James F.T. Bugental

THE SEARCH FOR EXISTENTIAL INDENTITY

Patient-Therapist Dialogues in Humanistic Psychotherapy

Jossey–Bass Publishers
San Francisco

Джеймс Бьюженталь

НАУКА БЫТЬ ЖИВЫМ

Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии

Перевод с английского А.Б. Фенько

Рекомендовано Профессиональной психотерапевтической лигой
в качестве учебного пособия по специальности "Психотерапия"

Москва
Независимая фирма "Класс"
1998

УДК 615.851
ББК 53.57
Б 87

Бьюдженталь Д.
Б 87 **Наука быть живым:** Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии/Пер. с англ. А.Б. Фенько. — М.: Независимая фирма "Класс", 1998. — 336 с. — (Библиотека психологии и психотерапии).

ISBN 5-86375-097-9 (РФ)

Книга, написанная доктором философии и президентом Ассоциации гуманистической психологии, — плод его размышлений о науке быть живым, которой терапевт и его пациенты учат друг друга. В живых диалогах речь идет о том, что значит по-настоящему быть самим собой, слышать свой внутренний голос, уметь управлять собственной жизнью, понимать свою уникальность...

Эта книга о нашем утраченном "шестом чувстве", которое является ключом к более полной, насыщенной жизни. Она адресована психологам, психотерапевтам, студентам, а также всем мыслящим людям, которые берут на себя смелость задуматься "о смысле собственного бытия".

Главный редактор и издатель серии *Л.М. Кроль*
Научный консультант серии *Е.М. Михайлова*

ISBN 0-87589-273-6 (USA)
ISBN 5-86375-097-9 (РФ)

© 1976, James F.T. Bugental
© 1976, Jossey Bass Publishers
© 1998, Независимая фирма "Класс", издание, оформление
© 1998, А.Б. Фенько, перевод на русский язык
© 1998, О.И. Генисаретский, предисловие
© 1998, В.Э. Королев, обложка

www.kroll.igisp.ru
Купи книгу "У КРОЛЯ"

Исключительное право публикации на русском языке принадлежит издательству "Независимая фирма "Класс". Выпуск произведения или его фрагментов без разрешения издательства считается противоправным и преследуется по закону.

НЕИСЧИСЛИМОЕ ЧУВСТВО, ИЛИ ПОМОЩЬ ДЛЯ САМОПОМОЩИ

Предлагаемая вниманию читателя книга Джеймса Бьюдженталя принадлежит к достаточно обширному уже кругу психотерапевтической словесности, в свою очередь, входящей в еще более широкое поле гуманитарной литературы и заметно раздвинувшей в нашем веке его границы.

В этом качестве книга могла бы быть встречена с интересом не только теми, кто посвятил себя психотерапии или психологии, но и всеми, кто не уверовал до конца в нигилистический припев о конце "человеческого, слишком человеческого" в человеке. Да вот беда, тексты, выходящие под рубрикой "психотерапия", не очень-то воспринимаются у нас — критикой и читателями — именно как *словесность*, как род литературы, по своим намерениям обращенной не только к специалистам или "лицам с психологическими проблемами", но и к гуманитарному люду любых профессиональных цехов и регионов культуры. Странным в этом бесчувствии к ценностям литературного жанра является, собственно, то, что — наряду с самыми "крутыми" философскими и богословскими текстами — мало-мальски оригинальные книги по психотерапии, психологической культуре, психофантастике исчезают с прилавков с завидной скоростью. Стало быть, читаются, но в критическом сознании остаются как бы за пределами литературности!

А зря, отменное чтиво!

Во-первых, потому, что значительный пласт его — это *истории встреч и опыта перемен,* причем во многих разных смыслах слова "история". Истории, случившиеся, состоявшиеся с человеком в ходе его жизни и приведшие его к потребности что-либо в ней (и в себе) изменить; истории, рассказанные, показанные, разыгранные в ходе терапевтической сессии (один на одни с терапевтом или в присутствии терапевтической группы); истории, поведанные нам, читателям, автором-психотерапевтом, преследовавшим свои научные, творческие и гуманитарные цели. Истории, в которых —

как всегда с историями и бывает — поэзия и правда, вымысел и реальность, намерение и безыскусность сплетаются столь же по обыкновениям жизни, сколь и по законам литературного жанра.

Во-вторых, это истории, увиденные и показанные всегда в очень определенной, заранее оговоренной концептуальной и процедурной оптике, благодаря которой самые заурядные события, переживания, отношения повседневной жизни становятся настолько выпуклыми и стереоскопичными, что могут быть еще раз перепережиты и пере-проверены, опытно исследованы и в опыте же изменены, получив при этом достоинство сознанности и ничего не потеряв в своей жизненной конкретности.

