Три месяца у нее была постоянная работа, по сорок часов в неделю, пока ее не уволили по не зависящим от нее обстоятельствам. Она продолжает жить с Карлом, и дела у них идут хорошо. Она уже не пребывает в тени угрозы его ухода. Иногда они поговаривают о поездке в Южную Америку, подразумевая, что поедут вместе, хотя она не уверена, хочется ли ей уезжать из Штатов. Она завела новых друзей, и в разговорах они заменили ей меня, но в мое отсутствие она вела также много воображаемых разговоров и со мной. После такого явно «хорошего отчета» она закончила изложение своей версии и начала рассматривать «неприятную» сторону своего существования. Она считает, что не живет подлинной жизнью, а просто существует без особых усилий, самодовольная и счастливая. Я предложил ей пересмотреть свое определение жизни — может, у нее нет реальной жизни только в самые мучительные ее моменты. Она спросила, серьезно ли я это говорю и следует ли это считать тем, что психиатр называет прогрессом. Я ответил ей, что она поражена болезнью гиперсознания, и она согласилась, что всегда слишком внимательно следит за собой. Она слишком часто бывает зрителем и слишком редко — членом труппы.

Ее отношения с Карлом несомненно улучшились. И все же Джинни твердо убеждена, что она так и не наладила с ним связь. Она не может быть очень «серьезной» и, хотя ей хочется от отношений чего-то иного, она не может толком объяснить, чего. Когда я поднажал, она сказала, что хочет, чтобы Карл посмотрел ей прямо в лицо и называл по имени. Они проводят

все свое время вместе, и днем и ночью. У них одна работа, они преподают в учебном центре для взрослых и, как я понимаю, они достаточно заняты и работают весь день вместе без особой напряженности. Вот ночь — другое дело, секс остается мучительной проблемой. Джинни считает, что ей надо быть более честной с Карлом по поводу собственной сексуальной неадекватности. Ей кажется, что следует рассказывать ему обо всем, но я полагаю, хотя и не говорю ей этого, что есть личные темы, на которые не стоит говорить ни с кем. Ей хочется провести терапевтический сеанс с участием Карла, во время которого она бы рассказала ему о своих самых сокровенных страхах, чтобы он не смог от них просто так отмахнуться. Я предложил ей, и не просто в качестве шутки, привести его на следующее занятие. Она запаниковала и стала уверять, что Карл не верит в психиатрию.

В какой-то момент она сказала, что осталась такой же Джинни, какой была в начале терапии. Я спросил, действительно ли она в это верит. Когда она повторила, что считает, что внутри она осталась той же, я не мог удержаться и не перечислить изменения, которые в ней отметил. Верно, признает она, ее отношения с Карлом изменились — пятьдесят процентов работы по дому теперь выполняет он, она больше не платит за бензин — но тут же лишает себя этих достижений, сказав, что если бы не я, то ничего этого не произошло бы. Я пытаюсь заставить ее осознать свою игру, в которой она отказывается от всех своих достижений и приписывает их мне. К концу занятия она довольно сильно разозлилась на меня и заявила, что я веду себя ну точно, как ее родители, когда они говорят ей, что все будет нормально.

Она также выразила свою озабоченность моим намерением опубликовать ее отчеты, что вынудило меня спросить ее, помнит ли она о нашем соглашении. Она помнила только то, что я обещал ей не публиковать их без ее разрешения, и добавила, что, так как Карл знает, кто я, их ни в коем случае нельзя публиковать под моим именем. И это условие действует даже после ее смерти. В шутку она сказала, что хочет также оформить права и на кинофильмы. Должен сказать, что пока она говорила, я почувствовал разочарование. Но она абсолютно права, хотя, возможно, со временем изменит свое мнение и посмотрит на эти отчеты иными глазами, или же мы оба опубликуем их анонимно. Но, скорей всего, мы просто забудем о них — думаю, они не того качества, чтобы заслуживать публикации.

1 ноября

Доктор Ялом

Довольно странное, трогательное, усеченное занятие с множеством приливов и отливов.

Моя нога была в гипсе (повредил колено). Кабинет в беспорядке, все переставлено. Я сидел на другом месте, и Джинни просто села и стала говорить, не замечая очевидного. Она была первой, кто, увидев меня, не спросил о ноге. Она начала с того, что заявила — сегодня ей хочется помолчать, давайте займемся чем-нибудь другим. Первые десять-пятнадцать минут прошли довольно напряженно. Джинни была явно смущена, и когда она заговорила, я почувствовал в ее словах явный сексуальный подтекст. Она сказала, что Карл разочарован ее возвращением к терапии. Он хочет, чтобы она поправилась настолько, чтобы больше со мной не видеться. Потом она стала рассказывать о своей неспособности продемонстрировать мне свои чувства. И добавила, что не проявляет свои эмоции перед нами обоими (мной и Карлом). Я был удивлен ее ссылкой на «двух мужчин» в ее жизни и спросил, не называет ли Карл меня «другим мужчиной». Она, конечно, это отрицала. Позже она использовала термин «оплодотворяемая», чтобы описать ее отношение к нам обоим. У меня слово «оплодотворяемая» тут же вызвало ассоциацию с беременностью. Затем она вкратце пересказала события прошлой недели, которые указывали на необычайно хороший период. Они с Карлом съездили в национальный парк «Биг-Сур», и все между ними идет хорошо. Она отлично повеселилась, но чего-то в ее жизни не хватает, и она не знает чего.

Она рассказала мне сон, хотя и уверяла, что он никакого значения не имеет. (Каждый раз, когда я это слышу, то сразу настораживаюсь. Это всегда означает, что на подходе важный сон.) Ей снится психиатр и девушка. Девушка выглядит очень странно, выделяет руками странные жесты. Она шизофреничка. Она очень нравится психиатру. Он долгое время о ней заботится, а потом убеждает ее уехать с парнем, который вернулся из Вьетнама. Парень — сочетание ее брата (в действительности у нее брата нет), который уехал воевать во Вьетнам, и его там убили, и другого молодого человека. Сначала их отношения складываются хорошо, но потом он начинает относиться к ней все хуже и хуже, она потихоньку становится «шизиком». Все заканчивается тем, что у нее развивается кататония. Во сне до ее отъезда с парнем психиатр обучает ее, как не иметь детей, а также велит им не уезжать слишком далеко. Позже она пытается достать рецепт противозачаточных таблеток, но боится, так как знает, что психиатр все проверит и найдет ее через аптеки.

Я попытался поработать со сном, но Джинни упорно противилась. Казалось, он был интересен больше мне, чем ей. Ее сопротивление сдерживало ее любопытство. Я сказал, что сон напоминает мне то, что мы часто обсуждали — ее впечатление, что она может завоевать мое внимание и заботу только в том случае, если будет сумасшедшей. Я спросил: «Зачем мне уговаривать вас не иметь детей и не уезжать далеко? Чей голос говорил вам об этом?» Она отвечает, что не знает. Этот голос очень похож на голос ее родителей, но она точно знает, что это не они. Они хотели бы, чтобы она вышла замуж. Поэтому мы пришли к заключению, что этот голос был голосом ее родителей, которые разговаривали с ней, когда она была ребенком, и этот голос все еще живет в ней. Вот и все. Еще одна богатая жила снов остается неразработанной.

Почему она ничего не сказала о гипсе у меня на ноге? Она говорит, что сначала не заметила, что это гипс. Она подумала, что это просто повязка. Спрашиваю, что заставило ее так подумать. Джинни ответила, что вид у меня был какой-то стесненный — я сидел в необычной одежде, и она могла четко видеть очертания моего тела — на мне были трикотажные брюки. Она представила себе, как я смотрю телевизор в пижаме. Под пижамой она увидела то, что посчитала белым нижним бельем, но это был гипс. Мысли у нее пошли вразброс, трудно было за ними проследить. Она так и не объяснила четко, почему проигнорировала гипс. Могу только предположить, что гипс и нога в нем подводят ее слишком близко к сексуальным связям между нами.

Она вдруг рассказала мне, что ей сказал Карл: «Если у тебя когда-нибудь будет ребенок, его первыми словами будут «не могу». (Моя интуиция меня не подвела: слово «оплодотворяемая» имело свое значение: оно возникло во сне, и когда она говорила, что ей в жизни чего-то не хватает, она имела в виду отсутствие детей.) Со стороны Карла было жестоко говорить с ней о не родившемся ребенке — и жестоко не на одном уровне. Я спросил, почему она не сказала об этом Карлу. То, что она ничего не сказала ему, только подтверждало его правоту: она ничего не может сделать, не может даже выразить свое неодобрение. Позже она скажет, что ей нравится, когда я так говорю. Именно этого она от меня и хочет. Я принял приглашение и стал развивать тему замужества и детей, вынуждая Джинни обсуждать их со мной. «Что вы хотите от Карла? Вы хотите выйти за него замуж? Вы хотите детей? Почему вы не просите его жениться на вас или, по крайней мере, определить ваш статус? Вы хотите стать его гражданской женой?» Она сказала: «Ну, проживет он со мной пять лет и 360 дней, а затем уйдет до окончания срока». «А почему вы миритесь с

этим? Либо измените ситуацию, либо перестаньте на это жаловаться». Она ловко обрывает мою нить вопросов, шутливо заявив: «И это говорите вы, с вашим вывихнутым коленом». И мы оба рассмеялись.

Она говорит, что действительно не хочет выходить замуж за Карла, поскольку все еще мечтает о том, что будет жить одна в коттедже посреди леса. Я не захотел отклоняться от темы и сказал, что это детская и романтическая мечта, к тому же в ее воображаемом мире она все равно не одна. Рядом всегда присутствует большой человек, который присматривает за ней. Кто этот большой человек? Почему он посвятил ей свою жизнь? Был ли он когда-то ее отцом? Ее отец не сможет быть рядом вечно. Рано или поздно он умрет, а ей нужно будет продолжать жить. У нее после этих слов появились слезы в глазах, и она прошептала, что так далеко ей заглядывать не хочется, но я уверил ее, что это одна из суровых реальностей жизни, с которой она неизбежно столкнется.

В начале занятия у меня появилось ощущение, что она начинает против меня восставать и упрекать меня за то, что я сумасшедший психиатр, который в отличие от многих других психиатров заставляет ее скорее выглядывать, чем заглядывать. Когда я ей сказал, что она слишком много заглядывает, она ответила, что бросает лишь поверхностный взгляд, и попросила меня перестать ее критиковать за то, что она такая интроспективная. Все это выглядело признаком оздоровления, так как она сумела мне воспротивиться. Выяснился еще один момент. На двери одного из кабинетов она заметила табличку с именем Мадлен Грир и сказала мне, чтобы я был осторожен и ничего не рассказывал Мадлен, так как она ее знает. Парадокс парадоксов! Мадлен, моя коллега, единственная из всех, кто прочитал заметки Джинни. И к тому же Мадлен сейчас встречается с одним из друзей Джинни. Что же теперь делать? Я слишком огорчен, чтобы говорить об этом Джинни, и не хочу обсуждать вопрос с Мадлен, так как опасаясь сказать ей больше того, что она знает. Я не уверен, связала ли она Джинни из отчетов с Джинни, знакомой из Сан-Франциско.

1 ноября

Джинни

Когда я пришла на занятие, особых проблем или печалей у меня не было. Я полагала, что все пройдет как-то абстрактно. Но занятие мне понравилось. Оно оказалось полезным, может, потому, что вы говорили больше обычного.

Конечно, я начинаю реагировать только тогда, когда разговор заходит на сентиментальные темы. Как тогда, когда вы сказали, что полжизни мне

придется прожить без родителей. Верно, я от них завишу больше, чем кто-либо моего возраста, потому что я все еще рассматриваю себя в контексте прошлого, без учета каких-либо изменений или роста. Я имею в виду, у меня нет ни работы, которая меня формирует, ни другой семьи. Так что я все еще *уникальный* вольный ребенок.

Когда вы произнесли небольшую обличительную речь относительно моей уникальности, я поняла, что это ужасно и вы ставите меня в смешное положение, но это верно. Именно так я, должно быть, себя и рассматриваю. И эта уникальность, как веретено, накручивающееся само на себя, заставляет меня вознаграждать себя особыми фантазиями об отчаянии и одиночестве. Что мне больше всего помогает на занятиях, так это рассказы о моих конкретных делах и ваши комментарии, как можно было отреагировать на такую ситуацию. Это усиливает иные поведенческие режимы. Так было, когда я рассказала вам о Карле, который сказал, что первыми словами моего ребенка будут «не могу», а моей единственной реакцией на это была обида, а затем страх и потребность подкатиться к нему и проверить, любит ли он меня еще. Вот когда я веду себя подобным образом, я должна воображать, что мое подлинное «я» не такое, какое оно есть ежедневно. И что когда вдруг окажется, что мне не к кому подойти, подлеститься и поплакаться, это и будет моим реальным наказанием и реальным спасением. Эта мысль останавливает мои попытки изменить собственное повседневное поведение. Вот когда я смогу экспериментировать с повседневной жизнью и изменю свои старые привычки, то пойму, что добилась успеха и выросла. Я действительно не хочу удаляться в ссылку и заниматься самоистязанием. Я люблю Карла и свое окружение. Они все мне нужны.

9 ноября

Доктор Ялом

Скучное занятие, довольно долго тянулось, без всяких всплесков реального интереса. Джинни начала с рассказа о том, что прошлый вечер у нее прошел очень плохо из-за простой глупости. Началось все со слов Карла, что у него неважное настроение, так как он озабочен своим будущим и карьерой. Произошло все это как раз перед тем, как они собрались лечь спать. Улегшись в постель, она стала предаваться фантазиям, что он ее оставит, и от мысли, что она останется одинокой, расстроилась. Этот случай задал тон всему остальному занятию, так как я пришел к выводу, что ей следовало выяснить, что же тревожит Карла, а затем попытаться как-то ему помочь. Когда я ей все это высказал, она

отреагировала вопросом: «А что мне надо было сделать? Что бы сделала ваша жена?» Я простонал: «О нет!» А она все превратила в шутку, сказав: «Что бы сказала миссис Никсон президенту Никсону?» Больше к этому вопросу я не возвращался. Отчасти потому, что считал — Джинни не поможет знание того, что сказала бы моя жена, а также потому, что Джинни спросила о личном, а я никогда не даю подобной информации. Как бы там ни было, мы вскоре выяснили, что они с Карлом не говорят ни о чем личном. Джинни никогда не приходило в голову, что Карлу нужно помочь обдумать перспективы на будущее. И я уверен, что отчасти поэтому она никак не может внести ясность в их совместные планы на будущее. Их отношения подчиняются строгим правилам, которые не предусматривают серьезного личного разговора любого характера, хотя они могут великолепно часами обсуждать какие-то идеи. Я почувствовал, как она напряглась, когда я стал рекомендовать ей сломать эту модель поведения с Карлом. Я стал расспрашивать ее, что же она хочет у него узнать. В результате это привело ее, по-моему, к решающему вопросу: «Что значат их отношения для Карла? Как долго и насколько глубоко собирается он посвятить себя им?»

Затем она стала рассказывать о литературном вечере, на котором она вела себя, как десятилетняя девочка в при сутствии более взрослых людей. Она вдруг застыла, пото му что почувствовала, что потеряла сущность. Если бы там не было Карла, если бы там не было других людей, она просто бы замкнулась и превратилась бы в ничто, по тому все, что она могла, по ее разумению, делать, так это обсуждать идеи других людей. Я поделился с ней мнени 173 ем, что все как раз наоборот. Она обладает чрезвычайно мощной сущностью, которую всегда чувствует и осознает. Когда она слышит разговор «взрослых», она не может поддержать с ними беседу, но абсолютно способна от нечего делать мысленно высмеять его. Для меня ее поведение не выглядит таким уж неразумным. С какой стати в социальном плане ей быть такой же, как и все вокруг? Затем она очень умело поймала меня, резко возразив, что если дела с ней обстоят именно так, почему я ожидаю, что она изменит свое поведение с Карлом? Я выкрутился, заявив, что в социальном отношении люди могут различаться, но, когда они тесно связаны друг с другом, им обычно приходится говорить на интимные темы, если только они не заняты так, что, живя или работая вместе, становятся близкими людьми, даже не говоря об этом. Она тратит столько времени, обсуждая с другими свои самые сокровенные чувства, изучая их в своих заметках, что, по моему мнению, они смогут продолжить свои отношения, только если перейдут на более личностное общение.

Джинни сказала, что последнее небольшое изменение в ее жизни произошло, когда я заставил ее поговорить с Карлом насчет денег на бензин — это был болезненный, но в своем роде чрезвычайно важный сдвиг в их отношениях. Ей хотелось бы, чтобы я и далее заставлял ее поступать подобным образом.

Сегодня был момент, когда я почувствовал, что Джинни практически больше нечего мне сказать. Это говорит о том, что, возможно, ей лучше и она сможет закончить лечение задолго до намеченного срока. Конечно, проблемные участки остались, но, в общем, ее жизнь начинает обретать все более приятные черты.

9 ноября

Джинни

Я подняла тему моей неспособности разговаривать с Карлом на серьезные темы. Это часть моей одномерной натуры, и я считаю, что веду себя с вами так же, как и с ним. Поэтому, чтобы знать, как чувствует себя Карл, мне следовало бы спросить — а как чувствуете себя вы? И насколько вас обоих хватает? Конечно, я больше боюсь Карла, так как большая часть моих чувств и времени задействована с ним.

Когда вы спросили, научилась ли я чему-нибудь в группе, то застали меня расплюх. Ничто из моего опыта не является ступенькой или шагом вперед. Я использовала группу для простого времяпрепровождения. Но в группе мы не задавали слишком много вопросов, на которые могли быть получены правильные ответы. И на все вопросы, заданные мне, я никогда не отвечала слишком хорошо. Я не выдерживаю рациональной линии. Я скорее порочный круг в виде ухмылки. Вчера мы два раза молчали, и это было пустое молчание — вы спрашиваете, что происходит, а я ничего не говорю.

Я была рада, что Мадлен с вами поговорила, и полагаю (не спрашивая вас), она сказала, что я лапонька. Но видите, я смущаюсь, когда бываю серьезной на исповеди. Когда я с ней встретила на вечеринке, то вела себя как парализованная инженерю (моя мама говорила, — можешь «быть никакой» на вечеринке, но не стой на одном месте, люди сразу это заметят). Так что после того, как Карл упомянул о вас, и Мадлен стала настаивать, я рассказала ей, что уже три года прохожу у вас терапию, а в этом году пишу для вас отчеты. Мне не надо было, да я и не хотела, говорить этого, но когда я не могут придумать, что сказать, то говорю собеседнику просто что-нибудь уместное.

Вчера вы верно сказали о необходимости высказываться, но

эмоционального влияния это не имело и дальше журнальной статьи не пошло. Меня это не затронуло. Я не чувствовала себя слишком плохо.

По пути на автостанцию я была в оптимистичном настроении и представляла себе, что уже поговорила с Карлом, и все прошло прекрасно. Затем в моих воображаемых мультяшках вам нужно было ехать в командировку, и вы отложили следующее занятие. А я вам позвонила и рассказала, как все хорошо.

Видите, как бездельничают или урезают всю серьезную работу и проблемы мои мозги.

Даже когда я «снаружи», и мы говорим о моем «присутствии», мне это нравится. Но я знаю — для того, чтобы чувствовать себя непринужденно, присутствующей, вокруг меня должна быть специальная рамка. Я не могу принудить себя к разговору, даже если мое молчание ставит людей в неудобное положение. Я не могу отдавать. Это они должны дать мне. Я знаю, что это не существенно, но все же чувствую себя отвратительно из-за того, что не могу предоставить даже минимума в обычных ситуациях.

16 ноября

Доктор Ялом

Сегодня беседа была довольно целенаправленной и довольно тягостной для меня. Я чувствовал себя предводителем болельщиков или секундантом на ринге, науськивающим Джинни. В основном она пришла для того, чтобы сказать, что не выполнила того, что я ей предложил на прошлой неделе. Она не смогла поставить перед Карлом вопрос о женитьбе, хотя, как ни смешно, шанс сделать это упал ей прямо в руки. Одна из ее подружек на вечеринке зажала ее и Карла в уголку и полушутливо спросила: «Вы когда поженитесь?» Карл тут же ответил, что он в женитьбе не заинтересован, и то, что происходит между ним и Джинни, он «браком» не называет. Джинни сказала, что возможность поговорить с ним на эту тему тем же вечером была потеряна, так как она, не подумавши, пригласила всех к себе домой смотреть фильм по телевизору до 4 утра. Карл из-за этого так на нее разозлился, что вечер закончился ее извинениями и попытками его успокоить.

Имела место еще пара тревожных инцидентов. Например, в один из недавних вечеров Карл стал выговаривать ей за то, что она не так приготовила какое-то блюдо на обед, а затем пустился распекать ее чуть ли не за все ее слабости. Она покорно согласилась со всем, что он сказал, и практически поблагодарила его за это. Я попытался рассмотреть варианты ее возможных ответов ему, удивляясь в основном странности их отношений

— он имеет право ее критиковать, а она в ответ даже сказать ничего не может. Она ответила — ну, ладно, она начнет указывать ему на его ошибки, но это бессмысленно, так как в своей критике он абсолютно прав. Я был вынужден повторить еще и еще раз: дело не в том, прав он или нет, а в том, почему так сложились их отношения. Я провел с ней ролевую игру. Я повторял то, что сказал Карл, и просил ее ответить по-другому. Тогда она стала выдумывать отговорки. Сначала сказала, что она просто пыталась приготовить ему изысканный обед. Потом спросила — может, он предпочтет гамбургеры? Она их приготовит без единой ошибки. Я сказал, что она ведет себя очень уклончиво. Она может сказать что-нибудь более конкретное? Будучи в безопасности в моем кабинете, она приняла ролевую игру. Она заявила Карлу, что он ее обидел. Почему он ее оборвал перед тем, как они пошли спать? Затем она вышла из неудобной сцены, шутливо заметив, что, похоже, я ей устроил школу самурая. Учу ее, куда ставить ноги и как держать меч.

Она рассказала мне еще об одном инциденте на этой неделе, во время которого она выпалила Карлу «я люблю тебя», но Карл не ответил. Я поинтересовался, почему она не посчитала себя вправе спросить о причинах его молчания. Она стала утверждать, что ответ уже знает — он не любит ее и не хочет на ней жениться. Тогда я сделал два замечания. Во-первых, если это правда, то заинтересована ли она остаться с Карлом? Такие отношения «без любви» — это все, что она хочет в жизни? Во-вторых, я ей сказал, что у меня нет абсолютно никакой веры в то, что она способна собирать данные. В качестве примера я напомнил ей, что уже долгое время она не может попросить меня изменить время занятий, потому что считает, что это меня расстроит. А когда она, в конце концов, набралась смелости попросить меня об этом, то обнаружила, что полностью ошибалась в своих предположениях. То же самое вполне может относиться и к Карлу. Она не учитывает очень многого. Например, того, что он большую часть своей взрослой жизни провел с ней. Так и шло наше занятие. Я все время подталкивал и подталкивал ее к тому, чтобы она «сказала Карлу что-нибудь личное». У меня есть некоторые опасения по поводу такого разговора. Может быть, я прошу ее сделать то, что она не может. Может быть, такие отношения с Карлом лучше, чем вообще никакие. Полагаю, где-то в мозгу у меня засела фраза Мадлен, которая рассказала, какой враждебной личностью она посчитала Карла, когда впервые встретилась с ним. Может, я чрезмерно защищаю Джинни, но все выглядит так, словно Карл действительно всю ее обгадил, и мне надо как-то спасти ее от этого парня или хотя бы помочь изменить их

взаимоотношения так, чтобы облегчить ей жизнь.

16 ноября

Джинни

Может, даже и хорошо, что я не помню многого из того, что случилось вчера. Когда я сидела и ждала вас, то увидела девушку, выходящую от своего терапевта со слезами на глазах, и подумала — вот оно, мое славное прошлое — «чем больше проблема, тем больше слез». Как бы то ни было, к началу сеанса я уже была переполнена тревожными ощущениями. Мне точно говорить не о чем. Мне точно надо сходить в туалет. Я понимала, что могу рассказать вам только о том, что уже было и что уже не изменишь. А затем, когда мы начали разговор, я поняла, что расплачусь, особенно когда начну рассказывать о том вечере с Бад, которая спрашивала нас о женитьбе. Я продолжала рассказывать, но сосредоточенно и как-то недоброжелательно, переполненная собственными опасениями. Все это продолжалось очень долго, пока я, наконец, не выбила искру собственными слезами. Видите ли, я не заинтересована в тех дискуссиях, которые выявляют обуревающие меня чувства. Легче вызвать слезы, чем разумное понимание случившегося.

Так мы вернулись к старой теме «Почему я не могу высказаться?». Теперь роль Карла играли вы, но я-то свою так и не исполнила. (Хотя я до сих пор помню, что именно об этом я вас и просила: дайте мне шанс изобразить то, что я могла бы сделать.) Я понимаю, что в кабинетной среде это безопаснее, но не заставляю себя. По крайней мере, вы даете мне понять, что меня не пнут и не выкинут. Это напоминает о ваших словах: «Вы никогда не постоите за себя, если не поймете — из этой ситуации можно выбраться только самостоятельно, что решение за вами». Я понимала, что это важно, что мне следует помнить и думать об этом, но откладывала это до «следующего раза».

Так или иначе, я чувствовала, что немного приблизилась к той стартовой линии, с которой мы можем начать. Но даже если бы я могла начать в тот же день, я бы этого не сделала. Я понимала, что начинаю говорить только после достижения определенного момента. Как всегда, я равномерно распределяла свои реакции и ощущения. Я не могла сосредоточиться. Возможно, мне надо было сказать вам, когда именно я начинаю отвлекаться, и мы могли бы это обсудить. Вместо этого я наблюдала, как вы пытаетесь подстегнуть меня, заставить меня действовать. Но мне уже было тепло и уютно, как будто меня только что уложили в кровать.

Когда я повторяла «я очень устала», я действительно чувствовала себя уставшей. И это вас раздражало. А мне было стыдно за то, что это часто слетало с моих губ как извинение. И я знаю — перестань я думать о том, что устала, то стала бы более открытой для глубинных чувств, которых на прошлом занятии у меня было предостаточно.

Вы, кажется, были очень раздражены некоторыми моими «извинениями за прошлое», как вы их называете.

23 ноября

Доктор Ялом

Сегодняшний сеанс с Джинни был просто ужасным, но, что еще хуже, он состоялся сразу после такого же отвратительного сеанса с другой пациенткой. Эта пациентка была настроена очень враждебно, противничала, молчала и не доверяла мне. А я продолжал провоцировать ее хоть на какую-нибудь деятельность.

С Джинни не за что было зацепиться, чтобы начать работать. Меня постепенно охватывало чувство бесполезности: меняться она не хочет. В конце занятия я понял, что стою перед абсолютно гладкой каменной скалой с единственной крошечной трещинкой, за которую можно было зацепиться ногой. И эта трещинка представляла мое очередное высказывание — она несчастлива, потому что не знает, женится на ней Карл или нет, так почему она его об этом не спросит? Это выглядело единственным терапевтическим уступком, который и так почти стерся.

Она вошла. Первым ее заявлением было, что она чувствовала себя великолепно, пока не вошла в этот кабинет. Затем она объявила, что печатает свой рассказ и рассылает его по журналам. Было ясно — она стыдится того, что не выполнила моей рекомендации поговорить с Карлом о личном. Чтобы я не начал распекать ее, она предложила мне вознаграждение в форме ее рассказа. Конечно, я мог бы указать ей на это. А толку то? Все остальное занятие было потрачено на выслушивание жалоб Джинни на то, что она не «серьезная», что ей вообще не стоит говорить, так как она лишь лепечет, а не работает толком над чем-нибудь. На протяжении всего разговора мы с ней были настолько обезличены и далеки, что в конечном счете я попросил ее спросить меня о чем-нибудь напрямую. Она, наконец, спросила: «Сколько вы еще будете работать со мной, будете позволять мне приходить, лепетать и заявлять, что я чувствую себя прекрасно?» Я попытался ответить открыто и честно, сказав, что я все понимаю и не принимаю всерьез ее утверждения, что все идет хорошо, так как в ее жизни просматриваются очевидные основные сферы

неудовлетворения. Она, кажется, довольно радостно отреагировала на эту новость, совсем как маленький ребенок. Позже она сказала, что недовольна собой. Она не дотягивается до моего уровня. Чувствует себя обманщицей. Даже в уголках ее растянутых в улыбке губ таится обман. Я ничем не мог ей помочь. Лишь вновь и вновь спрашивал: «Вы хотите измениться?» Может быть, существующее положение слишком удобно. Я чувствовал себя так, словно вся ответственность за ее изменения легла на мои плечи. Она даже хочет, чтобы я ставил ей цели. Я повторял одно и то же несколько раз, но безрезультатно. Сегодня я впервые подумал, что повел терапию без каких-либо конечных сроков. Может, мне следует установить дату завершения — через четыре месяца, шесть месяцев? Это может ускорить нашу работу. Иногда мне становится интересно, хочет ли она этого. Может, именно об этом она и просила сегодня.

23 ноября

Джинни

Прежде чем войти, я боялась, что не о чем будет говорить. Но потом подумала, что все сработает по мановению волшебной палочки. И сработало бы, если бы я не была такой разговорчивой и зажатой. Я не могу действовать спонтанно и изменить негативную ситуацию или придумать, как из нее выйти. Может, то, что я делала на занятии, это то, что я делаю сейчас — просто самозабвенно говорю о себе. Это был один из самых неприятных периодов.

Когда я сказала, что хочу, чтобы вы меня поправляли и ставили мне цели, я имела в виду не работу по дому в течение недели — это было бы слишком непосредственно и мелко. Я хотела получить задачи для выполнения в кабинете. Все, что происходит, возникает из стимула поговорить с вами о том, что важно для вас. Вы церемониймейстер. Так что я обвиняю вас в том, что вы постоянно ковыряете одни и те же старые стручья, одну и ту же ключевую очевидность — любит он или я просто нравлюсь ему, бросит ли меня Карл? Это все равно, что снова и снова рассматривать одно и то же предложение в шараде.

Вчера у меня внутри была просто пустота. Моя жизнь замерла, как пережаренное поле, наткнувшееся на ограду. А я лишь перевожу дыхание до следующего порыва ветра и потрясения. Сидя теперь дома, без вашего уюта, я могу думать о том, что сказать. О скуке и стесненности такого существования. О том, как Карл, перед тем как лечь спать, обводит стены взглядом, внимательно изучает наш дом и говорит: «Я ненавижу это место. Ненавижу его». И не могу не поверить в то, что в действительности он

внимательно изучает меня, а дом использует как предлог, чтобы высказать все это мне. Ощущения любви и страсти это мне не добавляет. И даже когда я в состоянии отреагировать и с сарказмом отметить, что данное заявление не слишком возбуждает перед постелью и отчасти является жестоким, у меня все равно остается чувство огромной обеспокоенности и неудовлетворенности тем, что он прибегает к таким высказываниям. Он знает об их воздействии и просто не думает и не заботится обо мне. И тогда я могу подумать, что он сам переживает не лучшие времена и поэтому накидывается на меня. А может, вчера у меня и не было проблем, которые надо было решать. У меня было такое чувство, что я зря трачу и свое, и ваше время.

Когда вы спросили о целях, я поняла, насколько вне любого этого я себя ощущаю. Я вежливо отвечала. Как будто разговаривала со школьным методистом.

Я не особо слушала вас, когда была вроде бы заинтересована в вашем мнении. Как тогда, когда мы говорили о моем сберегательном счете. Я использую свой сберегательный счет, как и свой талант. Храню его при себе, накапливая проценты. Опасаюсь его тратить, разве что по минимуму и спонтанно. И жду того чрезвычайного обстоятельства, когда мне понадобятся моя душа и мои деньги. И снова откладываю. Берегу себя на случай кризиса или фатального обстоятельства.

Я чувствовала себя вдвойне плохо, когда позже размышляла об отчетах. Работать просто не с чем, когда мы говорим о невыполненных делах, а не о том, что делалось, но не получилось. Но я немного разозлилась оттого, что все занятие получилось скомканным, так как я не поговорила с Карлом. Полагаю, все произошло из-за меня, из-за того, что я вела себя по-детски и рассказала вам о своих отчетах, чтобы угодить вам. Но почему вы не могли изменить этого?

Раньше вы умели меня успокоить, и если что-то не получалось, пробовали другие подходы. Занятие было похоже на собеседование, в ходе которого я просилась на работу, которой не хотела.

Сеанс подобного рода всегда заразителен, и где-то в середине я поняла, что впоследствии сама себя накажу, что и произошло. Именно это меня и угнетает — что я не могу остановиться, не могу попросить вас помочь мне, что вы позволяете мне продолжать.

Мне надо было рассердиться, когда вы соблазнили меня существующим положением дел, говоря, что, возможно, я счастлива. Думаю, в этот момент мне полагалось вскочить и сказать «нет, нет, дело дрянь». Но я этого не делаю, и это должно означать, что все в порядке. Вы

сами говорили, что это не успешный статус-кво, возможно, и так, я не возражаю.

В действительности мне не хочется рвать свои отношения с Карлом, хотя и вы, и мои собственные слова подталкивают меня к этому. Я никогда не рассказываю вам о хороших моментах, так как они легко и естественно приходят и уходят. Со всех сторон они окружены нашим молчанием, нашей неспособностью реально сказать, что мы нужны нам и любим друг друга...

В этом кресле я была как дурочка, пытаюсь симулировать эмоции и форму.

30 ноября

Доктор Ялом

Очень печальное недолгое занятие. Дела, кажется, все больше и больше приходят в уныние. Я чувствую себя обескураженным, бессильным и не знаю, по какому пути пойти. Время от времени пробивается лучик надежды, который, впрочем, далеко не заводит. Иногда я чувствую себя так, словно мы оба тешим себя одной и той же иллюзией. Оба знаем, что ситуация безнадежна, но никогда не отважимся сказать это.

Она начала с рассказа о том, что спустя несколько дней после предыдущего сеанса одна из ее лучших подруг пожаловалась на то, что она, Джинни, никогда ничего о себе не рассказывает. Ее подруга никак не может узнать, что Джинни думает или чувствует. С тех пор Джинни старается быть более открытой, но у нее возникло ощущение, что ее принуждают, хотя подруга не предъявляла ультиматума. Все это явно аналогично тому, что я ей говорю все эти месяцы. И здесь просматривается определенная надежда, так как, по ее словам, в этом случае у нее появляется еще кто-то, кроме меня, с кем она может попытаться быть другой.

Затем она продолжила рассказ о том, какой несчастной она себя чувствует со времени прошлого занятия, такого ужасного для нас обоих. Сразу после него ее охватило чувство опустошающего равнодушия, словно на лбу ей поставили метку несмываемыми чернилами и она уже никогда от нее не избавится. «Почему не сказать самой себе: «Ну, и что? Да, сеанс оказался провальным! Но это ж не конец света?»

Есть кое-что интересное и что возбуждает у меня интерес к интеллектуальной стимуляции. С момента последнего занятия ее просто одолевают фантазии на тему ее будущей жизни. Ей тридцать, может, тридцать пять. Живет одна. Жалкая и несчастная. Работает на низкооплачиваемой работе, типа продавщицы в универсальном магазине. Иногда с кем-то встречается. Возможно, со мной или с родителями. Ее

фантазия заканчивается тем, что у нее наступает долгий период слезливости и жалости к себе. Пока она все это мне описывала, я все спрашивал себя — какой цели служит эта фантазия? Фантазия должна быть желанием. Каково же желание? Я полагаю, что, став несчастной, она сделает несчастными меня, ее родителей и Карла. В этой фантазии определенно присутствует изрядная доля враждебности. Я рассказал ей об одной сцене в пьесе Беккета, когда протагонист желает своим родителям оказаться на небесах, но одновременно надеется, что они смогут увидеть его страдающим в аду. Ни одна из интерпретаций враждебности не оказала на нее влияния. Когда я в ходе беседы нажал на них чуть сильнее, она призналась, что почувствовала — прошлый раз мне надо было сделать что-то другое, надо было применить какой-нибудь релаксационный метод или, может, ей надо было пройти поведенческую терапию. Это почти граничило с критикой. Я отметил это и таким образом погасил эту тенденцию.

