

Глава 1

ПОСТРОИТЬ ЖИЗНЬ, КОТОРУЮ СТОИТ ПРОЖИТЬ

Июнь 2011 года, прекрасный летний день. Я стою перед аудиторией из двухсот человек, собравшейся в большом зале Института жизни, известном психиатрическом учреждении в Хартфорде, штат Коннектикут.

Обычно я не волнуюсь, но тут почему-то нервничала. Я собиралась рассказать, как двадцать лет назад разработала методику для склонных к суициду людей — диалектическую поведенческую терапию (ДПТ). Она стала первой успешной терапией для пациентов, жизнь которых настолько трагична, что смерть кажется им единственным разумным решением.

В зале института собралось множество людей из разных стран, чтобы послушать мою речь. Среди них были и специалисты, использующие мой метод, мои знакомые и родственники — бывшие студенты, коллеги, члены семьи. Я много раз выступала с этой темой и обычно начинала со слов: «Диалектическая поведенческая терапия. Где мы были, где находимся сейчас, куда идем?» Я рассказывала, как путем проб и ошибок шли исследования, описывала влияние терапии на людей, склонных к суициду, объясняла, в каких направлениях нужно двигаться, чтобы достичь большего эффекта, и так далее.

Но в тот июньский день мое выступление должно было быть другим. Я впервые собиралась рассказать, как *на самом деле* создавалась ДПТ. Не только о годах исследований и экспериментов, но и о своем личном опыте. «Эта речь — одна из самых сложных в моей жизни», — начала я.

Я не хотела умереть трусихой

У меня в жизни было много тяжелых моментов и ситуаций, но самым тяжелым было то, что мне пришлось принять абсолютно неожиданное катастрофическое и полное разрушение того, кем я была в этом мире. В результате мне пришлось бороться даже за то, чтобы получить документ о среднем образовании. Я ходила в вечернюю школу, а днем работала, чтобы прокормить себя. То же самое меня ждало после поступления в университет — работа днем, учеба вечером. К тому времени я сменила немало крошечных комнат, предоставляемых Ассоциацией молодых христианок в разных городах. У меня не было друзей. Почти на каждом шагу я сталкивалась с неприятием и отказами, это легко могло пустить мою жизнь под откос. Позже в профессиональной деятельности мне долго пришлось доказывать эффективность своих радикальных идей и нового терапевтического подхода, чтобы их признали коллеги и психиатрическая наука в целом. Сложно быть женщиной в академических кругах, где доминируют мужчины.

Я писала эту речь три месяца и не раз пожалела, что поставила перед собой столь трудную задачу. Как уложить свою жизнь в девяносто минут? Здесь есть еще одна проблема — я почти не помню себя до двадцати пяти лет и скоро расскажу почему. У меня остались лишь воспоминания-«лампочки» — редкие яркие вспышки в темноте. Это как ночное небо в городе: ты видишь точки нескольких звезд, но в основном это непроглядная чернота. Чтобы восстановить историю своей жизни, мне пришлось обратиться за помощью к семье, друзьям и коллегам, я опиралась на их воспоминания о моем прошлом. Это было непросто. И на-

конец, я впервые собиралась публично раскрыть интимные подробности своей жизни, которые тщательно скрывала на протяжении десятилетий. Так почему же я решила это сделать?

Потому что продолжать молчать о своей жизни казалось мне проявлением трусости.

Смогу ли я рассказать о себе без слез?

Институт жизни сыграл важную роль в моей судьбе, поэтому я решила, что это самое подходящее место для моих откровений. Я позвонила Дэвиду Толину, директору Центра тревожных расстройств в Институте жизни, и сказала, что мне хотелось бы выступить с особенной речью. Он был заинтригован, тем более что мне нужен был большой зал, ведь я знала, что мероприятие соберет много слушателей. Дэвид согласился, но при условии, что я расскажу все детали. Я объяснила.

Теперь, стоя перед множеством людей, я спрашивала себя: «Во что я ввязалась?» Я боялась, что не смогу сдержать слез, но рыдания не входили в мои планы.