Присущие терапевтическому процессу качества концептуальности, процедурности и сознаваемости (рефлексивности), а также то, что он протекает как серия событий "здесь" и "сейчас", в значительной мере инсценированных и подвергающихся анализу, сближают психотерапевтическую словесность с самыми радикальными формами художественного и социокультурного авангарда. При желании можно было бы даже сказать, что современная психотерапия точно так же соотносится с традиционной и классической психологией, как авангард соотносится с народным и классическим искусством. Может быть, это и не комплимент психотерапии, но уж точно констатация ее со-природности искусству.

В-третьих, современное искусство и психотерапию объединяет также и общий вектор их движения от "сильных", требовательных форм авангарда, характерных для культуры 20-х и 60-х годов, — к "слабым" его формам, иначе говоря, к "поставагардизму", с присущим ему выравниваем в правах самых разных культур, духовных традиций, исторических эпох, стилей жизни, а также вниманием к разнообразию свойственных им образов человечности.

Психотерапия опознается при этом скорее как дитя антропологической революции*, лежащей в основе современной культуры, как одна из самых показательных ее гуманитарных практик, чем как наследница феноменологии, экзистенциализма, структурализма или иных направлений философской мысли, с которыми она действительно разделяет некоторые общие концептуальные схемы.

У психотерапии свой путь в околесице гуманитарных проблем современности, свой голос и своя интеллектуальная стать. И, в частности, своя система экзистенциальных и культурных ценностей, иногда — не слишком обязательно — называемых "внутрен-

*О содержании и основополагающем значении антропологической революции см.: Ионин Л.Г. Социология культуры. М., Логос, 1996, с. 23—24.

ними", "личностными", "субъектными", "архетипическими" или просто "психическими", но определенно составляющими автономное и легко опознаваемое ценностное ядро. Вокруг него постепенно кристаллизуется та своеобразная экзистенциальная прагматика психотерапии, то присущее ей многообразие мотивов и целей обращения к психотерапевтическому праксису — к самореализации, личностному росту, душевно-телесной цельности, человеческой подлинности и совершенству, которое А. Маслоу удачно окрестил "евпсихией"*, что по-русски могло бы звучать как "благодушие".

Нет ничего удивительного в том, что — по молодости своего профессионализма (в его современном виде) — психотерапия выражает самосознавание своего пути и этой своей стати чаще всего проектно и символически, обращаясь к той или иной базовой метафоре (как делает и наш автор, не обинуясь говорящий о "шестом чувстве"). Впрочем, как раз в случае психотерапии опора на метафору не может служить упреком в методологической некорректности, ибо метафора проработана здесь как вполне правомочный элемент профессиональной коммуникации всех участников психотерапевтического процесса (от "человека с улицы" — до супервизора-концептуалиста).

Итак, шестое чувство, под которым автор, следуя складывающейся на наших глазах психотерапевтической концептуалистике, подразумевает *внутреннее сознавание.* Чувство, современным человеком то ли уже потерянное, то ли еще не найденное. И непременно вожделеемое.

Работу, связанную с пониманием того, в чем состоит смысл гипотетической потребности в этом чувстве для современного человека, равно как и объяснение того, что за механизм производства субъективности в нашем мире заставляет ученого-психолога и практика-психотерапевта считать эту потребность объективной, автор возлагает на нас с Вами, уважаемый читатель. Не станем роптать на непомерность этой задачи и будем благодарны за предоставленную нам возможность задуматься о вещах столь значительных.

Последуем в этом за автором, не забывшим подчеркнуть "важность нашего утраченного чувства, внутреннего осознавания, которое позволяет каждому из нас жить с более истинным пониманием своей уникальной природы" и напомнившим нам, что "это

*Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. М., Евразия, 1997, с. 238—250.

утраченное чувство есть прямой путь к наиболее глубокому постижению смысла бытия и вселенной". Отнесемся также с доверием к "неслабому" суждению практикующего психотерапевта (а не философа, скажем) о том, что "когда я полностью сознаю свое бытие — включая свои чувства относительно своего способа существования и того, как я в действительности хочу жить, — настоящая работа заканчивается".

Но в тот момент, когда на страницах этой книги автор обратится к нам не как к интересующимся профессиональными проблемами психотерапии, а как к "интеллигентным читателям", то есть обратится прямо к нашему внутреннему сознаванию (чувствованию и пониманию), заметим: тут речь начинает идти уже не о психотерапии как помогающей профессии, а о той возможной самопомощи, которую мы только сами могли бы себе оказать; и не о той или иной профессиональной роли психотерапевта, а о нем как о новоявленном культурном герое, поверх цеховых барьеров обращающемся к каждому из "людей доброй воли". И к этому голосу в хоре современной культуры, по моему ощущению времени, стоит прислушаться отнюдь не первым слухом.