Мы закончили занятие на знакомой теме — ее неспособности поговорить о личном с Карлом. Сейчас Карл не может найти работу. Он обивает пороги, ему везде отказывают, и он все больше и больше уходит в депрессию. Он гордится тем фактом, что как-то на этой неделе, когда он валялся на постели, она спросила его, в чем дело. Он сказал, что он просто не в настроении, но это касается только его, а не Джинни. Я поинтересовался, почему за все это время она не дала ему возможности высказать то, что его явно мучило. Для меня это похоже на ситуацию, когда ребенка, отец которого потерял работу, не посвящают в дела взрослых. Она ответила, что именно так она себя и чувствовала. Любое изменение просто ее убивает. Она вспоминает, что, когда ей было пять лет, ее отец потерял работу в компании «Сиэрз», и она, узнав об этом, впала в истерику. Может, она просто не способна рассмотреть идею определенного изменения в ее отношениях с Карлом? Она понимает, что они скатываются в кризис. Очевидно, что без работы Карл не сможет продолжать отношения. И если он вскоре не найдет работу, что-то произойдет. Он или уедет из города, или бросит ее. Но спросить она не осмеливается.

Она же получила на следующие три недели рождественскую работу на полную ставку и, вероятно, не будет со мной встречаться в течение этого периода. Так или иначе, у меня это известие не вызвало никаких сильных эмоций. Немножко жаль, что мы не будем видеться, но я настолько обескуражен и пессимистичен на данный момент, что даже приветствую такую передышку.

Она сделала небольшое усилие, чтобы как-то стать ко мне поближе, взглянула мне прямо в глаза и сказала, что, по крайней мере, она способна

сделать это — установить со мной такой плотный контакт.

18 января

Доктор Ялом

Я не видел Джинни целый месяц. Она работала в книжном магазине все рождественские каникулы. Буквально несколько минут — и мы опять оказываемся в знакомом тоскливом болоте. Общаться с Джинни — это уникальный драматический опыт. Все выглядит так, словно она приносит с собой серые сценические декорации и умело расставляет их в первые минуты занятия. Очень скоро я оказываюсь в драме. Я ощущаю мир так же, как и она: странное, зловещее, постоянно повторяющееся уныние. Я начинаю разделять с ней ее безнадежность. На сегодняшнем занятии оно приняло форму «Я никогда не смогу быть счастливой с Карлом, потому что я больше не могу иметь оргазма. А оргазма я не имею потому, что эти голоса насмеются надо мной, когда я попытаюсь его достичь». «Голоса» — это только вопли ее собственного самоотвращения. И чем больше неудач она терпит при достижении оргазма и во всем остальном, тем более настойчивыми и громкими становятся эти вопли. Так змея поглощает свой хвост. И выхода из этого нет. Через десять-пятнадцать минут моя голова идет кругом. Я чувствую себя беспомощным и раздражаюсь.

Я объясняю ей, что у нее, вероятно, никогда не будет оргазма во время полового сношения; что пятьдесят процентов женщин в мире, вероятно, не имеют оргазма; что она все зацклила вокруг чертовой проблемы, достигнет она или нет этого магического оргазма. У нее на это есть готовый аргумент, который она, конечно, раболепно представляет: это женщины последнего поколения не имеют оргазма. Все, что она читает в газетах, показывает, что женщины все чаще и чаще достигают оргазма. Это звучит почти комично, но отчасти она права. Я перешел в невыгодную позицию. Все, что я хотел подчеркнуть, было положительными жизненными аспектами: она работает и зарабатывает деньги. Ее отношения с Карлом наладились. Он стал очень внимательным и заботливым. Но она говорит, что не может представить себе, что выйдет за него замуж, так как не может достичь с ним оргазма. Меня это выводит из себя. Она обосновывает свою позицию, приводя в пример разводы по причине «несовместимости». Я хочу указать ей на то, что несовместимость не обязательно означает отсутствие оргазма, но бесполезно — это приводит нас в никуда.

Прошлым вечером у нее был внезапный приступ плаксивости, объяснений которому она не нашла. А сегодня у нее болит голова. На

прошлой неделе, когда она мне позвонила, то была рада, что я смог выделить ей время только на этой неделе. Она испытывает явно смешанные чувства относительно возобновления встреч со мной, но достаточно глубоко мы не смогли их проанализировать.

Затем она описала постоянно повторяющуюся фантазию относительно Карла и ее подруги. Она хочет, чтобы подруга пригласила ее к себе домой, но сказала бы прийти без Карла. Она воображает, как бы разозлилась на свою подругу и что бы высказала ей в сердцах. Затем она представляет, как вечерами сидит дома одна и жалеет сама себя, пока Карл играет в бильярд. (Единственной причиной таких фантазий является то, что совершенная против нее агрессия позволит ей оправдать ответную агрессию, пусть даже и в воображении.) Я упрощенно описал, как ее поведение объясняется с точки зрения невыраженного гнева. Я сказал, что ее фантазии, неспособность позаботиться о себе в любой форме, ее излишняя скромность, уважение ко мне, нежелание кого-нибудь обижать, нежелание разговаривать с Карлом о его будущем — все это проистекает из ее подавленного гнева. На это она сказала, что беседа была удивительно долгой. Я подчеркнул, что из всего того, что бы она могла мне сказать, она выбрала комплимент. Ну что ж, для нее это имело определенный смысл, и Джинни была очень заинтересована, как и я. Однако мы оба понимали, что все это не ново, и фактически о ее невыраженном гневе мы говорили уже бесчисленное количество раз, сколько именно, я уже и не упомяну. Все это заставляет меня вспомнить слово «циклотерапия». Однако Джинни, кажется, считает, что ее гнев поднимается все ближе к поверхности. Тлеющее раздражение становится для нее более реальным, чем в прошлом. Не знаю, так это или нет. Может, Джинни просто преподносит свой гнев, чтобы сгладить мое разочарование.

18 января

Джинни

В ходе сеанса внутри меня никакого сарказма не было. Я сконцентрировалась на том, что говорила или думала, и это давало мне энергию. Так что сеанс прошел нормально. Я охватила столько тем — отпуск, свою работу, новые туфли, время сна, Еву. Затем доктор Ялом связал это все воедино. (Я сознательно буду называть вас и далее доктор Ялом. Называть вас «вы», значит представлять вас сидящим напротив. А я стараюсь угодить вам и обрадовать вас, а если и критикую, то с глупой ухмылкой на лице. Но ваше настоящее имя может создать здесь дистанцию, и я прекращу исполнение.) Я понимаю, что пытаюсь сделать доктору

Ялomu комплимент, как в конце, когда я сказала: «Этот сеанс был удивительно долгим», и доктор Ялом пришел в бешенство. Тогда до меня не дошло, но теперь я понимаю, что ушла от вопроса, на который должна была ответить так, будто все прошло и узел развязан.

Во время сеанса опять была поднята тема гнева. Думая о гневe, я могу увязать это еще крепче и помочь понять мое бешеное, нервное детское поведение на работе. Я всегда задавала слишком много вопросов и ставила себя в положение, от которого все потихоньку приходили в ярость. Нормального взаимообмена я не могла провести, нет, мне обязательно надо было славировать. Я была похожа на тень, покидающую глупое усмехающееся тело в случае опасности. Дырявый мешок с паром.

Я всегда знала, что поступаю неправильно, влезая в это дело. И тем не менее не могла остановиться. Я, наверное, наслаждаюсь ощущением презрения к себе.

Во время занятия я занимаюсь тем же самым. Но часть моих уловок выглядит для вас простодушными, так как, кажется, они вас не злят. Например, когда я говорю, что прихожу на терапию, потому что нашла место, где делают ванильно-шоколадную газировку и продают лекарства со скидкой. Доктор Ялом не защищает ни себя, ни свое время от моего твяканья. Я обнажаю себя, выворачиваюсь наизнанку, чтобы посмотреть, какой маленькой я могу стать. У меня отсутствует внутренний план; самосохранение или эго, которое я пытаюсь сохранить, уже превратилось в ископаемое. Я всегда боялась выйти за рамки инструкций на работе и делала точно то, что было предписано — не неся ответственности за собственную мотивацию. На сеансах я, вероятно, тоже жду, когда вы начнете. Фактически так оно и есть.

Сразу после занятия я думаю о своем портрете, который хотела бы вам подарить. Символический жест, но полагаю, мне хотелось вам угодить и снова снискать ваше доверие, потому что портрет привлекательный.

Я рада, что снова заговорила о разброде сознания, путаных, непонятных голосах, которые одолевают меня, когда я занимаюсь любовью. И надеюсь, он понял меня, когда я пыталась объяснить, что основной проблемой является не оргазм или его отсутствие, а смятение и ненависть, которые я в себе накапливаю и которые меня переполняют. Даже когда я сама себе нравлюсь и мне становится очень приятно, как в момент моего обычного возбуждения, когда Карл все еще во мне. Это похоже на тайное удовольствие — то, которое Карл, по-моему, вряд ли одобрит или поймет. Он просто удивится, почему я не могу кончить вместе с ним, почему я вольню. Он подумает, что та ситуация, в которую я сама себя загнала,

имеет всего лишь второстепенное значение, и так оно и есть. Особенно если учесть, что она не осложняется.

Когда я говорила о несовместимости, думаю, доктор Ялом полагал, что я морочу ему голову, но это не так. Я верила своим словам. Он не понимает, насколько технически я неразумна, или остаюсь, или пытаюсь таковой быть. Однако он никогда меня не убедит, что *эта* часть жизни — секс — не является одной из самых важных. И я не могу просто взять ее и вычеркнуть и сосредоточиться на кухонном столе. Хотя Карл не прав со своими учительскими замашками, в постели он большей частью раскован и многое игнорирует, если не прощает. И тогда не имеет значения, сколько обедов, книг и слов я подам Карлу, если я не могу отдаться ему без оглядки и полностью, не чувствуя, что я просто имитирую женщину.

Я все время понимала доктора Ялома, пока он не сменил тему с секса на тему общих отношений. Тогда эта тема показалась слишком объемной и обширной, и я не могла о ней думать. Но на этой неделе я попытаюсь. Если надо будет, я порепетирую, так как он все равно будет ее поднимать и поднимать. Думаю, я не позволю доктору Ялому слишком свободно говорить на цензурированные мною темы. Я отказываюсь говорить на тему какой-либо вины моих родителей. Всякий раз, когда он заманивает меня или я сама себя, говоря «уродливые женщины преследовали меня, бросая колкости», он спрашивает «Кто эти уродливые женщины? Вы их знали?», проблема размывается, и мы идем дальше. Мы оба прозрачны. Никогда не давайте психиатру равный шанс.

Он всегда говорит о самоуверенности по отношению к другим, но по мне — так спокойнее думать о самоуверенности внутри себя. Для контроля своих собственных мыслей. (В этом случае атакован будет только мой внутренний мир.) Я знаю, что доктор Ялом не одобряет, когда я ставлю цель управлять своими мыслями, придавать им законченный вид и одновременно покуривать травку. (Я же не запрещаю ему попивать херес.) Когда я курю травку, мои скучные мысли и предложения приобретают вкус и ощущение. Отпущенные мысли уже здесь, раскованы и оживлены, беспорядочно барахтаются, приобретают очарование и реальность. Они испускают ингредиенты, которые уже тушатся, почему же мы их игнорируем?

Вы лишь рассматриваете феномен, который не изменится, или считаете, что могу измениться я? Знаю, что вы отвечаете: «Да, но понемногу». И я прихожу к пониманию того, что все будет хорошо, ведь именно мелочи портят мне настроение и так меня расстраивают, что можно и умереть.

Дополнение к 18 января

Я говорила вам, что покажу вам то, что я пишу, когда впадаю в расстроенное, угрюмое настроение. Вот что я написала недавно.

Я пошла прогуляться по спокойной улочке, прячущейся за гаражами, типа заросших жилых конюшен. Полная тишина, никакого дорожного шума. Лишь только щебечут где-то рядом птички и вдалеке тупо квакает лягушка. Дорога, извиваясь, поднимается вверх. Она была проложена в частном порядке, и ее скрывают заросли малины, а также зеленая и пожухлая трава. Здесь прячутся любители курнуть марихуаны. Прячусь тут и я. Я пришла найти здесь убежище. Отсюда часть города, что у залива, выглядит как раковины, едва прикрытые приливом. Туман скрывает все рваные кромки центра города, оставляя торчать лишь белую башню, как детскую песочную игрушку. Пока не спустится ночь.

За несколько дней до менструации я всегда начинаю беситься. Может, это новый признак отличия рабочего состояния от нерабочего. (Сейчас я безработная.) Мое тело быстро и неутомимо, но в четырех стенах начинает слабеть и еле перемещается. Сегодня меня хватит, по крайней мере, на два теннисных сета, но нет партнера, и прогулки, эта прогулка, ограничены отсутствием цели. Карл — это загадка. Не знаю, мое ли плохое настроение настраивает его на худшее или вылезает его собственная жадность. Он может потратить пятнадцать долларов на карты, а когда я прошу его пойти куда-нибудь поужинать и не платить, а только сопровождать, он болезненно морщится. Тогда я начинаю злиться на себя. Я виновата, что подняла тему ужина, когда он без работы. Моя страшная озабоченность досугом исчезает. Мое одностороннее желание заполнить свою жизнь развлечениями зависит от других людей. И я всегда оказываюсь в пролете.

Я снова увиделась с Лари (старый любовник), который предложил мне незавершенный план, как снова стать любимой и красивой. Я чопорно стояла с ним рядом и только ухмылялась, топчась на месте, как ребенок, и незамедлительно повторяя все вслед за ним. Гнев на других, он бьется во мне и нарастает, как сексуальное возбуждение. Нарастает негодование и ненависть. Вот такой на-вздрыченной я и засыпаю. Глотая слова, обращаюсь к Богу. Прошу Его очистить мой разум и душу от всех этих обвинений и видений. Мое поведение — это сон, вызывающий воспоминания о самых худших сценах.

Такое отсутствие инициативы и личной веры заставляет меня чувствовать себя жертвой, когда со мной хорошо обращаются, потому что я думаю: «Как любезно с вашей стороны, как благородно, но если бы не это

кино, ужин, звонок или платье, я бы свернулась в клубок, готовая развернуться и укусить».

Но я отгоняю такие перезрелые чувства. И готовлю себе помидоры с картофелем по-гречески. Так, играя в маленькую девочку, я нахожу спасение и витаминное милосердие.

25 января

Доктор Ялом

Удивительно веселый и неформальный сеанс с Джинни. Не могу понять, почему так получилось, ведь перед сеансом я был сильно расстроен. За три часа до прихода Джинни у меня был чрезвычайно тяжелый сеанс с другой пациенткой, который закончился тем, что я сделал то, что стараюсь никогда не делать, — действовал безответственно, может быть, даже деструктивно, полностью теряя самообладание. Пациентка выбежала из кабинета. После я почувствовал себя виноватым, так как эта пациентка была угнетена, страдала бессонницей и дополнительные волнения были ей абсолютно ни к чему. Конечно, я могу дать этому различные разумные объяснения: моя злость могла ей помочь; ее презрение и гнев вывели бы из себя даже терпеливого святого Франциска, а терапевт всего лишь простой смертный. Но неважно. После ее ухода я был потрясен и серьезно озабочен тем, как бы она с собой чего-нибудь не сделала, дело может дойти и до самоубийства.

В течение двух часов между ее сеансом и занятием с Джинни у меня была встреча с психиатрами-стажерами, так что времени на обдумывание этого инцидента у меня не было. Поэтому, придя на занятие с Джинни, я стал думать о нем и поначалу был очень рассеян. Однако было очень приятно видеть Джинни, и я сумел забыть Анну, другую пациентку. Полагаю, Джинни не похожа на Анну, настолько она безобидна, так благодарна мне за каждый пустяк, что пребывание с ней меня просто умиротворяет. Я переживаю драму Розенкранца и Гильденстерна. За кулисами другая постановка, другие актеры. Можно написать сценарий для Анны, в котором будет только небольшая роль для Джинни. Самый главный и страшный секрет психотерапевта — драмы на другой сцене.

Я пишу все это на следующий день, и мне трудно четко выстроить в уме всю последовательность событий. Если вновь анализировать занятие, то лучше всего мне запомнилось ощущение того, что Джинни стала взрослее, меньше хихикает, стала упитанной, более привлекательной. Более того, я ей все это сказал. Я стал поощрять ее задавать мне вопросы, так чтобы наше общение прошло более зрело. Занятие она начала очень

быстро, спросив меня, что со мной случилось. Я стал говорить, что ничего не случилось, но позже рассказал, что меня расстроила другая пациентка. Ее реакция была интересной. Выглядело так, что расстроилась именно она, потому что не могла представить себе, как я сержусь на нее, и я сказал, что так оно и есть. Затем она перешла к фантазиям, которые возникали у нее всю неделю и которые были такими же, что и на предыдущей неделе, — создание ситуаций, в которых она могла рассердиться на людей. Поэтому я считаю, что наши проникновения в ее скрытый гнев принесли пользу. Теперь у нас есть четкое понимание значения этого потока фантазий.

Она очень хорошо понимает, что чувствует и действует как маленькая девочка, что постоянно усмешается. Сегодня она действительно не ухмылялась почти все занятие, и у меня сложилось абсолютно новое мнение о ней. По ее словам, она сильно пополнила и, естественно, превратила это во что-то деструктивное с иррациональным убеждением, что она будет весить столько же, сколько и ее мать. Но она отвергает мысль, что может унаследовать только отрицательные черты своей матери, но не положительные. Это типичный пример магического мышления Джинни. Я отреагировал тем, что дал ей понять, насколько иррациональным я это считаю, и как она превращает любой фактор во что-то отрицательное для себя. Я настаивал, что фактически она выглядит гораздо лучше. Я почти установил, что отчасти привлекателен для нее. Интересно отметить, что, когда она вышла из кабинета, друг, который зашел поболтать на минутку, отметил, что от меня только что вышла «хорошенькая девушка».

Другой вопрос, который она задала, был о том, было бы мне приятно, если представить, что я на двадцать лет моложе. Я ответил, что без большой доли смущения сделать это для меня проблематично. Затем квазисерьезно она попросила распланировать для нее неделю и точно указать ей, что она должна делать. Я ответил подобным же образом и дал ей несколько советов: открыто поговорить с Карлом, писать по два часа в день и перестать ухмыляться. Другая поднятая ею тема привела к тому, что я считаю странным способом для анализа ее отношения с Карлом. Карл очень угнетен, сидит без работы, и Джинни считает, что в этом он винит ее, как будто это она «опустила его». По-моему, он рассматривает ее совершенно с другой стороны, т. е. теперь, когда у него дела идут из рук вон плохо, она — единственное, что у него остается. Фактически этому есть определенное доказательство, так как в последнее время он стал с ней гораздо ласковее. В конце сеанса она попросила почитать мои последние отчеты, и я обещал, что к следующей неделе я их обязательно приготовлю. Приятное, раскованное, свободное времяпрепровождение с Джинни.

25 января

Джинни

Полагаю, что я не очень-то ждала этого занятия, так как у меня не было ничего определенного и я не знала, что и рассказывать. Перед занятием, как я вам сказала, на меня нашел транс и я могла сидеть и часами смотреть в никуда.

Доктор Ялом действовал странно. Сидел, вжавшись в кресло, и улыбался. В паузах, которые я делала, он прикрывал рот рукой. Позже он скажет, что у него было тревожное чувство, и рассказал почему. Мне это было интересно. Я быстро набросала сценку. Некая девушка периодически ему язвит, и он, в конце концов, рассердился. Мне стало интересно, почему что-либо подобное не происходит между нами — как насчет моего медленного хождения кругами? И, бог свидетель, я тоже язвлю, но в свой адрес, а не в его. Он говорит, что трудно обнаружить мой гнев (звучит великолепно). Другими словами, он не может рассердиться на меня, если только я, как та девушка, не буду постоянно его доставать. Мысль была очень интересной. Затем я поняла, насколько ограниченным был наш сценарий — я пристроилась на небольшой жердочке, где меня ничто не может волновать, кроме слабых эмоций, инсинуаций и прихотей. Может быть, потому во мне и сидит такая крикливая стерва, что я должна загонять все плохое внутрь себя, все, что получаю от тяжелых пинков реальной жизни. На меня не воздействует и десятая доля тех эмоций, которые испытывают другие люди. Я завидую эмоциям и тем девушкам, которые выбегают или которых физически вышвыривают из кабинетов психиатров.

Я все говорила и говорила и не имела понятия, как это все воспринималось, так что рассчитывала на худшее. Я не вникала в новые ощущения. Но доктор Ялом сидел тихо. Его лицо только меняло выражения. И я подумала, что у него, должно быть, так пошла кругом голова от моего занудливого изложения, что он даже не может найти тему. Когда я спросила его, о чем он думает, он ответил, что я, кажется, стала лучше. Так он мог больше отреагировать на меня, чем в другие разы. Если бы он сказал, что я ужасна и несу чепуху, я бы могла с радостью поверить и этому. Собственного суждения у меня не было. Когда я спросила, почему я, как ему кажется, стала лучше, то сделала это без всякого намека. Он сказал, что я выгляжу лучше, потому что «вы стали более серьезной, в своих действиях вы повзрослели лет на десять, пополнели». Я только что сказала ему, что с момента последнего занятия пополнела фунтов на десять. Он

выдал фразу, которую мне хотелось бы цитировать, но я уже вообразила ее неправильной, что-то вроде «вы выглядите лучше, более полной, женственной и перестали усмехаться».

До последнего момента я не позволяла себе чувственной реакции или раздумий. Мы говорили о сердитой девушке и как гневно он на нее отреагировал. И я сказала — она, по крайней мере, хоть так получает ответ. Он говорит, что да, но мне нет необходимости отвечать вам таким образом. Есть и другие пути (пауза). И какая-то часть меня была тронута, польщена и взволнована глубоким смыслом и комплиментом. А другая осталась язвительной и смешливой, не способной произнести ничего внятного, но так привыкшей к своим собственным шуткам, что не надо и говорить: «О да, парниша. Они все так говорят».

Позже это все дало хороший эффект, я действительно почувствовала себя лучше, более серьезной, цельной и веселой. На обратном пути домой, проезжая через лес мимо могилы Стэнфорда, я была уже не той одаренной инженерю, какой обычно представляюсь. Я стала женственной. Закусывала и пила из хрустального бокала в одной руке, а доктор Ялом, его жена и некоторые друзья были в другой руке. Выразительная и зрелая. Но мир, кажется, становился яснее. Я сосредотачивалась. Я была живой. Зима подходила к концу. Поэтому в 17.15 уже действительно было светлее. Мир был ясным. Когда я приехала домой, я была полна веселья и радости. И когда Карл похлопал меня по животику, а я ему что-то сострила, то он спросил: «Что твой психиатр сказал тебе сегодня?» (К этому времени я уже просто резвилась.) Я передала слова доктора о том, какой женственной я стала. «Так вот, что он тебе говорит», — сказал так же весело Карл.

P.S. Ключевые слова занятия — хороший ритм, хорошая согласованность. Всегда будет существовать конфликт между идеалами открытости, любви, инстинктивной реакции, трудными великими универсальными делами (как я их представляю и мечтаю о них издалека) и достижимыми терапевтическими задачами (может, остальные относятся к области религии). Но я верю в первые, может, как в прикрытие от необходимости работать над небольшими, определенными задачами и как в способ не признавать успех. А доктор Ялом всегда пытается показать мне, что все люди скрытны. Ладно, может, это и так. Но не все боятся. Я же боюсь своей скрытности. А доктор Ялом пытается заставить меня почувствовать удовлетворение от моей лживой болтовни.

*1 февраля
Доктор Ялом*

Совершенно другой сеанс по сравнению с прошлым. Беседа была полностью лишена игривости, соблазнительных обоснований. Но напряжение отсутствовало, и мы говорили о делах вполне по-взрослому. Она пришла и рассказала мне (вот сюрприз так сюрприз), что неделя у нее была хорошей. Нет, если подумать, она начала беседу в обескураженном тоне. Первое, о чем она рассказала, была ее попытка поговорить с Карлом, которая провалилась. По мере того как она описывала инцидент, кажется, что она действительно попыталась поговорить с Карлом на личную тему, но негативным, критическим образом, и все обернулось очень плохо. Она читала один из его рассказов и заметила, что он разговаривает командным тоном, как и его герои в этом рассказе. Он стал оправдываться, спросил о конкретных примерах и закончил, сказав, что он слишком ненадежен, чтобы расстраивать его подобным образом. Поэтому она пришла к выводу, что если он слишком расстроен, чтобы говорить на эту тему, то он также будет слишком расстроен, чтобы говорить на более важные темы. Тем не менее остальные события прошлой недели, о которых она хотела рассказать, были, в общем, удовлетворительны. Она съездила в Иосемитский национальный парк с супружеской парой друзей и прекрасно провела уикэнд. Карл не поехал, потому что хотел поработать над текстом. Когда она вернулась домой, он сказал, каким одиноким он чувствовал себя без нее. И я, и Джинни ясно видим, насколько сильно изменились их отношения. Она уже не так боится, что он от нее внезапно уйдет. Ситуация изменилась. Очевидно, что она теперь в господствующем положении, и он в ней нуждается, по крайней мере, так же, как и она в нем.

Затем она продолжила, сказав, что единственным препятствием на ее пути теперь остался страх перед ночью и сексом. Я сначала попытался использовать рациональный подход, указав, что это лишь небольшая толика ее жизни, несколько минут, ну, от силы час или два. Она заняла необычно смелую позицию по отношению ко мне. Уперлась и резко заметила, что мое мнение ошибочно и все популярные журналы со мной не согласны. Осадила она меня довольно умело. Ладно, тогда я продолжил более серьезный анализ (и с Джинни я разговариваю более серьезно) всего того, что у нее происходит в постели с Карлом. Мы это обсуждали уже много раз, но на этот раз мне все стало более понятно. С прежним бойфрендом у нее не было ночных сексуальных кошмаров, потому что он ее мастурбировал. С Карлом сначала дела шли нормально, очень естественно. Ей не надо было просить его поласкать ее. Затем она стала напрягаться, зажиматься, и порочный круг затянулся: напряжение блокировало ее спонтанность. Она страшилась и бранила себя за отсутствие

непосредственности, но от этого напряженность только возрастала. С Карлом основная проблема заключается в том, что она так и боится попросить Карла помочь ей. Она почему-то полагает, что он воспротивится определенным вещам, будет считать их поражением или дешевым выходом из ситуации. Она объяснила разницу между двумя мужчинами тем, что первый друг был евреем, а еврейские мальчики более чувственные, полны сексуальных противоречий и стремятся удовлетворить девушку в силу конфликтов с собственными еврейскими мамочками. Ну что я мог сказать на такой проблеск мудрости? Этим она заставила меня погрузиться в мысли о своей собственной матери.

Встряхнувшись, я стал побуждать ее к анализу собственных страхов. Чего именно она боится? Ясно, что Карл ничего плохого ей не сделает. Что реально препятствует ее разговору с ним? Она рассказала о том, что обычно происходит ночью. Они идут спать, держась за руки, ложатся в постель, лежат рядом, и она боится что-либо сказать ему. А она хотела бы попросить его назвать ее по имени, посмотреть на нее или обнять ее. Я попытался убедить ее сделать к нему какое-то движение. Обхватить его рукой, поцеловать его или сказать ему, что она напугана и хочет, чтобы он ее обнял. Именно такой тип жеста она считает наиболее пугающим. Затем она полусхватуясь высказалась, что ничего такого она делать не будет, так как я собираюсь уехать из города на две недели. А я и забыл, что мне надо уезжать. Из всего того, что сказала Джинни, у меня создалось впечатление, что она боится, что это ее последний этап в этом курсе лечения. Что с нами произойдет, спросил я, если она сможет поговорить с Карлом на интимные темы? О чем мы с ней должны будем говорить? Я сказал это наполовину серьезно, наполовину шутя, так как считаю это абсолютно уместным. Она лучше будет продолжать терапию, чем поправится и оставит меня. Она, однако, ответила довольно интересным образом. Она стала рассуждать, что может стать похожей на свою подругу Еву. Если она все это минует, то должна будет начать серьезно заниматься своим положением в обществе. Ей придется прокладывать себе дорогу в мире кулаками. Сделать карьеру, найти свое место в жизни. Я был поражен ее ответом, так как это означало, что Джинни начинает приближаться к серьезному рассмотрению всех этих вопросов. Не думаю, что за все время, что работаю с ней, я был когда-то так уверен в том, что она действительно изменилась. Вдруг она стала очень быстро продвигаться.

И все это произошло после того «полненького» занятия на прошлой неделе. Мне на ум внезапно приходит инцидент, имевший место во время моего годичного пребывания в Лондоне. Почему-то из моего анализа у

доктора Р. мне запомнилось то, как он прозаично назвал меня очень умным человеком. Для меня почему-то это значило больше, чем все другие научные «самооценки», которые он предлагал. Мне интересно, не произойдет ли то же самое и с Джинни. Из всей той работы, которую я с ней провел, больше всего она запомнит то, что однажды я назвал ее пухленькой и привлекательной! Она пошла в направлении, совершенно противоположном той пациентке, на которую я наорал в прошлый раз перед занятием с Джинни. Анна позвонила и сказала, что, по крайней мере, временно она прерывает лечение. Думаю, меня действительно постигла с ней неудача, но расстаюсь я с ней с чувством облегчения. Что касается Джинни, то на следующей неделе мне будет недоставать встречи с ней. Я тут же вспоминаю реакцию моего коллеги, когда год назад мы просматривали с ним некоторые мои заметки о работе с Джинни. Его первым комментарием было: «Ты знаешь, я думаю, что ты чуть-чуть в нее влюблен».

1 февраля

Джинни

Трудно писать этот отчет. Мы говорили о моих попытках поговорить с Карлом и о его ответной реакции, оставившей меня в смятении. О неудачах, которые имели место. О моих оправданиях в том, что я считала его силь 205 ным, непоколебимым, и все ради того, чтобы скрыть собственные слабости. Теперь, когда мы на одном уровне, он такой же нервный, как и я, я все еще не могу говорить открыто и все еще ощущаю беспокойство и давление. Может, потому что обеспокоенность Карла выглядит естественной реакцией на его нынешнее положение безработного, тогда как моя вроде как врожденная. Когда дело касается общества и деятельности, Карл здоровый человек. Вы ворчите, спрашивая — кроссворды, скачки, азартные игры — все это полезно? Я думаю, что да. Они превращают жизнь в игру, помогают бороться со скукой. И только продолжающееся физическое недомогание Карла является признаком того, что он находится в состоянии войны с чем-то. Физически я вряд ли больна и много раз вынуждена была исполнять роль няньки для его выздоравливающего эго. Его недомогания, психологической или физической природы, стремятся помешать нам жить, накладывают тень на любые наши планы.

Вчерашняя встреча дала мне ощущение, что я не способна или не желаю думать о своем будущем. И что я не могу ответить на ваши вопросы и не задаю вопросов о себе.

Вы рекомендовали мне поработать на этой неделе над мелкими проблемами. Я постараюсь.

Но от неопределенности сеанса я расчувствовалась и обмякла. (А возможно, это имеет отношение к попыткам получить пособие по безработице и стоянию изо дня в день в очереди.)

Меня раздражало то, что я рассказала вам о моем друге, который за рулем покуривает травку. Меня мучило пакостное чувство предательства. Для вас это было, можно сказать, пикантно, и вы высказались об этом неодобрительно. Каждый раз в таком случае я всегда чувствую огромную разницу в возрасте, и вы становитесь кем-то вроде партнера. Кроме того, вопрос был проходным. Просто попытка бесперспективного разговора.

Я приняла образ идущей в никуда и даже от нечего делать поработала над ним. Фантастика, но я также не люблю говорить о сексе. Но так как большую часть своей вчерашней болтовни я посвятила этой теме, неудивительно, что это меня беспокоит. Слова, кажется, не совсем верный носитель для этой темы. Предмет разговора размывается, сужается и вроде бы обсуждается, хотя на деле это не так. Он просто превращается в черно-белое порно взамен всех ярких оттенков и той радости, что в нем есть. У нас с Карлом происходит великолепный, плавно текущий разговор. Фактически мы прекрасно общаемся друг с другом, делаем забавные комментарии, смеемся и действительно счастливы. Но затем свет гаснет, а мостика нет. Нет сумерек между вечерним разговором, разнообразием образов и занятием любовью, когда я почему-то чувствую, что мы посторонние и Карл меня не хочет.

Было приятно слышать ваши слова, что сейчас я, кажется, ближе к положительным результатам, чем вначале.

Думаю, что на этой неделе я хотела услышать от вас то же, что и на прошлой неделе. Знаете, приятно осознавать себя хорошенькой пышкой, и когда не слышишь этого, ощущаешь себя, фигурально говоря, отодвинутой на задний план плоскогрудой девицей.

21 февраля

Доктор Ялом

Полностью отвратительный сеанс. Одно из наиболее никчемных, напряженных, скучных занятий, которые мы когда-либо проводили с Джинни. Оно прошло сразу после моего недельного отъезда и отмены встречи в прошлую пятницу. Она начала с рассказа о том, что эти две недели провела неплохо, а несколько дней вообще были просто прекрасны. Как они начинались или заканчивались, она не знает, знает лишь одно — в

этот период она потеряла свое враждебное самосознание и могла без особых затруднений писать и жить. Этим утром она проснулась очень рано в ужасном состоянии. Весь день она чувствует себя обеспокоенной, расстроенной, смущенной и рассеянной. Она сказала, что у нее такое чувство, словно она никак не может взять себя в руки, что в автобусе все смотрели только на нее, что она выглядела, как бомж. Мне тем не менее показалось, что, несмотря на ее слова, мне работать не с чем. Я, естественно, выбрал тему ее раннего пробуждения и неприятного состояния в течение дня. Мне было интересно, как это связано с ее приходом на занятие, но никакой информации не получил. Фактически информации было так мало, что я был убежден — для исследования это самая интересная область.

Я сложил воедино хороший период Джинни, совпавший с моим отъездом, и последующую отмену занятия в пятницу, когда она вполне могла (хотя это было и не самое удобное время) прийти. Сегодня она была явно расстроена. Я спросил, а не предпочла бы она не приходить сегодня. С этого момента тон занятия изменился к худшему. В конце занятия я узнал, что она поняла меня неправильно и решила, что я не хотел ее дальнейших визитов. Когда все попытки заставить ее работать провалились, я попытался поставить перед ней вопрос, почему она продолжает терапию. Что она хочет изменить в себе? Нет более надежного способа вызвать обеспокоенность, чем подобный вопрос. Мой аналитик в Балтиморе, приятная старушка, всегда шокировала меня этим вопросом, когда я начинал валять дурака во время терапии. Джинни ответила, что через несколько недель она сможет принести эссе на 250 слов, в котором она объяснит, почему посещает занятия. Было очевидно, что она рассердилась и отношения между нами стали менее теплыми и более натянутыми, чем прежде. Она заметила, что когда я снял очки и посмотрел на нее, мое лицо стало таким же, как и у тех пассажиров в автобусе. Поработав как следует, я установил, что она этим хотела сказать: я больше не являюсь доктором Яло-мом и, возможно, еще менее другом. Раньше она считала меня особым другом, качественно отличая меня от остальных своих друзей.

Изменение ее отношения ко мне явно было вызвано моим предложением во время нашего последнего занятия рассмотреть возможность прохождения специальной гипнотерапии или секс-терапии Мастерса и Джонсона, раз она действительно считает своей основной проблемой неспособность достичь оргазма. Когда я сегодня повторил это предложение, она вдруг поняла, что отказалась от него, даже не подумав. Возможно, она в действительности не заинтересована в терапевтическом

изменении. В какой-то момент она сказала, что не хочет идти к сексотерапевту, так как опять надо будет начинать все заново с новым человеком. Она не хочет заниматься этим и со мной, так как слишком стесняется работать конкретно с этим материалом (хотя именно этим мы постоянно занимаемся). Она к тому же подчеркнула, что с сексуальной точки зрения все происходит точно так, как и годы назад, и в этой области она, кажется, никакого прогресса не достигла. Поэтому она чувствует себя очень плохо, так как не работала в ходе лечения. Я высказал предположение, что это повод для ее разочарования во мне, ведь именно я должен ей помогать, но она с этим не согласилась.

Я отметил (возможно, это было коварно), что, может, этим утром она чувствовала себя обеспокоенной, потому что во время наших занятий у нее появляется симптом. Она согласилась, что, возможно, она намеренно старается меня разозлить. Она понимает, что любой будет злиться на человека, который будет говорить в течение часа так, как это делает она. Все это было не слишком убедительно. Я был озадачен происходящим во время сеанса и несколько раз сказал ей об этом, но успеха мы так и не достигли. Становилось только хуже. Она сделала несколько бессмысленных заявлений относительно своей решимости провести неделю благополучно, чтобы накопить интересный материал для следующего занятия. Все катилось вниз по спирали, а я чувствовал себя абсолютно бессильным и обескураженным.