Обычно на выступлениях про ДПТ я говорю, что терапия появилась в 1980 году, когда Национальный институт психического здоровья выделил мне грант на исследование эффективности поведенческой терапии для людей с пограничным расстройством личности. Но в этот раз я добавила: «Желание вытаскивать людей из ада возникло у меня гораздо раньше».

После этой фразы несколько секунд я смотрела на слушателей, пытаясь справиться с волнением. В зале собралось так много прекрасных людей, с которыми свела меня жизнь: родные, друзья, коллеги, студенты. В первом ряду я видела свою сестру Элин и братьев Джона, Эрла, Марстона и Майка. Я сомневалась, что сестра уговорит их прийти, но они были в зале — прямо передо мной. Рядом с ними сидела Джеральдина, моя приемная дочь из Перу, и ее муж Нэйт — они живут со мной. Брат Джеральдины тоже был в зале. Я поблагодарила всех за присутствие. В тот момент я была на грани слез. Но, к счастью, обошлось без них.

Реальные истоки ДПТ

«На самом деле семена ДПТ были посеяны в 1962 году, — продолжила я, — когда в возрасте восемнадцати лет я оказалась здесь, в Институте жизни».

Я была беспечной и уверенной в себе старшеклассницей, пользовалась успехом, любила что-нибудь организовывать — например, устроить концерт или просто купить всем мороженое. Я всегда следила, чтобы никто не остался в стороне, не был обижен, не чувствовал себя одиноким. В предпоследнем классе меня номинировали на звание Королевы Марди Гра*. У меня было полно друзей, в классе меня выдвигали на важные роли. Я была из тех девочек, которых награждают титулами «самая популярная» и «самая способная».

* Марди Гра (дословно с фр. «жирный вторник») — карнавал перед началом католического Великого поста. — *Примеч. пер.*

И вдруг в выпускном классе эта счастливая девочка исчезла.

Я не знаю, что со мной произошло. Никто не знает. Я оказалась в аду, где царили неконтролируемый шторм эмоциональных пыток и абсолютное страдание. Выхода не было. Каждый день я просила помощи у Бога, но не слышала ответа. Мне трудно описать эту боль и смятение. Как адекватно передать, что такое быть в аду? Это невозможно. Можно лишь почувствовать. И я чувствовала. Что-то страшное было внутри меня, пока не вырвалось наружу, толкнув меня к самоубийству.

Но я выжила. И поклялась Богу, что вытащу себя из ада и что, как только я это сделаю, обязательно найду способ вытащить оттуда и других.

ДПТ была и до сих пор остается моей лучшей попыткой сдержать клятву. Этому обету подчинена вся моя жизнь. Я поставила цель — создать терапию, которая поможет людям — тем, кого считают безнадежными. И я справилась. Я знаю боль, которую ощущают мои пациенты, пока борются с демонами, рвущими их души. Я понимаю, каково это — испытывать чудовищные эмоциональные страдания и отчаянно пытаться спастись любыми способами.

Путешествие, полное сюрпризов

Когда я встала на этот путь, собираясь выполнить обещание, данное Богу, я не представляла, что он окажется таким тернистым и одновременно удивительным. Моей целью была новая эффективная терапия для людей, склонных к суициду, но мне не приходило в голову, что она настолько

будет отличаться от существующих подходов. Единственное, что у меня было, — это непоколебимая уверенность, что я создам терапию, которая поможет суицидальным людям почувствовать, что их жизнь достойна того, чтобы ее прожить. Это все. Хотя нет — еще у меня была изрядная доля наивности.

Например, я не предполагала, что мне придется жить в буддистском монастыре, чтобы научиться практике принятия. Я не ожидала, что окончательная программа лечения растянется на целых двенадцать месяцев, а не на три, как я планировала. А еще я никогда не слышала слова «диалектика».

ДПТ делают уникальной два момента. Первый — динамичный баланс между принятием себя в своей реальной жизненной ситуации и принятием изменений к лучшему (это и есть диалектика: баланс противоположностей и синтез целого). Традиционная психотерапия сосредоточена главным образом на замене негативных форм поведения позитивными.

