

Ирвин Ялом
МИРОВЫЕ
БЕСТСЕЛЛЕРЫ

ИРВИН
ЯЛОМ



**ШОПЕНГАУЭР
КАК ЛЕКАРСТВО**

УДК 821.111-3(73)
ББК 84(7Coe)-44
Я51

Irvin D. Yalom
THE SCHOPENHAUER CURE
Copyright © Dr. Irvin D. Yalom, 2005

First published by Harper Collins
Translation rights arranged by Sandra Dijkstra Literary Agency
The Moscow Institute of Psychoanalyses recommends

Законодательством РФ установлена уголовная и административная ответственность за незаконный оборот наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов и прекурсоров, растений или их частей, содержащих наркотические средства, психотропные вещества либо их прекурсоры, незаконное культивирование растений, содержащих наркотические средства, психотропные вещества либо их прекурсоры.

Незаконное потребление наркотических средств, психотропных веществ и потребление аналогов наркотических средств, психотропных веществ вызывает психические расстройства, расстройства поведения и иные заболевания.

Ялом, Ирвин.

Я51 Шопенгауэр как лекарство : психотерапевтические истории / Ирвин Ялом ; [перевод с английского Л.В. Махалиной]. — Москва : Эксмо, 2026. — 416 с.

ISBN 978-5-04-247675-4

Опытный психотерапевт Джулиус узнает, что смертельно болен. Его дни сочтены, и в последний год жизни он решает исправить давнюю ошибку и вылечить пациента, с которым двадцать лет назад потерпел крах. Филип — философ по профессии и мизантроп по призванию — планирует заниматься «философским консультированием» и лечить людей философией Шопенгауэра — так, как вылечил когда-то себя. Эти двое сталкиваются в психотерапевтической группе и за год меняются до неузнаваемости. Один учится умирать. Другой учится жить. «Генеральная репетиция жизни», происходящая в группе, от жизни неотличима, столь же увлекательна и так же полна неожиданностей.

Ирвин Д. Ялом — американский психотерапевт, автор нескольких международных бестселлеров, теоретик и практик психотерапии и популярный писатель. Перед вами его последний роман. «Шопенгауэр как лекарство» — книга о том, как философия губит и спасает человеческую душу.

УДК 821.111-3(73)
ББК 84(7Coe)-44

ISBN 978-5-04-247675-4 © Махалина Л.В., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

*Моим старинным и добрым друзьям,
которые были со мной рядом, делили со мной
все беды и горести и поддерживали меня
своей мудростью и бесконечной любовью к жизни разума:
Роберту Бергеру, Мюррею Байлмзу, Мартелу Брайанту, Дагфинну
Фёллесдалю, Джозефу Фрэнку, Вэну Харви, Джулиусу Каплану,
Херберту Котцу,
Мортону Либерману, Уолтеру Сокелу,
Солу Спайро и Ларри Зароффу.*

ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ

Эта книга долго зрела в моей голове, и я благодарен всем, кто помог ее появлению на свет. Редакторам, помогавшим мне создать этот необычный сплав вымысла, психобиографии и педагогики психотерапии: моей безотказной советчице Марджори Брэман из издательства «Харпер Коллинз», Кенту Кэрроллу, а также моим добровольным домашним редакторам — сыну Бену и жене Мэрилин. Моим многочисленным друзьям и коллегам, прочитавшим рукопись и сделавшим свои ценные замечания: Вэну и Маргарет Харви, Уолтеру Сокелу, Рутеллен Йоссельсон, Каролин Зарофф, Мюррею Байлмзу, Джулиусу Каплану, Скотту Вуду, Хербу Котцу, Роджеру Уолшу, Солу Спайро, Джин Роуз, Хелен Блау, Дэйвиду Спигелу. Моей группе поддержки — коллегам-терапевтам, которые на протяжении всей работы оказывали мне неоценимую помощь. Моему блестящему литературному агенту, обладательнице многих талантов Сэнди Дийкстра, которая, в числе прочего, предложила и название этой книги (как, впрочем, и моей предыдущей книги, «Дар психотерапии»). Моему научному сотруднику Джери Дорану.