Ну все, хватит об этом удручающем занятии. Джинни убеждена, что это настроение принесла с собой она, так как весь день она чувствует себя несосредоточенной. Может, так оно и есть. Однако весь сеанс я был очень расстроен и не могу не вспомнить, что именно такой сеанс у меня был всего пару часов назад. Так что я должен нести хотя бы частичную ответственность за такое непродуктивное занятие.

В конце занятия я отдал Джинни наши отчеты за последние шесть месяцев. Мы будем читать их до следующей недели.

21 февраля

Джинни

Чтобы хоть как-то обуздать себя, я, естественно, сунула в рот жвачку и прочитала часть ваших отчетов, прежде чем написать свой собственный. Это скрасит возможную безжалостность моего отчета.

Когда я вспоминаю занятие, я немного злюсь на нас обоих. На вас я сердилась, потому что вы так долго копаетесь в моем нудном, тревожном состоянии. Я, вполне естественно, полагаю, что вы пытались подобрать

туфельку на мою больную ногу путем отбора ряда умозаключений: обеспокоена ли я, потому что мы пропустили две недели? А моя сестра? А Карл? Я была вашим добровольным помощником. Но, как оказалось, настроение и эмоции были просто прелюдией к моему угрюмому состоянию, и только человек Байера мог бы освободить нас от этой темы.

Так как я пришла уже побежденной, вы заговорили о ведущей в никуда терапии. Вы спросили, считаю ли я это терапией вообще. Полагаю, что, не подумав, я сказала «нет». И предложила написать двести пятьдесят слов о моих целях. Будь вы больше, чем друг, и считай я вас своим другом, разве мы могли бы добиться чего-нибудь?

Этим вечером я прочитала только часть отчетов, но этого было достаточно, чтобы у меня все налилось свинцом. Мне стало так тяжело, что я вынуждена была лечь спать. Интересно, но при чтении ваших отчетов у меня возникает чувство опасности, словно все выставлено напоказ. В моих отчетах все слегка весело, загадочно, но изложено путано. В середине недели, в ходе чтения отчетов, все вокруг меня выглядело таким безрадостным. Мне было стыдно. На прошлой неделе я слегка обвинила вас в желании завершить терапию. Вы сказали, что я вкладываю слова в ваши уста, но когда я читаю отчеты, мне становится ясно, что вы устали, подавлены и ощущаете себя захваченным моим собственным статичным погружением.

Я не могла сосредоточиться на этом слишком долго. Затем вспомнила сценку с М. Дж., руководителем группы психотерапии. Он разговаривал с девушкой, жизнь которой была еще более несчастной, чем моя. Она так хорошо ее описала, что мы все ей сопереживали и симпатизировали. Затем М. Дж. сказал, что она прожила двадцать жалких лет и впереди ее ждут очередные двадцать жалких лет. Он предложил ей потанцевать, попытался рассмешить ее, но она не хотела расставаться со своим священным образом жалости и старыми привычками. Он ходил вокруг нее гоголем. Предложил ей избавиться в танце от боли и своих воспоминаний. Она все же поняла, что делает. На ее лице невольно появилась улыбка, и с тех пор ее жизнь действительно изменилась. Она ее изменила. Я же была губкой, не пропитанной жалостью полностью. Мне сказали, что я сижу в яме и никогда из нее не выберусь. И я просто сидела, вот как в вашем кабинете. Никакие шутки не срабатывали. А вы придерживаетесь моего темпа, и мы тащимся вместе. Вот будет хохма, если я принесу колоду карт, и тогда мы просто будем топтаться на месте, а могли бы все закончить, по крайней мере, смело.

Так что на этой неделе я механически сказала, что изменюсь, заставлю

себя измениться. Но не заставила. И все же, так или иначе, я чувствую себя более энергичной.

Насчет сексотерапии. Последние две недели я все думала, хорошо бы ее пройти. Но на занятии я не осмелилась спросить вас, что вы имели в виду и как все это организовать. Так что я так и проходила вокруг этой темы, как в детском хороводе. Это все равно, что предложить сексотерапию трехлетнему ребенку.

Когда я хочу сосредоточиться, скрытый замысел приобретает мелкие образы, которые сбивают меня с толку. Вместо того чтобы отвечать на ваши вопросы, я смотрела на ваше лицо и сравнивала его с лицом парня, которого едва знаю, но симпатичного, с бородкой и все такое. А так как вы сидели в этом кресле, как будто уютно пристроившись, читая или потягивая пиво в студенческом клубе, то отвлечься для меня было легко. Если бы я могла фантазировать вслух, то что-нибудь и случилось бы, но нет, я просто просматриваю множество отношений и эмоций, ничего не приобретая. И предо мной и вам ничего не остается. Словно я гляжу на ваш носок, чувствуя себя щенком. Мне хочется встать на все четыре лапы и вцепиться зубами в ваш вывернутый наизнанку носок. Вот такие ветреные мысли возникают в моей взрослой голове каждые несколько секунд.

V. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ВЕСНА

(29 февраля — 3 мая)

29 февраля

Доктор Ялом

Всю неделю мы с Джинни читали отчеты друг друга. Я начинал занятие с каким-то чувством неловкости, потому что, хотя я и отложил добрую часть текущих дел, чтобы прочитать их, некоторые неизбежные обстоятельства (люди приезжали, уезжали из города) сильно сократили мое свободное время, и я был вынужден многие из них просто быстро просмотреть, особенно мои собственные. Это был неудачный выбор, так как Джинни прочитала все отчеты исключительно внимательно. В отличие от прошлого прочтения, в этот раз она изучила их по нескольку раз и практически могла цитировать целыми кусками.

Для меня занятие было трогательным и интенсивным. Полагаю, для Джинни тоже. Одним из самых удивительных приемов, которые она использует в ходе занятия, является именно то, что она применяет в своих отношениях с Карлом. Она ускользает от реальных эмоций. Она избегала как положительных, так и отрицательных аспектов своих чувств ко мне, пока я не втолкнул ее прямо в них. Сначала появились отрицательные. Они резко проявились после того, как я показал ее первые отчеты Мадлен Грир, психиатру собеса, которая знает Карла. Я, конечно, поспешил пояснить Джинни, что Мадлен не видела отчеты больше года. Для меня было бы немислимым показать их ей, после того как я обнаружил, что Мадлен знает Карла. По этой же причине и Мадлен не стала бы их читать. Было очевидно, что у Джинни возникло серьезное недоверие и она имеет право рассердиться на ту профессиональную вольность, с которой я поделился «материалами ее дела» со своей коллегой. Думаю, случись это со мной, я был бы страшно задет и зол. И все же она отреагировала на ситуацию лишь кратким проблеском возмущения. Еще больше недоверия просматривалось в ее заявлении о том, что она сожалеет, что рассказала мне о своем друге (выпускнике факультета социологии), который каждое утро выкуривает косяк. Она считает, что я могу использовать это против него.

Ее очень удивила та переменчивость, с которой идут наши занятия, — после хорошего занятия на следующий раз она обязательно

«разочаровывает» меня. Она также отметила расхождение в наших оценках нескольких занятий. Она считала их удачными, тогда как я считал, что они прошли плохо. Она огорчилась, узнав, что я был гораздо более разочарован и подавлен, чем дал ей понять. Я поинтересовался, настраивалась ли она на те позитивные вещи, которые я говорил. И она была вынуждена признать, что после некоторых моих замечаний ей стало очень хорошо. Вот так потихоньку мы перешли к полностью положительному сектору моих записок. Инициировала такой переход она, высказав предположение, что о себе я рассказал больше, чем она о себе. Она имела в виду случай с высказыванием моего коллеги, что я, очевидно, чуть-чуть влюблен в Джинни. Она незаметно переключалась на эту тему, поинтересовавшись, кто был этот аналитик, а затем прокомментировала мою такую смелую искренность и откровенность. Однако избежала сути дела: слова «любовь». Когда я спросил конкретно о ее реакции на этот эпизод, она явно эмоционально ответила, что пережила чувство непригодности и теперь действительно хочет измениться ради меня. Мы поговорили о том, как она читает отчеты дома. Она вынуждена быстро бросать их в ящик письменного стола, едва услышав шаги Карла. Я отметил, как и несколько месяцев назад, что это похоже на роман, в котором героиня отчаянно прячет любовные письма с глаз долой при звуке приближающихся шагов мужа.

Другой пример терапевтического применения заметок базируется на ее мнении относительно их опубликования. Она высказывалась на эту тему, но не спрашивала меня напрямую, намереваюсь ли я опубликовать их. И когда я прямо спросил ее, почему она не задает интересующего ее вопроса, она с усилием собрала с духом, чтобы сформулировать. После чего я ей ответил, что без ее разрешения я, конечно, не буду этого делать. Затем она продолжила, пересказав, как вообразила, что обольет отчеты бензином и подожжет в моем кабинете. Но добавила, что она больше опасается навредить Карлу, чем самой себе.

Она считает, что за последнее время литературное качество моих отчетов улучшилось. Она также спросила, серьезно ли я рассматриваю вопрос установления крайнего срока терапии, чтобы она могла мобилизовать себя на несколько месяцев интенсивной работы. Я ответил, что еще не уверен, но логически таким сроком будет конец июня, так как летом я уеду на три месяца. И мы так до конца и не прояснили ее мнение о прекращении терапии через четыре оставшихся месяца. Подозреваю, что ее уклончивость и моя собственная двойственность за нашими спинами превратились в партнеров.

Последнее, что она упомянула, был журнал «Спорте Иллюстрейтид», который она увидела в приемной с моим именем на нем. Она спросила, читаю ли я его, так как Карл читает. Я ответил, что спортом интересуюсь, но журнал больше читают мои сыновья, чем я. Тем не менее я был доволен, что она задала такой личный вопрос. Фактически на этом занятии я вновь почувствовал, что Джинни — взрослая женщина. Усмешка исчезла. Она меньше смущалась, и между нами возникли весьма положительные эмоции. Она рассказала о том, что все небольшие проблемы исчезли. Она прошла стадию денег на бензин, ее не грызут мучения по поводу проигрыша в покер, плохой готовки и уборки со стола. На первый план вышли вопросы о ее жизни, ее правах, ее будущем с Карлом. Фактически сегодня впервые она, когда ехала в автобусе, размечталась о том, что в будущем они с Карлом будут жить в разных домах и видеться друг с другом только по установленным дням. Было также интересно отметить, что моя интерпретация ее потребности воображать, несправедливость со стороны других людей, чтобы иметь обоснованный повод на них рассердиться, оказалась очень эффективной в смягчении таких фантазий. С тех пор больше они у нее не возникают. Хорошее, напряженное занятие, которое я закончил с чувством облегчения, так как, по правде говоря, в прочитанных ею отчетах я изложил практически все. Я был с ней честен, как, полагаю, и со всеми остальными.

29 февраля

Джинни

Неважно, почему, но такого занятия, как прошлое, я больше не хотела и внутренне подготовилась быть спокойной и активной. Подготовку я начала вечером перед повторным прочтением отчетов, вместо того чтобы смотреть телевизор. Чтение было менее эмоциональным, чем в первый раз. Я выписала несколько тронувших меня цитат. Я знала, что зайдет разговор о Мадлен, и постаралась вспомнить то горячее обжигающее чувство, которое пережила, когда впервые прочла, что вы их ей показываете. Также куда-то делся отчет, который я для вас написала. Оказывается, я сунула его в ящик для трусиков, который так забит разным хламом, что отчет даже провалился в нижний ящик, в котором хранятся трусы Карла. Ваш отчет перекочевал из моих трусиков в его трусы. Том Харди от такой иронии только хихикал бы.

Занятие началось с небольшим опозданием, так как я ждала, пока меня позвуют, вместо того, чтобы у ваших дверей проявить инициативу. Помоему, я была одета лучше обычного и от этого немного стеснялась, так как

думала — вы посчитаете, что я к вам подлизываюсь. Но вы этого не сказали, так что все прошло нормально. Я попыталась начать первой, спросив вас об отчетах. Но вы отыгрались. Мы оба сделали одинаковые замечания — об эффекте маятника удачных и неудачных занятий. Вы сказали мне, что разочарованы тем, что я не все говорю на занятиях и в отчетах. Мне на это ответить нечего. У меня только поверхностная мускулатура. Вот все, чем я могу пользоваться. Первый слой. В этом и заключается противоречие между нами, так как я уверена, что не могу проникнуть глубже без слез или эмоций. Я чувствую внутреннее сопротивление, когда вы ждете от меня больше, чем я могу дать. Я понимаю, что все организовано так, чтобы вести разговор. Но при такой атмосфере во время терапии, когда мы оба уютно устроились, как друзья, в своих кожаных уголках, мне очень трудно найти свое паническое состояние. Я не приучена искать погруженные глубоко слова — в основном это поверхностная энергия и импровизация. У меня возникает чувство безысходности, когда я думаю о достижении успеха с помощью только разговора и ответов на вопросы.

Затем мы затронули тему Мадлен. Вы снова огорчились из-за того, что я вам не доверяю. Для меня это ничего не значит. Я не могу отвечать за свои отрицательные эмоции и за мысли о том, что это может действительно повредить вам. Так что когда вы говорите, что я не должна доверять вам, это просто стекает с меня, как с гуся вода. Моего отношения к вам это не меняет. Мое недоверие не несет антипатии. С этим покончено. Я обескуражена. Потому что доверяю вам.

Даже если я считала, что могу на вас смотреть во время занятия, все это было бесполезно, ведь мне нечего было сказать новенького.

Мы подняли тему ограничения терапии до четырех месяцев, ее окончания к моменту вашего отъезда в Европу. Перспектива такая отдаленная, что даже меня не пугает. Я чувствую себя такой напряженной и расслабленной одновременно, что, кажется, не могу себя заставить сделать эти четыре месяца наиболее насыщенными и важными, завершить все свои незаконченные дела. И представляю себя уходящей, хныкая.

Когда вы объяснили мне о своем коллеге и мы затронули тему любви, я поняла, насколько далеко я была от этого, потому что чувствовала, что отвечаю теми же словами и снова становлюсь уязвимой. Я немного возбудилась от приятных эмоций и ощущений, но затем остановилась.

7 марта

Доктор Ялом

Забавное занятие. Началось оно как прогулка по пустыне — безлюдной и необитаемой, но, как ни странно, приятно пахнувшей. В конечном счете, сценка прогулки сменилась, но запах остался, и мы закончили, полагаю, с ощущением большой близости и глубокой заинтересованности. Она начала с парадокса. Во-первых, несколько минут назад ее вырвало, потому что она внезапно почувствовала тошноту, когда поднималась по ступенькам в мой кабинет. Во-вторых, у нее была относительно хорошая неделя. Я как можно тщательнее проанализировал тошноту, попадая из одного тупика в другой, пока, наконец, не устал так, что был полностью согласен на неубедительное объяснение — это было результатом бесплатного лицевого массажа, который ей сделали в косметическом магазине в Пало-Альто. Я из чувства долга спросил, зачем ей надо было делать свой первый в жизни массаж лица по пути ко мне сегодня. (У меня губа не дура, я про себя подумал, может, это ради меня?) Нет, она элегантно опротестовала мой незаданный вопрос и пояснила, что можно заключить специальный контракт по приобретению косметики для лица, чем не преминет воспользоваться. Я попытался найти путь, ведущий к ее мнению относительно окончания терапии летом, но мы вернулись к этому только позже, в тот момент, когда вопрос оказался ключом к очень богатому материалу.

Много сопротивления, но очень мягкого. Джинни рассказала мне, как ей хорошо, тепло и приятно, что чувства беспокойства у нее нет, но и говорить не о чем. Карл получил работу на неполную ставку. Их дела определенно улучшаются, говорит она мне почти мимоходом. Как тривиальный пустяк она выкладывает факт, что секс между ними стал гораздо лучше и они ведут более интимные психологические разговоры. Иногда меня просто изумляет то, как это делают мои пациенты, забыв о многих месяцах работы, которую мы проводили до этого момента. А затем как бы из чистой прихоти они решают известить меня о том прогрессе, которого они достигли.

Затем она спрашивает, можно ли ей ходить все эти четыре месяца на занятия, если даже ей не о чем сказать? Я начинаю выяснять ее ощущения относительно завершения курса в июне и делаю это все настойчивее, говоря «еще только четыре месяца». Какие-либо сильные ощущения она отрицает. Начинает представлять, как интересно будет написать мне в будущем письмо, и, наслаждаясь, воображает, как позвонит мне, когда вернется в город известной женщиной. С этой фантазией было связано множество эмоций, и ее глаза наполнились слезами. Я продолжал провоцировать у нее слезы, задавая вопросы типа: «А будет ли у меня

время, чтобы увидаться с вами?» Она сказала, что ей приятно представлять, как она позвонит мне. Может ли это действительно иметь место? Я ответил: «А что может вас остановить?» Она читала все мои заметки и знает меня так хорошо — могла бы и догадаться, каким будет мой ответ. Да, она это поняла.

Часть времени мы посвятили ее литературному творчеству. Она сказала, что примерно четыре недели у нее наблюдается абсолютный простой, она фактически ничего не пишет и в то же время не особо и стремится, так как ее день почти полностью занят. Ее начинает тянуть к творчеству только тогда, когда у нее не осталось важных дел и она теряет попусту время. Но дела с Карлом идут хорошо, и она считает, что жизнь становится все приятнее. Мне стало интересно, а не слился ли я настолько с ее литературным творчеством, что она рассматривает его как принадлежащее мне, а не ей? Может, она не пишет, чтобы не потакать мне. Но я проигнорировал свой внутренний голос и, как родитель ребенка, ставшего голливудской звездой, предложил расписать ее день так, чтобы выделить два часа завтра утром на писательский труд. Джинни отреагировала вполне восприимчиво. Она закончила занятие вопросом, который был непривычно прямым. Как я посмотрю на то, если она будет приходить ко мне чаще, чем раз в неделю? Может, неделя между беседами — это слишком долго? (Ее предыдущий терапевт сказал, что если она не будет встречаться с ней три раза в неделю, то не стоит и заниматься.) Теперь мне становится ясно, почему так остро выглядит для нее вопрос полного прекращения курса. Она не позволяет себе поверить в то, чтобы полностью прекратить лечение, и всегда представляет себе, что увидится со мной, когда я вернусь из летнего отпуска. Полагаю, что и я считал точно так же, так как не могу представить себе, что действительно больше не увижусь с ней.

7 марта

Джинни

Трудно писать что-либо противоречащее тому, что мы высказываем по поводу занятий в процессе сессии.

Важной частью было наше обсуждение моих переживаний, а не случайных идей. Я моментально оказывалась приземленной. Когда я задумываюсь о том, чтобы оставить вас, меня охватывает страшная печаль. И тем не менее я почти всерьез рассматривала идею немедленного прекращения занятий и посещения вас в том случае, если у меня появится что-нибудь новенькое, чтобы сказать вам. Не знаю, зачем я это сказала и тут

же поинтересовалась, изменится ли терапия, если я буду приходить два раза в неделю. Сломать или изменить мою позицию относительно терапии можно было и так и эдак. Это похоже на ситуацию, когда вы знаете, что если не предпринять что-либо срочное, то муж сейчас на вас наорет.

На этот раз вы спросили, не хочу ли я продолжить разговор на тему моей тошноты. Вы, должно быть, узнали из моих отчетов, как я иногда виню вас за то, что вы продолжаете безнадежные темы.

Я сделала массаж лица, потому что наткнулась на эту услугу в «Мэйсиз», куда я забрела по пути к вам. А от запаха духов, от обилия карандашей для подводки век и губной помады мне вообще стало немного плохо и на меня напала тоска зеленая.

Вот такая разница возникает между тем, что я вам просто рассказываю — как меня схватил мальчишка, о даме в косметическом отделе, о прическе, — и тем, что я действительно ощущаю. Как будто я там, но тут же присутствует переводчик, который переводит только треть сказанного, входящего и исходящего. А когда он не переводит, я могу стоять «вольно» (хотя и притворяясь напряженной). Может, я чувствую, что после терапии все осложнится. Но я могу быть по-мазохистски невозмутимой, впадая в экстаз от собственных проказ, воображения и психического убожества. И теперь, когда я слишком избалована терапией и вашими утешениями, то даже если меня и охватывает ощущение безнадежности от моих простоев, которые вас вводят в зевоту, я заканчиваю, чувствуя себя обновленной и счастливой оттого, что вы рядом и можно с вами, Папа Ялом, общаться. Пока не наступает момент написания отчета, когда я ввожу себя в состояние внутреннего созерцания и пессимистических прогнозов. Но почему в один момент я чувствую себя оживленной, а в следующий момент отмечаю это оживление как что-то нереальное?

15 марта

Доктор Ялом

Джинни начала с уверений, что вчера потратила определенное время на творчество, но быстро отказалась от своего «жертвоприношения», проинформировав меня, что это были лишь несколько вымученных отрывков. Хватит! Хватит этого бесстыжего переноса, контрпереноса, менуэта. Это последний танец. Она не сможет стать для меня писателем, каким я всегда мечтал стать. Я не должен быть для нее матерью, которая живет в своей дочери. Итак, я все выложил начистоту. «Зачем вы мучаете меня своим писательским талантом? (Почему я позволяю мучить себя?) Почему вы не пишете в течение недели, а постоянно откладываете это на

последний момент перед приходом ко мне? (А почему и нет? Я же дал ясно ей понять, что мне это нравится!)» Она не ответила, но это и неважно, я все это сказал больше для себя.

Снова, как бы между прочим, она упомянула пару явно положительных моментов. Например, Карл рассердился на нее и сказал, что больше не хочет ходить с ней ужинать, так как это пустая трата денег, а он не желает бросать деньги на ветер (это было на следующий день после того, как он проиграл 25 долларов). Джинни, конечно, не уступила и сказала, что ей хотелось бы сходить куда-нибудь поужинать. Какой смысл зарабатывать деньги, если она не может делать то, что ей хочется? А потом она пошла с собакой на прогулку. По возвращении у нее вдруг разыгралось воображение, она придумала, что теперь Карл ее окончательно бросит. К ее безграничному удивлению (но не к моему) все случилось как раз наоборот — он вел себя миролюбиво, казалось, пытается извиниться. Ее, кажется, это озадачило. Но я сказал ей, что чем больше она будет ему возражать, тем больше он будет ценить ее как личность. Я сказал «мямлю никто не любит». Мой афоризм дня как психиатра. По этому поводу мы оба шутили. Другой случай касался ее сексуальной жизни. Однажды вечером, почувствовав себя сексуально возбужденной, Джинни вся разоделась, но Карл был явно не настроен на секс. Это ее так расстроило, что она даже посреди ночи проснулась. Рассказала Карлу, что ее волнует, он воспринял это очень серьезно, и они детально все обсудили.

После этого она, кажется, действительно расслабилась, стала искать темы для разговора, и я, в конечном счете, должен был ей сказать, что дела у нее, кажется, действительно идут на поправку, и на этот раз ей пришлось со мной согласиться. То, что она чувствует себя все более и более спокойной, неоспоримый факт. Она сказала, что огорчена таким ходом терапии — она ожидала некого чудесного прорыва, полного шума и ярости. В ее жизни, хотя она и становится все более удовлетворительной, нет никакой «тайны». Другие люди ведут тайную жизнь. Они обманывают, затевают любовные интрижки или бросаются в авантюры. Они живут ярко. Тогда как ее жизнь лишена подобных волнений, бесперспективна и предоставляет ей только один вариант во всем, что она делает. Я попытался обсудить с ней этот момент с логической точки зрения. Совершенно очевидно, что у нее есть масса возможностей выбора во всем, что она делает. Она только внушает себе, что у нее нет выбора. Но это нас ни к чему не привело.

Затем она рассказала о разочаровании матери. Мать считает, что Джинни не делает карьеры, не выходит замуж и не имеет детей: полный

ноль. Я рассмотрел вопрос замужества и детей и снова стал настаивать на том, чтобы она рассмотрела вопрос, хочет ли она выйти замуж и иметь детей, и если да, то что она собирается делать? Будет ли она продолжать жить с Карлом, если уверена, что он ничего этого ей не предоставит? Хотя у нас оставалось еще несколько минут, она схватила сумочку и засобиравшись уходила. Было ясно, что я слишком на нее давлю, но тем не менее я пожурил ее за то, что она не поделилась с Карлом некоторыми своими надеждами на будущее, а ведь она хочет, чтобы он с ней своими планами делился. Она никогда не говорила с ним всерьез о том, что хочет иметь детей, и не прижимала его насчет женитьбы. Возможно, я веду себя неразумно и нереалистично, ожидая, что она поставит перед ним вопрос о женитьбе и детях ребром. Может, она решает этот вопрос более разумным и хорошо рассчитанным способом. Ей, однако, двадцать семь лет. Ее детородный возраст наполовину истек. Правда, считаю, что я немного перебрал с обеспокоенностью, подстегивая ее по этому поводу. Посмотрим, что будет на следующей неделе.

Я осведомился, не хочет ли она спросить меня о чем-нибудь, только для того, чтобы помочь ей стать более уверенной в себе. Она спросила, как, по-моему, проходит занятие, и я сказал ей, что считаю его спокойным и удовлетворительным. Она ищет темы для обсуждения. Джинни тут же сочла это упреком и сказала, что на следующей неделе она действительно будет упорно работать, чтобы подобрать темы для обсуждения. Она затронула вопрос окончания терапии, сказав, что вчера она была в очень подавленном состоянии (мы обычно встречаемся по вторникам, но на этой неделе занятие состоялось в среду, поскольку я должен был присутствовать на заседании комитета). Ей интересно, оставит ли прекращение встреч со мной огромную брешь в ее жизни.

15 марта

Джинни

Чем банальнее занятие, тем труднее о нем писать, так как в большинстве случаев мне нравилось то, о чем мы говорили, — что я сделала и сказала Карлу на этой неделе. Затем без нескольких минут пять, когда я была готова уходить, а вы уделите нам еще несколько дополнительных минут, я почувствовала, что все хорошее как сквозь землю провалилось. Вы перефразировали часть того, что со мной произошло, в другом ключе, а я с вами согласилась. Например, то, что мне нечего сказать о продвижении, понимая, что у меня не было свободы или своего скрытого «я», что мои эссе — сплошная скукота. Я обманывала себя. Я

преувеличивала негативные стороны.

Когда я приехала домой, то поняла, что дала вам повод обвинить мою мать. (Она пишет, что мои письма скрашивают ее жалкое существование.) И даже сказав, что нам с Карлом скучно («непревзойденное начало», говорите вы), я, кажется, предала наши отношения. Ненавижу этих хороших и плохих парней в терапии. Вот так они забивают мне мозги. А глупо то, что мне тоже очень нравятся письма, то, что письма скрашивают мое существование, что мне с Карлом скучно, как и вам со мной. Ну почему вещи не могут просто быть без того, чтобы казаться плохими или неправильными?

И затем мой контрольный список прогресса:

Карьера

Замужество

Дети

Вы обвиняете в этом мою семью, хотя этот небольшой тест полностью моя выдумка. Моя мама никогда такого не говорила. Это больше похоже на внешнюю оценку самой себя, которую я называю словом «мама». Но это несправедливо. Это я играю в маму. Притупляя собственную повседневную реальность. Конечно, семья предпочтет одну из двух или две из трех к тому времени, когда птичка достигнет двадцати семи.

Все это, кажется, случилось за последние пять минут, когда я опять оказалась в полном дерьме.

Но вчера день был вроде бы очень хорошим. Терапия не испортила его. Мне она нравилась, пока я не приехала домой.

4 апреля

Доктор Ялом

Я не видел Джинни последние две недели. Одну неделю меня не было в городе, а вторую встречу отменила она, так как работала. Она пришла с опозданием в несколько минут. Увидела меня сидящим в моем кресле и робко спросила, не подождать ли ей за дверью или как. Позже она мне рассказала, какой разочарованной и никудышной чувствовала себя. Ей же хотелось ворваться в кабинет и сказать с чувством: «Боже, как я рада вас видеть» или что-нибудь в этом роде. В этот день она пару раз звонила, но так и не дозвонилась до меня. А мой секретарь не была уверена, жду ли я ее. Так что она села в автобус и поехала, даже не зная, буду ли я у себя. Дальше я узнаю, что в пути ее охватило сильное чувство гнева, а потом вины за этот гнев, так что она почти боялась увидеться со мной, когда вошла в кабинет.

Однако она тут же перешла на тему ее отношений с Карлом, которые находятся сейчас в самом отвратительном состоянии. Оказывается, Карл внезапно и резко изменился в результате бурной конфронтации со Стивом, близким другом. Создается впечатление, что Стив — грозный рассудительный человек, который обрушился с критикой на Карла. У них возник яростный спор. Карл настолько разозлился, что выбежал на улицу, чтобы остыть. Он решил представить свои аргументы, вернулся, чтобы спокойно поговорить со Стивом, но Стив еще больше стал его унижать. После того как Стив ушел, Карл сломался, некоторое время плакал, а потом захотел проверить свои эмоции. Некоторое время он провел в разговорах с другом, который предложил ему записаться вместе с Джинни в группу психотерапии в Беркли. К огромному удивлению Джинни, идея Карлу понравилась. А в результате всех этих событий Карл стал более открытым с Джинни. Он стал любящим, нежным и добрым с ней, говорит такое, чего раньше никогда не говорил. Например, он ей рассказал, что в прошлом были дни, когда он просто терпеть ее не мог. Потихоньку вырисовывается целый невысказанный субстрат их отношений, достойный обсуждения. Так или иначе, Джинни поощряет Карла к открытости, но, в общем, сейчас откровенничает с ним меньше, чем раньше. По крайней мере, так она говорит мне.

Несмотря на все эти довольно хорошие новости, занятие сегодня прошло без особого драйва. Она выглядела зажатой, немного ушедшей в себя, как бы недовольной собственной отстраненностью, и я так и не мог найти способа расшевелить ее. Я также принял участие в подавлении ее эмоций. Полагаю, во мне есть что-то такое, что не позволяет людям выражать подлинную радость и энтузиазм.

Весь последний месяц она работала и писала. У нее была одна очень хорошая неделя, две нормальные и одна ужасная, во время которой она ушла в штопор, так как у нее на щеке появилась шишечка, и она вообразила, что у нее рак, пока доктор не сказал ей, что шишка доброкачественная.

В один момент она спросила, считаю ли я ее безнадежной. Я сказал, что вообще так не думаю. Хотя до конца честно я не ответил, так как мне было не по себе и беспокоила возникшая в наших отношениях безжизненность. Она сказала, что ощущает безнадежность, потому что вокруг происходит много хорошего, а эмоционально, как следовало бы, она на это не реагирует. Медленно, неотвратимо жернова изменений делают свое дело. Так или иначе, и я в этом участвую, временами даже не знаю, как. Но Джинни потихоньку медленно меняется, медленно развивается и

растет. Ее отношения с Карлом, хотя я и слышу о них от ненадежного рассказчика, явно углубляются и становятся более осмысленными.

Затем она сказала, что ей хочется быть всегда такой, какой она была, когда посещала группу М. Дж., так как там ей очень легко давалась роль энтузиастки. Я согласился, что легко играть роль, когда находишься на отдыхе в круизе, и она быстро уловила мой сарказм. Но она, так же, как и я, считает, что ее ролевая игра в группе психотерапии не имела абсолютно никакого воплощения в реальном мире. Она так и осталась равнодушной в отношениях с другими людьми, несмотря на несколько волшебных дней реальных ощущений в самом начале.

Возник определенный материал по переносу, на который я не знал, как реагировать. Когда я встал, чтобы взять трубку, она игриво попросила: «Вы не предложите даме сигару?» Потом она упомянет, что получила от подруги из Германии письмо, в котором та жалуется на существующую там бюрократическую систему, да и на жизнь в общем. Это, похоже, указывает на дистанцию в наших отношениях и, вероятно, на ее желание, чтобы я не ездил в Европу этим летом, но особого желания отвечать на мои расспросы она не выразила.

В общем, довольно разочаровывающее занятие для меня лично, потому что мы так и остались на расстоянии и невовлеченными. Но одновременно я был удовлетворен, так как она рассказала мне хорошие новости о собственных переменах в обыденном мире.

4 апреля

Джинни

Я все откладывала и не писала этот отчет, так что рассматривайте его с расстояния примерно в шесть дней. В начале занятия я думала, что вы какой-то не такой, сердитый и недружелюбный. С нашего последнего занятия прошло три недели, но на этот раз вы не стали это обсуждать.

Я была готова к подвоху, полагая, что вас здесь не *будет*. Весь день я только и знала, что запивала плоды своего мелочного воображения ванильно-шоколадной газировкой (в университетском молочном кафе). Своим озадаченным умишком я перелопачивала все возможные причины вашего отсутствия, так как день занятия был отложен. А в автобусе я приступила к чтению «Под стеклянным колпаком» Сильвии Плат, который меня так тронул, что я была готова принять на себя страдания героини книжки. Я больше была озабочена ее судьбой, чем своей собственной.

Не помню многое из того, что происходило, кроме того, что в конце я чувствовала себя так, как будто предала самых близких.

Я загрузила вас на всю неделю и, особенно, на уикэнд показательно шокирующей схваткой между Карлом и Стивом, реакцией Карла и тем, как в результате этого меняется наша жизнь. И здесь опять не могу поверить в то, что я делаю больше, чем просто генерирую в голове идеи, но никогда не выплескиваю их вместе с эмоциями или реакцией на происходящее. Если и было какое-то изменение, вызывающее желание радостно зашебетать, так это на прошлой неделе, когда что-то, наконец, стало происходить. Но вместо того, чтобы наслаждаться этим по полной программе, я стала обдумывать проблемы и вела себя так, как будто то, что случилось, завершилось. Вы продолжали настаивать, что теперь, когда ворота искренности и боли открыты (Карлом), будет трудно вернуться обратно к нашему прежнему существованию, и теперь самое время поговорить с Карлом, а не просто послушать, что было хорошим советом. А затем вы всегда спрашиваете: «Так, и что вы хотели бы ему сказать?», что меня ставит в тупик. У меня большой запас ошибок и слабостей, и не представляю себе, как я смогу говорить, не вспоминая их. Так что я, как обычно, не смогла вам ответить. Понимаю, что ради Карла мне надо сильно измениться, но конкретно сейчас все, что от меня нужно, — это быть рядом и слушать. Я восхищаюсь тем, как он пропускает эмоции через себя. Полагаю, что сейчас он работает над чем-то большим, чем просто наши отношения. Возможно, над своей семьей или другими начинаниями, все это так переплетено и сидит глубоко в нем. С моей стороны будет крайне дурно и эгоистично просить каких-либо действий. Кроме того, полагаю, что его размышления приведут к нам. Эта ссора вскрыла наши отношения и дала мне возможность увидеть в Карле то, о чем я только подозревала. Я также упомянула опухоль на лице («опухоль» звучит более осторожно, чем «образование»). От этой опухоли у меня портится настроение и я, подавленная, становлюсь более податливой. Полагаю, я была с вами немного ипохондриком. Всегда что-то утаивала. Выложи я все плохое, это помогло бы. Вы немного меня приободрили, сказав, что по части лица беспокоиться не о чем.

11 апреля

Доктор Ялом

Джинни начала занятие необычным образом. Прочитала то, что написала, пока ждала меня. В основном это было описание переживаний того дня. Того, что мелькало в ее мозгах, пока она делала покупки. И получилось очень трогательное краткое описание, блестящее яркими метафорами. Я получал большое удовольствие, слушая ее чтение, и еще раз

убеждаюсь в ее огромном таланте. Хотя у меня возникло и другое ощущение — будто все это было как-то поверхностно. Мне стало интересно, а будет ли она писать о более захватывающих, крупных вопросах? Вот так, попросту говоря, я и «навязываю свое мнение Джинни», оценивая работу только по глубине вопроса, который она затрагивает. Последние месяцы я был поглощен чтением Хайдеггера просто потому, что он рассматривает самый главный вопрос всего — значение бытия. Но для меня это — сплошное самоистязание — настолько его язык и мышление мучительно туманны. Почему я должен ожидать, что другие будут рассматривать те же сложные вопросы?