При разработке ДПТ обнаружилось, что если концентрироваться на том, чтобы помочь клиентам изменить поведение (а это основная задача поведенческой терапии), — услышишь протест: «Вы что, считаете, что проблема во мне?» Если же я фокусируюсь на том, чтобы научить их принимать свою жизнь, то снова получаю возмущенную реакцию: «Вы что, не собираетесь мне помогать?»

В итоге я нашла решение — способ сбалансировать принятие и изменения. Это как динамичный танец: вперед-назад, вперед-назад. Баланс между стратегиями изменений и принятия — это фундамент ДПТ и то, что делает ее уникальной. Акцент на принятии, уравнивающем изменения,

складывается из интеграции моего опыта, учения дзен и западной психологии.

Второй аспект ДПТ, который также делает ее уникальной, — включение в терапию практики осознанности в качестве терапевтического навыка, что в психотерапии было сделано впервые. Это тоже взято из моего опыта практики дзен. В середине 1980-х осознанность была чем-то загадочным, считалась почти эзотерической и не воспринималась всерьез, особенно в научных кругах. Теперь осознанность сопровождает нас повсюду — в медицине, бизнесе, образовании, спорте и даже в армии.

Кому полезна диалектическая поведенческая терапия

Цель любой поведенческой терапии — помочь человеку изменить поведение, особенно те его модели, которые существенно осложняют жизнь, заменив их более эффективными. Диалектическая поведенческая терапия — это разновидность поведенческой терапии, хотя, как я только что сказала, она существенно отличается от нее.

Я разработала ДПТ, чтобы помочь людям, от которых все отвернулись: они склонны к суициду, имеют множество самых разных психологических и поведенческих проблем, считаются не поддающимися лечению, из-за чего им порой отказывают в больничном приеме. Такие люди часто страдают пограничным расстройством личности (ПРЛ). Критерии ПРЛ включают в себя среди прочего экстремальные эмоциональные перепады, вспышки гнева, импульсивные саморазрушительные отношения, страх быть покинутым

и ненависть к себе. Пограничное расстройство личности делает жизнь человека невыносимой не только для него, но и для его родственников и друзей. Это также огромная проблема и для психотерапевтов, которые часто становятся мишенями гнева клиентов. В результате многие специалисты просто отказываются работать с такими людьми.

Навыки ДПТ — навыки для жизни

ДПТ не только индивидуальный психотерапевтический подход — скорее — программа поведенческого лечения, сочетающая индивидуальные сессии психотерапии, групповые тренинги, коучинг по телефону, группы терапевтов-консультантов, а также возможность изменить социальную или семейную ситуацию клиента (например, с привлечением друзей или родственников). Другие формы поведенческой терапии включают некоторые из этих компонентов, но не все — и это еще одна особенность диалектической поведенческой терапии.

Залог успешности ДПТ — обучение навыкам, которые помогут клиенту превратить свою по-настоящему несчастную жизнь в ту, которую хочется и стоит прожить. Мне выпала честь наблюдать это преобразование много-много раз.

Эти навыки невероятно полезны для любого человека в повседневной жизни, поэтому их можно назвать навыками для жизни. Они помогают управлять эмоциями, преодолевать страхи и выстраивать отношения с близкими, друзьями, коллегами и миром в целом. Они влияют на любую практическую деятельность — например, на то, насколько хорошо мы выполняем свою работу.

Во всех этих навыках акцент делается на том, чтобы быть эффективным в социальной и практической сферах своей жизни. Одни люди более искусны в управлении эмоциями, другие — в решении практических задач, преодолении трудностей, которые также являются частью повседневной жизни.

Далай-лама сказал, что каждый хочет быть счастливым. Мне кажется, он прав. Мои клиенты тоже хотят быть счастливыми, поэтому моя задача — помочь им понять, как этого достичь, или хотя бы помочь почувствовать, что их жизнь имеет смысл. Счастье есть даже в самых привычных мелочах: вы просыпаетесь утром, гуляете с собакой, общаетесь с близкими, идете на работу, которая вам нравится. Иными словами — вам хочется встать с постели и прожить этот день. Это не значит, что в вашей жизни не должно быть негатива: у всех есть рутинные обязанности и неприятные эмоции. Я обучаю клиентов жизненным навыкам, с помощью которых можно признать проблему, изменить свое отношение к ней, найти позитив и принять негатив.