Покуда мы соглашаемся с тем, что "психотерапия на самом деле, — как пишет наш автор, — есть ускоренный образовательный процесс, направленный на то, чтобы достичь зрелости, задержавшейся на двадцать, тридцать или более лет из-за попыток жить с детским отношением к жизни", мы остаемся в пределах вполне понятного для молодой профессии просветительского пафоса. А вот когда нам говорят, что "сознавание является фундаментальной природой человеческой жизни", то мы, именно как "интеллигентные читатели", вправе прибегнуть к своей онтологической интуиции (убеждениям и вере) и задаться вопросом о правомерности подобной гуманитарной интервенции в круг жизни и самопонимание каждого из нас.

И тут приоткрывается одно скрытое до тех пор допущение, которое стоило бы сформулировать явно.

Среди профессиональных, культурных и экзистенциальных ролей, с которыми мы имеем дело в психотерапевтическом поле, есть три позиции: *супервизора*, имеющего опыт нуждающегося в помощи клиента и помогающего терапевта, *концептуалиста,* владеющего теоретическими средствами наблюдения и анализа психотерапевтического процесса, и того не имеющего пока устойчивого имени персонажа, который в косвенной речи обычно именуется словами с приставкой "само" (тот "сам", кто считается носителем

и предметом самосознавания, самопонимания, самоотношения, самодействия, саморазвития и самопомощи в этом далеко не простом и не легком деле). Эти три позиции объединяет то, что они, по сути, являются автопозициями, между которыми разворачивается процесс рефлексивной автокоммуникации и обмен какими-то странными энергиями и символическими продуктами, причем происходит все это непосредственно в пространстве культуры, на ее сценах и экранах, а не на площадках профессионального психотерапевтического цеха.

Далее, когда один из этих персонажей, психотерапевт — ввиду особой психической одаренности и/или большого профессионального опыта — получает преимущество *перформативности*, когда все его поведенческие жесты (по всем психическим модальностям и функциям, включая концептуальные) начинают удовлетворять принятым в психотерапевтическом сообществе критериям экзистенциальной прагматики, он вступает на поле *автопсихопоэзиса* и получает (или захватывает?) роль не просто выдающегося представителя профессионального цеха, но и культурного героя, претендующего на своеобразное *антропологическое авторство*, на творчество (или возрождение) новых фигур человечности*.

Эта новая роль психотерапевта на театре культуры является условием и своеобразия психотерапевтической словесности, и нарастающего интереса к ней. Случаи из повседневной профессиональной практики превращаются тут в экзистенциальные истории, в сопровождающее их сознавание привходит совокупный опыт антропологического воображения.

Непомерные претензии? Или одна из реалий наблюдаемой психологической культуры? Еще одна форма психофантастики или психологически реалистическое упование? Духовная провокация, как выражался в сходных обстоятельствах начала века С.Н. Булгаков, или искренние показания внутреннего сознавания?

И на эти вопросы предоставлено отвечать нам самим. Даже самая замечательная психотерапевтическая словесность тут только “помощь для самопомощи”!

О.И. Генисаретский

---

* Генисаретский О.И. Окрест вершин: антропологическое воображение и перфективный праксис // Совершенный человек. Теология и философия образа. М., Валент, 1997, с. 261—290.

Я посвящаю эту книгу человеку, который действительно сделал ее возможной, — Элизабет Кебер Бьюдженталь. Только благодаря ее любви и поддержке я нашел способ поверить в то, что я имею право говорить столь просто, как я говорю на страницах, следующих ниже. То, что отражено на этих страницах, хотя и неполно, выражает то, что я испытываю в своей жизни как постоянно новую и волнующую возможность.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я обнаружил, что одним из преимуществ (а также опасностей), связанных с написанием книги о человеческом опыте, являются отклики, которые она вызывает. Когда в 1965 г. была опубликована книга "В поисках подлинности", я не предполагал получить столько трогательных личных посланий от мужчин и женщин, услышавших то, что я сказал. Но теперь эти отклики стали для меня одним из главных источников творческого удовлетворения, и я с нетерпением жду таких писем.

Несколько лет назад один молодой человек, живущий на другом конце континента, написал мне о том воздействии, которое оказала на него моя книга, и о своих надеждах на изменение и рост. Мы обменялись несколькими письмами, а затем он прислал мне письмо, где сообщил, что собирается в Лос-Анжелес и хочет встретиться со мной. Мы договорились о времени его визита в мой офис.