Были и другие причины, кроме простого желания поделиться пережитым, тому, что она прочитала мне все это. В отчете она упоминает, что сейчас ищет работу, и это может привести к тому, что она закончит лечение еще раньше. Она также упоминает, что Карл все серьезнее подумывает о том, чтобы пройти курс психотерапии. Естественно (о ирония судьбы), он подумает о том, чтобы позвонить Мадлен Грир, именно тому единственному в мире человеку, который читал некоторые из этих отчетов. Для Мадлен, думаю, будет очень неудобно работать с Карлом, зная, что она обладает секретом, но не может поделиться с ним. Когда я рассказал Джинни обо всех этих опасениях, она поняла, что оказывается препятствием на пути лечения Карла. Конечно, все это выглядит довольно несуразно. Почему ему приспичило лечиться именно у Мадлен? Это выглядит еще более абсурдно, так как Мадлен живет в Пало-Альто, а рядом в районе Сан-Франциско работают сотни хороших психотерапевтов.

Джинни сегодня выглядела очень привлекательно. Ухоженной. В красивой блузке и длинной юбке. Я также отметил, что уборщик поставил наши кресла довольно близко друг к другу. И мне было так уютно сидеть рядом с ней, тогда как вчера, когда пациентом был мужчина, мне было довольно неудобно сидеть так близко к нему, и я отодвинул кресла подальше. Она еще немного поговорила об опухоли у нее на щеке. На этот раз я встал и потрогал шишечку, чтобы понять, из-за чего весь шум, так как ее доктор предположил, что она вроде бы растет, и я сам стал немного беспокоиться оттого, что это может быть свищевая опухоль. Но, кажется, ничего серьезного. Возможно, инфекция слезной железы. Однако Джинни раздула из мухи слона и вообразила, что ее лицо разъедает рак.

Она определенно все еще на подъеме. Их отношения с Карлом становятся все лучше и лучше, хотя и случаются размолвки. Я приложил все усилия, чтобы она поняла — сейчас у нее с Карлом период улучшения отношений. Она изменила правила относительно того, о чем можно или

нельзя говорить, и это должно придать ей сил. И теперь, если дела пойдут не так, как надо, она действительно сможет сказать: «Дела у нас идут не так хорошо, как, скажем, пару дней назад, давай поговорим об этом». Я поинтересовался, что же еще кроме «чистого ужаса» удержало ее от того, чтобы сказать все это Карлу. Здесь я довольно остер и умен с Джинни и мне доставляет удовольствие смешить ее.

Мы поговорили о лечении Карла и что она думает об этом, когда сама собирается его закончить. Она была немного рассержена тем, что Карл только сейчас начинает терапию, и, может быть, немного озабочена новыми требованиями, которые он ей предъявит. Она даже вообразила, что прямо сейчас он стоит за дверью, и потому говорила шепотом. Мне стало интересно, что же он может услышать. Она ответила: «Ну, если бы он услышал, как несколько минут назад я говорила, что застыла и не меняюсь, то, думаю, все было бы кончено». Этим Джинни снова выразила свое ощущение ненадежности их отношений. Как будто одно заявление, произнесенное человеком, с которым тебя связывают глубокие отношения, может вызвать полный разрыв.

Когда я изложил ситуацию с этой точки зрения, она смогла увидеть всю абсурдность своего заявления, но все же это не очень убедительно для нее.

Мы более подробно проанализировали один интересный аспект решения Карла записаться на психотерапию, а именно то, что терапевт поможет ему увидеть в Джинни все ее отрицательные черты. Примерно как я в ходе терапии жестко разделялся с отрицательными чертами Карла. Думая обо всем этом, я согласился, что, возможно, Джинни и права. Мы явно сфокусировались на его отрицательных чертах, потому что Джинни именно их представила мне как проблемы, а я действительно никогда не спрашивал ее, что же в Карле есть положительного. Когда сегодня я спросил ее, она упомянула некоторые позитивные черты. Она развила тему чуть дальше и обратила внимание на то, что все время чувствовала мое желание, чтобы она бросила Карла. В определенном смысле это означало, что довольно долгое время, фактически много, много месяцев, она должна была ощущать необходимость хоть как-то противостоять мне, оставаясь с ним. Для меня это показалось важным. И, копаясь в себе, я долгое время обдумывал это. Я искренне полагаю (и сказал об этом ей), что никогда однозначно не желал, чтобы она бросила Карла. Я надеялся, что она сможет улучшить их отношения. (Мимоходом можно добавить, хотя ей я этого не сказал, что если их отношения не изменятся, то я не буду сильно расстраиваться, если она его бросит. Она настолько выросла, что способна

на другие, более глубокие отношения.) Я хотел, чтобы она увидела разницу между моими советами бросить его и моими попытками заставить ее примириться с фактом, что она имеет право оставить его. Как только она поймет, что решение уйти или остаться должна принять она, а не только Карл, ей не надо будет беспомощно жить под карающим мечом Карла, который, будь произнесено хоть одно неправильное слово или совершен хоть один неправильный поступок, готов опуститься и разрубить их связь навечно.

Последняя тема была одной из постоянно повторяющихся, и я не знаю, как с ней работать. Она подчеркнула, насколько она бесчувственна. Ей хотелось бы войти и сказать бодрым тоном, что Карл действительно собирается пройти курс терапии и «можете себе представить что-либо подобное?» Она продолжала упрекать себя за то, что не проявляет почти никаких эмоций по отношению ко мне. Ну, и что мне теперь с этим делать? Думаю, в определенной степени ее стеснения ценны уже тем, что она все еще необычно мягка и покорна со мной. Она никогда не выходит из себя и зачастую ведет себя, как ребенок. С другой стороны, мне очень нравится Джинни, и если бы она вела себя по-другому, то это сыграло бы свою роль. Между нами действительно возникает много эмоций, и я завершаю курс с ощущением, что она судит о себе неоправданно резко. Я все время повторяю ей: «Ну, ладно, скажи вы это по-другому, что бы это значило? По мне, это бы означало, что вы были сама не своя». Она же продолжает повторять, что не удовлетворена своим поведением, тем, что она недостаточно спонтанна. Она даже вспоминает о тех провалах непосредственности, которые имели у нее место раньше, во время групповых занятий психотерапией, и винит в них себя. Я пытался убедить ее в том, что это пустяки по сравнению с теми реальными изменениями, которые произошли за последние месяцы в ее отношениях с Карлом и со мной. Все это, однако, имеет характер какого-то замкнутого круга, потому что мы это проходили уже много раз. В определенный момент она рассказала о посещении подруги, ребенку которой полтора года. Джинни была удивлена тем, что ребенок просил ее повторять некоторые вещи снова и снова. Точно так же Джинни ощущает себя в процессе терапии. Есть определенные вещи, о которых с удовольствием говорит она, а кое-что она с удовольствием заставляет повторять меня. (Психотерапия и циклотерапия.)

В заключение я попытался примирить ее с тем фактом, что через пару месяцев мы действительно закончим терапию. Она никогда полностью этого не признавала. Ее мечты о том, что она будет писать мне длинные

письма, являются просто еще одним способом отрицания завершения терапии и нас как «нас». Полагаю, что во время последующих занятий мне надо будет уделять больше времени ее мнению относительно окончания курса, ее пожеланиям относительно эмоций в отношении меня и тем чувствам, переплетенным с ее отношением к Карлу, в которых меня иногда используют с целью вызвать у него ревность. Она удивила меня своим предположением, что я мог бы поработать с ними обоими в течение одного или двух занятий. Думаю, я так и сделаю — это может конструктивным образом способствовать окончанию курса.

11 апреля

Джинни

Полагаю, на прошлой неделе, когда я сказала вам, что Карл выразил желание помочь, вы действительно были ошеломлены. Во мне могло бы зародиться небольшое подозрение по поводу вашей непреклонности относительно его регулярного посещения Мадлен. «Это так далеко...она не единственный психотерапевт...» Выглядело так, словно я могла быть единственной примадонной, но это было не так — потому что именно сейчас я чувствую себя стабильно. Это Карл страдает, это ему нужна помощь. Я тоже чувствую себя виноватой, потому что единственный человек, которому доверяет Карл — Мадлен, — отчасти для него недостижима. Я очень хочу, чтобы Карл прошел терапию, даже если я немного и напугана. Думаю, что, если мы оба пройдем курс терапии, наша жизнь станет более осознанной. Надеюсь, Карл примет вызов, а не будет просто обвинять меня.

Мы говорили о том, как я изменилась, — я продолжаю вспоминать свое старое «я», и это должно обескураживать вас. Когда вы говорили о том, как я изменилась, то я подумала, почему я не могу быть просто счастливой, почему я должна «хвататься за соломинки», вспоминать прошлое и то, что происходило в группах психотерапии, чтобы показать, как я дошла до жизни такой. Вам нравится ваша аргументация при обсуждении наших с Карлом отношений — что вы не пытаетесь нас разъединить, а стараетесь заставить меня понять, что я свободна и могу уйти, если захочу, что я могу делать выбор, а не только реагировать на его поступки. Ну, мне моя аргументация тоже нравится. У меня такое ощущение, как будто я в каком-то замкнутом пространстве. Мне нужна свобода не для того, чтобы поступать так, как мне захочется, я для того, чтобы иметь секреты, источать веселье без эхо-камер, чтобы не всегда говорить сама с собой и не всегда слушать себя.

Я прочитала вам личный дневник, чтобы произвести на вас впечатление, добиться вашего расположения, показать, что я могу поступать легко и радостно. Это отняло пять минут от моего шоппинга.

19 апреля

Доктор Ялом

Странное, похожее на водевиль занятие. Очень эксцентричное и очень непонятное. Джинни заходит и очень жизнерадостно заявляет, что хотела бы прочитать мне сатирическую вещицу, которую она написала. И затем начинает читать пародию на наше последнее занятие, которую она написала в течение недели. Это было уморительно. Пока она читала, меня постоянно разбирал смех. Однако сатира была полна намеков на сексуальные чувства в отношении меня, необходимости понравиться мне, заставить меня учиться у нее. Я спросил, будет ли справедливо с моей стороны, если я использую содержание этого сатирического рассказа, чтобы помочь нам в анализе во время остальной части занятия. Она отнеслась к этому очень легкомысленно и как-то уклончиво. Мы использовали слово «легкомысленный» много раз, и это произведение действительно было легкомысленным и пикантным. В определенный момент она сказала, что чувствует себя так, словно переворачивается передо мной назад или бьет чечетку у меня на столе. В таком балдежном состоянии я ее еще не видел.

Фактически с ней произошло много хорошего. Она получила хорошо оплачиваемую работу на полставки на четыре месяца. Она будет работать с детьми. Она сходила в медицинскую поликлинику, прошла полный медицинский осмотр и получила чистую медицинскую справку (шишка на лице оказалась без последствий). Она пишет, и даже легко. Дела, в общем, идут у нее неплохо.

Тем не менее есть и очень неприятная сторона. Карл все больше и больше приходит в уныние. Он начинает отдаляться от нее, часто плачет, впадает в отчаяние и в это время ни с кем не хочет разговаривать. Он потихоньку начинает рассматривать возможность прохождения курса лечения. Другой неприятный факт заключается в том, что в удрученном состоянии находятся ее родители, так как у ее сестры рецидив серьезной болезни.

Так что, судя по определенным признакам, ее взбалмошность и эйфория были с душком. Я подозреваю, что, хотя она и признает некоторые мнимые ощущения типа «виноватая я», она наслаждается тем фактом, что другие страдают, а она преуспевает. В какой-то момент она сравнила себя с

водяным клопом, свободно скользящим по поверхности воды, пока другие, например, ее родители, сестра и Карл, находятся в притопленном состоянии, как жестяные банки, плавающие с полублупленной краской, а может даже, как отравленная рыба в приповерхностном слое воды. Это был один из тех моментов, когда я ясно понял, что с ней происходит, но все же не стал настаивать на каких-либо толкованиях. Я почувствовал, что легко могу вызвать у нее чувство вины и вспышку депрессии. Это в характере человека — чувствовать себя прекрасно, когда другим плохо. Думаю, они с Карлом — как на детских качелях, когда им обоим невозможно чувствовать себя одновременно хорошо. Карл все еще спорит и придирается к ней, но теперь ей нет необходимости воспринимать его критику слишком серьезно. В определенном смысле она получила то, к чему долго стремилась: его депрессия — это ее гарантия, что он ее не бросит. Ее всю так и распирает от счастья: вернувшись домой с работы, она включает радио, она вся полна жизни, встречается с друзьями и пишет много забавных писем. Боюсь, скоро у нее наступит спад и после этого занятия она впадет в депрессию. Но, по-моему, сейчас она явно на подъеме.

У меня был трудный период принятия решения, что же делать во время занятия. Если заняться анализом ее радостного состояния, то это приведет к его исчезновению. Я попытался рассмотреть некоторые ее сексуальные ощущения по моему поводу, которые она изложила в сатирическом произведении. Не вышло. Она ушла от разговора, сказав, что это лишь фантазии, которые практически ничего не значат, что когда она начинает писать, она просто дает себе волю. Она написала пародию только для того, чтобы высмеять себя и свои чувства. Но затем сказала, что у нее действительно возникают приятные фантазии с моим участием — как мы появляемся в обществе вместе, она идет под ручку со мной, чувствуя меня рядом.

Мы снова поговорили о Карле и о том, как она может помочь ему. Я ненавязчиво попытался помочь ей понять, что, возможно, сейчас самый момент, когда она может оказаться особенно полезной ему. Может, повышенная открытость и непосредственность в общении с Карлом, даже при некоторых его отрицательных переживаниях, окажется способом проявления реальной заботы. Я вспоминаю групповую терапию для наркоманов, игру «Сина-нон», в которой резкую критику часто называют «жесткой любовью». Она смогла это понять, так как одна из ее подруг именно так и ведет себя с мужем.

Даже в сексе дела идут на поправку, так как недавно утром она смогла объявить Карлу, что почти достигла оргазма и ощутила бы его, если б

только он ее коснулся. Он на это отреагировал довольно сухо, сказав: «Я не могу читать твои мысли, почему ты мне не сказала?» Я постарался подчеркнуть тот факт, что она сделала трудный первый шаг и в будущем ей должно быть легче говорить ему о своих нуждах или, что еще лучше, направлять его руку туда, где ей хочется, чтобы она была. Она просто отказалась обсуждать этот вопрос под предлогом, что такой разговор испортит все дело. Я это тоже почувствовал.

К концу я забеспокоился. Я не знал, куда двигаться дальше, чтобы помочь ей. Ощущения у меня были путаные. Я очень рад видеть ее более счастливой, в хорошем состоянии, и, более того, я понимаю, что все это приобрело крепкое основание, но у меня есть тревожное чувство, что все это может очень быстро рухнуть, потому что для Джин-ни положительные эмоции, основанные на несчастьях других, приобретут мимолетный характер. Посмотрим.

Юмореска

Джинни

НЕПРИГОДНАЯ

Я задумала написать пародию на сеанс терапии, в центре которого будет мое воображаемое «я», которым я всегда вас достаю.

Входит энергичная блондинка. Она просто умирает — так ей надо что-то сказать. Ее просто распирает от слов, она — как закипающий кофе. Доктор глубоко вздыхает в ожидании события. С дьявольским выражением в глазах девушка показывает доктору шишку на лице. Поскольку она крошечная, доктор подходит ближе, чтобы потрогать ее — касается лица девушки, затем шеи, жестких коротких волос. Девушка приходит в ярость, изгибает спину и, отчаянно плача, поясняет, что она уже не первой молодости. Рассказывает, как много раз представляла себе, что в нужный момент занимается петтингом с доктором в коктейль-барах. Доктор хочет прервать ее, задать вопросы, дать истолкование, но девушку не остановить. В течение всего занятия ее лицо то по-женски вспыхивает (по Элизабет Арден), то становится мертвенно-бледным, так как у нее в голове смерть мгновенно меняется местами с любовью. Наконец она в изнеможении начинает тихо плакать, сообщив, каким любящим стал ее друг, как он хочет открыть бизнес и купить вместе с ней (чтобы платить меньше налогов) массажный салон и как она ничего этого не заслуживает. Доктор говорит, что по сравнению с прошлой неделей она похорошела. Она вручает ему свой терапевтический отчет — пять страниц, через один интервал. Каждый жест, хныканье, мысль, сновидение — все отражено.

Когда она уходит, полная энергии, как после отличного массажа, то чувствует себя отдохнувшей и помолодевшей. Теперь она будет справляться с домашними делами одним махом. И на этой неделе она не будет торчать на кухне, а стол не будет клацать, как в Сент-Винсент-де-Поле. Молчание будет правдивым. Она выйдет в мир.

Доктор доводит ее до двери. Ему хочется домой, поесть тушеного мяса, но нельзя. У него куча писанины. Его память заработала. Ему девушка столько рассказала, ну, очень много рассказала.

Она проходит мимо могилы Стэнфорда, и от каждого дерева отражаются лучи весеннего солнца. Она чувствует себя заодно с кактусом и пальмой.

В автобусе решительное выражение ее лица удерживает всех цветных, которые сели вместе с ней, на расстоянии. Ездите автобусами дальнего следования и оставьте меньшинства нам. Она занимает все сиденье и засыпает. Во сне, как диктофон, она воспроизводит голос и прикосновения доктора. Пока автобус мчится со всей скоростью, она про себя клянется посвящать все свои книжки «своему доктору». А чтобы люди не подумали, что это ее педикюрша или гинеколог, она поет «доктору Я., который дал мне свободу плакать, сексапильность, чтобы летать, и десять причин, чтобы не умирать».

Написано мисс Пригодной

19 апреля

Джинни

Вчера я держала нас за двух друзей, которые просто собираются вместе. Единственной особенностью было то, что о проблемах говорила только я. Я действительно была счастлива и была бы еще более раскованной, если бы это не был сеанс терапии. Мне очень понравилось, как вы смеялись над юмореской, которую я написала. Затем, ко нечно, вы захотели узнать, будет ли правильным использовать материал как пример, стимул для сеанса терапии. Но я не дала вам сделать этого. То, что я написала, было больше, чем карикатура на жизнь, и этим я и раскрыла, и защитила себя. Я была страшно саркастичной, что для меня самый легкий способ поведения. Только позже, в автобусе, по пути домой я подумала, что, очевидно, разочаровала вас: сначала подвергла вас этим рассказом мучениям, а потом прекратила дискуссию.

Я попыталась переключить часть своей энергии во время занятия, думая о Карле и чувствуя себя виноватой. Хотя ничего эмоционального в этом не было. Может, потому, что в действительности я вины не ощущаю.

Я даже приветствую то, что происходит, чтобы помочь нам.

Часть меня оценивает занятие как поверхностное. Но та часть, которая смеется и оттягивается, просто балдеет от него.

Вчера я не думала о себе как полной энтузиазма, пока вы не упомянули об этом. Однако к концу занятия я стала черстветь. Я слишком ленива, чтобы бороться за что-то, выйти на прямую дорогу и не сворачивать с нее. Вместо этого я зарываюсь в старые одеяла, чтобы укрыться там и не вылезать.

23 апреля

Доктор Ялом

Одно из самых скучных занятий, которые я когда-либо проводил. Минуты тянулись до бесконечности. Вдруг оказалось, что нам абсолютно не о чем говорить. Как будто Джинни тщательно просмотрела все наши интервью за прошлый год, выбрала из каждого наиболее скучные куски, скатала из них огромный мяч и целый час играла с ним сегодня в моем кабинете. Я чувствовал себя не очень хорошо, плохо спал ночью перед сеансом и все думал, не во мне ли дело. Но не думаю. Сегодня я был очень занят, очень много сделал. Она просто не подняла ни одного из тех вопросов, над которыми мы могли бы поработать. Да и я не смог найти способ, чтобы помочь ей поговорить о чем-нибудь. Фактически она вошла и с порога заявила, что не знает, о чем будет говорить. Она об этом думала, но бросила и, наконец, решила ничего не планировать. Я предложил посмотреть календарь и составить наш график. Оказалось, что у нас еще восемь занятий. Она хотела определенных гарантий, что увидится со мной осенью просто для того, чтобы проанализировать лето, а также что сможет писать мне в Европу. А затем шутливо спросила, нельзя ли ей махнуть часть интервью в июне на часть интервью в сентябре. Я сказал, что буду рад видеть ее в сентябре, но только для того, чтобы проанализировать лето. Я попытался четко разъяснить, что июнь — это окончание.

Потом она рассказала, что Карл стал проходить курс терапии, и, похоже, она ему поможет. Поинтересовалась, стоит ли ей ревновать оттого, что все внимание будет уделяться Карлу. Может, ей надо выдумать убедительные жалобы. Все, дальше сплошная, ничего не значащая пена. Каждый раз, когда она что-то упоминала, а я пытался за это зацепиться, там просто ничего не оказывалось.

Ощущение счастья после предыдущего занятия у нее длилось несколько дней. Она понимает, что ей следует использовать оставшееся время для чего-нибудь полезного. Ее друзья говорят, что ей нужно прийти к

согласию с мамой и отцом. Ладно, я пытаюсь разобраться в том, что означает выражение «прийти к согласию». Она не имеет представления. Чем больше я жму, тем больше понимаю, что ничего не достигну. У нее есть друг, который посещает несколько групп психотерапии и действительно «узнает, кто он такой». Я попытался обсудить это с ней, но она считает, что «пиковые переживания» групповой терапии — это уже не для нее. Она рассказала, как несколько раз не отреагировала на оскорбления Карла — старший, ничего не дающий материал. Говорила о том, что понимает — ей надо больше делать в жизни, пользоваться своими преимуществами, сидеть более прямо... Я уже не понимаю 246 мая, что она несет, и пытаюсь сопоставить все «следует», с которыми она носится, и одновременно задаю себе вопрос, а не звучит ли во всем этом голос ее матери?

Полагаю, мне хотелось бы услышать, что все в действительности идет хорошо, хотя бы для собственного успокоения. Однако, насколько я могу судить, все идет действительно нормально и настолько хорошо, что она вынуждена бороться за свою роль пациентки. Есть только несколько моментов, вызывающих досаду. Например, ее неспособность в некоторых случаях противостоять Карлу, а также несколько тревожных сновидений, одно из них на лесбийскую тему. Но я никогда не работал плотно со снами Джинни, потому что она прячется за ними, а я стараюсь найти Джинни, а не понять ее. На данном этапе терапии я мог принять рассказанный ею сон за то, чем он есть: Лореле заманивает меня в терапию без конца. Я просто затыкаю уши и говорю, что ей всегда будут сниться подобные сны — это часть человеческой природы. Я не вполне уверен, что знаю, что бы я хотел от нее услышать. Может, мы действительно иссякли и я просто тяну время. Как бы то ни было, я уверен, что после этого интервью ее действительно охватит депрессия. У меня уже во рту неприятный привкус. Я чувствую, что ничего не сделал, чтобы помочь ей. Все, что я пытался сделать, было сделано спустя рукава, потому что, кажется, я заранее знал, что это ей особо не поможет.

23 апреля

Джинни

К следующему вечеру весь сеанс у меня смешался. Скорее, ночь вытянула из него все смешное. Наутро я проснулась с ненавистью к вам. К тому, как я вела себя в ходе занятия — дурашливо, весело, сентиментально, без всякой внутренней уверенности, что все идет как надо, спрашивая вашего мнения; не давая ничего нового, молча, соглашаясь. Говорила да, я счастлива, да, я огорчена. Сплошная казуистика и никаких эмоций, ну

просто кукла. В общем, той ночью проявились все мои самые худшие страхи. К. спросил, почему я такая робкая и боюсь с ним поговорить. И если я так напугана, то почему живу с ним так долго? Это то очевидное, что я всегда обдумывала, но вы мне сказали, что я зазря браню себя. Вот эта страшно заскорузлая моя черта не осталась незамеченной в течение этих последних месяцев занятий. Как и во время сеанса, я ничего не могу ответить ему, пока сначала не проиграю все в уме, на фоне записанных голосов и насмешек. Во время сеанса, когда я потупляю взор, вы спрашиваете: «О чем вы думаете?» Я тут же вскидываю голову, усмехаюсь и что-то говорю. И это прогресс? Вам нужно было надавать мне подзатыльников и выкинуть вон. Я бы лучше приняла страдания от вас, испытала бы свою боль с вами, с тем, с кем не делю все свои переживания, мебель и пищу. Я бы лучше столкнулась бы с этим как с испытанием, чем утонуть сейчас, ночью. Первый намек на молчание, критику, потребность в общении со стороны Карла — и происходит взрыв непреодолимого страха, который ощущается как якорь, уходящий вниз и намертво удерживающий меня часов восемь. Я не могу спать, я воображаю самое худшее, что может случиться со мной, я безудержно фантазирую, даже когда что-то происходит и меня о чем-то спрашивают. Я ненавижу каждую искупающую черту, которая помогает мне пережить день. Я действую заодно с наихудшей Джинни студенческих распутных вечеринок, с Джинни, прошедшей через трудные испытания.

Так или иначе, я не хотела писать об этом, ведь это не имело отношения к вам и занятиям и направлено (или должно быть направлено) против меня. Вы лишь только соучастник, с которым я делю наш короткий кипучий час.

Я забыла, о чем мы говорили на занятии. Я спросила, как вы измените меня — это была уловка, чтобы выиграть время. Вы сказали, что мне надо быть более уверенной. Ах да, вы сказали, что мне было так трудно думать о чем-нибудь плохом. Вот это шутка.

3 мая

Доктор Ялом

То в плюсе, то в минусе. Джинни действительно права. Сеансы удивительно чередуются по своей значимости. Было одно странное занятие, на котором я чувствовал себя, с одной стороны, занятым (я имею в виду, что делал то, что мне полагалось делать с людьми: я работал, так как у меня было то, во что я мог впиться зубами), а с другой стороны, искреннее сочувствовал Джинни. Я не мог избежать ощущения, что,

возможно, вообще ничего не изменилось. Она точно так же измученная, как и всегда. Возможно, бихевиористы правы и мне следует попытаться поработать с ее поведением, порекомендовать ей, как себя изменить и как себя вести. Такое чувство, что бессмысленный этап продолжался первые 15–20 минут, но потом постепенно все стало приобретать большее значение.

Ключевое для сегодняшнего занятия событие имело место на прошлой неделе, сразу после нашего предыдущего сеанса. Той ночью, когда Джинни лежала в постели с Карлом, он спросил: «Джинни, почему ты боишься меня?» Она явно очень плохо использовала ситуацию. Она не смогла дать ему ответ. Он продолжал настаивать. Для нее все закончилось ощущением страшного провала, и дела пошли все хуже и хуже. Конечно, по этому поводу у меня было много мыслей. Почти всеми из них я поделился с ней. Во-первых, я сказал, что это было долгожданным приглашением. Она всегда плакалась, что им с Карлом невозможно было поговорить по-настоящему. Что она всегда вынуждена скрывать свой страх и свои чувства, потому что так хотел Карл, а тут он, наконец, недвусмысленно пригласил ее начать вербальное обсуждение. Я попытался провести с ней на эту тему ролевою игру, дав ей возможные ответы. Я попытался помочь ей сформулировать, чего же она действительно боится. Что за страх парализует ее и делает безмолвной? Она ответила, что боится, что он ее оставит. Но так как он критикует ее за каждую мелочь, она также боится и его присутствия. В ролевой игре я усилил почти каждое заявление, которое она сделала. Почти любое высказывание лучше молчания; лучше, чем просто быть пустым местом или тенью, которой, полагаю, она так часто для него является. Может, я был слишком жесток с ней, но постоянно пытался заставить ее понять, что у нее есть что сказать Карлу и он хочет это услышать. Но я думаю, что сделал это не слишком удачно. Я спросил, хочет ли она продолжать ролевою игру, или лучше поговорить о том, почему она боится меня — последнее было ближе к реальной жизненной ситуации. Она сказала, что предпочитает последнее. Поэтому я спросил, почему она боится меня. Не в силу ли того, что я периодически должен злиться на отсутствие в ней перемен или на поведение, свойственное ей на прошлой неделе? После прошлого занятия почувствовала ли она, что может случиться что-то плохое, что я накажу ее за то, что она ничего не принимает всерьез? Я признал, что временами меня охватывает раздражение, но это не всеобъемлющее чувство.

Затем я дал ей свое толкование, которое скорее всего верно. Продолжая делать ошибки с Карлом, она пытается магическим образом удержать меня

при себе. Она отказывается расти, отказывается меняться, и это реакция на грядущее окончание наших занятий. Она улыбнулась и сказала: «Я знала, что вы это скажете». Но развить эту тему дальше мы не смогли. Мы также рассмотрели вопрос, хочет ли она дать Карлу отпор. Я дал ей несколько конкретных рекомендаций, как она может ему отвечать на критику. И вообще, с какой стати он к ней придирается? А почему она не может его критиковать? Я спросил, что она хотела бы сказать, когда он ноет, что она не так моет посуду? Она сказала — ну, иногда ей хочется сказать «отвяжись». Я сказал, что, будь я на его месте, я бы предпочел услышать именно это, чем вообще ничего. Вот так еще раз, в ходе бесконечно возобновляющейся последовательности циклотерапии я устроил Джинни накачку и отослал ее обратно на ринг, надев на нее огромные боксерские перчатки. Она действительно заставляет меня думать, что беспомощна.

Я предложил ей серьезно подумать о том, чтобы в следующий раз привести сюда Карла. Она постоянно намекала, что вполне может сделать это, если он захочет. Это будет очаровательное занятие!

3 мая

Джинни

Занятие мне помогло. Вы заняли более активную позицию. После того как я рассказала вам о фиаско с Карлом, который спросил, почему я напугана, мы провели ролевую игру. Когда Карл задал вопрос, я замерла и о чем бы ни думала, не говорила. Я перешла на дистанционное управление, слишком занятая самоедством, чтобы делать что-то ради помощи.

Но в этот раз как по волшебству, когда вы спросили меня, почему я боюсь, этот вопрос зацепил меня. Я знаю следующий способ: я перестаю бормотать про себя, в голове на мгновение возникает пустота, и мной овладевает что-то более хорошее. Вы уверяли меня, что все, что бы я ни сказала Карлу, может быть ответом, пока я буду говорить, а не держать это в себе.

Я не знала, что вы подумаете — я подстроила фиаско, чтобы показать, как мне нужна терапия и вы. Но по здравому размышлению я поняла — ситуация выглядит именно так, как вы можете подумать. На этот раз, думаю, вы ошибаетесь. У меня есть дурная привычка говорить непонятно. О том, что я в растерянности. Все это время в ходе терапии я как бы совершала головокружительный объезд, только не хотела найти правильной дороги. Я не могла ответить Карлу; я обычно не отвечаю вам. Я чувствую себя лучше. Я не хочу, чтобы на меня наезжали. Если бы я преуспела с вами, то преуспела бы и с Карлом — и наоборот. Я столько раз срываюсь не

потому, что хочу оставаться в тупике, в который мы попали.

Когда вы рассказали, что думаете о предыдущем занятии — по вашему мнению, оно было «отвратительным», — это произвело на меня большое впечатление. Но не в тот момент, когда я это услышала (тогда я думала, что это было остроумно). Но с тех пор я постоянно об этом размышляю (слово «отвратительное» приводит меня в уныние). Я думаю только о себе. То, что думаю я или думает еще кто-то — ох, если бы я могла знать о ваших реакциях, а не представлять их. И я знаю, что вы скажете: «Спроси».

Чтобы снять часть вины за то, что я, конечно, терзаю вас своими истерическими приступами, я вообразила, что напишу для вас этим летом дневник. Он был бы лучше, чем отчеты. А передавая его вам осенью, я должна бы хоть раз увидеться с вами. Воображение деградирует. Представляю, как я должна бы высмеивать других людей, рассказывая о них. И я рада, что мне не надо его писать.

Не помню, кто предложил подключить к занятиям Карла. Если хорошо подумать, то, наверно, вы. Очень великодушное предложение. Когда вы представите, как я была напугана этим, то поймете, насколько вы меня воодушевили вчера. Затем вы пошутили насчет моих самых худших страхов — блиц-занятие, вы спрашиваете Карла, когда он собирается жениться на мне. Смешно, но когда В. (предыдущий психотерапевт) проводил сеанс с моими родителями и мной, я не сказала ни слова. Я была похожа на маленькое божество, иконка которого висела на стене. Некто понимал, что я здесь, волнуюсь, болею за обе стороны, а сама нахожусь посередине.

Когда я приехала домой, то подумала, что у меня осталось всего четыре занятия. Я не могла ни потерять, ни поделить ни одним из них. Не могла снова изображать безупречную инженерю, так как давно выросла из этого возраста. Если Карл придет, я хочу, чтобы сессия действительно прошла хорошо.

Я буду чувствовать себя мученицей, которая жертвует занятием, потому что так надо. Но я действительно мечтаю о хорошем занятии с участием всех нас троих.

VI. КАЖДЫЙ ДЕНЬ МЫ СТАНОВИМСЯ БЛИЖЕ

(10 мая — 21 июня)

10 мая

Доктор Ялом

Явление народу. Сегодня произошло нечто совершенно новое. Джинни привела с собой Карла. Я очень устал за день. Прошлой ночью плохо спал, поэтому полусонный прошел в приемную, чтобы забрать Джинни и привести ее в кабинет. Вдруг я вижу мужчину, сидящего рядом с ней, и до меня доходит, что это, очевидно, Карл. В конце предыдущего занятия я на полном серьезе предложил, чтобы она привела его с собой. Но раньше она такие предложения не принимала, и мне и в голову не приходило, что она отважится пригласить его, а Карл согласится. Когда бы мы ни рассматривали эту возможность, Джинни не предполагала, что Карл изъявит желание осуществить эту идею. Как бы то ни было, он был здесь. Моя усталость и сонливость быстро исчезли, и весь час у меня не угасал интерес. Фактически это было самое интересное занятие за последнее долгое, долгое время.

Я представлял себе Карла совсем иным. Я был уверен, что он — темноволосый, неприветливый, сильно бородатый индивид, который или поймет меня, или будет вести себя с вызовом и даже враждебно. Но вместо этого он оказался совершенной противоположностью. Очаровательно открытым, свободным и любезным. Чрезвычайно симпатичный блондин с длинными прямыми волосами. Джинни была хорошо одета и ухожена. И я испытал огромное удовольствие от общения с этими двумя очень привлекательными людьми, которые, несмотря на то, что они должны были сказать, явно питали теплые, нежные чувства друг к другу. Временами в ходе беседы на меня накатывали приступы ревности, так как я всегда считал Джинни моей и вдруг увидел, что это была не более чем иллюзия. Она принадлежала Карлу гораздо больше, чем мне. Он живет с ней, спит с ней ночью, а я провожу с ней всего лишь один час в неделю. Но все это преходящие мысли. Карл очень меня интересовал, и в основном разговаривал только он. В начале сеанса, пока я неспешно пил кофе, он с

заметной уверенностью спросил, нельзя ли и ему чашечку. Я понял, что проявил невнимательность, не предложив кофе, и провел его в кофейную комнату, где он налил себе чашечку с явным апломбом.

Я начал сеанс, предложив рассмотреть существующие между ними проблемы, и довольно скоро мы стали очень конструктивно использовать время. С обескураживающей открытостью Карл обсуждал свое недовольство упущениями Джинни — плохо мытая посуда, плохо приготовленные ужины и т. д. и т. п. Он хочет, чтобы она стала более компетентной и эффективной. Джинни уверенно возразила, что сегодня кухня была безупречно чистой. И тогда Карл перешел к требованиям более высокого уровня. К своему желанию, чтобы она умела решать проблемы во внешнем мире. Мне постепенно становилось совершенно ясно то, о чем Джинни постоянно говорила и на что я не обращал должного внимания, а именно — Карл действительно ей говорит: «Стань другой, а не тем, чем ты есть. Будь иной. По сути, стань такой, как я». Я ждал благополучного случая и подозревал, что и Карл поступит так же. Я хотел высказать это осторожно. Так, чтобы он не чувствовал себя оскорбленным, поскольку полагаю, что он чувствует себя чужаком со мной и Джинни, проведенными столько времени вместе. Однако он воспринял мою интерпретацию очень и очень легко. Позже мы смогли прийти к заключению, что у него были определенные, подробно разработанные идеалы не только для Джинни, но и очень прочные идеалы для него самого. И он бурно реагировал, когда обнаруживал в ней черты, которые ему не нравились в самом себе. Ему не нравится ее покорность и пассивность, и, конечно, он терпеть не может любые намеки на эти черты в самом себе.

Сегодня я гордился Джинни. Она продолжала высказываться, возражала Карлу. Она даже затронула тему его возможного ухода, но сделала это так быстро, что мы практически проскочили ее. Мне не хотелось ее поднимать, так как занятие шло к концу, а тема была довольно обширная. Она рассказала, как его боится, а он признался, что пугает ее, и, возможно, даже намеренно. Он весьма сообразителен. Он быстро понял, что за навязывание своих стандартов Джинни нужно платить определенную цену. Она подавит в себе именно то, что он хотел бы видеть. Полагаю, для Карла это было очень важное проникновение в ее суть — он услышал это и, думаю, крепко запомнил.