Мы, поведенческие специалисты, не считаем, что человек сам выбирает страдание. Мы знаем, что страдания вызваны чем-то в его жизни или кем-то в его окружении. А еще мы не верим, что люди против изменений. Если в результате жизнь меняется к лучшему, почему не попробовать? Традиционные психотерапевты никогда не говорят клиенту, что ему делать. А я говорю постоянно — и это еще одно отличие ДПТ.

Моя позиция такова: «Вы знаете, что вам нужно, но не знаете, как это получить. Ваша проблема в том, что у вас хорошие намерения, но нет хороших навыков. Я научу вас этим навыкам».

История о силе любви

Эта книга, как и речь перед коллегами в тот июньский день, — история моей жизни: история о моем пребывании в институте, о том, как я пришла к клятве, как мне удалось выбраться из ада самой и найти способ помочь сбежать из него и другим людям.

Для меня до сих пор загадка, как в возрасте восемнадцати лет я скатилась в ад так быстро и настолько глубоко. Надеюсь, что мой успешный побег даст надежду тем, кто еще находится в аду. Я убеждена, что, если я смогла выбраться, значит, и другие тоже смогут.

Моя история имеет четыре тесно переплетающиеся линии.

Первая расскажет о том, как я очутилась в аду, как пообещала себе выбраться и вытащить других.

Вторая — это мое духовное путешествие, которое спасло меня. Это история о том, как я в конечном счете стала мастером дзен. Учение дзен кардинально повлияло на мой подход к разработке ДПТ и убедило в необходимости привнести осознанность в психотерапию.

Третья линия — это моя жизнь в качестве исследователя, в которой мне не раз пришлось столкнуться с трудностями, многочисленными отказами и ошибками, которые надо было исправлять.

Четвертая — история об огромной силе любви и отношениях, которые подарили мне лучшие минуты жизни, а позже обернулись глубоким горем. О доброте многих людей, всегда

готовых прийти мне на помощь, и dare любить других, который спас меня от падения. Я расскажу о том, как снова сблизилась с сестрой после долгих болезненных лет разлуки, и о том, как стала мамой, а потом бабушкой.

Моя история — история веры, и еще она о том, как важна бывает удача. О том, что никогда нельзя сдаваться. О постоянных ударах, после которых каждый раз надо заставлять себя подниматься и продолжать снова и снова. О настойчивости и принятии, ведь диалектическая поведенческая терапия всегда и всему говорит «да»*.

Глава 2

ПАДЕНИЕ В АД

«Марша известна своей разносторонностью (например, она входит в Общество молодых христиан) и желанием помогать другим. Ее смех эхом разносится по коридорам, когда она устраивает очередной веселый, добрый розыгрыш. Авторитет Марши позволил ей стать номинанткой на звание Королевы Марди Гра и секретарем совета старших классов. Ее надолго запомнят за высокие идеалы, силу духа и чувство юмора».

Выпускной альбом 1961 года,
старшая школа Монте-Кассино, Талса, Оклахома

* Возможно, вас удивляет, что я говорю только о своей жизни и не включаю истории своих клиентов. Что ж, я считаю себя порядочным человеком и думаю, что делиться чужими историями неэтично — это выходит за рамки того, что я считаю правильным.

Это запись в выпускном альбоме рядом с моей черно-белой фотографией. Мои светлые волосы модно уложены, улыбка светится счастьем. Мой облик полностью соответствует оптимистическому описанию. Под фотографией указан мой девиз: «Если это правильно — делай без колебаний».

Я выросла в Талсе, Оклахома, в благополучной и обеспеченной многодетной семье (шестеро детей!). С моей точки зрения и точки зрения многих других, мы были чудесной семьей. Мой отец, Марстон Линехан, занимал пост вице-президента нефтяной компании, был столпом общества и славился своей исключительной честностью и надежностью. Каждый вечер он непременно приходил к семейному ужину, а после мог снова уехать в офис, чтобы еще поработать. В более свободные дни он по пути домой заглядывал в церковь помолиться или навещал своих родителей, а после ужина мы вместе шли за газетой и мороженым.

