

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

ИРВИН ЯЛОМ

**ПАЛАЧ
ЛЮБВИ**

**И ДРУГИЕ
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ
ИСТОРИИ**

БОМБОРА™

Москва 2018

УДК 159.9
ББК 88.3
Я51

Irvin D. Yalom
LOVE'S EXECUTIONER & OTHER TALES
OF PSYCHOTHERAPY

Copyright © 1989 by Irvin D. Yalom
afterword copyright © 2012 by Irvin D. Yalom

Публикуется с разрешения Basic Books, an imprint of Perseus Books LLC
(США) и Агентства Александра Корженевского (Россия)

Ялом, Ирвин.

Я51 Палач любви и другие психотерапевтические истории : [перевод с английского А. Фенько] / Ирвин Ялом. — Москва : Эксмо, 2018. — 480 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-699-90642-0

«Палач любви» — одно из ключевых произведений известного американского психотерапевта-экзистенциалиста. В книге Ялом как и всегда делится своим опытом с читателем при помощи захватывающих историй. Проблемы, с которыми сталкиваются пациенты Ялома, актуальны абсолютно для всех: боль утраты, неизбежность старения и смерти, горечь отвергнутой любви, страх свободы. Читателя ждет колоссальный накал страстей, весьма откровенные авторские признания и лихо закрученный сюжет, который держит в напряжении до последней страницы.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-699-90642-0

© Фенько А., перевод на русский язык, 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,
2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ	9
ПРОЛОГ	12
ГЛАВА 1	
ПАЛАЧ ЛЮБВИ	33
ГЛАВА 2	
«ЕСЛИ БЫ НАСИЛИЕ БЫЛО РАЗРЕШЕНО...»	124
ГЛАВА 3	
«УМЕР НЕ ТОТ РЕБЕНОК»	156
ГЛАВА 4	
ТОЛСТУХА	200
ГЛАВА 5	
«Я НИКОГДА НЕ ДУМАЛА, ЧТО ЭТО МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ СО МНОЙ»	252
ГЛАВА 6	
«НЕ ХОДИ КРАДУЧИСЬ»	266
ГЛАВА 7	
ДВЕ УЛЫБКИ	292
ГЛАВА 8	
ТРИ НЕРАСПЕЧАТАННЫХ ПИСЬМА	326

ГЛАВА 9

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ МОНОГАМИЯ 370

ГЛАВА 10

В ПОИСКАХ СНОВИДЦА 399

ПОСЛЕСЛОВИЕПЕРЕЧИТЫВАЯ «ПАЛАЧА ЛЮБВИ»
В ВОСЬМИДЕСЯТИЛЕТНЕМ ВОЗРАСТЕ 465

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

БЛАГОДАРНОСТИ

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

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

Путь к этой книге был долгим, и по дороге я, конечно, растерял многие имена. Но вот часть из них: Пэт Баумгарднер, Хелен Блау, Мишель Картер, Изабель Дэвис, Стэнли Элкин, Джон Фелстинер, Альберт Герард,

Маклин Герард, Рутелин Джоселсон, Херант Катчадориан, Стина Катчадориан, Маргерита Ледерберг, Джон Л'Эро, Мортон Либерман, Ди Лум, К. Лум, Мэри Джейн Моффат, Нэн Робинсон, моя сестра Джин Роуз, Джина Соренсен, Дэвид Шпигель, Винфрид Вайс, мой сын Бенджамин Ялом, те, кто проходил практику по психологии в Стэнфорде в 1988 году, мой секретарь Би Митчелл, в течение десяти лет печатавшая мои клинические заметки и идеи, из которых выросли эти рассказы. Я неизменно благодарен Стэнфордскому университету за оказываемую мне поддержку, академическую свободу и за создаваемую им интеллектуальную атмосферу, которая так необходима для моей работы.

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

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

ПРОЛОГ

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

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

Так много желаний. Так много тоски. И так много боли, лежащей так близко к поверхности, что до нее можно добраться всего за несколько минут. Боль неизбежности. Боль существования. Боль, которая всегда с нами, которая постоянно прячется за поверхностью жизни и которую, увы, так легко ощутить. Множество событий: простое групповое упражнение, несколько минут глубокого размышления, произведение искусства, проповедь, личностный кризис или утрата — все напоминает нам о том, что наши самые сокровенные желания никогда не исполнятся: желание быть молодым, остановить старость, вернуть ушедших, обрести вечную любовь, защиту, значимость, бессмертие.

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

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

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

Я уверен, что основным предметом психотерапии всегда бывает эта боль существования, а вовсе не подавленные инстинктивные влечения и не полузабытые останки прошлых личных трагедий, как обычно считается. В своей работе с каждым из этих десяти пациентов я исходил из следующего клинического убеждения, на котором основана моя техника: тревожность вызвана попытками личности, сознательными или бессознательными, справиться с жестокими фактами жизни, с «данностями» существования¹.

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

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

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

Приспосабливаясь к реальности смерти, мы бываем бесконечно изобретательны, придумывая все новые способы ее отрицания и избегания. В раннем детстве мы отрицаем смерть с помощью родительских утешений, светских и религиозных мифов; позднее мы персонифицируем ее, превращая в некое существо — монстра, скелет с косой, демона. В конце концов, если смерть есть не что иное, как преследующее нас существо, можно все-таки найти способ ускользнуть от него; кроме того, как бы