Войдя ко мне, молодой человек прямо с порога сказал, что предполагает бросить работу и переехать, чтобы проходить у меня терапию. Но уже через пятнадцать минут он расплакался. Он плакал от того, что разочаровался во мне. Я имею в виду, что он разочаровался во мне как в человеке.

Испытав наслаждение от того, что был столь высоко оценен другим человеком, я был повергнут в глубокое уныние. Молодой человек сообщил, что нашел меня значительно менее подлинным и в гораздо меньшей степени воплощающим его ожидания, чем можно было предположить при чтении моей книги. И, конечно,

он был прав. Сказать по правде, я и сам не раз плакал над этим несоответствием.

Осознанно или нет, но этот обостренно впечатлительный молодой человек плакал и от разочарования в самом себе. Однако для меня это слабое утешение, поскольку я знаю, что очень далек от того, кем кажусь. И все-таки я люблю этот образ и хочу, чтобы другие верили в него. Точно так же, как юноше было необходимо понимание того обстоятельства, что он ищет идеальный образ, с которым можно было бы идентифицироваться, так и мне необходимо уважать собственные стремления к более полноценному бытию, и в то же время понимать, сколько возможностей все еще остаются нереализованными.

Я психотерапевт. Когда вы прочтете это предложение, вы, возможно, сразу же составите мнение обо мне. Вы можете решить, что я некто вроде магического целителя; шарлатана; современного священника или шамана; мастера, ремонтирующего психические поломки; некий пережиток, оставшийся от старых времен; советчик, знающий о людях все; орудие реакционных сил, пытающихся сохранить существующие порядки; или опасный радикал, стремящийся разрушить все доброе и ценное. Удивительно, что вы можете иметь обо мне любое из этих представлений, даже если вы сами являетесь психотерапевтом. Более того, я уверен, что мог бы найти психотерапевтов (или, по крайней мере, тех, кто читает себя таковыми), которые соответствуют всем этим характеристикам.

Мне бы хотелось найти новое название тому, что я делаю. Мне хотелось бы отказаться от таких слов, как психотерапия, врач, пациент и лечение, и заменить их на совершенно новый словарь, который бы более точно описывал то, что я делаю, характеризовал установки относительно нашего совместного предприятия (с теми, с кем я работаю) и (главное!) наши роли в этой пьесе. До сих пор, однако, я не нашел замены, которая бы меня устраивала, и поэтому по-прежнему использую те слова, к которым привык. Но, хотя слова и остаются прежними, их смысл постоянно меняется и развивается. А мой опыт, связанный с тем, что я продолжаю называть психотерапией, открывает передо мной все новые и новые перспективы, новые трудности и новые возможности.

Что я имею в виду, когда говорю, что “занимаюсь психотерапией”? Я помогаю людям, недовольным своей жизнью, попытаться сделать свою жизнь более удовлетворительной. Я работаю с людьми, которые хотят больше соответствовать тому, кем они могли бы

стать, но пока не стали. Я работаю с людьми, чувствующими, что внутри них дремлет нечто большее, чем то, что они способны воплотить в жизнь. Я работаю с людьми, которые хотят быть по-настоящему близки с другими и стремятся преодолеть барьеры, создающие вокруг нас невидимую клетку.

Что означает "работаю с ..."? Это тоже иллюзия. Я много слушаю. Я говорю, когда начинаю чувствовать, что люди не искренни с самими собой или не искренни со мной. Я открываю себя внутреннему переживанию того опыта, который эти люди переживают внутри себя. Когда я чувствую, что мое внутреннее переживание находится в некотором соответствии с тем, что описывают мои пациенты (хотя оно необязательно совпадает с их переживанием), я могу рассказать им о некоторых ассоциациях, рождающихся во мне. Они могут касаться моих собственных реакций или связывать то, о чем они говорят сейчас, с тем, что упоминали ранее. Я больше слушаю, чем говорю, но иногда говорю много. Чаще всего я предоставляю возможность моим пациентам направлять разговор, но иногда я подвергаю сомнению правильность курса, который они избрали. Обычно мы относимся друг к другу с теплотой и симпатией, когда работаем вместе, но иногда мы сердимся и ругаемся — друг на друга, на жизнь или на что-то, не слишком для нас понятное. Иногда мы плачем вместе. Часто один из нас либо мы оба вместе бываем испуганы в течение всего сеанса.