Моя мама, Элла Мари (все звали ее Титой), была из рода луизианских каджунов*, чем очень гордилась. Она активно занималась волонтерством, была отзывчивой, общительной и раскованной. Вместе с другими многодетными мамами она организовала еженедельный швейный клуб, где они штопали носки и белье, зашивали и перекраивали одежду. Со временем клуб превратился в сообщество, ставшее важной частью жизни их детей. Женщины из швейного клуба помогали друг другу устраивать детские дни рождения, организовывать свадьбы, похороны, прием гостей, приготовление еды, могли посидеть с больным и вообще всячески

* Субэтническая группа французов, представленная в основном в южной части штата Луизиана. — *Примеч. пер.*

поддерживали друг друга. Как мама участвовала во всем этом с шестью маленькими детьми — до сих пор остается для меня загадкой. Она была красивой, веселой и, куда бы ни пришла, всегда оказывалась в центре внимания.

Мама ходила в церковь почти каждый день — обычно рано утром, пока мы спали. Еще она могла купить в секонд-хенде кусок ткани и сшить платье, похожее на наряд от кутюр. Она была очень одаренной. После ее смерти мы с изумлением узнали, что картины на стенах нашего дома, нарисованные, по нашему мнению, профессиональными художниками, на самом деле написала она. Она была творцом. А однажды газета Талсы поместила ее фотографию на первую полосу и назвала одной из самых красивых женщин города.

Мои старшие братья Джон и Эрл и младшие Марстон и Майк были симпатиями — успешными и популярными среди сверстников. Сестра Элин, которая на восемнадцать месяцев младше меня, была и по-прежнему остается стройной и прекрасной. Мне казалось, что Элин без труда удавалось быть идеальной дочерью, которую мама всегда ставила мне в пример. В детстве мы с сестрой плохо ладили.

Успешная карьера моего отца в крупной корпорации сделала нашу семью достаточно обеспеченной. У нас был большой красивый дом в испанском стиле на 26-й улице в хорошем районе. До школы можно было дойти пешком. Мама с любовью занималась нашим садом, заботясь о цветах и клумбах, декоративных кустарниках и магнолиях, которые она подрезала каждую весну. Она старалась сделать дом красивым не только внутри, но и снаружи. Я до сих пор помню ее фразу, что красота стоит любых усилий. Еще она говорила, что красота требует гораздо больше творчества и труда, чем

денег. В противоположность Элин, я не унаследовала талант мамы. Я люблю свой дом, но смогла всего лишь немного приблизить его к маминому идеалу.

Я — другая

А еще была я. Увы, я не вписывалась в нашу семью и, по правде говоря, вообще куда-либо. В детстве у меня была подруга, жившая неподалеку. Я очень любила проводить с ней время и много раз ночевала у нее. Ее родители дружили с моими и были хорошими людьми. Почти каждый раз, когда я оставалась у них на ночь, я заболела, и родителям подруги приходилось звонить моему папе, чтобы он забрал меня. В итоге они попросили папу не разрешать мне ночевать у них, и на этом все закончилось.

Когда моя семья шла играть в гольф, я отказывалась идти, потому что не любила гольф. (Папа утверждал, что я просто плохо играла. Неправда.) Когда мы отправлялись в дальние поездки, меня всегда укачивало. Один раз мне стало так плохо, что родителям пришлось оставить меня в доме тети на полпути. По выходным мы часто ездили в гости к друзьям, жившим рядом с озером. Я была единственной, кто ни разу не встал на водные лыжи. А еще я не могла сидеть в лодке со всеми, потому что у меня сильно болела, простите, пятая точка.