Большая часть сохранившейся переписки Шопенгауэра либо до сих пор вообще не переведена на английский, либо переведена довольно нескладно. Я признателен моим немецким помощникам Маркусу Бергину и Феликсу Рейтеру за содействие в переводе и колоссальную библиотечную работу. Уолтер Сокел оказал мне важную научную поддержку и помог перевести на английский многие эпиграфы к главам так, чтобы с наибольшей точностью передать яркий и неповторимый стиль Шопенгауэра.

Я благодарен моей жене Мэрилин за ее неизменную любовь и поддержку.

Множество прекрасных книг вдохновили меня на эту работу. Прежде всего, я признателен изумительной биографии Рудигера Сафрански «Шопенгауэр и бурные годы философии» («Schopenhauer and the Wild Years of Philosophy», Harvard University Press, 1989) и самому автору за то, что великодушно согласился проконсультировать меня во время нашей продолжительной беседы в берлинском кафе. Идея библиотерапии — самоисцеления с помощью систематического чтения философии — принадлежит Брайану Маджи и его великолепной книге «Признания философа» («Confessions of a Philosopher», New York: Modern Library, 1999). Остальные произведения, на которые я опирался при написании этой книги: Bryan Magee. «The Philosophy of Schopenhauer» (Oxford: Clarendon Press, 1983; revised 1997); John E. Atwell. «Schopenhauer: The Human Character» (Philadelphia: Temple University Press, 1990); Christopher Janeway. «Schopenhauer» (Oxford, U.K.: Oxford Univ. Press, 1994); Ben-Ami Scharfstein. «The Philosophers: Their Lives and the Nature of their Thought» (New York: Oxford University Press, 1989); Patrick Gardiner. «Schopenhauer» (Saint Augustine's Press, 1997); Edgar Saltus. «The Philosophy of Disenchantment» (New York: Peter Eckler Publishing Co., 1885); Christopher Janeway. «The Cambridge Companion to Schopenhauer» (Cambridge, UK: Cambridge University Press, 1999); Michail Tanner. «Schopenhauer» (New York: Routledge, 1999); Frederick Copleston. «Arthur Schopenhauer: Philosopher of Pessimism» (Andover, UK: Chapel River Press, 1946); Alain de Botton. «The Consolations of Philosophy» (New York: Vintage, 2001); Peter Raabe. «Philosophical Counseling» (Westport, Conn.: Praeger); Shlomit C. Schuster. «Philosophy Practice: An Alternative to Counseling and Psychotherapy» (Westport, Conn.: Praeger, 1999); Lou Marinoff. «Plato Not Prozac» (New York: HarperCollins, 1999); Peirre Hadot and Arnold I. Davidson, eds. «Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault» (Michael Chase, trans., New Haven: Blackwell, 1995); Martha Nussbaum. «The Therapy of Desire» (Princeton, N.J.: Princeton Univ. Press, 1994); Alex Howard. «Philosophy for Counseling and Psychotherapy: Pythagoras to Postmodernism» (London: Macmillan, 2000).

ГЛАВА 1

Каждое дыхание отражает беспрерывно падающую смерть, с которой мы таким образом ежесекундно боремся... В конце концов смерть должна победить, ибо мы — ее достояние уже от самого рождения своего и она только временно играет со своей добычей, пока не поглотит ее. А до тех пор мы с большим рвением и усердной заботой продолжаем свою жизнь, насколько это возможно, подобно тому как возможно дольше и возможно больше раздувают мыльный пузырь, хотя и знают наверное, что он лопнет¹.

Джулиус не хуже других знал все, что принято говорить о смерти. Он был согласен со стоиками, которые утверждали: «Рождаясь, мы умираем», и с Эпикуром, рассуждавшим: «Пока я здесь, смерти нет, а когда она придет, меня не будет. Зачем же ее бояться?» Как врач и психотерапевт он и сам не раз твердил нечто подобное, сидя у постели умирающих.

Но, хотя он и считал своим долгом внушать клиентам эти невеселые истины, ему и в голову не приходило, что однажды они смогут пригодиться ему самому. По крайней мере, до того жуткого момента месяц назад, который навсегда перевернул его жизнь.