То, что я пытаюсь передать — это ощущение деятельности, которая сильно отличается от большинства привычных в нашей культуре занятий. Это деятельность, содержащая в себе множество противоречий. В нее вовлечены двое людей, действующих и реагирующих друг на друга эмоционально и искренне. Она может иметь мощное воздействие на жизнь некоторых людей, оказаться почти совсем бесполезной для других и — если уж быть абсолютно честным — может нанести некоторым существенный вред.

Но, помимо того влияния, которое оказывает психотерапия на жизнь терапевта и его пациентов (и жизнь обоих действительно подвергается влиянию), она делает нечто еще, что ставит ее в особое положение в нашей культуре: она обеспечивает время и место для систематического наблюдения и осмысления того факта, что значит быть человеком. Термины *наблюдение* и *осмысление* не совсем удовлетворяют меня как определения данного процесса. Вы можете представить себе, что я имею в виду, если я напомню вам, насколько ваше внимание целиком поглощено той деятельностью,

которая вас увлекает. Это может быть слушание музыки, или рыбная ловля, или изучение финансовых документов, или планирование нового проекта у вас на работе, или игра в гольф, или что-то еще. Чем бы это ни было, когда вы по-настоящему "поглощены" этим занятием, вы также по-настоящему становитесь самими собой, как бы парадоксально это ни звучало. Как можно заметить, если вы перестаете думать об этом, то бываете особенно хорошо настроены; у вас высокая восприимчивость; ваша способность понимать целый ряд нюансов вашей деятельности в этот момент выше, чем обычно; и вы обнаруживаете, что становитесь более творческой и подвижной личностью. Это и есть тот тип наблюдения и осмысления, который я пытаюсь охарактеризовать.

Быть психотерапевтом — значит занимать особое место среди зрителей человеческой драмы. Это место позволяет мне в какой-то степени заглядывать за сцену, но оно же требовательно вовлекает меня и в происходящее, так что я не могу оставаться пассивным зрителем, а снова и снова становлюсь частью действия. Я каждый раз оказываюсь эмоционально захваченным той жизнью, которая открывается передо мной, и тем содержанием, которое я чувствую в ней. И еще я постоянно ощущаю потребность отступить на шаг, поразмышлять о том, что переживаю, и разделить эти размышления с другими. Именно этому посвящены следующие главы. Эта книга содержит мои размышления о той науке быть живым, о науке, которой я и мои пациенты обучаем друг друга.

Но когда я пытаюсь выразить то, чему научился, работая со своими пациентами, я редко нахожу абстрактные термины. Я снова и снова обнаруживаю, что помню о том, как в разное время разные люди вместе со мной справлялись с жизненными затруднениями. Эти впечатления, вместо того, чтобы складываться в четкие повествовательные предложения, запутываются в эмоциях, которые мы испытываем друг к другу, в событиях, происходивших в нашей жизни, в других людях, так или иначе захваченных потоком наших переживаний. Все они — фазы человеческой истории, эпизоды человеческого опыта.

Я хочу пояснить: каждое новое понимание человеческого положения, открывавшееся мне, не было уникальным именно для данного человека. Наоборот. Все уроки я получил лишь потому, что сначала один, а затем другой мой пациент преподавали мне их, освещая различные аспекты, помогая мне за частным увидеть общее.

Так получается, что, когда я пытаюсь упорядочить эти уроки и поделиться ими с другими, я обнаруживаю: если я хочу разговаривать достоверно и живо, я должен говорить о конкретных людях. Эта книга рассказывает о людях — Ларри, Дженнифер, Фрэнке, Луизе, Холе, Кейт и обо мне — чтобы рассказать о переживаниях и смыслах, которые являются важнейшей частью человеческого опыта.

Это не объективные исследования случаев в традиционной для подобных сочинений форме. Объективность — иллюзия трусов и узаконение карательных мер. Говорить объективно о человеческой жизни и о стремлении к более полной реализации скрытого потенциала было бы искажением или даже извращением. Когда я писал или читал эти страницы, у меня подступали слезы, появлялась улыбка или возникало чувство волнения; я снова переживал моменты открытия, или братства, или разочарования. Я надеюсь, что мои читатели смогут отчасти пережить непосредственный опыт этих людей, ибо только таким образом можно проникнуть сквозь иллюзию общения к настоящим, живым и переживающим людям. Если это случится, читатель сможет отыскать и свой собственный путь к истоку собственной человечности.