У меня почему-то никогда не получалось уложить волосы так, как нравилось маме. Я была единственным ребенком в семье с лишним весом — по меркам того времени в Талсе. Я не была стройной, как мама или Элин, а унаследовала плотное телосложение моего дедушки по линии отца. Сей-

час, когда я смотрю на старые фотографии, я понимаю, что мой вес не был катастрофой, но в то время считалось иначе. Мои симпатичные старшие братья встречались исключительно с изящными девушками. Хотя я хорошо ладила с братьями (помню, как массировала брату спину, когда он возвращался домой с футбольного матча, или заправляла рубашку другого брата в брюки, когда он отправлялся на свидание), мы не были настолько близки, чтобы я могла плакаться им и услышать слова поддержки. Не припомню, чтобы они хоть раз сказали: «Ого, Марша! Ты красотка!» Справедливости ради, я не помню и негативных комментариев с их стороны по поводу моей внешности. А однажды мы с сестрой решили стать чирлидершами футбольной команды школы — Элин приняли, а меня — нет.

Элин вспоминает, что в какой-то момент я просто перестала радовать свою мать, что бы ни делала. Все ее усилия превратить меня в милую и красивую девочку, соответствующую представлениям общества, не увенчались успехом.

Я — проблема

И все же братья насмеялись надо мной, пусть и не по поводу внешности. Их беззлобная дразнилка «Марша, Марша, рот-мотор» больно ранила меня. Мало того что я была непривлекательной, так еще и считалась болтушкой. Мой рот не закрывался, что было недопустимо в семье, ценившей утонченные беседы. Я безуспешно боролась с этой проблемой всю жизнь.

Постоянные попытки матери улучшить мои манеры понизили — по крайней мере частично — мою самооценку.

Если кто-то говорил обо мне что-то неприятное, мать немедленно давала советы, как мне измениться, чтобы понравиться этому человеку. Она никогда не задавалась вопросом, что, может быть, что-то не так не со мной, а с людьми, сказавшими гадость? Я тоже не задумывалась об этом, пока много лет спустя не навестила свою невестку Трейси. Когда кто-то говорил что-то плохое о ее дочери, Трейси тут же вставала на защиту девочки. В одинаковой ситуации Трейси и моя мама реагировали по-разному. Интересно, какой бы я выросла, если бы моя мать вела себя так, как Трейси? Но они обе хотели как лучше, каждая по-своему.

Популярная девочка

По словам моей двоюродной сестры Нэнси, в четвертом классе я была «душой всех вечеринок, постоянной движущей силой, всегда предлагала что-то, всегда сыпала идеями, всегда лидировала». Я не помню этого, но, наверное, я действительно была такой до подросткового возраста. Недавно Нэнси сказала: «В шестом классе я решила, что ты — самый глубокий мыслитель из всех, кого я знаю, и можешь ответить на любой вопрос. У тебя всегда был интересный взгляд на мир».

В одиннадцатом классе меня номинировали на звание Королевы Марди Гра. Я не стала Королевой только потому, что старший класс собрал больше газет для переработки, чем мы*. Корону дают тем, кто зарабатывает больше денег от продажи старых газет, поэтому почти всегда побеждает

* В американских школах учатся двенадцать лет. — *Примеч. пер.*

девочка из двенадцатого класса. Но сам факт, что я была номинирована на это звание и избрана голосованием, говорит о моей популярности среди одноклассников. В начале двенадцатого класса меня выбрали секретарем совета старших классов, о чем сделана отметка в выпускном альбоме.

Хотя в те годы я была популярна и имела много друзей, у меня не складывались серьезные отношения с мальчиками. Почти у всех девочек был молодой человек, а я лишь изредка ходила на неудачные свидания. Когда приблизилось окончание школы, я скатилась в депрессию и потеряла всякое желание покидать свою комнату.

Стремительное падение в ад

В мае 1961 года моим одноклассникам вручили выпускные дипломы, а девочку, которую «надолго запомнят за ее высокие идеалы, силу духа и чувство юмора», госпитализировали в Институт жизни — психиатрическое учреждение недалеко от Хартфорда, штат Коннектикут. В мгновение ока я стала заключенной в тюрьме «Томпсон II» — охраняемом отделении с двойными замками, где содержались самые беспокойные пациенты института. Я тонула в океане ненависти и стыда, чувствуя себя нелюбимой и покинутой, пребывая в состоянии неопишуемой эмоциональной агонии — настолько сильной, что мне хотелось умереть.

Как такое могло произойти? Почему катастрофа настигла успешную, популярную, неунывающую девочку? И как мне удалось выбраться из ада и вернуть себя к жизни?