Это случилось во время ежегодного планового осмотра у врача. Его врач, Херб Катц, старинный приятель и бывший однокурсник, закончил привычную процедуру и, позво-

¹ Артур Шопенгауэр. Мир как воля и представление. — Т. 1. — § 57. — *Здесь и далее цитаты из «Мир как воля и представление» приводятся в пер. Ю. Айхенвальда.*

лив Джулиусу одеться, поджидал его в своем кабинете для заключительной беседы.

Херб сидел за столом, вертя в руках карту Джулиуса.

— Ну что ж, старик, для шестидесяти пяти совсем неплохо. Правда, простата слегка увеличена, но и у меня, доложу я тебе, не лучше. Кровь, холестерин, липиды — все выглядит довольно прилично: лекарства и диета делают свое дело. Вот твой рецепт. Липитор и пробежки привели холестерин в норму, так что можешь немного расслабиться: время от времени съедай по яйцу. Лично я ем два каждое воскресенье. Да, и вот твой рецепт на синтиرويد. Я решил слегка увеличить дозировку: щитовидка начала давать сбои — здоровые клетки отмирают, пошло замещение фиброзной тканью. Ничего страшного, как ты понимаешь, обычная история — я сам лечу щитовидку. Что поделаешь, Джулиус, старость не радость. Теперь что касается всего остального. Коленный хрящ порядком износился, волосяные фолликулы атрофируются, верхние поясничные диски уже не те, да и эластичность кожи заметно снизилась: клетки эпителия сдают. Посмотри на эти старческие кератомы на щеках — видишь коричневые бляшки? — Он поднес зеркальце, чтобы Джулиусу было лучше видно. — Их заметно прибавилось с тех пор, как мы с тобой виделись в последний раз. Сколько времени ты проводишь на солнце, старик? Надеюсь, носишь шляпу с широкими полями, как я тебе советовал? Тебе нужно сходить к дерматологу, Джулиус. Сходи к Бобу Кингу, он сидит в соседнем корпусе. Вот его телефон. Знаешь его?

Джулиус кивнул.

— Он может убрать самые неприятные — выжигает жидким азотом. Я сам удалил несколько штук в прошлом месяце. Пустяки — пять-десять минут, и готово. Многие врачи сейчас делают это себе сами. Особенно я хотел бы, чтобы он осмотрел одну у тебя на спине — вот, взгляни, внизу, сбоку на правой лопатке. Она отличается от остальных — пигментация неровная и края нечеткие. Скорее всего, ничего страшного, но пусть на всякий случай посмотрит. Договорились, старик?

«Ничего страшного, но пусть посмотрит» — Джулиус уловил настороженность и деланую небрежность в голосе Херба. Нет, ошибки быть не могло: эта фраза — «пигментация неровная и края нечеткие», — брошенная между своими, была тревожным знаком. Код, шифровка, которая могла означать только одно — серьезное подозрение на меланому. Уже потом, оглядываясь назад, Джулиус понял, что именно с этой фразы, с этого самого момента кончилась его прежняя беззаботная жизнь, и смерть, до того невидимая, предстала перед ним во всем своем отвратительном облиии. Смерть пришла насовсем, не собиралась покидать его ни на мгновение, и весь дальнейший кошмар стал лишь эпилогом ее появления.

Боб Кинг когда-то лечился у Джулиуса — как, впрочем, и большинство врачей из Сан-Франциско. Вот уже три десятка лет Джулиус был царь и бог местного психотерапевтического сообщества. Он преподавал в Калифорнийском университете, у него была куча учеников, а пять лет назад он даже успел побывать президентом Американской ассоциации психиатров.

Что касается его репутации, без преувеличения можно было сказать, что это врач божьей милостью, каких поискать, искусный мастер, не щадящий ни сил ни времени ради спасения больного. Вот почему, когда десять лет назад Бобу Кингу срочно потребовалось избавиться от викодановой зависимости — частой проблемы среди врачей по причине его доступности, — Кинг обратился именно к Джулиусу. В тот момент Кинг действительно остро нуждался в помощи: его тяга к викодану стремительно нарастала, семейная жизнь трещала по швам, страдала работа, и вдобавок каждый вечер он был вынужден накачиваться снотворными, чтобы заснуть.