Когда я писал эту книгу, я имел в виду группу читателей, для которых не существует ни одного подходящего определения. Я надеялся, что смогу говорить как с профессиональными психотерапевтами, так и с обычными людьми (по крайней мере, в той степени, в какой это делает сама психотерапия). Это читатели, определяемые скорее по их взглядам на человеческую жизнь, чем по профессиональному признаку — взглядам, предполагающим уважение, ценности и доверие. Это способ осмысления и переживания своей жизни и жизни тех, с кем ты делишь время и место. Это способность видеть красоту и удивляться обычным врожденным свойствам человека: его воле к реализации возможного. Это протест и борьба против всех реальных сил, которые пытаются ограничить или подавить эту жизненную силу. Я надеюсь, что настоящая книга будет способствовать росту жизненных сил и таким образом вселит уверенность в тех, кто разделяет со мной преданность такому росту — как в своей работе, так и в своих личных исканиях.

Когда я пытаюсь быть более точным и стараюсь определить возможную аудиторию данной книги, я обнаруживаю, что она (эта аудитория) распадается на пять группировок. Во-первых, хочу

обратиться к моим коллегам-профессионалам в области психотерапевтической практики. Я знаю: многие из них уже обратились или склоняются к тому, чтобы обратиться к той работе, которую я здесь описываю, и я знаю также, насколько простая возможность поделиться опытом может вдохновить каждого из нас, вселить мужество и творческий дух. Я столь часто черпал силы в трудах своих коллег и теперь хочу внести свой собственный вклад в копилку опыта оздоровления.

Профессионалы сочтут полезным для себя сравнить определенные аспекты работы, представленной в этих случаях. Я пытался достоверно отразить — следуя скорее духу, чем букве — определенные центральные аспекты психотерапии экзистенциально-гуманистической ориентации. Эти аспекты таковы: (1) установление терапевтических отношений, развитие терапевтического альянса, эволюция переноса; (2) прояснение выявляющихся основных паттернов сопротивления, необходимые конфронтации и процесс проработки; (3) столкновение с некоторыми проблемами управления, вопросы планирования последовательностей, трудности принятия решений; (4) мое субъективное участие в терапевтическом процессе, проблемы контрпереноса, вовлечения и непривязанности; (5) основные экзистенциальные смыслы, которые я нахожу в своей работе. Все эти моменты связаны с тем, что, как я надеюсь, остается очевидным на протяжении всей книги: с моим глубоким чувством преданности людям, о которых я пишу и которые так сильно доверяют мне, с тем, какое большое значение для моей жизни имеет их смелость и страх при встрече с собственной жизнью.

Я адресую свою книгу студентам, изучающим профессии, связанные с психотерапией и личностным консультированием — психологию, психиатрию, социальную работу, воспитание, образование и т.п. Хочу показать, что существуют иные способы работы с пациентами, кроме тех, что делают акцент на технике и манипулировании. Я знаю: многих студентов, которые работают с людьми в целях развития и совершенствования жизни, отталкивают подходы, не содержащие гуманистических убеждений или глубоких отношений.

Я пытался по-другому описывать нашу работу, чтобы обеспечить реальную поддержку тем, кто озабочен действительным положением людей, а не безличными абстракциями. Надеюсь, эта книга станет опорой для студентов и поможет им развить внутреннее понимание процесса и глубокого личностного смысла интенсивной психотерапии.

Я надеюсь, что подобным же образом эти страницы будут обращены к растущему числу полупрофессиональных консультантов — людям, которые добровольно учатся и работают, помогая другим найти больше удовлетворения в жизни. Я полагаю, что эти полупрофессионалы выражают новое чувство человеческой общности, которое является реакцией на массовое отчуждение в нашем механически-компьютерном обществе. Полупрофессионалы демонстрируют: не следует передавать полные значения межличностные взаимоотношения в ведение специализированных дисциплин. Работая вместе, профессионалы и полупрофессионалы могут распространить сферу заботливых и плодотворных отношений на гораздо большее число людей, чем это могло бы быть достигнуто иными способами. Следующие главы, как я надеюсь, смогут продемонстрировать этим полупрофессионалам более глубокие возможности работы, которой они заняты, и, вероятно, подчеркнут значение продолжения профессиональной подготовки, развития, самопознания и подлинности в отношениях.

Далее. Хочу обратиться к тому человеку, который будет рассматривать возможность данного предприятия для себя и думать о том, чтобы самому пройти интенсивную психотерапию. Это должно быть тщательно взвешенным решением, но очень часто такой человек не в состоянии выяснить подробно, что же он выбирает. Я надеюсь, что настоящая книга помогает ему сделать выбор, и я надеюсь также, что она вызовет чувство воодушевления и возникновение потенциальных возможностей, связанных с подобной экспедицией в свое внутреннее бытие.