Карл вовсе не закрытый, обороняющийся человек. И могу представить, что в терапии с ним хорошо можно поработать. У него явно есть серьезные проблемы с самоидентичностью и безудержное стремление стать тем, кем хотели бы, как он полагает, видеть его родители. Впереди его

ждало много психотерапевтической работы, но его это было очень сильно.

Я с любопытством жду следующего отчета Джинни, так как мне интересно, что эта встреча значит для нее с точки зрения переноса на меня и ее чувств по поводу нашего визави с Карлом. Как бы там ни было, я всегда принижал Карла, никогда его не ценил и никогда не понимал, какой потенциально хороший человек живет с Джинни. Теперь я могу видеть, насколько привлекательна Джинни для Карла во многих отношениях.

В конце занятия я сделал попытку подтвердить свое ощущение, что сеанс был конструктивным, и спросил, способны ли они будут говорить так же свободно, как и сейчас, и в другое время. (Когда же я перестану напрашиваться на аплодисменты?) Они, конечно, сказали, что нет. Это сейчас они говорят более свободно. Я попытался спроецировать это состояние на будущее, чтобы сохранить новые возможности, и спросил у Джинни, сможет ли она теперь и далее говорить Карлу, когда почувствует, что он ее оборвал. Она сказала, что скорей всего да.

10 мая

Джинни

Было так интересно увидеть, как вы поворачиваете из-за угла, готовый увидеть меня, и вдруг неожиданно видите Карла.

Естественно, я не подумала о том, что может произойти, игнорируя неизбежное. Я гордилась вами обоими. И мое молчание иногда выглядело как обвинение против меня самой, поэтому я и несла тарабарщину.

Я многое узнала. Был момент, когда, казалось, я по няла свое поведение в отношении Карла. Я никогда не думала, что Карл так разочарован, как он сказал. И позже, поразмыслив над этим, я страшно разозлилась. Я увидела, насколько я увязла в беготне по магазинам, готовке, уборке 257 кв и взаимных обвинениях по поводу неприбранности в квартире и как все затраченное на это время абсолютно не ценилось. Конечно, я знаю, что во время сеансов терапии я всегда сгущала краски и старалась преувеличить тот или иной случай, и, может быть, Карл под влиянием аудитории тоже преувеличивал.

Вы постоянно подчеркивали, как односторонне выглядели обстоятельства, когда Карл направлял всю критику на меня. Все мои переживания были ответом на то, что он когда-то думал обо мне. Все его цели были направлены на него самого, а мои — на нас.

Я никогда не думала, что Карл может развивать во мне комплексы, но, может, это и так. Думаю, вы ошибались, предполагая, что я намеренно оставляю стакан грязным, чтобы запустить в него, когда становится больно.

Конечно, я всегда раздражала людей тем, что все делаю только наполовину, не доводя до конца. Я тушуюсь, но не намеренно. Перевожу дух наполовину, никогда не выдыхая окончательно.

После сеанса мы были просто переполнены всем тем, что обсуждали. Но как только мы детально обдумали сказанное, весь мой позитивный настрой попал под страшный глубинный отлив. Карл понимал, что его окружал мой страх — если он оставит меня, я могу сломаться. Он хотел, чтобы я жила собственной жизнью. Он полагал, что эта слабость была самой жалкой моей чертой. Он хочет, чтобы я построила свою собственную жизнь, и я почти закончила предложение — так что ему будет не страшно оставить меня.

Столбы были развернуты в обратную сторону. Я всегда считала, что защищаю вас от оскорблений Карла. Но он считал, что вы великолепны, интеллигентны. Я чуть не чокнулась, услышав его пожелание прийти еще раз. Он считал, что я проявляю слабование, не желая брать его.

Мне все это действительно понравилось, и я была благодарна ему. Вы, кажется, были моим истинным другом.

10 мая

Карл

Я понятия не имел, чего ожидать, хотя в самом начале групповой терапии часть нервозности, которую я должен был испытывать, ушла. И все же я себя чувствовал так, словно вступил на новую, неосвоенную территорию. Может, теперь я узнаю, тут ли она. Сразу после того, как мы вошли в ваш кабинет, я увидел кофе и попросил себе чашечку. Думаю, мне больше нужно было время, чтобы оглядеться, чем кофе.

Закончилось все тем, что мы сели в виде треугольника, вы во главе, так как сидели у короткой стены. Я подумал, может, мне сесть рядом с Джинни или ей рядом со мной, но вскоре был рад тому, что мы оказались по разным сторонам комнаты. Это дало мне возможность говорить более свободно, и я чувствовал себя очень комфортно именно потому, что находился на удалении от вас обоих. У меня было пространство для маневра, и чтобы я ни сказал, даже то, чего до этого не говорил, не было направлено против вас или Джинни, а больше походило на игру в огромный мяч из слов, перебрасываемый в пространстве, и это давало ей время на подготовку ответа.

Я опасался того, что мы отвлечемся, пытаюсь распахнуть наши более сильные эмоции по коробочкам наших более мелких точечных раздражений, что происходило в группе психотерапии и оставляло меня вне

контакта с членами группы, хрупкими, истеричными по мелочам. Но когда я начал говорить, я почувствовал, что мои слова словно исходят из глубины души и что я говорил именно то, что чувствовал. Временами я задавался вопросом: почему же я не мог сказать так до этого? Ваши редкие комментарии всегда подталкивали нас к неисследованным уголкам. Думаю, отчасти причиной моей легкости явилось открытие, что ни Джинни, ни вы, который знал больше обо мне от Джинни, чем я знал от нее о себе, не будете против меня. Я решил, что если это так, то не стоит сопротивляться, так как за последнее время моя самоуверенность частично пошатнулась, хотя результаты были хорошие. Но мысль о нашем сеансе шока и замешательства и о последующих нескольких днях (или сколько это займет) работы со всем этим меня не привлекала. Когда я увидел, что этого не произойдет, я настроился на отдачу.

Периодически меня беспокоила мысль, что я говорю слишком много, но также меня беспокоило то, что я не смогу сказать эти важные вещи снова так же легко. Я все еще обеспокоен тем, что я уже не такой слушатель, каким был раньше. Я всегда предполагал, что если замкнусь и отключусь от людей, они тут же начнут ко мне ломиться. Вместо этого чаще всего они отключают *тебя*. Но в ходе сеанса я был уверен, что меня слышат, и это почти меня опьянило.

С другой стороны, я обнаружил, что когда излагаешь все это в письменном виде, то мне больше интересны мои собственные реакции и мотивации, а не то, как все это воспринимала или воспринимает Джинни. Но полагаю, что когда-нибудь мне придется столкнуться с вопросом, обращаюсь ли я так со всеми людьми, или с любовницами, или только с Джинни. Если правдой окажется последнее и если это будет означать, что мне следует оставить ее, мне будет очень трудно это сделать по двум парадоксальным причинам. С одной стороны, меня охватит ужас от перспективы оказаться с жизнью один на один, но, с другой стороны, я чувствую себя в западне, потому что считаю, что мой уход погубит Джинни. После стольких лет, прожитых вместе, когда она выстраивала дни вокруг меня, будет страшной жестокостью с моей стороны уйти и оставить ее одну. Я бы ради нее боялся уйти по своей прихоти, поэтому я и мечусь туда-сюда по комнате, где мне становится все более и более беспокойно. В то же время я боюсь того, что обнаружу по ту сторону двери. Эта комната мне, по крайней мере, знакома и придает уверенности. А также я боюсь, что случится в ней, когда я уйду. Часть всего этого мы обговорили с Джинни, когда вышли из вашего кабинета. Но что делать, я не знаю. Часто, когда она меня достает, я сужу о ней на основании поверхностных

ценностей, которые мне нужно давно перерасти. Я говорю себе, что я чувствую то, что чувствую, так как она не соответствует тому налету уверенности, который приобретаешь в средней школе и который я с себя еще не стряхнул, хотя это, кажется, недостойно ни ее, ни меня. И я не знаю достаточно хорошо ни себя, ни жизнь, чтобы сказать, вижу ли я в этой наносной породе алмаз или просто отблеск солнца от стекла.

24 мая

Доктор Ялом

После предыдущего занятия я не был вполне уверен, ждать мне сегодня Джинни одну или вместе с Карлом, но они снова пришли вместе, и, к моему удивлению, Карл протянул мне объемистый отчет, который я не просил его писать. Джинни извиняющимся тоном сказала, что ее отчет еще сырой и над ним надо поработать и отпечатать.

Она выглядела необычно скованной и неспособной решить, стоит ли ей давать его мне или нет. Такой гамбит в самом начале оказался точным предсказанием ее поведения в течение всего остального занятия.

Начали мы с того, что Джинни сказала, что последний сеанс был очень хорошим и интересным на всем его протяжении и что после они хорошо его обсудили. Она не знает, какие еще последствия были у нашей встречи, но знает точно, что они больше разговаривают и больше ссорятся. В ответ на мой вопрос о содержании дискуссии мы довольно быстро перешли к очень интересному материалу. Большая часть разговора происходила между мной и Карлом, Джинни в основном сидела и молчала. Позже она объяснит, что чувствовала себя усталой и немного не от мира сего, потому что в тот день у нее были расширены глаза, а также потому, что она получила новую работу. Но это было еще не все.

Карл немедленно стал обсуждать проблему собственного страха оставить Джинни, потому что она может сломаться. Если и есть ключевая тема для супружеской пары, то она заключается именно в этом. Мы с Джинни много и по разным поводам обсуждали, почему она не может поговорить с Карлом о будущем их отношений. Но деваться было некуда, надо было сидеть и слушать, как они прозаично говорят о том, что Джинни месяцами боялась обсуждать. Карл боялся, что Джинни впадет в депрессию и сломается, если он ее оставит, и что потом его будет мучить чувство вины, когда он поймет, что сделал с ней. Я спросил, что же будет с ним, и он признался, что боится, что с ним произойдет то же самое. Ему никогда не нравилось жить одному, и он не уверен, хочется ли ему этого. Его, однако, соблазняет вызов. Он считает, что это окажется вроде как его

недостатком, если он не сможет стать полностью самостоятельным. Я же считал, что проживание вместе в силу страха жить порознь является недостаточным основанием для взаимоотношений, и так ему об этом и сказал. Трудно представить, что можно построить что-то длительное и прочное на таком непрочном фундаменте.

В течение сеанса я постоянно старался втянуть в разговор Джинни, чтобы Карл знал, что она думает, а не угадывал ее мысли. Хороший пример тому случился в ходе долгого спора, который у них недавно возник. Все его подробности здесь не приведешь, но суть заключалась в том, что Джинни хотелось сходить куда-нибудь с друзьями, Карл отказывался, но затем согласился, так как заметил по вытянутому лицу Джинни, что она страшно расстроилась. Все закончилось тем, что у них обоих испортилось настроение. Ну, разве нельзя было им точно узнать друг у друга, насколько важен этот случай для каждого из них, а затем прийти к совместному решению, которое создало бы хоть какие-то возможности для удовлетворения их потребностей? (Легче сказать, чем сделать, заметил я самому себе, вспомнив о таких же неудачах со своей женой.)

Я предположил, что Джинни специально сохраняет вид хрупкой особы, так как это был один из способов удержать Карла при себе. Ей явно не хотелось говорить мне об этом. Фактически это схоже с объяснением, которое я часто давал ей по поводу наших с ней отношений, т. е. что она должна оставаться больной, чтобы сохранить меня. В какой-то момент в ходе занятия она проявила себя не такой уж и хрупкой, а почти энергичной Джинни, яростно возразив в ответ на одно из высказываний Карла. Когда он сказал, что она не имеет понятия, насколько важна для него некая статья, которую он пишет, она почти яростно отпарировала: «Откуда ты знаешь?» И тут же доказала, что она полностью в курсе его переживаний, и попыталась, хотя и безрезультатно, донести до него свою собственную озабоченность этой статьей. Я так часто подсказывал Джинни из-за кулис, что теперь с большим удовлетворением наблюдал, как она защищает себя.

Затем Карл вернулся к теме некомпетентности Джинни. Он привел пример недавней вечеринки, где Джинни показала себя дурочкой, потому что до нее не дошла шутка, которую явно поняли все остальные. В моем кабинете Джинни была страшно смущена — она абсолютно не знала, почему не так поняла шутку. Более того, и Карл чувствовал себя очень смущенным. Фактически мы все трое были опутаны смущением. Я не знал, как перевести эту сцену во что-нибудь более конструктивное, кроме возможности обратить внимание на то, что все требования об изменении были очень однонаправленными. Карл требует изменений от Джинни, но

она не предъявляет таких же требований к нему. Она сказала, что ей хотелось бы единственного изменения в Карле — чтобы он перестал ее постоянно критиковать. Ну, чем не ошеломительный гордиев узел? Карл выглядел смущенным, что соответствовало действительности. Я попытался узнать, почему. Думаю, он только начинает понимать, что его претензии к Джинни были нереальными и нечестными. Но слишком глубоко мы в эту тему не углублялись.

Я поинтересовался неспособностью Джинни критиковать Карла, после чего они оба согласились, что всего лишь два или три месяца тому назад Карл перестал быть неуязвимым. Фактически как только она начинала его критиковать, он приходил в необъяснимую ярость. Поэтому с ним могла оставаться только послушная, скромная Джинни. Я также поинтересовался, не была ли ее так называемая некомпетентность неким образом функцией ее неспособности открыто его критиковать. А единственной формой ответа для нее была пассивно-агрессивная — выматывать его по мелочам. Карл принял такую трактовку, потому что она подтверждала то, во что он всегда верил — что Джинни могла, если хотела, справляться с домашними делами. Джинни восприняла мою версию со слабой, вымученной улыбкой. В общем, как я понимаю, она была измучена сеансом. Я попытался проверить это в конце занятия, задав вопрос, не достали ли ее двое мужчин, которые, кажется, отлично поняли друг друга. Не ощущала ли она себя как бы вне треугольника? Она уклонилась от моего вопроса и в конце занятия, кажется, вышла из кабинета почти крадучись. Карл, напротив, сердечно меня поблагодарил и пожал руку.

Хотя занятие оставило у меня не очень хорошее чувство (в течение десяти минут я тщетно пытался воссоздать энергию прошлого занятия), ясно, что такие встречи изменили к лучшему отношения между ними: они уже не будут такими сдержанными и закрытыми и им не надо будет заниматься чтением мыслей и догадками. Некоторые правила взаимоотношений теперь навсегда поменялись. Мы договорились, что они придут вместе еще на два занятия, а потом Джинни посетит заключительные два занятия одна. Мне надо было начать заниматься с ними двумя еще раньше. Все теперь пошло быстрее.

24 мая

Джинни

Полагаю, я позволяю говорить в основном Карлу. Я чувствовала себя очень усталой, накатывалась мигрень, полностью разыгравшаяся к вечеру. Часть того, что я говорила, кажется, исходила ниоткуда (типа заявления,

что я нашла работу), но я была сбита с толку и не знала, как участвовать в занятии.

У вас на таких занятиях появляется, кажется, более менторский тон, вы задаете вопросы, подводите итоги. Конечно, Карл дает вам больше информации, чем когда-либо давала я.

Я полагала, получилось довольно смешно, что моя ключевая мечта (быть одной, жить одной) оказалась основной мечтой и Карла. Какая-то нереальная точка отсчета, чтобы сравнивать наши столь общие переживания. И ругать нас за слабость нуждаться в ком-то. Слушая, как Карл говорит это, я, наконец, поняла, как легко на таком просторе разгуляться вашему воображению.

Карл не думал, что я буду тем, кто уйдет, что совпало и с моей оценкой. Обычно я говорила вам, а вы отвечали: «Ну, ладно, а почему не уйти вам?»

Кажется, на весь тот период, что я лечусь у вас, моя домашняя жизнь застыла и не менялась. Мы с Карлом молча находимся в состоянии неопределенности, немного уязвленные, залечиваем раны.

Карл, кажется, пережил в терапии то же, что и я. Был полон сомнений относительно ценности наших взаимоотношений до такой степени, что единственным решением, казалось, был только разрыв. Но все же мы оба старались избежать этого направления, потому что, по правде говоря, мы нравимся друг другу. Я была тронута его бриллиантово-молочнобутылочной дилеммой. Чем я являюсь? Со всеми этими картонными упаковками думаю, определенной ценностью обладает реальная стеклянная молочная бутылка.

На занятии мы, кажется, лишь слегка коснулись важных, ключевых вопросов, но все выглядело так, как будто мы расположены относиться друг к другу по-доброму и лишь осматривать старые раны, стараясь их не вскрывать, чтобы не занести инфекцию.

Мне нужны были десять минут наедине с вами, так как мы с Карлом последние две недели говорили о сексе, но почти безрезультатно. Но я чувствовала, что не смогу поднять этот вопрос на занятии. Я была как скрипучий шарнир в скрытой двери. Вы сделали довольно конструктивный шаг и попросили нас рассмотреть, как мы даем друг другу знать о наших переживаниях. Полагаю, что у нас у всех есть чувство юмора. Я была удивлена, узнав, что Карл думал, что мне неинтересно, как он пишет. А я полагала, что проявляла значительный, конструктивный интерес. Да, в определенный момент он изменил свой писательский стиль, сменил индивидуальный, с упором на воспоминания стиль на более

профессиональный и абстрактный (но при этом писал для коммерческих изданий — «Плейбоя», ни больше ни меньше). И мне нравился первый стиль, потому что мне действительно очень интересны воспоминания Карла о его семье, его личные воспоминания. И думаю, что повышенное внимание в его литературном творчестве к своему детству и отрочеству помогло ему ощутить свое воображение и его пренебрегаемое содержание. В тот вечер было несколько звонков от моих друзей, которые отвлекали Карла от работы. Я не подозревала, что отношение Карла ко мне резко ухудшилось. Он был в ярости, понимая это как знак того, что мне наплевать на его творчество, потому что не сказала своим друзьям, чтобы они не звонили. Я бы дала отпор, если бы только знала, что подверглась молчаливому нападению.

В результате двух занятий я более способна постоять за себя, потому что вижу, что Карл воспринимает все серьезно и постоянно выносит суждения обо мне, что моя уклончивость и молчание не просто пустое место, а важные аргументы против меня. Один факт того, что мы пришли сюда вместе, заставляет нас почувствовать, что мы становимся ближе. И мы становимся более заботливыми во всем — в ссорах, разговорах и т. д. и т. п.

Жаль, что это не началось раньше, я бы смогла ухватить свой пирог и съесть его тоже. И стать ближе к каждому из вас.

24 мая

Карл

Во второй раз, думаю, я чувствовал себя слишком уверенно и захотел повтора прошлого занятия, что практически и произошло. Я как-то не особо обращал на вас внимание и считал себя в центре событий, откуда я обычно и стараюсь начать продвижение в любой ситуации, если чувствую себя уверенно. Однако я обнаружил, что не могу говорить достаточно откровенно о своих чувствах и что дискуссия начинает отклоняться в сторону, а вопросы создаваться искусственно, так как мы находились у врача. Именно так проходят дискуссии с некоторыми нашими друзьями, которые Джинни нравятся, а мне нет. С другой стороны, самое лучшее, что получилось в результате сеанса, имело глубокий смысл. Я, в частности, имею в виду ваше предложение Джинни по-прежнему поддерживать свой бардак на кухне и т. д. как протест против ценностей, которые я ей навязываю, но которые она не принимает. Хотя в то же самое время она боится идти со мной на прямое столкновение. Хотя это предложение и сумбурное, я все же выразил суть.

Я не думаю, что понял, чего ждать от людей. Вчера я пришел домой примерно в одиннадцать, сыграв в картишки. Мне самому было противно, что я согласился играть в карты, так как у меня было полно работы и этот вечер я мог провести с Джинни. Я опасался рецидива. Мы проговорили несколько часов, и я стал чувствовать себя более спокойно и легко. У меня возродилась уверенность, что я могу делать то, что хочу. Если бы не Джинни, я бы весь вечер провел в размышлениях и еще больше убедился в своей бесцельности и окончательной неудаче. Я ей все это тоже сказал, что вроде бы улучшило положение дел. Где я был все эти годы, спрашивал я себя? Почему я не понимал, что спокойствие и соучастие было именно тем, что надо было ценить, тем, что без нее не имело смысла? Так как я только начинаю понимать, что Джинни может сделать для меня, я только начал понимать и то, что я могу сделать для нее.

Думаю, это все, что я должен сказать, потому что все, что я говорил до этого, имело большое значение. Я даже не знаю, что добавить. Вы будете видаться со мной только раз, с Джинни по два раза. И полагаю, что вы будете заинтересованы в установлении связей между нашими встречами и между тем, что происходит между Джинни и мной. Я не могу быть реально уверенным, так как я все еще не отошел от всего этого и хочу пока сохранить настоящий статус. Думаю, мне повезло, что я все-таки увиделся с вами, так как все это случилось в решающий для нас момент. Но это также случилось в тот момент, когда я был готов услышать то, что боялся слышать раньше. Также я думаю, что первый наш визит помог мне понять, что проблемы можно решать, и второй сеанс помог изолировать некоторые из этих проблем. Еще одно: во время второго сеанса я стал беспокоиться, что достану вас, когда дискуссия перейдет на темы, которые я сам считаю нудными. Я был удивлен, когда вы стали выбирать именно их — скажем, грязная посуда, — чтобы надавить на нас. Потом я решил, что могу, пожалуй, использовать скуку как защиту. Есть вещи, которые действительно достают меня, но это может быть удобным способом не видеть того, что я должен или могу видеть.

Был бы прогресс без наших встреч? Не знаю. Но не думаю, что он произошел бы так быстро, так как вы действовали как катализатор, который заставил меня расслабиться и поверить в Джинни.

Ну вот, пожалуй, и все, что я могу сейчас сказать.

31 мая

Доктор Ялом

Я в этой профессии уже давно, но сегодняшнее интервью было вершиной моей практики как психотерапевта. Я был настолько счастлив, что у меня пару раз даже накатывались слезы. Было так приятно увидеть плоды своего долгого и очень тяжелого труда. Может, я и преувеличиваю в духе самовозвеличивания, но не думаю. Я постоянно помнил, сколько времени и усилий было потрачено на занятия с Джинни, сколько тяжелой работы пришлось ей сделать за все эти месяцы. Все, казалось, указывало на сегодняшний день, и все встало на свои места — все проблемы, которые Джинни обговаривала со мной, все эти иррациональные страхи, все то, о чем она боялась говорить, затрагивать, сталкиваться. Так вот, обо всем этом она говорила сегодня на занятии, а также последние семь дней обсуждала отдельно с Карлом. Когда я думаю о том, через что мы прошли и как быстро продвигаемся сейчас, я снова начинаю верить в свою работу и в медленную, иногда просто невыносимо медленную, но неотвратимую и качественную наработку результатов.

Они оба пришли в прекрасном настроении, благоприятно расположенные друг к другу. Сказали, что весь уи-кенд провели в таких разговорах, которых у них до этого никогда не было. Они выяснили мнение каждого из них относительно ухода Карла, почему Джинни боится Карла и много других невысказанных, но важных вопросов, что их очень сблизило друг с другом. Карл сказал, что дом вдруг стал для него совсем другим, что впервые в своей жизни ему действительно хотелось быть рядом с кем-то. Так что первая часть занятия была чем-то вроде товарищеского банкета. Я кайфовал. И затем вслух поинтересовался, следует ли нам почивать на лаврах или будем двигаться дальше. Никто из них не мог придумать, о чем им еще говорить. Про себя я надеялся, что Джинни поднимет тему, которую она никогда не осмеливалась обсуждать с Карлом — свои ночные страхи, когда она полна паники и боится сказать о своих сексуальных потребностях. Я деликатно намекнул, чтобы она попробовала затронуть эту чувствительную область, подчеркнув, что мне трудно поднимать определенные вопросы, так как я боюсь нарушить конфиденциальность. Она сделала невинный вид и ответила, что я могу обсуждать все, что захочу. Я сказал, что не знаю, что именно. Карл рассмеялся и спросил, может, ему подождать за дверью. Джинни была сегодня смышленной, умной и очаровательной. Когда я сказал: «Ну, хорошо, воспользуюсь шансом и выберу наугад», она с самым серьезным видом заявила, что если я задам правильный вопрос, то получу бесплатный холодильник.

Хотя мне действительно хотелось, чтобы они поговорили на тему секса, я подумал, что мне лучше начать с более приемлемой темы. Я

спросил Джинни, как она относится к семье Карла: она по-прежнему считает, что он ее стесняется и не хочет представить ее близким? Они очень коротко поговорили на эту тему, и сейчас с оглядкой я думаю, а не замаяли ли они тему намеренно? Затем они стали обсуждать мнение Джинни по поводу помолвки ее сестры, а потом ухудшение отношений Карла с одним из его друзей, Стивом. Когда Карл стал рассказывать о своей ссоре со Стивом, я должен был признаться, что уже знаю о ней. Для Карла это должно выглядеть довольно странным: он виделся со мной всего два раза и вдруг понимает, что я его очень хорошо знаю. Чувствую, что Карл стал мне близок, да и нравится он мне. Мне нужно вонзить в себя шпоры, чтобы вырваться из роли слепого антрепренера. Моя работа с Джинни не зависит от их женитьбы. Главное — это качество их отношений. Пережитая один раз, глубокая и подлинная интимность останется с каждым из них навсегда, даже если они больше не увидят друг друга. Верю в убежденность прозелита, что эта встреча может обогатить будущую, пока еще не случившуюся любовь.

Затем Джинни сказала, почти походя, что, по правде говоря, прошлой ночью она разговаривала с Карлом на тему секса. Я был изумлен, хотя постарался не подать виду. В частности, она сказала ему, что «ей требуется определенная помощь» для получения полного удовольствия. А потом она лежала, не смыкая глаз, часа два или три и дрожала в страхе оттого, что все-таки расстроила Карла. Затем набралась смелости и спросила, как он себя чувствует (он тоже не спал, но по другому поводу). Он ответил, что абсолютно не расстроился. Страх Джинни заключался в том, что весь день они были так близки, а тут она все «испортила», затронув эту проблему, и испоганила весь их прекрасный день. Я хотел, чтобы Карл дал ей понять, что все было как раз наоборот. Все срабатывало с полной противоположностью: поднимая проблему, она не отдаляет его, а, наоборот, приближает. Карл со мной согласился, и я сказал ему, что мне хотелось бы, чтобы он снова сказал это. Постепенно я недвусмысленно высказал ему то, что уже давно предполагала Джинни и что является почти последним ее секретом — что худшим временем суток для Джинни является ночь, и страх того, что произойдет, как только она выключит свет, отравляет все ее дни. После того как все это было четко выяснено и Карл действительно узнал об этом, я понял, что это был один из самых мощных терапевтических актов, которые я когда-либо совершал. Я пару раз повторился, чтобы он полностью понял. Кроме того, я неустанно твердил Джинни, что теперь она может делиться своими тревогами с Карлом и ночная паника не должна вернуться.

От этого мы перешли к моему вопросу к Карлу, было ли обратное действительно верным — беспокоила ли его критика или суждения Джинни. Он сказал, что нет, никогда. Тогда я задал вопрос поконкретнее. Ему интересно, нравится ли он Джинни, и он сказал, да, его действительно это волнует. А затем мы затронули очень интересный материал, и он признал, что намеренно не позволяет себе думать об этом, потому что тогда ему не надо беспокоиться о потере чего-то или что он потеряет Джинни. Я сказал ему, что он платит очень высокую цену за свое напускное безразличие и мнимое отсутствие беспокойства — ценой является отдаленность, отдаленность от других и от его любви к другим. Он согласился со мной, добавив, что именно поэтому прошлая ночь была для него таким необычным переживанием. Сегодня он с нетерпением ждет возвращения домой и разговора с Джинни. Я вслух представил, что это дело должно иметь долгую историю. (Я сказал это, думаю, для того, чтобы подтолкнуть его к размышлениям о его прошлом с целью подготовки к собственной терапии.) Мы закончили тем, что распределили наши последние три занятия. Джинни хочет, чтобы Карл на следующей неделе пришел опять и, возможно, еще и неделю спустя. Сначала она сказала, что хочет, по крайней мере, пару занятий оставить для себя, но теперь говорит, что ей достаточно будет оставить самое последнее. Она, как и я, понимает, что совместные занятия чрезвычайно важны.

31 мая

Джинни

Последнее занятие было самым травматическим из трех. Я говорила приятные вам вещи — Карл и я стали более откровенно говорить друг с другом. Но вы вели себя так, как будто мы были два самодовольных (но неубедительных) лжеца. Я, конечно, сидела на пороховой бочке, и когда вы стали выискивать новый материал, интересуюсь, какие еще важные вопросы не были затронуты, поняла, что конец моему молчанию близок. Вечером до этого в приливе теплоты и верности по отношению к Карлу я затронула тему моих сексуальных проблем. И как только я это сделала, то поняла, что сболтнула не то. Мы только начали сближаться, и прежде, чем мы смогли этим насладиться, я затронула проблему, которая была настолько крупной и определяющей, совсем не той, как вы всегда повторяли, с которой надо начинать. «Надо начинать с небольшого, типа денег на бензин», — повторяли вы. Но мы уже были слишком близки, чтобы говорить о сборах за проезд и о прочей чепухе. Как бы то ни было, в ту ночь мы поговорили немного о сексе, и после этого, когда мы оба

постарались заснуть, на меня накатили мои обычные терзания. Но, не желая мучиться и терзаться угрызениями совести всю ночь, я спросила Карла, что он думает о том, что я сказала. И он ответил мне, что рад, что мы поговорили на эту тему и теперь продолжим наши отношения и дальше.

Так что на следующий день, когда вы спросили, что нового, я так нервничала! Я сидела здесь, чуть не падая в обморок, говорила вам, что все в порядке. Затем вы стали обсуждать нежелание Карла представить меня своим родителям. Это было не столь важно — мне было все равно, будете вы это обсуждать или нет, потому что Карл не только не знакомит меня со своими родителями, он и сам с ними не контактит. Думаю, ему надо самому приехать домой к своим родителям, прежде чем везти меня к ним. Но полагаю, вы просто выведывали, насколько далеко вы можете углубляться в эти вопросы.

Когда я затронула вопросы секса, то чувствовала себя отчасти нелепо степенной, как дама средних лет, обсуждающая важный вопрос за чашкой чая. Я не хотела терять время на занятия и сидеть с каменным лицом. Я не помню всего того, что мы обсуждали, кроме того, что я много говорила, просила меня простить и не держать потом на меня зла.

Подняв тему, я оставила себя открытой самым радужным надеждам и была готова к наихудшему наказанию. Теперь каждый день как терапия и целью является изменение. Не думаю, что до этого моя цель заключалась именно в этом. Мне больше не надо, чтобы вы играли роль Карла. Он теперь играет ее постоянно. И я стараюсь все говорить ему. Явными становятся все наши секреты и интриги, и я не знаю, что происходит. Я налаживаю контакт с инстинктивными реакциями. Карл изображает себя более убедительно, чем это делали вы. И все потому, что есть результаты.

После занятия я попыталась уверить Карла, что больше не буду каждую ночь пребывать на грани облома. Надо было начинать все это раньше. Теперь возникает очень сильное скрытое противодействие.

Я сталкиваюсь с собственным сопротивлением.

31 мая

Карл

По самому занятию у меня комментариев нет. Две недели я был занят своей статьей, и так как у меня все шло хорошо, то особо не пугался психологической травмы, которая могла прервать мою работу. Тем не менее я попытался вызвать Джинни на откровенность, и мы обговорили некоторые вопросы. Но это получилось немного односторонне, так как я всегда стараюсь быть уверенным, что буду держать себя в руках, прежде

чем рассказать ей что-либо о себе. Я все хожу вокруг да около своей сути. Я не рассказываю ей о своих самых глубинных, отвратительных страхах и импульсивных желаниях — может, просто потому, что именно такое облегчение души и оставит меня незащищенным перед ней, а я не уверен, что хочу этого. Может, думаю, сохранить это для кого-нибудь другого? С другой стороны, я с трудом, как и Джинни, переживаю непосредственные ощущения, особенно физические, чтобы не чувствовать при этом иронии по отношению к себе и ситуации, так что даже не знаю, моя это проблема или виновата она. И не проявится ли эта проблема переживаний с другой женщиной так же сильно.

7 июня

Доктор Ялом

Возможно, это последний раз, когда я вижу Карла. Последние два занятия были обещаны Джинни. Этот сеанс был во многом хуже, чем предыдущий, и я был в определенной степени разочарован подозрительностью, осторожностью, напряженностью и разобщенностью во время сеанса. Джинни была явно обеспокоена: сидела, плотно скрестив ноги, покачивая маленькой ступней. Карл выглядел абсолютно расслабленным. Он выкинул номер, которого никто до этого в моем кабинете не осмеливался проделать: снял свои тяжелые ботинки и сидел в носках. Джинни была ошарашена. Спросила, что он делает, и сказала, что, по крайней мере, он мог бы надеть заштопанные носки. В одном была дырка. Я понял, что это был своего рода намек Карла на наше равноправие. Для него это было важно, чтобы сохранить свой статус в наших тройственных отношениях. (Поэтому я ничего не сказал.)

Жестко, с трудом мы все же вскрыли вопрос. Вчера вечером, глядя по телевизору результаты выборов, Джинни заснула, и Карл наорал на нее, сказав, что она никогда не изменится. Это версия Джинни. Когда эту историю рассказал Карл, то оказалось, что фраза «ты никогда не изменишься» в его понимании означала, что в этот вечер у него насчет секса были другие планы. Он ожидал, что Джинни будет более живой и настойчивой, а вместо этого она заснула. Для меня было неприятно обнаружить, что Джинни опустила сексуальный момент истории. Я содрогнулся при мысли, каким неискренним репортером она, оказывается, могла быть в прошлом и сколько времени мы, очевидно, потратили на проблемы, которые, по сути, были просто легкой осенней паутиной.

В любом случае стало ясно — Джинни считала, что Карл ее осуждает. Она была осужденной, а он судьей. Случай в ночь выборов в миниатюре

представлял собой почти все то, что происходит между ними двумя. Например, я сказал Джинни, что она обладает огромным количеством доказательств собственных изменений, которые произошли за последние несколько недель. И разве может она теперь согласиться с тем, что она, по его определению, является человеком, который не меняется? Попытка с моей стороны была великолепной, но абсолютно ни к чему не привела.

Другая попытка заключалась в противопоставлении их понимания изменения. Карлу нужны внешние поведенческие признаки, тогда как Джинни во многом изменилась в чувствах по отношению к нему, хотя на поведении это может и не сказываться. Я предложил Карлу попытаться проникнуть в эмпирический мир Джинни, чтобы постичь ее ощущение изменения. Такое прекрасное предложение было едва ли понято.

Следующее, что я сделал (и это обычно дает резуль таты, когда атмосфера вокруг какая-то ненормальная), так это прокомментировал, насколько все сегодня, по-моему, напряжено. Карл сказал, что он чувствует себя странно, и это имеет отношение к сеансу групповой терапии, который он посетил. После этого он признался, что ему, кажется, действительно необходимо доминировать над людьми и сталкиваться с новыми людьми по вопросу доминирования. Если ему удастся возвыситься над ними, он теряет к ним интерес и списывает их со счетов. Но те, кто бросают ему вызов, оказываются именно теми людьми, мнение ко торых начинает его интересовать, возможно, даже неза служенно. Я попытался объяснить ему, насколько все иначе для Джинни, которая общается с людьми противоположного настроения. Фактически как говорит сама Джинни, она ищет людей, которые могут доминировать над ней. Ей нравится делать из людей идолов и идеализировать их.

Я попытался закрепить кое-что из того, что мы делали на прошлой неделе, чтобы консолидировать наши достижения. Я напомнил им, что со старыми табу покончено, что у нас есть новые, просвещенные правила, и стал поощрять их продолжать потихоньку рисковать друг с другом. У них явно было хорошее воскресенье. Они пошли поужинать в ресторанчик, так как Джинни как-то сумела дать четко понять Карлу, что она хочет сходить в ресторан. Она поговорила, и она почувствовала себя ближе к нему, чем когда-либо. Однако в целом я понял, что не совсем удовлетворен Джинни. Мне хотелось от нее лучших результатов. Я чувствовал себя как хмурый отец, недовольный робостью ребенка. Она знает лучше, она может поступать лучше. «Встань и скажи!»