Боб попытался было лечиться частным образом, но двери одна за другой захлопывались перед его носом. Все, к кому он обращался, предлагали ему для начала вступить в профессиональную группу коррекции — предложение, которое Боб решительно отвергал, опасаясь скомпрометировать себя

в глазах коллег. Однако его собеседники и слышать ни о чем не хотели: возьмишь они самостоятельно лечить своего товарища, не прошедшего официального курса лечения, им грозил бы серьезный нагоняй от начальства, если не судебные разбирательства в случае грубой врачебной ошибки подопечного.

Когда Боб уже готов был оставить практику и взять отпуск, чтобы переехать на лечение в другой город, ему пришлось в голову обратиться к Джулиусу. Тот рискнул и взялся вытащить его в одиночку, и хотя лечение шло с большим трудом, как это всегда бывает в подобных случаях, Джулиус три года тянул Боба, не прибегая к помощи групповых программ. В конце концов это так и осталось его профессиональной тайной, какие найдутся у любого психотерапевта, — короче говоря, лечение закончилось успехом, который ни под каким видом не подлежал разглашению.

Выйдя от Херба, Джулиус сел в машину. Сердце колотилось так сильно, что казалось, машина раскачивается из стороны в сторону. Он глубоко вздохнул, чтобы подавить нарастающий страх, потом еще и еще, дрожащими руками взялся за телефон и условился с Бобом Кингом об экстренной встрече.

— Она мне не нравится, — на следующее утро сказал Боб, осматривая спину Джулиуса сквозь большую лупу. — Давай, я возьму зеркало, сам увидишь.

Боб развернул его спиной к зеркалу на стене, а сам взял большое карманное зеркальце с ручкой. Джулиус бросил взгляд на отражение Кинга в зеркале: белобрысый, кровь с молоком, толстые линзы очков на длинном мясистом носу — он вспомнил, как Боб рассказывал ему, что в детстве за этот нос его дразнили «сливой». За последние десять лет он почти не изменился — все такой же нелепо суетливый, как прежде. За то время, что Боб был его пациентом, он ни разу не появился на приеме вовремя. Всякий раз, когда он, пыхтя и отдуваясь, вырастал на пороге, Джулиус вспоминал Белого Кролика из «Алисы»: «Ах, мои усики! Ах, мои ушки! Как я опаздываю!» С тех пор Кинг немного прибавил

в весе, но так и остался коротышкой. В общем, типичный дерматолог — кто может похвастать, что встречал высокого дерматолога? Джулиус перевел взгляд на его глаза — ой-ой, они встревоженные, зрачки расширены.

— Вот, полюбуйся. — Боб ткнул кончиком карандаша с ластиком на конце. Джулиус взглянул в зеркало. — Вот эта плоская родинка с правой стороны под лопаткой, видишь?

Джулиус кивнул.

Приложив к ней небольшую линейку, Боб продолжил:

— Чуть меньше сантиметра. Помнишь старое доброе правило ABCD из курса дерматологии...

Но Джулиус его прервал:

— Послушай, Боб, я ни черта не помню из дерматологии. Ты уж рассказывай как для идиотов.

— Ну ладно. Итак, правило ABCD гласит: А — это асимметрия. Вот, взгляни. — Он обвел карандашом область пятна. — Она не совсем круглая, как остальные у тебя на спине — вот эта или эта. — Он показал на два соседних пятнышка. Джулиус глубоко вздохнул, чтобы снять напряжение. — В — это бока, границы. Вот тут, хотя здесь не так хорошо видно. — Боб снова указал на пятно под лопаткой. — Видишь, в верхней части край четкий, а вот здесь, в середине, он расплывчатый и почти сливается с кожей. С — это цвет. Вот здесь, сбоку, она светло-коричневая, но под увеличительным стеклом видны красные, черные и даже серые участки. D — диаметр. Как я уже сказал, где-то семь восьмых сантиметра. Это нормально, но мы не знаем, сколько времени назад она появилась, то есть как быстро она растет. Херб Катц говорит, что в прошлом году ее еще не было. И, наконец, под стеклом в центре четко видно изъязвление. — Он отложил зеркальце. — Можешь одеваться, Джулиус.

Дождавшись, когда пациент застегнет рубашку, Кинг присел на табуретку посреди смотровой и начал:

— Ну, что ж, Джулиус, ты сам все понимаешь. Поводы для беспокойства налицо.