Наконец, я хочу поговорить с интеллигентным читателем, который не связан с психотерапией профессионально, но который стремится к усилению своего собственного опыта подлинной жизни. Для него я особенно старался выделить те заблуждения, в которые мы все впадаем и которые похищают у нас глубокий смысл нашего существования. Я также стремился продемонстрировать этим читателям, что наше существование может переживаться подругому, если мы достигаем подлинности жизни.

Говорить со всеми этими людьми — достаточно честолюбивая цель. Я осознаю это, но не отказываюсь от нее. Пытаясь реализовать эту цель, я буду говорить довольно догматично, безо всяких положенных оговорок типа “я думаю...”, “мне кажется...” и других напоминаний, что у меня пока нет окончательных ответов. Когда я — или кто-либо другой — осмеливаюсь говорить о природе жизни и смерти (настоящая тема моей книги), должно быть

абсолютно очевидно, что я излагаю свои собственные ограниченные и очень личные взгляды. На самом деле других и не существует. Большинство читателей настоящей книги уже прекрасно знает это. Если кто-то не знает, это не может считаться его сильной стороной. Я буду говорить об этом настолько хорошо, насколько могу и насколько понимаю, и ожидаю, что вы будете проверять мои слова своим собственным опытом.

Я написал книгу, как я полагаю, с большей открытостью, чем это привычно для только что описанной аудитории. Я попытался сформулировать некоторые решающие переживания своей жизни, описать некоторые из моих главных жизненных сражений и раскрыть свой внутренний опыт психотерапевта. Я сделал это, потому что полагаю, что психотерапия — скорее искусство, чем наука, и поэтому читатель должен знать, что я за человек, если он хочет понять, что происходит во время моих встреч с пациентами.

Благодарности

Как запомнить все то множество людей, которые щедро вкладывали свои силы в настоящий проект? Любой список имен будет полон не более чем на треть, ибо иногда всего несколько слов, сказанных в решающий момент, означают возрождение надежды, а в другое время — для этого потребуются многие и многие часы напряженной и кропотливой работы. Особенно велик вклад моих друзей: Тони Атоса, Патрик Базен, Мэри Конроу, Джона Леви, Элен Шеффер, Сильвии Туфенкян, Сузи Уэллс и Кэя Уильямса. Билл Бриджс и Брайан Хилд тщательно и мастерски осуществляли профессиональное руководство и личную поддержку. Мой секретарь Линда Эббот была неизменно терпеливо выносила мою неспособность прочесть готовую копию и постоянные требования сделать работу немедленно. Она заслуживает и получает мою искреннюю благодарность.

Джеймс Ф.Т. Бьюдженталь
Форествилль, Калифорния
Декабрь 1975

Замечание для моих пациентов

Я перечитываю эти страницы в последний раз перед тем, как отдать рукопись издателю для публикации. Именно сейчас кажется странным и жестоким предавать бумаге и обнажать перед посторонними суть того, что мы вместе узнали. Все равно что обнародовать любовные письма.

Но я хочу поделиться тем, чему вы научили меня. Нам с вами известно, что я не философ и что страницы, которые последуют ниже, — не образец мудрости великих и выдающихся мыслителей. Мы с вами знаем, что я — не ученый (по крайней мере в привычном смысле слова), незаинтересованно фиксирующий действия других созданий. На этих страницах я в основном говорю о вас и о себе как о людях, пытающихся пробудить большую часть жизненных сил, дремлющих внутри нас.

В этих описаниях я не пытался дать точный отчет; я стремился передать то, что мы вместе *пережили*. Я обнаружил, это слишком тонкая субстанция, чтобы быть облеченной в слова. Я работал с дословными стенограммами терапевтических сеансов и знаю, что они искажены, даже если точно передают объективное содержание. И наоборот, я чувствовал, что наиболее близок по духу к тому времени, которое мы провели вместе, если заливался слезами, смеялся от удовольствия или напрягал все свои силы, чтобы понять.

Так что я заимствовал эпизоды и реплики некоторых из вас, чтобы создать собирательный — и поэтому вымышленный — образ пациента. Но я пытался остаться верным опыту, лежащему в основе этих эпизодов — и своему опыту, и вашему. Надеюсь, вы почувствуете мою заботу и уважение к вам в каждой главе, хотя знаете, что ни один из портретов не является полным отражением моего действительного видения каждого из вас.

Возможно, самым вымышленным событием в книге является групповой сеанс с Дженнифер и Луизой. Но я знаю, что некоторые из вас вспомнят эпизоды из нашей групповой жизни, которые очень близки к описанному.