Карл, кстати, начал это занятие, как и предыдущее, спросив у меня, можно ли ему чашечку кофе. Думаю, эта просьба была из той же серии, что

и снятие ботинок. Пока он ждал свой кофе, Джинни сказала, что ей тоже хотелось, чтобы мы начали тройственные встречи раньше, дела, кажется, идут сейчас гораздо быстрее. Она, конечно, права, но забывает, что они не были готовы к этому, когда я настаивал много месяцев назад, чтобы она привела Карла. Иногда я задумываюсь, почему я всегда рассматриваю пациента индивидуально, вместо того чтобы в определенный момент рассмотреть и самого близкого ему человека. Тем не менее я не уверен, сколько еще работы мы могли бы провести на долгосрочной основе, может, всего лишь несколько сеансов, подобных этому, а потом лучше всего для них было бы вернуться к индивидуальной работе.

7 июня

Джинни

Мне трудно было говорить. Я хотела сохранить «ДЕЛО В НОЧИ» в тайне. Мы были не совсем искренни, и я чувствовала себя довольно неловко, так как все, что происходит сейчас, дает немедленную отдачу. Разве это я, в конечном счете, подняла эту тему? Что касается случая, когда я заснула прошлым вечером, то вам нужно было выслушать версию Карла и мою, а нам надо было выслушать друг друга. Я смутилась. Вы думали, что я говорю о результатах выборов, тогда как я говорила о сексе. Я полагала, это было очевидно и не требовало дальнейших интерпретаций. Думаю, я просто не придаю своему голосу и словам достаточно силы и позволяю им оседать вокруг меня, как пар.

Карл — ночной человек. Он способен просиживать часами перед телевизором, а затем где-то полпервого ожидает бурных действий, но я от травки и порции телевизора после краткого воодушевления впадаю в сон. Однако рано утром я чувствую себя прекрасно, посвежевшей. Зато Карл похож на семимесячного недоноска, не готового к встрече с миром, и не говорит, а рычит. Моя привычка поспать для него сущий изъяс; своих изъяснов он не замечает.

Вы пришли к выводу, что Карл считает, что я не меняюсь. Думаю, вы разочаровались, когда я согласилась с ним, подтвердив, таким образом, его вердикт. Полагаю, я не меняюсь в том смысле, что, в отличие от него, никогда ничего не делаю только ради успеха. Иногда это происходит естественно или просто чудесным образом. Однако я все же выпускаю молодые листочки. И надежду, что является невинной, хрупкой версией моего эго. На занятиях я менялась, и дома с Карлом диапазон моих эмоций и дерзаний был шире. Но на занятиях я все же позволяла вести себя на веревочке и предпринимала лишь осторожные инициативы.

Карл много говорил о том, что он был вынужден ограничить круг своих друзей, потому что принцип доминирования был для него определяющим. А вы сказали, что я, возможно, была для него недостаточным вызовом, и поэтому он так часто возмущался и отвергал меня. Думаю, вы говорили это, чтобы показать как его слабости, так и мои. И каждое из ваших предложений было бесплатным тезисом для меня, рекламкой со скидкой. Вы хотели, чтобы я рванула за приманкой, вы трубили в охотничий рог.

У меня есть много чего, о чем бы я хотела сказать на прошлом занятии. Но я чувствовала себя зажатой и смущенной. У Карла для меня два предложения — с одной стороны, открытая дверь, терпение, свобода, понимание, но с другой — он предусматривает определенный прогресс, определенную ясность высказывания, здоровые шаги. Зеркало, отражающее его собственные надежды. Он ждет всего этого от меня немедленно, как молоко у двери. Особенно в сексе. Он хочет, чтобы я сбросила с себя все отрицательные слои страхов и всяческих моих «не могу». Мгновенная эволюция в течение ночи. Он говорит: «Ты мне нужна раскрепощенной и немедленно». Он менее терпелив, чем вы. Меньше готов рассматривать в микроскоп мои новые крошечные достижения.

Я удивлена тем, как растет Карл. Даже его слабости, кажется, возвышают его. У него столько внутренних ресурсов. Как будто он обладает возможностью превращаться в других людей, а не замыкаться только в собственной личности.

7 июня

Карл

Я только что перечитал то, что написал для вас на прошлой неделе, и мне показалось, что это писал кто-то другой. Не знаю, о чем я думал, но сейчас понимаю — должны же быть у меня какие-то мысли, но их нет. На первых занятиях мне было достаточно легко, лично меня они особо не затронули. Я их просто обдумал потом — и все. Но последние два занятия — это было что-то. Я после них был настолько выжат, что мне надо было восстанавливаться. Во время занятий я специально ничего не запоминал, что я всегда делаю. И теперь, хотя я и помню, о чем мы говорили, помню, что моя жизнь и проблемы, по моему разумению, были мне вполне ясны, теперь это ощущение ушло. Сейчас я не могу лаконично описать то, что я тогда говорил, и ощущение близости между вами, Джинни и мной сейчас не такое интенсивное. Мы с Джинни пого ворили между собой, и я попытался передать ей, расска зать ей, почему я из последних усилий

стараюсь что-то скрыть. Мне все это не нравилось. С прошлого вторника я не написал ни строчки для своей статьи, потому что когда я сажусь писать, то вдруг обнаруживаю, что потерял уверенность. От этого у меня возникает все больше и больше сомнений и мне становится все труднее работать. Тогда я отрываю себя от стола и делаю все, чтобы себя успокоить. Успокоившись (а это обычно продолжается до вечера), я ощущаю опустошенность, потому что думаю, что не сделал за день ничего стоящего. Прошел еще один день моей жизни, а я ничего не совершил, только потрепал себе нервы. В такие периоды Джинни мне не помощница. Я даже не знаю, кто бы мог помочь. Мои старые ценности, какими бы плохими и ограничительными они ни были, разваливаются, и я даже не знаю, чем их заменить. Когда я пишу, это выражается в том, что я не могу найти соответствующей точки зрения, а я хочу написать то, что отражает нечто большее, чем смятение. Теперь я могу понять, отчего у пациентов возникает зависимость от терапевта, но я этого не хочу и думаю именно это и делает меня таким сдержанным в отношении самих занятий. Но больше всего, по-моему, я боюсь, что все это не сработает. Это моя проблема, и мне ее решать, но сейчас, чувствуя, что наступает еще один безрезультатный день, я заканчиваю с ощущением страха.

14 июня

Доктор Ялом

Предпоследнее интервью. Началось оно из рук вон плохо. Джинни постучала в дверь, и я предложил ей войти. Прошло уже пятнадцать минут после начала занятия. Я был совершенно изумлен, так как абсолютно забыл о том, что назначил сеанс на это время, поскольку был занят неотложной перепиской. Не думаю, что это относится к Джинни, так как фактически то же самое у меня уже было на этой неделе с двумя другими пациентами. Я в сплошной закрутке, стараясь закончить все дела, прежде чем уехать на лето, чтобы дописать главу книги и подготовиться к докладу на крупной годовой конференции в следующую субботу. Так что минуту или две я ориентировался, затем что-то промямлил Джинни насчет моего секретаря, который сегодня отсутствует (это действительно было так), и что я забыл отследить расписание.

Затем мы начали, и первых пяти минут было достаточно, чтобы повергнуть меня в отчаяние. Господи, это была та самая прежняя Джинни. Атмосфера была натянутой и напряженной. Она говорила о том, что хорошо бы здесь был Карл, тогда бы дело пошло на лад. Она сказала, что ощущает упадок сил и что ее одолевают фантазии. Поговорила, как и

раньше, о постепенном выходе из собеседований. Потом она опять пустилась в длительные рассуждения о том, что не может достичь оргазма с Карлом и считает, что это будет решающим и определяющим фактором для них обоих.

Я стал погружаться в яму безнадежности. Ну почему все так, черт побери, осложняется? Ну почему нельзя достичь хэппи-энда? Ну почему она никак не может усвоить то, что я ей даю, придерживаться этого и сделать это частью себя? Я был настолько удивлен, что действовал как автомат, чье поведение было запрограммировано на одном из занятий полгода назад. Я усомнился в ее исключительной одержимости на сексуальном вопросе. Между ней и Карлом происходили явно более важные вещи. Лично я считал странным рассматривать весь комплекс их взаимоотношений под углом ее оргазма. Она, конечно, не собиралась определять все свои достоинства с точки зрения степени оргазма. Я сказал, что если реальной проблемой действительно является секс, то насчет этого можно кое-что предпринять. Она может проконсультироваться у сексопатолога, у специалистов, которые специализируются на методах Мастерса и Джонса. Я сделал много устаревших, беспомощных комментариев, подобных этим, чувствуя, как она умышленно круто уходит в регрессию.

Примерно к этому времени я вдруг очнулся и начал работать головой. И мне стало все ясно. Мне надо было рассматривать ее поведение с точки зрения «окончания», которое все больше маячило перед ней. Я напомнил ей, что, хотя мы и запланировали встречу осенью, она про 284 длится всего лишь один час, и в реальности мы должны рассматривать это занятие как предпоследнее. После этого я пришел к полному убеждению, что причина ее упадка заключалась в предупреждении воздействия сильных эмоций по поводу неизбежного расставания. Я вцепился в эту мотивировку, как бульдог, и не отпускал ее всю оставшуюся часть занятия. И уверен, что сделал все правильно. Я использовал все свое остроумие, стараясь применять все хитрые трюки, которые только мог вспомнить, чтобы помочь ей хоть немного освободиться от этой ситуации и быть тем не менее способной выражать свои эмоции относительно меня и окончания терапии. Когда она сказала, что бережет эмоции для следующего занятия, я спросил, сможет ли она сегодня сказать то, что она скажет в следующий раз. Мне было интересно, сможет ли она предусмотреть содержание письма, которое она будет писать мне этим летом. Мне было интересно, сможет ли она сказать мне, что бы она чувствовала в этот самый момент, если бы у нее не было такого упадка сил. Постепенно ситуация стала

проясняться — ей будет меня не хватать. Она очень ревновала на первом занятии, когда я уделял много внимания Карлу. И очень расстроилась, когда Карл спросил, сможет ли он прийти в следующий раз, зная, что ей придется делить меня с ним, хотя, призналась она, все сложилось как нельзя лучше. Она считала, что я великолепно поработал с Карлом. Она так восхищается мной и так мне доверяет. Ей будет меня не хватать. В ее жизни будет такая пустота. Она лечится у меня индивидуально в течение почти двух лет, и еще полтора года занималась в группе, которую вел я. Затем она сказала, что если бы не упадок сил и ей нужно было бы высказать свои эмоции, она бы выплакалась по полной программе, 285 но что бы она тогда делала на следующей неделе? Я уже с десятков раз говорил ей, что абсолютно убежден — ее упадок сил был вызван сегодня для того, чтобы защитить ее от переживаний и выражения собственных чувств. Мне было интересно, не смутится ли она, если поделится положительными мыслями обо мне. Она сказала, что будет по мне скучать. Я ответил, что тоже буду скучать по ней. Она поведала, что встречалась с людьми во время групповой терапии в том же состоянии, что и она сейчас, и они просто ждали правильного вопроса. Я спросил, какого же правильного вопроса она ждет, и когда она ответила: «Что вы думаете о Докторе Я.?» — повторил ее слова. Она начала плакать и призналась, что действительно испытывает очень сильные чувства, которые она обычно держит в себе. Это были хорошие чувства, и она не знает, почему не давала им выход. Она сказала, что все это мазохизм и она знает — для нее было бы лучше поделиться этими эмоциями со мной. Ей будет не хватать моего чувства юмора — оно отличается от чувства юмора Карла.

Я поинтересовался, не вызван ли частично упадок сил у нее тем, что я задержал начало занятия. Она это отрицала, но полностью меня не убедила. Она сказала, что ничего не имеет против моего опоздания, потому что в определенном смысле она смогла провести чуть больше времени в моей среде. Однако в начале занятия, когда я поинтересовался, что она думает о прекращении занятий, она спросила: «Сколько вы могли бы еще позаниматься со мной?» Как будто она была такой отвратительной, что я не мог видеть ее. Я не мог позволить ей развивать эту унижающую собственное достоинство тему, но уверен, что среди положительных переживаний есть и часть отрицательных, например, недовольство моим отъездом. Отчасти она на 286 казывает меня своей вялостью. Я попытался вместе с ней развить этот аспект, пояснив, что даже если она и не испытывает осознанного раздражения по поводу прекращения занятий, ее действия указывают на обратное. Например, она считает, что готовит очень хорошие отчеты для меня и что, в общем, она регрессирует, а это, конечно,

меня расстраивает, так как я был бы больше рад любому признаку постоянного прогресса у нее и Карла.

Она указала на ряд моментов, в которых совместные занятия оказались полезными. В основном, в вопросе облегчения понимания между ней и Карлом в такой степени, которая была бы немыслима до моих сеансов с ними. Она дошла до того, что стала утверждать, что занятия все равно были бы полезными, даже если бы Карл решил оставить ее — она овладела результатами терапии и сможет переносить их на другие ситуации.

Она чуть ли не с радостью ждет того момента, когда начнет писать мне длинные письма, но, думаю, это только способ избежать конца. Выражение любви на расстоянии кажется легче. Сегодня я проявлял слишком много чувств к ней, только сказал, что тоже буду скучать по ней, и пофилософствовал на тему жестокости психотерапии, которая поощряет заботу, но предоставляет ее механически. Она выглядела очень растроганной к концу занятия, и думаю, что вялость ушла. Джинни сделала то, чего никогда не делала до этого, — протянула мне руку, хотя и неохотно. Я пожал ей руку и, когда она выходила из кабинета, коснулся плеча. Как неприлично было с моей стороны забыть, что она сегодня придет. Когда она со мной, это так наполняет мою жизнь. Для меня удивительно то, что в другое время в течение недели я совсем выкидываю ее из головы. Полагаю, такая психическая фрагментация необходима для выживания в этом сумасшедшем бизнесе титруемой любви.

14 июня

Джинни

В автобусе по пути домой у меня было достаточно времени, чтобы повариться в собственных мыслях и собственном соку. Возможно, вы и правы, что все это вялое «покажите-расскажите» настроение, с которым я явилась к вам, — своего рода защита от наступающего окончания занятий с вами. Я не могу даже думать об этом. Может, поэтому на предпоследней неделе я приношу вам краткий перечень проблем и невыполненных задач. Чтобы показать, что я не могу уйти от вас.

Вы сказали, что если я позволю своим чувствам фонтанировать, то терапия действительно закончится. Я знала это. Я не могу вынести того, что больше не увижу вас. Вы постоянно спрашивали, недовольна ли я манипулятивным режимом терапии, когда ты становишься таким близким и зависимым, а потом тебя вышвыривают. Конечно, я недовольна и показываю это старым способом — делаю себе больно, опустошаюсь и тупею, так что вы знаете, что я страдаю, и все заканчивается вашим плохим

настроением.

В тот короткий период, когда вы почти преуспели в том, чтобы заставить меня хоть что-то показывать: эмоции, слезы, — я была как на иголках и все же не могла пройти весь путь, который был бы большим, нежели простая внутренняя регистрация чувств. Нужно было мгновенно решать и говорить о том, что тревожит, что ощущаешь — и рассказывать вам об этом. Сквозь стены я могла слышать, как кто-то в ходе терапии в соседнем кабинете постоянно плачет.

Что я сегодня сделала, то это защитила себя. Вы хотели, чтобы я сказала, что я думаю об окончании курса, но я этого не сделала. Я сказала, что вы мне нравитесь. (Запинаясь.) Но это не мнение о завершении курса. Вы всегда думали, что я хрупкая. Это все потому, что вокруг меня столько всякой чертовой упаковки. Очень надеюсь, что на следующей неделе мы станем ближе, а то я буду чувствовать себя в долгу перед вами, как не сумевшая ничего сделать.

Я всегда вам доверяла. А вы были добры ко мне. Может, мне хотелось большего, и поэтому я так сражалась с вами в этом году. (Пассивно, внутри, я чувствовала, что большую часть времени я не расту.) У меня было ощущение, что я подвожу вас к силовому акту в отношении себя. Чтобы избавиться от дармоедки, не оправдавшей надежд.

Если бы вы вдруг сказали мне, что продляете курс еще на пару месяцев, я не уверена, что обрадовалась бы, несмотря на все мои стенания. Думаю, что часть моей апатии — реакция на терапевтическую ловушку, на обязанность приходить сюда каждую неделю и рассказывать вам, как дороги мне вы, я сама и Карл. И приходить в себя, да так, что могу и обидеть.

На прошлой неделе вы постоянно повторяли, что хотите услышать, что я думаю о вас, и не ради вас, а ради меня. Но, думаю, в действительности это ради вас. Тогда бы вы могли почувствовать, что мы чего-то достигли. Через некоторое время, может позже, летом, когда все утрясется, возможно, я и смогу сказать или написать вам. И с этим ни к чему не обязывающим обещанием я тихо уйду. И постоянно молю себя сделать для вас что-нибудь героическое, не сегодня, а завтра, завтра.

21 июня

Доктор Ялом

Последнее занятие. Я весь в сомнениях, страшно опечален и очень тронут. Я испытываю к Джинни самые лучшие чувства. Она стала мне очень близка, я чувствую к ней теплоту, нежность, и чувства мои

бескорыстны. Думаю, что узнал ее полностью, и желаю ей только добра.

Сегодня было такое трудное занятие, но такими они были всю неделю. Через пару дней я уезжаю на два с половиной месяца и должен был попрощаться со столькими пациентами, со столькими людьми, что все это наложило свой отпечаток на мое прощание с Джинни. Например, сегодня я попрощался с двумя группами. Одна — группа психиатрических больных по месту проживания, которая снова соберется примерно месяца через три, но в этой группе есть две женщины, которые дальше заниматься не будут, так как их курс заканчивается. Я с ними попрощался, они обе были очень тронуты, как и я, хотя и не в такой степени, как с Джинни. В любом случае эта неделя была неделей прощаний, неделей столкновения со спектром завершения курса лечения, о котором я читал в литературе, и говорю моим пациентам, что они не слишком хорошо с этим справляются. А как вы можете справиться с чем-то, что вам мешает?

Что я должен был делать сегодня с Джинни? Вспомнить все сначала и сказать, как все было хорошо или как я ей помог навести контакт с Карлом? Попытаться дать ей рекомендации на будущее, или проанализировать ее успехи, или что? Мы оба мучились, я не меньше ее. Мы оба поглядывали на часы. Я закончил фактически на минуту или две раньше, потому что чувствовал, что больше мы не выдержим, и я просто не хотел выдерживать ритуал и оставаться вместе все пятьдесят минут. Я спросил ее, о чем она думает. А она спросила, о чем думаю я. Она вынуждена была напрягаться, чтобы генерировать идеи. Первое, что она сказала, — после предыдущего занятия она заболела гриппом, и что так всегда случается после особенно плохого занятия. Для меня это было неожиданностью, и я был вынужден мысленно проанализировать последнее занятие. Она сказала, что вела себя как эгоистка, и фактически постепенно прекращала работать. Я сказал, что удивлен, услышав это, так как считаю, что она немало сделала. Разговор о прошлой неделе был хорошим — небольшая крепкая ступенька «терапевтической работы», на которой мы могли стоять в течение этого часа.

Я спросил, чем она хочет заниматься через пять-десять лет. Мы поговорили о детях. Она спросила, сколько мне было лет, когда у меня появился первый ребенок. Я ответил, что двадцать четыре. Я робко попытался выяснить, повлияет ли нежелание Карла иметь детей на ее выбор их совместного будущего — старый вопрос, только ли Карл имеет право на выбор в их отношениях. Тема была настолько древней и заскорузлой, что мне даже было немного стыдно поднимать ее. Влияния она никогда не имела и, бог знает, поможет ли сейчас. Она не собирается

становиться активным выборщиком. Тем не менее она настолько очаровательна, что ее всегда выберут, и это тоже важно, я думаю.

Я чувствовал себя сегодня дезорганизованным. В кабинете царил обычный беспорядок, фактически он выглядел, как типичная лавка старьевщика: весь пол бы усеян газетами, книгами, портфелями. Через несколько дней я уезжаю, и мне еще нужно закончить пару статей. Она спросила, о чем они, а затем в шутку предложила пригласить братьев в кабинет. Потом сказала, что сегодня мы можем заниматься не полный сеанс. Я попытался скорректировать любое чувство, которое могло у нее возникнуть в силу моего скрытого намека на собственную занятость, но она понимала, что я этого не говорю. Потом я почти вполне всерьез стал рассматривать возможность того, что она сделает уборку в кабинете. Эта идея показалась мне заманчивой. Мне интересно, почему. Полагаю, это был бы способ позволить сделать для меня хоть что-то. А также способ сделать совместно что-нибудь, кроме рутинных занятий психотерапией, так как это то, что мы называем «быть вместе».

Она пожаловалась на свой обычный стиль плавного скольжения по жизни. Я предположил, что отсутствие терапевта может ей помочь. Ей нужно пожить самостоятельно, без импульса еженедельного часа, который позволяет ей спокойно прожить остальную часть недели. Когда я спросил, планирует ли она снова вернуться к терапии, она упомянула биоэнергетику. Я заметно вздрогнул, на что она сказала: «Ну вот вы туда же, опять за сплетни». Она действительно простила меня за то, что я установил окончание срока терапии? В конечном счете, если бы она действительно была мне дорога, то я продолжал бы видеться с ней всегда. Джинни не ответила мне на это напрямую, но сказала, что она понимает — есть другие люди, которым я нужен больше, хотя иногда она пыталась скрыть свой прогресс от меня. Возможно, как наказание за завершение мною терапии. Она очень долго говорила о следующей осени, что будет мне писать, что я знаю ее адрес, о том, где я буду, о своем желании продолжить общение со мной персонально. Я сказал, что она может писать мне во Францию, что мне хотелось бы продолжить наше знакомство.

Но я также хочу, чтобы она точно знала — мы действительно завершаем курс терапии. Обмен письмами и один визит, планируемый на осень, не меняют этого факта. Она ответила, что действительно все поняла.

Когда я закончил занятие и сказал: «Ну, что ж, настало время прощаться», мы оба как бы на несколько секунд замерли. Она заплакала и ответила: «Вы так много сделали для меня». Я даже не знал, что сказать, но из моих уст вырвались следующие слова: «Я тоже от этого получил очень

много, Джинни». И это действительно так. Я подошел к ней, пока она еще сидела, чтобы взять ее за руку. Она обняла меня и на минуту прильнула ко мне. Я положил руку ей на волосы и погладил ее по голове. Пожалуй, я впервые так обнимаю пациентку. У меня от этого слезы на глаза навернулись. А потом она вышла из кабинета — и не в пограничном, хаотичном состоянии, не как психопат, не как человек, страдающий неврозом навязчивых состояний, не как латентная шизофреничка или человек других ужасов, с которыми мы сталкиваемся каждый день. Она ушла как Джинни. И мне будет ее не хватать.

27 июня

Джинни

Вы принимаете мои незначительные перемены, успокаиваете меня и преуменьшаете все отклонения от нормы, к которым я прибегаю, чтобы попасть сюда. Признаюсь, сейчас я способна вести нормальную жизнь. В вашем кабинете все выглядело так, как будто я выдумывала проблемы. Но иногда моя жизнь выглядит очень ограниченной, лишенной корней настоящего питания. Я как комнатное растение, плотно посаженное в горшок. Если меня не полить, не поставить на солнышко и потом не убрать в тень, я долго не протяну. Но даже если часть моих корней выглядывает из цветочного горшка наружу, а горшок слишком мал, я чувствую себя прекрасно. Есть шанс, что я смогу продолжать жить даже без пересадки.

Может, такая жизнь, как сейчас, с созданием небольших проблем для себя, типа дома и пищи, и придаст мне немного стимула. А Карл — это абсолютно другой круг интересов.

Для меня психотерапия — это инструмент, способный перекинуть мостик между реальным «я» и бездействующим, дремлющим «я». Сейчас я в тихой осаде, сдерживаю натиск своей внутренней природы. Чувствую себя нормально.

Мне интересно, насколько мирской мне надо стать, чтобы вы мне поставили «пять» за выздоровление? Но я не хочу быть выкинутой из своего теплого, свернувшегося калачиком «я». Я предпочитаю переходить в возбужденную память, убаюкиваясь. Или мне это кажется?

Нашей совместной проблемой является определение, что есть реальность. На многое из того, что вы делаете, а я говорю на занятиях, в ретроспективе я смотрю с неодобрением. Полагаю, на последнем занятии у меня возникли иллюзии, что я полностью изошла на эмоции и слезы. Слишком много ходила в театр. А может, я злюсь оттого, что под вашим руководством не превратилась в душевнобольную и не задала вам трепку.

Иногда я думаю «какого черта?» Я ощущаю себя, как пух одуванчика, летящий по ветру и нигде еще не осевший. Чувствую себя, как в экстазе, хоть и со старым припевом: «А чё ты радуешься?» Ну, по крайней мере, вы мой друг, и я предвкушаю тот день, когда постучусь к вам в дверь.

Послесловие доктора Ялома

Последний сеанс не был последней встречей с Джинни. Четыре месяца спустя, незадолго до того, как она навсегда уехала из Калифорнии, у нас снова состоялся разговор. Для меня встреча была напряженной и грустной, похожей на встречу со старой подругой с попыткой воссоздания когда-то жизнерадостного, а теперь немного подавленного настроения. Мы не «занимались терапией», а мило поболтали о лете и планируемом переезде.

Ей нравилась ее летняя работа учителя в проекте по детскому развитию. Вместо того чтобы писать сухие научные отчеты, она явно поразила научную группу своими яркими и точными описаниями детей. Я тихо хихикал, представляя их лица во время чтения ее отчетов.

Но случилось то, чего она боялась: Карл согласился на работу в городе за две тысячи миль отсюда. Правда, он уже неоднократно ей повторял, что хочет, чтобы она поехала с ним. Джинни ясно понимала, что у нее несколько вариантов выбора. Она может поехать с Карлом, жить с ним, выйти за него замуж. Но если это не получится, ее не пугала мысль расстаться с ним. Она выглядела менее отчаявшейся, более уверенной. Я больше не воспринимал ее как взвинченного от безысходности человека.

Джинни уехала с Карлом, и я не вспоминал о ней несколько месяцев вплоть до того дня, когда сунул наши отчеты в портфель, принес их домой и попросил свою жену почитать их. Реакция моей жены убедила меня рассмотреть возможность публикации материала, и десять месяцев спустя после нашего последнего интервью я позвонил Джинни, чтобы обсудить это с ней. Хотя у нее и были опасения, она охотно согласилась на такое предприятие (но на условии сохранения ее анонимности), и мы договорились отредактировать наши части, написать предисловие и послесловие и поровну разделить авторский гонорар. По телефону я не услышал никаких прежних ноток вялого отчаяния, такого типичного для Джинни в начале ее лечения. Голос ее звучал (как мне, конечно, и хотелось, чтобы он звучал) энергично и оптимистично. У нее появилось несколько новых близких друзей, и она активно пишет. Она продала свои первые произведения за триста долларов, невероятное событие, так как оно точно повторило ее фантазию, о которой она мне рассказала в начале лечения. Судя по ее голосу, отношения с Карлом все еще не были отрегулированы, но было ясно, что правила взаимоотношений изменились: Джинни казалась

более сильной и находчивой.

Несколько дней спустя я получил длинное письмо, которое я частично привожу здесь:

Уважаемый доктор Ялом,

...не знаю, как я себя чувствую. Меня мотает от горячих приливов до полной пустоты в мозгах, и я сконцентрируюсь на денежном факторе, который точно могла бы использовать. Мне хочется, чтобы моя часть была лучше. Оглядываясь назад, вспоминаю, что иногда тратила на отчет всего несколько минут. Однако я такая. Сейчас я пытаюсь закончить повесть и пишу по пять страниц в день, что звучит великолепно, если не считать того факта, что на эти пять страниц я трачу в день всего пятнадцать минут. Я всегда писала быстро. Я пишу по методу ритмики — только звуки и ритмы, никаких интеллектуальных мыслей, никаких размышлений. Но все это спонтанное отставание слов надо, кажется, упорядочивать. Мои отчеты такие небрежные — вы, должно быть, думаете, что с моей стороны это был чисто подсознательный акт — отговаривать вас от их публикации. Мне хочется, чтобы моя жизнь сейчас была другой, чтобы я могла думать об этих отчетах как о далеких воспоминаниях. Я теперь переключилась на более крупные и позитивные дела и эмоции. Во время терапии я себя чувствовала такой зажатой — и только когда я плакала, я ощущала, что у меня есть крылья. Когда мы познакомились, я почувствовала, что сделала огромный шаг вперед. А потом пошла мелкими спутанными японскими шажками — кроме ситуаций нескольких мелодраматических психодрам, когда я могла быть той эмоциональной натурой, которой всегда хотела быть. Это все, конечно, преувеличение. Я знаю, что произошло несколько прекрасных вещей, и самое лучшее — наша дружба. Если вы считаете, что отчеты имеют определенную ценность, я вам верю.

Позвольте, я вам немного расскажу о моей жизни здесь.

...Х очень похож на Пало-Альто, но не такой роскошный или денежный. Университет — времен пятидесятих годов. Местное студенчество очень спокойное. Дай им кирпич, и в отличие от Беркли они начнут выкладывать им ямку для барбекю, но даже не подумают запустить им в окно. Мы живем в старом доме с задним двориком, на котором, похоже, доживают свои последние дни старые удочки — настолько он заполнен сухим и еще годным бамбуком.

...Я раскрутилась как свободный писатель и недавно продала свой рассказ за 300 долларов. Также написала несколько статей для одного журнала...Недавно посетила занятие женской группы совершенствования

сознания и написала некоторые личные наблюдения по этому поводу, которые будут опубликованы. Когда они выйдут, я вам их пришлю. К счастью, там не просили каждую женщину рассказать свою историю. Свою я бы назвала «Джинни и деньги на бензин».

...Отношения между мной и Карлом сильно не изменились. Нам все еще нравится быть друг с другом, а иногда все переходит в сплошные нежности. Мы полностью использовали свою квоту ночных драм, когда мною опять овладевал ужасающий страх. Но я пока нахожусь в этом ночном лабиринте. Мы просто являемся сами собой, что создает не слишком эмоциональную, но дружескую атмосферу. Теперь я ясно высказываюсь. Недавно Карл сказал, что у меня нет целей или конечных установок. Я дала нам три месяца на оценку наших отношений... и чем дольше я остаюсь здесь, тем больше мы сближаемся с Карлом, но у меня нет направления, и наше будущее выглядит как предложение, которое можно оставить, как есть, а можно и отредактировать.

...Чувствую я себя прекрасно. Большую часть времени я счастлива — хотя мое настроение может качнуться в любую сторону. Когда я заставляю себя писать, независимо от краткости периода, я счастлива. Я так долго ждала, чтобы написать вам, потому что постоянно считала, что нахожусь на грани срыва и жду того события, о котором можно вам сообщить и о котором вы хотите услышать.

...Карл после нашей очередной разборки, в результате которой мы друг с другом не разговаривали, сказал: «Как бы я хотел, чтобы доктор Ялом был сейчас здесь». Мы оба любим вас. Ваш друг

Джинни

А потом молчание. Я исполнял свою роль с другими Джинни. Принимал участие в драмах, которые разворачивались на вращающихся подмостках моего кабинета. Нет! Как претенциозно! И как неточно! Я знаю, сколько себя я отдаю каждому пациенту, но истина заключается в том, что больше всего я отдавал себя Джинни. Больше чего? Что я отдавал больше всего? Интерпретаций? Пояснений? Поддержки? Рекомендаций? Нет, чего-то по ту сторону методологии. Я сочувствовал Джинни всем сердцем. Она меня так тронула. Я дорожил ее жизнью. И с нетерпением ждал с ней встреч. Будучи очень богатой, она влачила жалкое существование. И она дала мне очень много.

Где-то более года спустя после «последнего сеанса» она приехала в Калифорнию, и у нас было две встречи. Первая — рабоче-развлекательная встреча с моей женой. Джинни приехала в сопровождении своей лучшей

подруги и захотела встретиться с нами, но предупредила меня, чтобы я ничего не говорил о том, что мы вместе пишем книгу. Это внесло некоторую напряженность. Но подруга, темноволосая очаровашка, побыла с нами всего несколько минут. Когда она ушла, мы остались втроем: Джинни, моя жена и я. Мы обсудили рукопись и за бокалом шерри, чашечкой чая и домашним печеньем поболтали о том о сем. Не зная, что мне нужно, я точно знал, чего не нужно, — пустых разговоров и вмешательства посторонних.

Я ненавижу болотистую атмосферу профессиональных вечеринок. Все стараются вести себя непринужденно, а не получается. Джинни знает, как вести себя в обществе. Она исполняет свою роль, старается развлечь мою жену, но мы оба знаем, что ее буквально по пятам догоняет волна застенчивости. Мы конспираторы, мы принимаем участие в общественной шараде, но притворяемся, что это не так. Моя жена называет меня Ирви. Джинни не может даже выговорить это слово, и я продолжаю находиться на орбите как доктор Ялом. Я не говорю ей конкретно, называть меня по имени или нет, в силу смутного ощущения, что ей необходимо держаться от меня на официальной дистанции для будущих контактов. Еще более странным является моя отрицательная реакция на фамильярное обращение жены ко мне в присутствии Джинни. Я забыл, что я планировал сделать для Джинни? Ах да, «помочь опробовать примирение с действительностью», чтобы она действовала посредством положительного переноса.

Несколько дней спустя Джинни и я беседовали в уютной и однозначной атмосфере моего кабинета. Здесь, по крайней мере, каждый из нас «знает свое место». Мы проанализировали свои ощущения от встречи у меня дома. Подруга Джинни так хвалила меня за мою теплоту и простоту в обращении (какая она понятливая!), что Джинни отругала себя за то, что не использовала время своего общения со мной на полную катушку. Перед тем как мы начали, произошла одна удивительная вещь. Она представилась моей новой секретарше, которая спросила: «Вы пациентка?» Джинни быстро ответила: «Нет, я подруга». Это было приятно для нас обоих.

Моя жена ждала, когда можно будет обсудить с Джинни некоторые моменты в рукописи, и во время разговора дважды, постучав, заглядывала к нам. В первый раз я сказал, что мы будем беседовать еще пять минут. Но мы проговорили гораздо дольше, и моя жена с нарастающим нетерпением (у нее была еще одна встреча) снова заглянула. На этот раз Джинни опередила меня и, к моему удивлению, чуть ли не резко сказала: «Еще пару минут». Когда дверь закрылась, она по-настоящему расплакалась от надвигающейся реальности: «Я просто поняла, что у меня действительно

осталось всего лишь несколько минут. И это не оттого, что вы принадлежите вашей жене, просто это время очень ценно для меня». Она поплакала за нас обоих — оттого, что теперь больше не будет таких встреч; от счастья, что, наконец, «высказалась», и (увы) от огорчения, что не высказалась за свою жизнь еще больше. (Мы оба были опечалены повторным появлением того самого лишаящего удовольствия чертика, который даже на самом пике успеха бранит ее за то, что она не преуспела еще больше.)

Вскоре после того, как Джинни вернулась домой, она прислала мне письмо с трагической новостью:

...Когда я приехала домой, то мы с Карлом опять стали как чужие... Он игнорировал меня, и я себя чувствую вала ребенком, которого игнорирует отец. Карл мог ли шить меня всего — посещения плавательного бассейна к примеру. Если ему не хотелось делать чего-то, мы не де лали этого. В конечном счете я взяла да и высказала Кар лу, что мы, кажется, не совсем ладим. Он сказал: «Я знаю. Я хочу уйти». На этот раз я не возражала, и на следующий день Карл практически съехал. (Два дня спустя...) Никто никого не обвинял, и, может, у нас и нет никакого будущее 301 го. Сегодня уже второй день, я голодна, но голова работает гораздо лучше. Я не намерена сходить с ума. Я просто чувствую себя страшно опечаленной и скептически настроенной. Сначала я думала, что уеду обратно в Калифорнию. Но я предпочла твердо встать на ноги и попытаться жить полностью самостоятельно. Так, чтобы преуспеть и ни от кого не шарахаться. Я собираюсь оставаться здесь столько, сколько мне нужно. Карл говорит, что он перегорел со мной. Я поверила в это. Я чувствовала это... Мне надо поправиться и окрепнуть — я хочу выбраться из этого. У меня начинает возникать понимание. Когда у меня наступают самые худшие моменты, когда я прихожу в отчаяние, мне остается лишь верить в то, что все это пройдет и что я не умру от обиды. (Ну, разве это не противно!) Плачу, хотя слезы ничего не дают, но, по крайней мере, это хоть что-то и, как вы знаете, я вечно потихоньку плачу. Если дела пойдут здесь слишком плохо, я пойду к доктору, который пропишет мне валиум, но когда дело доходит до транквилизаторов, я становлюсь последовательницей учения «Христианская наука». Прошлой ночью я спала хорошо и проснулась хотя и грустной, но без реального страха.