— Послушай, Боб, — ответил Джулиус, — я понимаю, наши прежние отношения мешают тебе изъясняться по-

человечески, но прошу тебя, не заставляй меня делать твою работу. Не думай, будто я в этом что-нибудь соображаю. Пойми, я сейчас в ужасе, на грани паники. Я хочу, чтобы ты отнесся к этому делу серьезно, был со мной предельно честен и занялся этим, как когда-то я с тобой. И, черт тебя побери, Боб, смотри мне в глаза. Когда ты отводишь взгляд, мне страшно до смерти.

— Хорошо, прости, старик. — Боб посмотрел Джулиусу в глаза. — Ты мне действительно помог тогда, и теперь я сделаю то же самое. — Он откашлялся. — Ну, что ж, Джулиус, учитывая симптоматику, я склонен думать, что это действительно меланома. — Заметив, как вздрогнул Джулиус, Боб поспешил добавить: — Хотя сам по себе диагноз еще ничего не значит. Большинство — заметь себе, большинство — меланом поддаются лечению, хотя, надо признать, попадаютс я и весьма коварные штучки. Для начала нам нужно обратиться к патологу, мы должны знать, действительно ли это меланома, насколько глубоко она успела внедриться и как быстро растет, поэтому для начала мы сделаем биопсию и отдадим патологу. Потом я приглашу хирурга, чтобы он осмотрел пятно, и сам буду рядом. Затем осмотр замороженного образца у патолога, и если *ответ отрицательный, тогда все отлично — мы закрываем дело*. Если положительный и это действительно меланома, тогда мы удаляем наиболее подозрительный узел и, если нужно, делаем повторную резекцию. Никакой госпитализации — всю процедуру проводим в хирургическом отделении. Я почти уверен, что пересадки кожи не потребуетс я. Самое страшное — пропустишь денек на работе, ну и походишь несколько дней на перевязку. Все, больше я тебе ничего сказать не могу, пока не получим результатов биопсии. Раз ты меня попросил, я за это возьмусь. Можешь на меня положиться, в моей практике были сотни подобных случаев. Хорошо? Моя медсестра позвонит тебе сегодня и все объяснит — время, место и прочее. Договорились?

Джулиус кивнул. Оба поднялись.

— Мне очень жаль, старина, — сказал Боб. — Я бы рад тебя от всего этого избавить, но не могу. — Он протянул

Джулиусу информационный буклет. — Знаю, тебе это не понравится, но я всегда предлагаю его в таких случаях. Конечно, все реагируют по-разному: на кого-то действует успокаивающе, другие выбрасывают в мусорку за дверь. Надеюсь, в следующий раз у меня будут для тебя новости получше.

Но новостей получше так и не появилось — дальше было только хуже. Через три дня после биопсии они встретились снова.

— Хочешь прочесть сам? — спросил Боб, протягивая ему заключение патолога. Джулиус мотнул головой, поэтому Боб в очередной раз пробежался глазами по бумажке и начал: — Тогда слушай. Новости не очень утешительные. В общем, это действительно меланом, и у нее имеется... э-э-э... несколько специфических признаков, на которые стоит обратить внимание: она довольно крупная, больше четырех миллиметров в глубину, изъязвленная, с пятью четко выраженными узлами.

— Погоди-погоди, Боб, я ни черта не понимаю. «Специфических», «четыре миллиметра», «изъязвленная», «пять узлов»? Что ты ходишь вокруг да около? Ты можешь объяснить по-человечески, что все это значит?

— У нас плохие новости, Джулиус, вот что это значит. Твоя меланом достигла порядочного размера и находится на стадии образования узлов. Опасность в том, что она может разнестись по всему организму, но об этом мы сможем судить только по компьютерной томографии, которую я назначил на завтра в восемь.

Через два дня они продолжили беседу. Боб доложил, что компьютерная томография дала отрицательный результат — никаких признаков распространения по организму. Первое обнадеживающее известие.

— И тем не менее, Джулиус, это опасная меланом.

— Насколько опасная? — Голос Джулиуса дрогнул. — Что ты имеешь в виду? Какова вероятность летального исхода?

— Видишь ли, тут можно говорить только об общей статистике. У всех протекает по-разному. Изъязвленная мела-