Я знаю, что способна достичь здесь успеха, и собираюсь искать работу. Знаю, что следующие несколько недель будут мучительно долгими. Я то забываю, то вспоминаю и никак не могу поверить в то, что Карла уже

здесь не будет. Мы расстались не в гневе, но в печали.

Хотя она этого и не просила, я все же изложил несколько бесплатных психотерапевтических советов и отослал ей в письме.

Дорогая Джинни.

Шок — это нормально, но у меня тоже не было никаких предчувствий. Я ощущаю себя настолько плохо, насколько плохо чувствуете вы себя, и буду так же ощущать себя еще пару месяцев. Но все же я не чувствую себя однозначно плохо и по письму вижу, что и вы тоже. Думаю, тот факт, что Карл смог сделать это и сделал это так быстро, означает, что он уже давно все это обдумывал. Я не верю, что такое можно долго обдумывать про себя так, чтобы другой человек не почувствовал, что и привело у вас к общему притуплению чувств и ограничило ваше развитие за эти месяцы. Все, что я могу сделать, чтобы помочь (что, я знаю, вы не просите меня делать), так это просто напомнить вам, что вы находитесь как раз посередине волевого преодоления. После ощущения шока и чувства паники у вас может наступить, как я подозреваю, период реальной горечи потери и чувства брэнности или пустоты. И, может, даже определенное чувство гнева (упаси боже), но такое состояние обычно длится не более двух-трех или четырех месяцев, и после этого, полагаю, вы выйдете из этой ситуации более сильной, чем были до этого.

Я действительно удивлен той силой, которую вы, кажется, сейчас набираете. Если я могу чем-либо помочь вам в течение этого трудного периода, прошу, дайте мне знать.

С зашоренностью хирурга, который убежден, что его операция прошла успешно, независимо от судьбы пациента, я был убежден, что ее письмо было полно силы. Разрыв с Карлом не был символом неудачи: терапевтический успех не является синонимом ее успеха с Карлом (хотя я сам совершил эту ошибку во время наших первых совместных сеансов). Более того, Джинни сама сыграла определенную роль в окончательном разрыве, хотя и не такую активную, как бы ей хотелось. Это вполне обычное дело, когда один из пары изменяется, а другой нет. Баланс их отношений меняется так, что они не могут оставаться вместе. Возможно, Джинни переросла Карла или, по крайней мере, поняла, что из-за рассудительности Карла их отношения стали для нее тесными. Возможно, только теперь она сможет рассмотреть перспективу жизни без Карла и позволить ему оставить ее. В конце концов, он часто намекал, что хочет

уйти, но так как считал, что без него она сломается, был привязан к ней чувством вины — наихудшим из чувств, которые могут связывать союз. Возможно, теперь Карл осознал ее возросшую силу. Возможно, теперь они оба освободились и могут без ограничений действовать в своих собственных интересах.

Мой оптимизм подтвердился. Из телефонных разговоров в течение последующих четырех месяцев я узнал, что она отреагировала прекрасно. Она оплакала потерю, зализала свои раны, а затем открыла дверь и вышла в мир. Нашла друзей, работу на полную ставку писателем в литературном фонде, а также пишет как свободный писатель для других издательств. Она ходила на свидания и вскоре встретила мужчину, с которым у нее постепенно развились глубокие и теплые отношения. С ним она чувствует себя удовлетворенной и спокойной, частично в силу его характера — он добрый, внимательный и не очень рассудительный — и частично, хотелось бы верить, потому, что она обрела новые силы и возросшую способность общаться, доверять и любить.

Самая наиболее вероятная возможность того, что эта книга не будет опубликована, возникла тогда, когда я попросил прочитать рукопись коллегу, яркого психоаналитика-фрейдиста, которого я очень уважаю. Прочитав первые тридцать страниц, он прокомментировал, что «это то, что Вильгельм Райх называл «хаотичной ситуацией», когда терапевт говорит пациенту все, что ему в этот момент приходит на ум. К счастью, несколько успешных прочтений другими коллегами уверили меня в необходимости публикации книги безо всякого изменения текста. И все же, когда я перечитываю рукопись, у меня возникает ощущение капризности моих действий, которая скрывает тот факт, что весь курс терапии проходил в рамках благодатной, но жесткой концептуальной системы. На следующих страницах я опишу эту систему и проведу обсуждение терапевтических принципов, которыми я руководствовался.

Для начала вспомним состояние дел в начале нашей совместной работы. Джинни пришла на индивидуальную терапию с тяжелым наследством, оставшимся после обескураживающих и безуспешных занятий с другими терапевтами. Тут было чему поучиться; тут были ошибки, которых надо было избегать. Она привела в отчаяние двух высококвалифицированных, аналитически ориентированных психотерапевтов, которые пытались научить ее озарениям, выяснить прошлое, модифицировать ограниченность возрастных рамок, которые накладывали на нее родители; интерпретировать ее сны, оценить и преуменьшить влияние бессознательного на ее пробуждающуюся жизнь.

Биоэнергетик безуспешно пытался понять и изменить ее через мускулатуру ее тела. Он предлагал мышечную релаксацию, новые методы дыхания и расслабления путем рвоты. Она познакомилась с некоторыми лучшими руководителями групповой терапии, которые, не задумываясь, применяли новейшие конфронтационные методы, — и перехитрила их. Группы безостановочного марафона по двадцать четыре — сорок восемь часов, рассчитанного на слом сопротивления с помощью чисто физической усталости. Группы нудистов, направленные на полное самораскрытие. Психодрамы с музыкальным сопровождением и сценическим освещением, позволяющие совершать в группе то, что никогда не сделаешь в обычной жизни. «Психологическое карате» для достижения и выражения гнева с помощью разных провоцирующих гнев методик, включая физическое нападение, и массаж вагины электровибратором для преодоления сексуальной напряженности и достижения вагинального оргазма.

В течение полутора лет она оказывала упорное сопротивление тем усилиям, которые я прикладывал вместе с моими котерапевтами по групповой терапии. И мы, вконец устав, решили, что продолжать не имеет смысла. Тем не менее в течение всего этого времени ее положительное отношение ко мне и уверенность в моей способности помочь ей ни разу не поколебались. Правда, такой положительный перенос до сих пор был больше препятствием, чем благом для терапии Джинни.

Чтобы объяснить последний момент, позвольте мне пояснить различие между основным преимуществом и вторичным удовлетворением психотерапии. Пациенты хотят пройти курс терапии для облегчения страданий. Такое облегчение (и часто необходимое сопутствующее личностное изменение) представляет собой основное преимущество — смысл терапии. Однако зачастую пациент получает сильное удовлетворение от самого процесса прохождения терапии. Ему нравится постоянная и бесконечная забота. Мгновенное внимание, уделяемое каждой его мысли. Обнадеживающее присутствие всезнающего терапевта-защитника. Бесчувственное состояние, когда не нужно принимать никаких важных решений. Зачастую вторичное удовлетворение может быть настолько большим, что желание продолжать курс становится сильнее, чем желание вылечиться.

Таковым было состояние дел в терапии Джинни. Она посещала группу не для того, чтобы развиваться, а чтобы быть со мной. Она высказывалась не для того, чтобы работать над проблемой, а чтобы получить мое одобрение. Как мы узнаем из ее заметок о курсе терапии, она была частью не группы, а аудитории и аплодировала мне, когда я медленно, но верно

продвигался на помощь другим пациентам. Много раз у котерапевтов и других участников создавалось впечатление, что Джинни оставалась больной из-за меня. Вылечиться означало уйти из группы. Так что она словно замирала в необозримом самоотверженном застое, не настолько излечившаяся, чтобы терять меня, не настолько больная, чтобы я впадал в отчаяние.

Как повернуть этот перенос в пользу терапии? Конечно, должен быть способ поставить нестигаемую и отчасти иррациональную веру Джинни в меня на службу ее собственного развития. А так как Джинни переехала в другой город, что делать со структурными ограничениями, которые позволяли нам встречаться лишь раз в неделю?

Мой общий план заключался в направлении терапии полностью вокруг оси наших взаимоотношений. Я надеялся зафиксировать наш взгляд, насколько это по-человечески возможно, на том, что происходит между мной и Джинни в непосредственном настоящем. Нашей временно-пространственной территорией должно было стать здесь и сейчас. И я планировал не допускать каких-либо отклонений от этого фокуса. Мы должны были интенсивно взаимодействовать, анализировать наши взаимодействия и повторять эту последовательность до тех пор, пока мы вместе. Достаточно просто, но как это приведет к терапевтическому изменению? Мое обоснование такой позиции проистекает из теории межличностных отношений.

Если коротко, теория межличностных отношений гласит, что все психологические нарушения (не вызванные физическим повреждением мозга) проистекают из нарушений межличностных отношений. Люди могут искать помощи у психотерапевта по разным причинам (депрессия, фобия, тревожность, застенчивость, импотенция и т. д.), но основополагающим и общим для всех этих состояний является неспособность установить удовлетворительные и длительные отношения с другими людьми. Такие трудности во взаимоотношениях берут свое начало в глубоком прошлом, в самых ранних отношениях с родителями. Закрепившись, нарушенные методы отношений с другими людьми начинают расширяться, окрашивая последующие отношения с братьями и сестрами, сверстниками, учителями, близкими друзьями, любовниками, супругами и детьми. В этом случае психиатрия представляет собой изучение межличностных отношений; психотерапия является коррекцией искаженных межличностных отношений; терапевтическое исцеление — способностью относиться к другим людям соответственным образом, а не на базе неких насущных неосознанных личных потребностей. Хотя корни

неадаптивных поведенческих моделей лежат в прошлом, коррекцию искажений можно провести только в настоящем и лучше всего — в самых тесных, непосредственно протекающих отношениях, которые возникают между пациентом и терапевтом.

Нам нужна еще одна дополнительная исходная посылка, чтобы понять, как взаимоотношения «терапевт — пациент» могут изменить неадекватные межличностные модели. Терапевт рассчитывает, что пациент при условии, что атмосфера доверительная и неструктурированная, вскоре проявит в своих отношениях с терапевтом многие из своих основных трудностей межличностного общения. Если он является надменной, тщеславной, скромной, сильно подозрительной, соблазнительной, эксплуататорской, недоброй, боящейся близости, презрительной личностью или ему присущи еще какие-нибудь бесчисленные нарушения отношений с другими людьми, то он так и будет вести себя с терапевтом. Терапевтический сеанс и сцена в кабинете терапевта становятся моделью общества. Не надо углубляться в предысторию, не надо запрашивать описания межличностного поведения. Рано или поздно весь трагический поведенческий свиток оказывается развернутым в кабинете перед глазами и терапевта, и пациента.

После того как межличностное поведение пациента обобщено на сцене в кабинете терапевта, терапевт начинает разнообразными способами помогать пациенту взглянуть на себя со стороны. Поэтому здесь-и-сейчас фокус взаимоотношений «терапевт — клиент» получается двумерным: во-первых, существует живой опыт, когда пациент и терапевт соединяются в любопытном парадоксальном объятии, хоть и искусственном, но все же глубоко неподдельном. Затем терапевт, как можно тактичнее, смещает рамку так, что он и пациент становятся зрителями той самой драмы, которую они разыгрывают. Таким образом, создается непрерывная секвенция эмоционального действия и обдумывания этого действия. Оба этапа имеют существенное значение. Действо без обдумывания становится просто еще одним эмоциональным переживанием, а эмоциональные переживания возникают в течение всей нашей жизни, не неся с собой никаких изменений. С другой стороны, обдумывание без переживания представляет собой пустое умственное упражнение. Мы все знаем пациентов, ятрогенных мумий, настолько ограниченных интуицией и самосознанием, что спонтанная деятельность становится невозможной. После наладки такого рефлексивного контура и по мере готовности пациента наблюдать за собственным поведением терапевт помогает ему понять последствия своих действий как для себя самого, так и для других. После того как эта цель будет достигнута, в терапии наступает истинный

перелом: пациент должен рано или поздно задать себе вопрос: «Удовлетворен ли я этим?», «Хочется ли мне и дальше пребывать в таком состоянии?» В конечном счете, каждая дорога при любой терапии приводит к данной точке решения. И пациент вместе с терапевтом должны в ней задержаться до наступления энерго-обеспечивающей сути процесса изменения: *Силы воли*. Мы делаем тривиальные попытки ускорить развитие *Силы воли*. Мы, как правило, боремся с силами противодействия силе воли, стараясь продемонстрировать, что предугадываемые опасности иного поведения химеричны. Наши усилия, большей своей частью, являются, однако, безрезультатными и косвенными. В основном мы действуем ритуально, делаем реверансы или просто скрипим зубами в ожидании появления *Силы воли* из безбрежного мрака, в котором она пребывает.

Описанная мною терапевтическая конструкция имеет, однако, еще одну опорную балку, без которой все сооружение неизбежно рухнет. Изменения, происходящие во внутреннем святилище терапии, должны поддаваться обобщению. Терапия — это генеральная репетиция. Пациент должен уметь перенести новые модели поведения в свой внешний мир, на людей, с которыми он действительно считается в своей жизни. Если нет — тогда он не изменился. Он просто научился любезно существовать как пациент и будет пребывать в состоянии анализа бесконечно. От блок-схемы, которую я только что представил, просто несет экспериментальной лабораторией. Психотерапия никогда не обладала такой эффективностью в металлической оправе. Она должна быть глубоко человеческим действием — из жесткой механистической процедуры ничего жизненно важного не получится. А как следствие — и ничего столь четкого. Терапия в своем фактическом проявлении не такая запутанная, не такая упрощенная, более спонтанная, чем то, что предполагает блок-схема. Терапевт не всегда знает, что делает. Временами наступает смятение, даже просто бедлам. Этапы четко не разделены и редко идут последовательно. Психотерапия — это циклотерапия, в ходе которой терапевт вместе с пациентом поднимаются по шаткой пологой спиральной лестнице. Может, теперь вполне уместно после рассмотрения общих базовых принципов межличностной терапии описать мои первые впечатления от межличностной патологии Джинни и то, как я надеялся помочь ей. Базовая межличностная позиция Джинни заключалась в самоуничижении. Существует, в конечном счете, много подходов к другим людям. Некоторые стремятся доминировать, другие ожидают бурного приветствия или уважения, некоторые хотят свободы и ухода от реальности. Джинни ждала от других самого главного для нее — любви любой ценой.

Ее базовая межличностная позиция имела всюду проникающие ответвления в ее внутреннюю жизнь и ее внешнее поведение. Позиция диктовала, что ей культивировать в себе, а что подавлять, чего бояться, а чем наслаждаться, чем гордиться и чего стыдиться. Джинни культивировала любую черту, которая, согласно ее оценке, делает ее более привлекательной. Таким образом, она воспитывала в себе хозяйку, свое забавное щебечущее остроумие, свою щедрость, свою самоотверженность. Она подавила те черты, которые противоречили такому идеализированному имиджу добродетели: ее права редко признавались, еще реже уважались — их положили на алтарь самоуничтожения; гнев, жадность, самоуверенность, независимость и личные желания — все эти черты считались саботажниками режима любви, все они были загнаны в самые дальние уголки сознания. Они всплывали только в виде импульсивных, неожиданных всплесков или, сильно замаскированными, в фантазиях и снах.

Больше всего она боялась потерять любовь и жила в постоянном страхе вызвать неудовольствие других: она панически реагировала на угрозу потери любви Карла; как маленький ребенок панически реагирует на отсутствие человеческой заботы, необходимой для биологического выживания. Кроме того, ей всегда недоставало любви. Она никак не могла прекратить заставлять себя стать лучше, более бескорыстной, более привлекательной. Она была лишена личного удовольствия: если ей нравилось писать, или заниматься сексом, или просто купаться в роскоши, то в виде соответствующего антагониста вмешивалось другое, садомазохистское «я»: вина (и последующий паралич) за фривольные или короткие произведения; насмешка или неловкость, чтобы придушить наступающий оргазм; приступы лени, чтобы отравить ее благополучие.

Межличностная патология Джинни не была сложной. Когда я впервые стал работать с ней, я очень хорошо осознавал эти особенности и их последствия для ее развития. В начале терапии я хотел сообщить ей о моих наблюдениях. Мне очень хотелось сказать ей о двух вещах:

(1) Ваши отчаянные поиски любви иррациональны. Эта замороженная часть древней любви, перенесенная в настоящее, плохо соответствует вашей взрослой жизни. Ваша паника в ответ на угрозу лишения любви, без сомнения вполне уместная в раннем отрочестве, также иррациональна. Вы способны выжить и без удушающей опеки.

(2) Ваша просьба не только иррациональна, но и трагически обречена на провал. Вы не можете гарантировать взрослую любовь посредством детского террора и самоуничтожения. Для того чтобы обеспечить своим

дочерям мужа, китайские родители уродовали их, перетягивая им ноги в раннем детстве. Вы же совершаете еще большее насилие над собой. Вы душили в себе личность, которой могли бы стать. Вы слишком рано закопали большую свою часть в могилу. Вы страдаете от ваших повседневных забот и небольших промахов, но под всем этим просматриваются еще большие страдания, потому что вы знаете, что сделали с собой.

Но словами этого не выразишь. Мне пришлось высказывать это много раз и разными путями посредством терапии. Я планировал наладить близкие отношения с Джинни, помочь ей заново пережить все эти известные, иррациональные потребности в ее взаимоотношениях со мной: чувство беспомощности и потребности в моей опеке, ее опасение, что я лишу ее своей любви; ее уверенность в том, что она может удержать меня только посредством самоотверженности и самопожертвования; ее убеждение, что я покину ее, если она начнет делать взрослые поступки. Я надеялся, что периодически мы будем делать шаг назад в нашем эксперименте, чтобы Джинни могла понять не только особенности своего отношения ко мне, но также оценить их ограниченный, калечащий характер.

После того как взаимоотношения окрепли и установилось рефлексивное положение, я надеялся продемонстрировать, что она способна установить глубокие, более зрелые отношения со мной. Фактически я надеялся, что Джинни будет не только все больше разочаровываться в существующей иерархии своих потребностей, не только тоскливо желать изменений, но и рассматривать изменение как фактическую возможность. Я мог предусмотреть множество тактик, но моей базовой стратегией было противостояние любыми возможными способами тем силам, которые душили ее волю. Например, Джинни редко позволяла своей силе воле проявляться, так как боялась, что она примет вид яростного гнева, что приведет к потере контроля, массажированному возмездию и отторжению. Поддерживая ее и способствуя всем проблескам выражения самоутверждения, я надеялся показать ей нереальный характер ее страхов и помочь ей постепенно преобразовать посредством воли большую часть ее желаний в действия.

План писать и обмениваться отчетами нравился мне по многим причинам. Во-первых, и очень просто, он заставлял Джинни писать. Она находилась в творческом застое месяцами. Я знал, что ступаю на предательскую почву и должен очень осторожно продвигаться вперед, чтобы оставаться на стороне той Джинни, которая наиболее полно

выражает себя, когда пишет. Мне надо было избегать рассматривать и оценивать Джинни как незаменимый, но инертный сосуд, содержащий огромный и скрытый дар.

Формат имел другой, более тонкий подтекст. Самым важным было то, что он усиливал рефлексивный цикл в фокусе здесь-и-сейчас. Недостатка эмоций между мной и Джинни не было. Фактически я слишком часто обнаруживал, что пытаюсь выбраться из того вихря эмоций, в котором мы оказывались. Процесс составления и прочтения отчетов помогал Джинни (и мне тоже) обретать перспективу, выйти из глаза бури, посмотреть со стороны и понять ее поведение со мной.

Заметки также были упражнением в самораскрытии для нас обоих. Я рассчитывал на то, что Джинни в тиши своего уединения даст голос тем частям своей личности, которые приглушены. Я планировал раскрыть в заметках те стороны своего характера, которые мое личное тщеславие и профессиональная сдержанность не позволяли раскрывать во время сеансов. Особенно я надеялся на то, что она после понимания моих слабостей, сомнений, растерянности и разочарования откорректирует свою нереалистичную переоценку меня. Ее детский удивленный взгляд часто меня просто обескураживал и заставлял испытывать чувство одиночества. Я хотел, чтобы она это знала. Мне хотелось, чтобы она выбралась из этой допотопной канавы и посмотрела на меня, коснулась меня, поговорила со мной лицом к лицу. Если она сможет это сделать и если я сумею показать, что смогу принять и даже приветствовать скрытые черты ее характера по мере того, как они по одному будут робко просовывать свои головки через решетку ее самоуничужения, тогда я буду знать, что смогу ей помочь в ее развитии.

Чтение текста, который мы с Джинни написали, явля ется для меня обогащающим опытом. До этого лишь неко торые психотерапевты имели возможность так подробно рассматривать в двойственной перспективе весь ход тера 315 пии. Меня удивляет многое. Позвольте мне начать с явного расхождения в перспективе между мной и Джинни. Часто ей нравится одна часть занятий, мне другая. Я стараюсь довести интерпретацию до полного понимания с большой решимостью и самолюбием. Чтобы ублажить меня и ускорить наше продвижение к более важным областям, она «соглашается» с интерпретацией. Чтобы нам перейти к «рабочим областям», я же, с другой стороны, потакаю ей тем, что удовлетворяю ее молчаливые запросы на совет, предположения, увещевания или наставления. Я высоко ценю свои внимательные пояснения. Одним мастерским мазком я придаю смысл ряду разрозненных, вроде бы не связанных между собой фактов. Она

вообще редко признает и практически не ценит мои старания, а вместо этого, кажется, просто извлекает выгоду из моих простых гуманных актов: я смеюсь ее юмору, отмечаю ее одежду, называю ее пышкой, поддразниваю ее во время ролевой игры.

Для меня важной является аналогия с Розенкранцем и Гильденстерном. То, что терапевт является протагонистом во многих разнообразных синхронных драмах, является его страшным наивысшим секретом. Кроме того, несмотря на все заявки на полное самораскрытие, именно этим секретом нельзя полностью делиться. Это является очень ярким объяснением некоторых парадоксов психотерапии. Наши отношения глубоки и искренни, однако упаковка у них антисептическая: мы встречаемся предписанные пятьдесят минут, она получает компьютеризированные уведомления из административного офиса клиники. Тот же кабинет, те же стулья, то же положение. Мы много значим друг для друга, однако мы персонажи на генеральной репетиции. Мы очень дороги друг другу, однако по окончании сеанса мы исчезаем. И когда наша работа будет закончена, мы никогда не встретимся друг с другом.

Я намекаю Джинни, что мы стремимся к эгалитаризму, тем не менее записки раскрывают наш неотъемлемый апартеид. Я пишу третьему лицу «Джинни», она второму лицу «вы». Я даже в самых сокровенных отступлениях в заметках не раскрываю Джинни то, что ожидаю от нее. Для нее прием у меня часто является основным событием недели. Для меня она зачастую является одной из многих пациентов, которых я принимаю в конкретный день. Обычно я уделяю ей основное внимание, но иногда не могу отключиться от предыдущих драматических событий с другими пациентами. Я ожидаю, что она примет меня к себе, позволит мне быть для нее всем — и все же большей частью у себя в душе я отношу ее к другому разряду. А как может быть иначе? Каждый раз отдавать все всем означает ничего не оставить для себя.

Несмотря на то, что в отчетах перечисляется огромное количество и разнообразие методов, у меня нет ощущения, что моя терапия с Джинни была методологически ориентированной. Скорее, конкретные методики были полностью разового применения и использовались в рамках описанной мною концептуальной схемы. Хотя я не люблю заниматься препарированием, я попытаюсь продемонстрировать это путем анализа некоторых методик с обсуждением логического обоснования их применения.

Основные методики, примененные мною, можно разбить на три группы: (а) интерпретационная методика, (б) экзистенциальная методика,

(в) активационная методика (под которой я подразумеваю наставление, совет, исповедь и очищение, парную ролевую терапию, поведенческую модификацию и обучение уверенности в себе).

Интерпретация — это способ разьяснения. Большая часть нашего поведения контролируется силами, которые мы не осознаем. Фактически можно даже сказать так, что мы все умственно больны, но в той степени, до которой нас довели бессознательные силы. Психотерапия в том плане, в котором я практиковал ее с Джинни, стремится осветить темноту — отвоевать психологическую территорию от бессознательного путем высвечивания интеллекта. Пояснительный процесс был одним из этапов помощи Джинни взять под активный контроль свою жизнь.

Какие интерпретации я делал? На какие инсайты я надеялся? Обычно считается, что интерпретация, инсайт и бессознательное относятся только к далекому прошлому. Действительно, до самого конца своей жизни Фрейд считал, что успешная терапия базируется на полной реконструкции ранних жизненных событий, которые сформировали умственный аппарат и теперь находятся в бессознательном. Однако в своей работе с Джинни я не пытался копаться в прошлом. Напротив, я старательно избегал этого и ориентировал Джинни на сопротивление при ее попытках заглянуть в прошлое.

Я хотел помочь Джинни исследовать свое бессознательное (если только оно ее стесняло), но не желал исследовать прошлое. Есть ли здесь противоречие? Лучше всего мою позицию объясняет следующее задание: представьте себе бессознательное как абстракцию, состоящую из двух координат: вертикальная, временная координата и горизонтальная, неисторическая поперечная координата. Вертикальная временная координата уходит вниз, в прошлое и вверх, в будущее. Временная историческая координата развития — это знакомая концепция. Вряд ли кто будет оспаривать, что события далекого прошлого, давно забытые или подавленные, сформировали структуру нашей личности и оказывают сильное влияние на наше поведение. Что не так очевидно — так это то, что мы находимся и под контролем «еще не сбывшегося» — наших проекций в будущее. Цели, которые мы ставим перед собой; то, как нам хочется, чтобы нас, в конечном счете, рассматривали; проекция, накладываемая смертью на нашу жизнь; наше желание, чтобы нас помнили; все разнообразные и символические формы, принимаемые нашим стремлением к бессмертию — все это может находиться вне понимания и значительно влиять на нашу внутреннюю жизнь и внешнее поведение. Будущее притягивает нас как магнит, а прошлое действует как детерминистская движущая сила.

Но особой целью моих интерпретационных усилий была горизонтальная неисторическая координата бессознательного. В любой момент времени существуют наслоения сил, действующих вне нашего сознания, которые оказывают влияние на наши действия и поступки. Например, Джинни находилась под диктатом своего идеализированного имиджа, чувства собственного достоинства, которые определяли, какие аспекты ей в себе ценить, а какие по давлению в силу ее иррациональной потребности в любви и убеждения, что самоутверждение грешно или опасно. Для полной уверенности можно оспорить, что эти бессознательные неисторические силы формируются прошлыми переживаниями. Но дело не в этом. Временная причинная связь является несущественной системой ориентиров в терапевтической области деятельности. Археологические раскопки, поиски источника, первопричины — интересные вопросы, но не синонимичны терапевтическому процессу, хотя и имеют к нему отношение. Интеллектуальное целомудрие часто служит интересам и энтузиазму терапевта. Оно сочетается с зависимостью пациента от формирования эпоксидной связки, сцепляющей пациента и терапевта на достаточно долгое время, чтобы начал действовать основной инициатор изменений — терапевтические отношения. Раскопки мне тоже нравятся, но, по возможности, я стараюсь сдерживать свое любопытство и фокусировать свое внимание на многослойных силах, сознании и бессознательном, которые в непосредственном настоящем формировали мысли, чувства и поведение Джинни.

Большая часть моей интерпретационной работы вращается вокруг «переноса» нереальных отношений Джинни на меня. Вместо того чтобы абстрактно обсуждать ее нежелание отстаивать свои права или ее неспособность выражать гнев, я сделал попытку рассмотреть эти трудности в их проявлении в отношениях со мной. Поэтому я занудливо просил Джинни выразить все ее чувства ко мне. Моя первая задача заключалась в том, чтобы помочь ей осознать свои чувства, а затем выразить их. Я вынужден был сначала полагаться на косвенные свидетельства и делать вывод о ее переживаниях. Она отрицает наличие сильных чувств ко мне, однако регулярно в ночь перед сеансом не спит и полна страхов. Непосредственно перед сеансом или после него у нее разыгрывается сильная мигрень или на пути в кабинет у нее начинается рвота. Когда я отменяю сеанс, она никак не реагирует. Однако на следующий сеанс она или не приходит, или опаздывает, или впадает в депрессию, чтобы наказать меня (через вину) за мою невнимательность. Часто самым богатым каналом информации для меня были ее фантазии:

Карл бросает ее. Я увожу ее в лесную хижину. Забочусь о ней, кормлю ее, посылаю ей моего ассистента для сексуальных забав. Хотя она обычно отрицала все это, это были ее фантазии и таким образом ее желания. Я анализировал их как мог. Я постоянно ставил перед ней вопрос о ее поведении со мной и поощрял ее на риск. Почему она не может противоречить мне? Задать мне любой вопрос? Одеться привлекательно для меня? Выразить свое разочарование мною? Рассердиться? Сказать мне, что я ей нравлюсь? Позже я расскажу о значимости поведенческого изменения как базового метода, здесь я использовал поведение в рамках интерпретационного подхода. Поощряя ее рискнуть и сделать то, что она боится делать, я надеялся заставить ее осознать противостоящие, устрашающие неосознанные силы.

Поэтому я и занялся интерпретациями — сначала чтобы помочь ей извлечь те чувства, которые были загнаны в непонимание, затем, чтобы предложить стандартные общие схемы ее поведения, а далее — чтобы помочь ей понять неосознанные послышки, которые диктуют эти схемы.

Но озарения, даже абсолютного понимания, недостаточно. Изменение требует волевого усилия. Ранее я описывал уклончивый характер силы воли и предположил, что так или иначе все методики нацелены на пробуждение и укрепление силы воли — желания измениться, развиваться и, самое главное для Джинни, желания *желать*. Интерпретационные методики зачастую являются первыми шагами к реанимированию воли. В-первых, мы просто помогаем человеку осознать тот поток, который несет его через всю жизнь. Необходимы некоторые неподвижные предметы — дерево, дом, силовая башня, терапевт — чтобы помочь пациенту-пилигриму понять, что он движется, но не по собственной воле. После определения существования потока пациенту через разум помогают оценить силу и характер течения. И таким образом он узнает как об отсутствии воли, так и о характере тех сил, которые ее заменили. Знание обеспечивает первый шаг к мастерству. Экзистенциальная и активационная методики обеспечивают дальнейшие этапы развития и воспитания силы воли: экзистенциальная методика инициирует процесс развития, тогда как активационная методика выводит усик побега вверх после того, как он пробился сквозь землю. Сначала рассмотрим «экзистенциальную» методику. Я беру этот термин в кавычки и применяю его с волнением, потому что он стал трудным для понимания и его вульгаризировали. Подобно старому молотку или мантии академика, его применяют, чтобы придать благородства любому делу. Поэтому я буду по возможности абсолютно точным. «Экзистенциальным» я называю виталистический, не

детерминистический и нередукционистский подход, который фокусируется на «данностях» существования, непредвиденных обстоятельствах, значении и цели жизни, на силе воли, решении и выборе, на обязательствах, на сдвиге в отношении и жизненной перспективе. Стандартного набора экзистенциальных методик нет. Напротив, этот подход по определению не является методологически ориентированным. В целях данной дискуссии я рассматриваю любой метод, который я использовал, чтобы повернуть голову Джинни в направлении этих вопросов, как «экзистенциальную» методику.

Какие отношения существуют между этим подходом и выработкой «силы воли»? Предположительно, неясные и несистематические. В случае с Джинни я попытался посредством интерпретаций устранить препятствия к силе воли, ослабить когорту противодействующих стремлений. Я не могу описать эти действия четким, методологическим образом. Достаточно будет сказать, что я удобрил почву, что я сыграл роль *акушера* при рождении силы воли.

Разными путями я старался уговорить, настоять, заставить Джинни признать внутриматочные толчки ее еще не рожденной силы воли. Я постоянно напоминал ей, что она имеет право голоса и выбора ее будущего, что она сама несет ответственность за себя. Она отдала другим право на свое формирование. Но даже этот поступок требовал выбора. Она была не такой беспомощной, как думала сама. Я ставил перед ней вопрос перспективы ее жизни разными путями. Разве она не может рассмотреть свои текущие проблемы с другой точки зрения, в длительной перспективе ее жизни? Что такое базовая Джинни, а что периферийная — нечто чуждое, то, что уйдет, то, что в конце ее жизни окажется невыразительным пятнышком? А как насчет будущего? Захочет ли она через десять лет все так же поддерживать пустые отношения без любви — и все потому, что не осмеливалась говорить, не осмеливалась действовать? А как насчет смерти? Не поможет ли ей осознание смерти освободиться от отливов в основном несущественных событий? Я ругал или старался шокировать ее. «Какую надпись вы бы хотели выбить на вашей надгробной плите? «Здесь покоится Джинни, которую завалил на экзамене в школе иностранных языков мистер Флад?» Это достаточный смысл вашей жизни? Если нет, станьте выше этого, сделайте что-нибудь»... «Повседневные события забирают у вас энергию, придержите вашу силу воли, только если теряете перспективу всей вашей жизни, только если вы действительно верите, что эти события являются центральными для вашего существования»... «Вы можете справиться с ними с помощью ваших собственных ресурсов: вы

узнаете, если только будете слушать и глубоко всматриваться в себя, что эти события и ваша реакция на них являются вашими вассалами — вы создали этот мир, это событие, эту реакцию, их существование полностью зависит от вас»... «Ничего не происходит, ничего не существует, пока вы не создадите это. Так как тогда событие или человек могут вас контролировать?»...«Это вы вызвали их к жизни вашим усилием воли, вы дали им власть над собой и вы же можете забрать ее обратно, потому что она принадлежит вам. Все происходит от вашей силы воли».

Иногда я думаю о себе как о дожде, льющемся на оловянную кровлю Джинни. Я хотел излить, швырять потоки воды сразу во всех направлениях. Я хотел промочить ее до нитки. Но я был вынужден ограничить себя, чтобы не создать невральное анастомоз, при котором тело Джинни будет подчиняться каждому моему желанию. Парадоксальная психотерапевтическая ситуация: делай, что я говорю, но делай это для себя!

Кроме «интерпретационного» и «экзистенциального» методов был еще и третий основной аспект в моей терапии с Джинни. Я называю его «активационным», но его можно назвать и по-другому: поведенческая модификация, поведенческая манипуляция, десенсибилизация, дезадаптация и т. д. Описание этой части моей работы не приносит мне удовольствия. Я мало горжусь ей. Она унижает меня и Джинни. Она теряет свое достоинство, становится материальной, объектом, чье поведение я должен модифицировать. И все же найдутся те, кто заявит, что любое изменение, которое произошло в Джинни, было достигнуто главным образом и именно посредством этих методик. И аргументы, которые они могут собрать, будут убедительными.

Так что следует с этим мириться. Поведенческая терапия является подходом к изменению на основании теории обучения. Эта теория даже более механистическая, чем психоанализ на основании инстинктов, она игнорирует озарение, самопознание, сознание, смысл — короче, многое из того, что составляет самую суть наших человеческих качеств. Дело не в том, что существует явно выраженный заговор дегуманизации человека, а просто эти факторы, как заявил бы бихевиорист, в основном не имеют отношения к процессу изменения. Обучение происходит в человеке, как в более низких жизненных формах в соответствии с определенными конкретными и измеримыми процессами. Посредством реабилитационной психотерапии (поощрение, аннулирование или наказание за определенное поведение). Путем следования примеру (имитирование высоко ценимого человека). С помощью принципов классического обусловливания (временная или пространственная аппроксимация критического и

индифферентного стимула). Посредством активного метода проб и ошибок в противоположность пассивно-восприимчивому отношению. Психопатия — это заученное поведение, характеризующееся плохой адаптацией и негибкостью. Психотерапия, процесс потери старых поведенческих навыков и наработки новых, протекает в соответствии с жесткими принципами теории обучения.

Для пояснения давайте кратко рассмотрим применение этих методик. Представьте, что пациент имеет одну четко обозначенную проблему: иррациональный страх перед змеями. Представьте также, что если он садовник, то этот симптом делает его недееспособным и мотивация для терапии получается очень высокой. Терапевт-бихевиорист будет постепенно подвергать пациента воздействию вызывающего страх раздражителя в ситуациях, в которых он может испытывать небольшое беспокойство. Глубокая мышечная релаксация блокирует развитие сильного беспокойства. Поэтому в состоянии глубокой мышечной релаксации, часто вызванной гипнотическим путем, пациента просят представить, что он смотрит на изображение змеи. Затем просят представить, что она в ста метрах от него, затем еще ближе, затем опять посмотреть на ее изображение и, наконец, через несколько часов посмотреть на змею и даже взять ее в руки. Принцип прост: воздействие раздражителя, ранее рассматриваемого как опасный, в ситуациях настолько безопасных, что реакция страха подавляется. При многократном повторении последовательность раздражитель — страх аннулируется, и новый навык переносится из лаборатории или кабинета терапевта в домашние условия. Также приветствуется следование примеру. Например, терапевт может совершать прогулки с пациентом в высокой траве или брать в руки змею в присутствии пациента.

Я упростил методику, применив элементарную парадигму, но для наших целей этого достаточно. Рассмотрим теперь, как я в своей работе с Джинни использовал приемы теории обучения. Она испытывала иррациональный страх (фобию, если хотите) самоутверждения. Она поступала так, как будто последует катастрофа, если она начнет качать свои права, выражать свой гнев или просто выражать несогласие.

Нашей испытательной лабораторией должны были стать наши отношения. Я постарался создать атмосферу такого доверия, неосуждающего согласия и взаимного уважения, что реакция страха просто блокировалась бы. Затем я стал подвергать Джинни этому вызывающему страх раздражителю, постепенно поощряя ее отстаивать передо мной свои права. Поощрение принимало многие формы: уговоры, советы,

рекомендации следовать примеру, требования и ультиматумы. Временами я был веселым, притворно-ласковым дядюшкой, или настойчивым сократическим оводом, или строгим, требовательным режиссером, или секундантом в матче по боксу, дающим решительным тоном наставления Джинни из угла ринга. Я хотел, чтобы она пробудилась, задала мне вопросы, потребовала, чтобы я не опаздывал на сеансы, попросила назначить ей более удобное время, возражала мне, сердилась на меня, выражала свое разочарование мной. Я вкладывал слова в ее уста: «На вашем месте я бы чувствовал...» Когда пришла уверенность, а наступала она медленно и неуверенно, я приветствовал ее («закрепил» ее, если хотите). Следующей задачей была передача навыков, или генерализация. Я перешел к тому, что стал настаивать, чтобы она предпринимала небольшие шаги с Карлом. Я провел ролевою игрою с ней, в которой я был Карлом. Мы репетировали воображаемые мини-конфронтации, включающие такие вопросы, как деньги на бензин, работа по дому и эротическое стимулирование.

Каждая из таких самоутверждающих вылазок подкреплялась не только моим одобрением, но и непоявлением воображаемой катастрофы. До сих пор каждый опасный акт был менее опасным в силу того, что совершался в моем кабинете. Затем был сделан огромный шаг вперед: наши встречи вместе с Карлом. Потенциально опасные, конечно, но все же не с таким риском, как те же столкновения, но не в моем присутствии.

Здесь присутствовала, конечно, гораздо большая по веденческая модификация, чем десенсибилизация страха самоутверждения. Джинни не могла быть «собой» во многих аспектах. Она могла быть принята или любима только посредством действия или исполнения. Она не могла выразить вслух свое отчаяние, страх распада, глубокое чувство опустошенности, свою любовь. Я попросил ее показать мне все. Попробуйте со мной, сказал я, я останусь с вами, выслушаю вас, приму вас целиком.

Рассматриваемая с такой точки зрения терапия является тщательно прописанной генеральной репетицией, упражнением в снятии страха, инициативой, задача которой заключалась в том, чтобы сделать себя ненужной, аннулировать себя. Но, конечно, она была нечто большее. Она отказывалась покоряться своей судьбе. Рампа исчезала, актеры начинали существовать в своих ролях, режиссер отказывался оставаться инженером бихевиоризма.

Такова теоретическая подоплека моей работы с Джинни, ее методы и логическое обоснование. Я затягивал, как мог. Что насчет терапевта, меня,

другого актера в этой драме? В кабинете я прячусь за своим титулом, интерпретациями, своей фрейдистской бородкой, пронизательным взглядом и позицией максимальной полезности. В этой книге я прячусь за своими пояснениями, моим тезаурусом, репортерскими и беллетристическими усилиями. Но на этот раз я зашел слишком далеко. Если я не выйду благородно из своей святыни, то почти определенно меня оттуда выдернут мои коллеги, аналитические обозреватели.

Вопрос, конечно, заключается во встречном переносе. В течение нашей совместной жизни Джинни часто относилась ко мне иррационально, на основании очень нереальной оценки меня. А как насчет моего отношения к ней? В какой степени мои подсознательные или чисто сознательные потребности определяют мое восприятие Джинни и мое поведение по отношению к ней?

То, что она была пациенткой, а я врачом, — не совсем верно. Я впервые обнаружил это несколько лет назад, когда был в академическом отпуске в Лондоне. Я был свободен и планировал работать только над книгой о групповой терапии. Но этого оказалось явно недостаточно. Я впал в уныние, стал беспокойным и, наконец, взял себе двух пациентов — больше ради себя, чем ради них. Кто был пациентом, а кто врачом? Я был больше озабочен, чем они, и, полагаю, получил от нашей совместной работы больше пользы, чем они.

В течение пятнадцати лет я являюсь целителем. Терапия стала сутью моего идеального образа. Она обеспечивает мне смысл, промысел, гордость, мастерство. Так что Джинни помогла мне, позволив мне помочь ей. Но я должен был помочь ей больше, гораздо больше. Я был Пигмалионом, она моей Галатеей. Я должен был переделать ее. Добиться успеха там, где не смогли другие. И добиться успеха за разительно короткий период времени. (Хотя эта книга может показаться довольно объемной, шестьдесят часов — это относительно короткий курс терапии.) Чудотворец. Да, я такой. И эта потребность не осталась втуне в ходе терапии. Я постоянно давил на нее. Не скрывал своего разочарования, когда она останавливалась или застывала даже на несколько часов. Я постоянно импровизировал. «Выздоровливайте», — орал я на нее. «Выздоровливайте ради себя, а не ради вашей мамы и не ради Карла — выздоравливайте ради себя самой». И очень тихо прибавлял: «И ради меня тоже, помогите мне быть целителем, спасителем, чудотворцем». Слышала ли она меня? Я себя едва слышал.

И еще по одной более очевидной причине терапия велась ради меня. Я стал Джинни и лечил самого себя. Она была писателем, которым я всегда

хотел стать. Удовольствие, которое я получал, читая ее строки, превышало чисто эстетическую оценку. Я боролся, чтобы раскрепостить ее, раскрепостить себя. Сколько раз в ходе терапии я возвращался на двадцать пять лет назад на урок английского языка в средней школе, к старой замшелой мисс Дэвис, которая читала мои сочинения вслух всему классу, к моей тетрадке стеснительных стихов, к моей так и не увидевшей свет повести в стиле Тома Вулфа. Она отвела меня назад к перекрестку, к той дороге, по которой я так и не осмелился пойти сам. Я попытался пойти по ней с ее помощью. «Если бы только Джинни могла быть глубже», — говорил я себе. «Почему она удовлетворяется только сатирой и пародией?» «Вот бы мне такой талант!» Слышала ли она меня?

Врач — пациент, спаситель, Пигмалион, чудотворец, великий нереализованный писатель. Да, все так. И не только это. У Джинни развилось сильное положительное отношение ко мне. Она переоценила мою мудрость, мои потенциальные возможности. Она влюбилась в меня. Я попытался работать с таким положительным отношением, «пройти сквозь» него, переработать его с пользой для терапии. Но я также должен был работать и против себя. Я хочу быть мудрым и всезнающим. Это важно, что привлекательные женщины влюбляются в меня. Потому в моем кабинете мы были несколькими пациентами, сидящими в нескольких креслах. Я боролся с частями своего «я», старался объединить их с частями Джинни, конфликтующих с другими частями. Я должен был держать себя под постоянным контролем. Сколько раз я мысленно спрашивал себя: «Это для меня или для Джинни?» Часто я ловил себя на том, что начинал соблазнять или собирался это делать, от чего Джинни еще больше восторгалась бы мной. Сколько раз я убежал от своего бдительного глаза?

Я стал гораздо больше значимым для Джинни, чем она для меня. И так с каждым пациентом, а как может быть иначе? У пациента один терапевт, а у терапевта много пациентов. Поэтому Джинни и размечталась обо мне. Вела воображаемые разговоры со мной в течение недели (точно так же я разговаривал со своим аналитиком, старушкой Оливой Смит — благослови, господи, ее непоколебимую душу). Или воображала, что я здесь, рядом с ней и наблюдаю за каждым ее шагом. И все же тут есть ее что-то. Верно, Джинни редко посещала мое воображение. Я не вспоминал ее между занятиями, никогда не мечтал о ней, и тем не менее она мне очень нравилась. Думаю, я просто не позволил себе полностью заглянуть в свои чувства, поэтому должен так нескладно выуживать все это из себя. Показателей этого было много: моя ревность к Карлу; мое разочарование, когда Джинни пропускала занятие; ощущение уюта и спокойствия, когда

мы были рядом («уют» и «спокойствие» подходящие термины — без явной сексуальности, но и не бесплотные). Все это самоочевидно, я ожидал и осознавал их. Что было неожиданным, так это взрыв моих эмоций, когда в мои отношения с Джинни вмешалась моя жена. (Ранее я рассказывал о нашей вечеринке в Калифорнии после окончания курса терапии.) Когда Джинни ушла, я был мрачен, рассеян, раздражен и угрюмо отказался обсуждать с женой прошедший вечер. Хотя мои разговоры по телефону с Джинни были, в общем, краткими и абсолютно рабочими, я неизбежно чувствовал себя натянуто, если в это время в кабинете присутствовала моя жена. Вполне возможно, что в силу внутреннего противоречия я пригласил жену поучаствовать в наших отношениях, чтобы помочь мне с моим встречным переносом. (Хотя я не уверен. Моя жена обычно помогает мне, редактируя мои работы.)

Все эти реакции становятся объяснимыми, если сделать вывод, что я по уши втрескался в Джинни.

Позитивный перенос Джинни во многом осложнил лечение. Ранее я писал, что она записалась на курс больше ради того, чтобы быть со мной. Вылечиться означало сказать до свидания. «Поэтому она оставалась во взвешенном состоянии в огромной пустоши бескорыстия, не настолько в хорошем состоянии, чтобы оставить меня, но и не настолько больная, чтобы ввести меня в отчаяние». А я? Что делал я, чтобы не дать Джинни уйти от меня? Эта книга является гарантией, что имя Джинни никогда не станет полузабытым в моей старой записной книжке или именем, потерявшимся на магнитной ленте. Как в реальном, так и в символическом смысле мы победили завершение. Не будет ли слишком сказать, что этой совместной работой мы оформили наши любовные отношения?

Добавьте тогда Лотарио, любовника, к перечню врача-пациента, спасителя, Пигмалиона, не рожденного писателя. И все же здесь есть что-то еще, что я не могу или не желаю видеть. Встречный перенос присутствовал всегда, как тонкая вуаль, через которую я пытался рассмотреть Джинни. Я как мог натягивал ее, вглядывался сквозь нее, как мог старался, чтобы она не мешала нашей работе. Знаю, что не всегда преуспевал в этом. Но и не убежден, преуспею ли в полном подавлении моей иррациональной стороны, потребностей и желаний, что это помогло бы ходу лечения. Удивительно, но встречный перенос обеспечил большую часть энергетики и человечности, которые сделали наше предприятие успешным.

Была ли терапия успешной? Претерпела ли Джинни значительные изменения? Или мы наблюдаем «переносное исцеление», она просто

научилась, как вести себя по-другому, чтобы умиротворять и угождать интернализирован-ному теперь доктору Ялomu? Пусть читатель судит сам. Я от нашей работы чувствую удовлетворение и относительно прогресса Джинни настроен оптимистично. Области конфликта еще остались, но я рассматриваю их спокойно. Я уже давно потерял ощущение того, что как терапевт я должен все это выполнять. Важно то, что Джинни раскрепостилась и может принимать открытую позицию по отношению к новым переживаниям. Я уверен в ее способности меняться и дальше, и мое мнение подтверждается самыми объективными фактами.

Она прекратила свои отношения с Карлом, которые, если рассмотреть их в ретроспективе, все больше мешали обеим сторонам. Она сейчас активно пишет и впервые отлично справляется с ответственной и сложной работой (несравнимой с работой воспитательницей на детской площадке или дорожным полицейским с плакатом на груди). Она завела себе круг общения и установила удовлетворительные отношения с новым мужчиной. Прочь ушли ночные паники, пугающие сны о расставании, мигрени, приводящие в оцепенение стеснительность и самоуничижение.

Но я был бы доволен и без этих заметных показателей результативности. Когда я признаюсь в этом, я начинаю морщиться, так как посвятил большую часть своей профессиональной карьеры скрупулезному, поддающемуся количественному выражению изучению результатов психотерапии. Это тот парадокс, который трудно осознать, а еще труднее изгнать. «Искусство» психотерапии имеет для меня двойственный смысл: «искусство» потому, что проведение лечения требует применения интуитивных способностей, не проистекающих из научных принципов, и «искусство» по Китсу, потому что устанавливает свою собственную правду, пронизывающую объективный анализ. Правду красоты, которую испытали Джинни и я. Мы узнали друг друга, глубоко тронули друг друга и совместно пережили прекрасные моменты, которые не так легко наступают.

1 марта 1974 г.

Послесловие Джинни

Мы с Карлом прожили вместе восемь месяцев в новом штате и редко встречались в личном плане. Мой мир становился все меньше и меньше. Карл уезжал в командировки, он нашел коллег. Он вел свою жизнь вне дома. Время от времени наши схожие переживания, чувство юмора и ужин сводили нас вместе. Но даже тогда, когда мы проводили много времени вместе, мы были как два неодушевленных предмета — как диван с креслом, стоящие рядом в гостиничном холле. Карлу надо было обязательно задать вопрос, прежде чем он рассказывал мне что-нибудь о своем дне или что-нибудь давал. Он даже удерживался от своего прекрасного недостатка — длинных рассказов о своем дне. И мой разговор, казалось, возникал ниоткуда, так как в течение дня я нигде не была. Я была напугана и уверена, что Карл чувствует клаустрофобию моего ума и мою напряженность.

Я смирилась с тем, что мои границы все сужаются и сужаются, но стала ощущать себя лишней — как будто проживала часть своей жизни снова и снова, ни разу не выходя за ее пределы. Я любила своего мужчину только слегка, теряя его при нашей невнимательности. У меня все еще не было работы, я лишь перебивалась кое-какими литературными подработками. Моя дисциплинированность носила сезонный характер (когда было тепло и чудесно, я стремилась к образу существования ребенка). Но дни проходили очень быстро, а потом замирали и становились долгими и зловещими. Я вела жизнь в миниатюре, как закоренелый мечтатель, и чувствовала себя пристыженной, готовая извиняться, потому что пределы моей жизни сузились до размеров мраморной статуэтки. Часы дней и ночей накапливались против меня.

У меня развилось отвращение к жизни. Раньше по утрам я просыпалась быстро и живо, как поле под парами. Но затем я стала мечтать о сдаивании собственной крови, чтобы не жить дальше. Тот край, к которому я, кажется, постоянно карабкалась, оказался стеной. Я бунтовала, воображая себя писателем, воображала, что ухожу, что живу абсолютно одинокой — ну, как обычно. Выстраивала из молчания непрерывные диалоги. Используя любовные моменты с Карлом, всю фантазировала ночами, пока он спал. А тем временем мой реальный голос в реальном мире исчезал.

Мы с Карлом, кажется, быстро перестали пикироваться. Антипатии не

было. Слушая тиканье часов, быстро устаешь и готов уйти. Так вот, мы с Карлом были как часы.

Но так было не всегда. Доктор Ялом действительно одарил нас великодушием и надеждой друг на друга. Там, в Калифорнии, когда Карл пытался выжить без работы или хоть какого-то приработка, он, помню, часто ходил в библиотеку и пытался писать. Однажды он принес с собой листок с перечнем своих целей и (небольшая победа) прочитал мне его. Там не было никаких задач, лишь несколько слабых косвенных намеков по поводу моего положения в его жизни. (И это после двух лет совместной жизни.) Меня это задело, о чем я ему напрямую сказала. Я не выдала того, что хотела сказать, хотя и пустила слезу. Я хотела стать частью его жизни, а не просто несколькими годами совместно снимаемой квартиры. Я хотела с ним того, что менялось бы изо дня в день, того, о чем бы он думал и заботился. Я не хотела быть просто вещмешком, который он запомнил, когда переезжал.

Так как все же у нас было о чем вспомнить — он, его литературное творчество; я, мои страдания, — он пообещал мне, что все хорошее у нас еще впереди, и я, вы знаете, ему поверила. Так или иначе, впереди был хороший вечер, мы играли в «веришь — не веришь» на зеленом ковре, и я выиграла. Где-то в 23.30 мы еще раз поужинали, потом курили, пили йогурт и слушали музыку. Потом долго занимались петтингом и любовью. И я реагировала и чувствовала себя прекрасно. Но слишком долго пребывала по эту сторону сознания и грустила, что, конечно, эвфемизм. Я никогда не могла порвать с моделью поведения, полностью расслабившись или забыв о ней. И горько думала — «бедная я, вечно на краю». Мой мозг явно еле соображал и не реагировал на просьбы моего тела. Я не могла выйти из проторенного круга, которому привычно следовал мой мозг, во время секса и жизни с Карлом.

Дни становились все хуже, все больше забывались. Я не оставляла реального времени для целей или задач, которые требовали моего личного участия. Я выбрала судьбу ящерицы в пустыне, нежащейся на солнце. Только у меня были человеческие нервы и мозги. Я вела ироническую жизнь и чахла. Приступы паники по ночам учащались и не проходили утром. Мой мозг вводил мое тело в паническое состояние. Я лежала, беспомощная, отданная в жертву, пока рассвет не прогонял эти ощущения, после чего мое избитое тело могло выходить из этого состояния.

Уверена, что эти приступы вызывались отсутствием надежды между мной и Карлом и пониманием того, что вскоре меня бросят. (Если в такие моменты я пыталась вызвать перед собой образ доктора Ялома, то только

для того, чтобы ввести его в мою мелодраму.)

Даже назидательная сторона Карла пришла в апатию. Он игнорировал меня. Я могла возражать ему по фактическим вопросам, вести себя так благодаря доктору Ялому, но я не могла требовать чувств. Я не могла спросить его о нашем будущем. Как говорит Джон Прайн: «Вопрос не вопрос, если знаешь ответ».^[13] Я была напугана. Карл чувствовал мое напряжение. Но, думаю, такое напряжение во мне было вызвано правдой. Вам приходится переживать все эмоции, когда в отношениях принимаете участие только вы. Со стороны Карла не было никакой интуиции. Я выдумывала любовные песни и флирт. Целые ночи уютно пристраивалась и промахивалась. Я могла быть ближе к нему только ночами, когда он отключался.

Полагаю, я перестала понимать, кем был Карл. Не то, чтобы он дал так много примеров того, чему можно было следовать. Все они вели к работе. Отдачи не было. С точки зрения юмора, разговоров, игр и латентной чувствительности Карл был так же хорош, как и все, но он страшно сузил свои границы. Фактически просто срезал несколько направлений. А я последовала за ним, не давая моим желаниям посягать, влиять на него, облегчить нашу жизнь.

Я была как бедствующий ребенок с жестоким отчимом. Ситуация была смешной. Я вставала, чтобы уступить ему место, а он все равно сходил на следующей остановке.

Наконец, отчаявшись, неспособная выдерживать собственное молчание и совместное сопротивление нашей жизни вместе, я сказала: «Карл, у нас ни хрена не складывается». И он ответил: «Знаю. Я хочу уйти. Я весь перегорел». И к следующему вечеру он исчез.

Карл ушел. Но моя жизнь в этот день не развалилась. Это было лишь наконец вернувшееся эхо долгого пронзительного вопля. Я напугана. Не могу ни есть, ни спать. Я попыталась отделить то, что было просто потребностью, зависимостью и бытовыми приборами, от того, что было реальными чувствами и любовью к Карлу. Радио, телевизор, книги, его; плюс молчание, жадность, смех, поездки в автомобиле. Я пытаюсь определить истинное отношение к Карлу, очищенное от причинной обусловленности и тошноты. И пытаюсь прочувствовать мое собственное присутствие.

Карл все еще рядом. Его имя все еще звучит узнаваемо, не в отдалении, не смутно. Я все еще цитирую его, я знаю его желания и опасения. Уверена, что Карл был не просто привычкой. Это пианино привычка. Я бросила заниматься им через семь лет — никаких слез. Иногда

уход Карла — ощущение, иногда — реальность. Большею частью это печаль, которая существует, не родившись из конкретного факта. Хотя спустя несколько недель я поняла, что не могу оставаться на этом уровне только чистого восприятия болезненной ситуации. Карл не вернется. Этого не произойдет, даже если я по глупости буду желать этого всем своим существом (мы знаем, насколько это цельно). Я просыпаюсь от снов, в которых Карл всюду насмехается надо мной. Теряю его во сне, как потеряла его в жизни.

Этот период печали и абсолютной влажности стал непереносим. Я знала, позволь я своим робости и осуждению довести меня до точки отторжения, мне оставалось бы только выбрать желание смерти и смертного приговора. Пространство, где воспринималась моя улыбка, расколосось. И все же большую часть своего горя я причинила себе сама и вполне заслуженно — ответная реакция многолетнего застоя и ожидания. Вела чистую жизнь, как пустая грифельная доска. Уход Карла был слишком связан с пустотой и скукотой моей жизни, чтобы быть полностью непорочным и идеализированным.

Я напугана, потому что всегда считала себя закрытой для всех, кроме самых близких друзей и случайных словоохотливых знакомых, готовых помочь и посмеяться вместе со мной. Так что мне всегда надо было расположить себя так, чтобы на меня могли натолкнуться, а Карл, со своей стороны, встречался с людьми сам. Я могла жить тщательно исполненными ремарками «в сторону» и умными идеями. Я понимала, стоит мне потерять свою позицию, сместиться чуть в сторону от основного потока, и никто больше меня не увидит, я потеряю все шансы.

И фактически до настоящего момента я отдавала свою жизнь на волю случая. Я дрожала от страха и была в постоянном трансе. А теперь, если жизнь вообще заодно со мной, мне нужно выбираться и жить, а не ждать. Кажется, все, что я делала, так это отдавала свою энергию минутам и ждала очередного совпадения. (Совпадение — хорошее имя для лошади, которая время от времени выигрывает, но в основном проигрывает.) Я отдала всю свою душу в пас, наблюдая, кто его примет и отпасует дальше.

Теперь мне надо самой шевелиться, двигаться дальше в своей отходящей непривлекательной жизни, как сказал бы доктор Ялом. Вести жизнь, в которой больше не будет посредников, исполняющих роль буфера и вводящих и выводящих меня из мира. Жизнь, в которой я не буду впадать в фантазии при самых простых делах, а буду стараться вести открытые переговоры, в которых мое непонимание не будет хитро использовано, чтобы высмеять и принизить меня. Никто, кроме меня самой, не сможет

покопаться у меня в мозгах и выудить оттуда какие-то суждения.

Я поняла разницу между размышлениями и тем, чем я так долго спонтанно занималась — беспокойством. Будучи обеспокоенной, я рассматривала отрицательные альтернативы. Размышления носят прогрессивный, развивающийся характер. Я никогда этим не занималась. А фантазирование — это застывшее размышление, когда ты знаешь, что никогда ничего не сделаешь со своим видением. Я привыкла отдавать людям в управление прагматическую сторону своей жизни, пока я становилась сопредельной гениальности.

Ни один мужчина не согласится жить с таким осмосом, как я, пока смерть нас не разлучит. Мне нужно или заселять себя, или ничего не получится. Нет, теперь я должна действовать агрессивно и без всяких там магических настроений или совпадений. Я просто обычный человек.

Жизнь стала тяжелой. И никакой любви, чтобы облегчить ее. Но, даже по стандартам самой растянутой мыльной оперы, время рыданий закончилось. Иногда я говорила глупые вещи, которые утешали, но не налаживали жизнь. «Я больше не увижу Карла с закрытыми глазами и не коснусь его, спящего, утром». Но если бы я продолжала ныть и тыкаться носом в воспоминания о моей совместной жизни с Карлом, то была бы похожа на подростка, постоянно слушающего устаревшую лучшую попсовую десятку песен.

Я, наконец, прошла последний круг признания, что Карл никогда не вернется. Я сбросила слой нежной завесы, которая окутывала мои мозги и мешала четко видеть и душевные страдания, и счастье. Слезы ледникового типа, у которых уйдут месяцы, пока они скатятся вниз по мозгам, все еще есть, но я забыла о них. Я больше не плачу. Я стараюсь игнорировать растущую ностальгию по таким слезам. Сейчас больше молчания, и лишь некоторые слезы окружены гневом.

Боль, когда-то я тебя узнала, но я не собираюсь больше тратить на тебя свое драгоценное время. Как расстраивался доктор Ялом, когда слышал мои шумные разглагольствования и бред по поводу блаженства слез и ночных кошмаров. Я не собираюсь больше пытаться характеризовать себя с помощью страданий и слез. Мне они не нужны, чтобы сделать из меня человека. Я больше не хочу идти по этому кругу снова.

Кроме того, там, глубоко внутри, помимо ощущения отчаянной развязности, остается чувство справедливости, понимание того, что я действительно не хотела быть вместе с Карлом, что я хотела разойтись, была охвачена этим чувством, надеялась, что он примет решение, но, как обычно, ошеломляющая инертность, состоящая из жалости и слез,

удерживала меня в этой ситуации.

Каждый день все длиннее,
С каждым днем любовь сильнее,
Будь что будет, но хочешь ли ты моей любви?
Я все равно встречу такую любовь, как ты.^[14]

Странно, но сейчас я больше смирилась с потерей Карла, чем с окончанием курса терапии у доктора Ялома, хотя никогда в действительности с ней не соглашалась. Я никогда полностью не верила той своей изнуренной личности, которую каждую неделю привносила в жизнь доктора Ялома. Потому что знала, что снаружи (в реальном мире) я могу быть живой, драматичной и счастливой и у меня были прекрасные, давние друзья, которым можно было доверять. И у меня были нормальные, почти нормальные разговоры и дни с Карлом. Но я не хотела расставаться с той своей частью, которой коснулся доктор Ялом. Потому что здесь, кажется, любой пустяк, который я высказывала, имел больший резонанс и откликался больше, чем все те шутки и приколы, которые я отпускала во внешнем мире. Я часто прикидывалась непонимающей, но не понимала я от тупости или просто так, при мне все же оставалась моя веселость, оптимизм и надежда на возрождение, и я знала это. Я никогда не давала себе слишком страдать.

Иногда я устраивала сцены прямо у него в кабинете. Намеренно подавляла свой дух к моменту сеанса. Я могла быть притворно возмущенной, но никогда сердитой. Но все же мне хотелось копнуть поглубже и найти что-то реальное, нечто такое во мне, что могло бы стимулировать, а не просто тащить за собой. Некий гейзер эмоций, а не наш водевильный жаргон, когда доктор Ялом применяет свой психиатрический крючок, а я застенчиво бормочу в ответ, чтобы опустить занавес.

Мои заметки тоже были иногда то намеренно унылыми и серьезными, то слезливыми и легкомысленными. Другим жаргоном, кроме того, что у меня уже был, я, кажется, не владела. Я не могла заставить себя найти те исцеляющие слова, которые он хотел услышать. Я не могла глаголить по-медицински и отвечать на его вопросы таким же образом. Следовать прямой линии психиатрической партии. Каждый раз, когда доктор Ялом задавал мне благодетельный вопрос, я сидела молча или, что еще хуже, ухмылялась. Потому что знала, насколько легко будет прибегнуть к моему

старому «я». Я хотела найти что-то новое, нечто иное, чем тот запас нервов и иллюзий, который окутывал меня.

Я себя не защищала. В определенном смысле я отдала писать сценарий другим, а затем следовала ему, слыша много реплик, но передавала только некоторые строки. Одним из наиболее предсказуемых вопросов доктора Ялома был: «Что вам нравится во мне, или Карле, или в себе?» Этот вопрос был почти так же далек, как и другая сторона медали: «Джинни, что вам во мне не нравится?»

Я знала, что он старается притянуть меня к реальности. И, полагаю, даже знала эту реальность, но она на меня не влияла. Я терпеть не могу рассматривать людей объективно, хотя и не против наградить их какой-нибудь метафорой. Для меня легче адаптироваться и согласиться, чем судить. Я ненавижу описывать людей в рамках присущих им ролей типа «мама», «папа», «психиатр» — у каждого человека свои конкретные основания. Полагаю, я могла бы защитить их всех, даже за счет себя, своим спокойствием, потому что гораздо более унижать их, ненавидеть их.

Полагаю, я добилась чего-то личного с вами, доктор Ялом. Вы старались завернуть все в ленту терапии, и я всегда относилась немного подозрительно или еще хуже — саркастично (требует меньше энергии) к тому, чем вы меня кормили, даже если я говорила, что голодаю.

Думаю, что всегда будет существовать некая неурегулированная область, пробел в терапии — так как наши цели были разными. Вы не могли знать, что значит быть опустошенной или, по ту сторону медали, жизнерадостной и воодушевленной. Те моменты, когда я была свободной, заставляли меня понять, что моя цель всегда должна заключаться в поисках ощущения тепла, без подсознательных закоулков, прямолинейности. Ответы на ваши прямые вопросы иногда не выглядели моими ответами. Я не была заинтересована в иерархии вопросов и ответов. Все это время я искала не перемен, а человека, с кем бы я могла поговорить, вот как с вами, который бы спрашивал и понимал меня, имел бы ваше терпение и в то же время был бы независимым от меня.

Вы, доктор Ялом, всегда подбадривали меня, старались вывести меня с мелководья на большую воду. Я наблюдала за вами, иногда восхищалась, но когда выходила из вашего поля зрения, то опять оказывалась на мелководье. Теперь я опять притягиваю вас к себе, действуя, как небольшие волны, и создается впечатление, что я двигаюсь, а не застыла в сумрачном покое и не увязла в песке.

Фактически я считаю, что все эти метафоры и сравнения, которыми полны мои отчеты и которыми я всю пользуясь при разговоре с вами

(все пять миллиардов), это одно, а я — это совершенно другое. Я использовала их как завесу, пока не смогла заговорить с вами напрямую.

Я не стала ждать полного отсчета страданий. Может, у меня не хватает смелости полностью вырубиться. Я могу только мечтать о таком моменте. (После всех этих предостережений и анонсов, данных вам о том, что со мной случится, если я действительно окажусь брошенной, может, все, что мне нужно было сделать, это испустить последний вздох.)

Целый месяц я действительно вела уединенную, тягостную жизнь. Но к концу этого периода во мне стали появляться проблески жизнерадостности. Я обнаружила, что все мои старые друзья все еще рядом. Отсутствовали только лишнее присутствие Карла и несчастье.

Я теперь на полпути к полной жизни без каких-либо скрытых опасений. Я нашла работу, занимаюсь исследованиями и пишу благодаря тем, кто помог мне. Это не спасение, но деньги есть. Так что я могу перестать составлять список вещей, которые надо приобрести, но пока не могу. Я всегда транжирила деньги, не откладывая впрок. Здоровые люди берут от жизни все и сразу, тогда как замкнутые люди, наподобие меня, берут от жизни все меньше и меньше.

Мне надо это изменить — я могу определить дистанцию, которую мне надо пройти. Друзья пугаются по мере того, как я понимаю, что я не могу всю жизнь быть просто присутствием, просто индивидуальностью. Мои друзья говорят, что они хотят большего от меня. Это то, что мне говорил Карл, только здесь в придачу, кажется, больше любви и отдачи. Конечно, все эти изменения проходят у меня со скрипом в зубах, так как от поставленной задачи я все еще в ступоре. Я знаю, что мне нужны не только декларативные предложения и маршевая музыка. Практически каждая задача должна быть доведена до человеческого уровня. Мои лучшие друзья советуют мне выбирать слова, действовать более упорядоченно во времени и делать выбор. Постарайся стать взрослой.

Я не только перестала страдать, но и, несмотря на мое изначальное сопротивление, встретила другого мужчину. Удивительно, как быстро ушло прошлое. Он любит меня, и его влечет ко мне. И меня влечет к нему. Фактически я не могу оторваться от него. Я действительно стала чувствовать себя больше как женщина и меньше как девчонка. Мои мозги стали менее расчетливыми и чувствуют себя свободнее с голосами, чем с простыми отголосками и мечтами, которыми я их кормила. Я приобрела уверенность, от которой теплеет у меня в животе, и появилась постоянная энергичность. Исчезли страх и угрюмость. Может, они перешли в иронию,

которая, по крайней мере, мягче и не так давит. В любом случае ирония ничто по сравнению с хорошими днями, которые у меня наступили.

Хотя проблем еще куча. Я понимаю, что моя жизнь зависит от определенных стабильных вещей — наличия собственного гнездышка, определенного количества денег, моего нового друга, которого я хочу видеть постоянно, и близкой подруги, которая занимает ценное место в моей жизни и является практически моей тенью. И все же я до сих пор дезорганизована. Кухонный стол разложен по всему полу, на всю комнату. Все у меня в разбросанном состоянии — от моих вещей, вываливающихся из шкафов, до выполнения дел.

Может, все станет хуже. Тогда я начну оказывать сопротивление. Уходя от проблем, я только становилась желчной и нагружала вас своим молчанием. Я хочу достичь чего-то своего в жизни, а не просто следовать исполнению. Мои мозги устали, как будто они изучали мир по серии миражей, которые я пыталась старательно описать вам, доктор Ялом. Теперь, когда я ищу в своих мозгах фактический материал, я понимаю, что мне надо было говорить с вами больше, даже если и непонятно, вместо того чтобы выдавать предложения со стопроцентно выраженной эмоциональностью.

У вас в кабинете я вечно глядела куда-то в сторону, бродила во времени, не находя успокоения. Теперь я уверена, что могла бы понять и вас, и, таким образом, себя, ясно высказаться или промолчать. Вы именно тот, кто описан на этих страницах.

Провалы прошлого заделаны. Боль осталась со мной навсегда, но и счастье тоже.

У вас в кабинете я перебирала шутки, как надоедливые бусинки сквозь пальцы. Я была счастлива от одного вашего присутствия (которое было всегда естественным и жертвенным), но боялась жить, как другие люди. В действительности мне нужен был не кабинет терапевта, а гнездышко. Я пыталась втянуть вас в свою инертность и беспомощное спокойствие. Но вы не дали мне отделаться простыми кивками в знак согласия или делать вид, что мечтаю. Вы преуспели в своем искусстве, вы привели в чувство нас обоих.

Как только я сворачивалась калачиком, вы меня тут же разворачивали.

1 марта 1974 г.

Примечания

1

Альтернативный образовательный центр, основанный в 1962 г. Занимается исследованиями «потенциала человека», мира нереализованных возможностей человека. — *Прим. перев.*

Серия книг Элеоноры Хогман Портер, американской писательницы начала XX века. — *Прим. перев.*

Лондонская школа психоанализа, основанная на учении Мелани Кляйн. — *Прим. автора.*

Американская колумнистка, ведущая рубрику советов. — *Прим. перев.*

Член группы. — *Прим. автора.*

Групповой котерапевт. — *Прим. автора.*

М. Сешейе, Символическое осознание, Нью-Йорк, «Интернэшнл Пресс», 1951. — *Прим. автора.*

В буквальном смысле — перед стеклянным занавесом в присутствии врачей. — *Прим. автора.*

Отмечается 1 ноября. В этот день устраиваются догонялки между парнями и девушками. Девушка, догнавшая парня, имеет право выйти за него замуж независимо от того, нравится ли она ему или нет. — *Прим. перев.*

Телевизионный ведущий. — *Прим. перев.*

Героиня комиксов. — *Прим. перев.*

Пленки и заметки следующих трех занятий были утеряны. — *Прим. автора.*

«Далеко от меня», © 1971, Cotillion Music Sour Grapes Music. — *Прим. автора.*

«С каждым днем», Норман Петти и Чарльз Хардин, © 1957, Peer International Corporation. — *Прим. автора.*