Я не хотел бы смущать кое-кого из вас, раскрывая ваши личные путешествия со мной таким образом, что те, кто вас знает, могли бы почувствовать, они бросают недозволенные взгляды на вашу частную жизнь. Тем из вас, кто прочел черновики этих глав

и заверил меня в том, что не испытывает неловкости от моего изложения, я с радостью выражаю свою благодарность.

Вы, все вы были моими учителями и компаньонами. Я с теплотой вспоминаю время, проведенное вместе с вами, и, надеюсь, вы тоже. Пусть эта книга станет выражением моей нежности и моего уважения к вам.

Джим

1. УТРАЧЕННОЕ ЧУВСТВО БЫТИЯ

Я слушал в течение более тридцати лет, более чем пятидесяти тысяч часов мужчин и женщин, которые говорили о том, чего они хотят от жизни. Инженеры, полицейские, проститутки, адвокаты, учителя, администраторы, домохозяйки, секретарши, студенты колледжа, няньки, доктора, монахини, таксисты, министры и священники, наемные солдаты, рабочие, профессора, клерки, актеры и многие другие приглашали меня побыть рядом с ними, когда исследовали глубины своей души, чтобы найти то, к чему они сильнее всего стремятся; когда они преодолевали боль и воспаряли от радости этих поисков, когда они испытывали страх и находили в себе мужество для этой личной одиссеи. Из всего богатства опыта, я извлек убеждение, которое все больше и больше крепнет во мне. Убеждение, что самым важным для человека является тот простой факт, что он живет.

Каждый из нас знает, что он жив, и каждый старается стать более живым, ибо знает, что слишком часто он не настолько живой, насколько он мог бы и хотел бы быть. Но так обстоят наши дела. Иногда мы очень живые, а иногда чувствуем, что соскальзываем все ниже, к пределу смерти, неумолимо созревающей внутри нас. Величайшая трагедия человеческого опыта состоит в том, что снова и снова мы оказываемся слепы и глухи к возможностям более полнокровной жизни.

Существует так много непреодолимых внешних препятствий для нашей полноценной жизни: случай, болезнь, смерть, вторжение социальных, политических и экономических сил. Мы все стоим перед лицом этих потерь и боремся с ними, кто как может. Но потери, за которые мы не отвечаем сами, потому что не знаем вовремя, что возможно или чего мы больше всего хотим, — эти потери самые мучительные, о них горше всего размышлять.

Все дело в том, чтобы попытаться иметь больше жизни и меньше смерти. Постоянно колеблющееся равновесие между жизнью и смертью внутри нас — главный барометр, определяющий ход нашей жизни. Слишком часто мы слепы и глухи к нашим потреб-

ностям, к нашим желаниям, к ощущению возможностей, открывающихся перед нами в жизни. У нас слишком ограниченный и частичный взгляд на свою природу, и мы не знаем, как достичь жизни, которая является нашим естественным состоянием. Многие из нас не имеют свободного доступа к своему подлинному центру. В моей работе в людьми, которые пытаются требовать большего от своей жизни, основной фокус состоит в том, чтобы помочь человеку более полно и четко расслышать свой внутренний голос, чтобы более удовлетворительно управлять собственной жизнью.

Я только что говорил о "слепоте и глухоте" к нашим собственным нуждам и о необходимости учиться "слушать" себя более чутко, чтобы стать более живым. Эти метафоры относятся к осознанию, которое упускается или лишь частично присутствует у многих из нас. Но это больше, чем метафоры. Я убежден, что от рождения нам дано шестое чувство, которым многие из нас разучились пользоваться.

Главное утверждение, которое я буду доказывать в этой книге, — утверждение, которое слишком часто упускается из виду или слишком мало ценится: каждый из нас является духовным инвалидом.

Я буквально утверждаю: каждый из нас — искалеченный человек, поврежденный в своей жизненности и интуиции (либо в острой, либо в хронической форме), и наша природа несет в себе нереализованный потенциал.

Эта книга — о нашем утраченном шестом чувстве. Оно является ключом к более полной, насыщенной жизни. Мы искалечены множеством влияний; мы инвалиды в той же степени, как слепые и глухие люди. Мы не используем свой потенциал полностью. Наше утраченное чувство важнее, чем зрение и слух или обоняние и вкус; это чувство нашего бытия. Это утраченное чувство является внутренним зрением, которое позволяет нам постоянно осознавать, насколько наш внешний опыт соответствует нашей внутренней природе.

Что это значит, когда я говорю: "слышу" свой собственный опыт? Не существует готового набора слов для описания этого шестого чувства. Если человек слепой или почти слепой от рождения, единственный способ рассказать ему о чувстве зрения состоит в использовании неточных аналогий со слухом, осязанием или другими чувствами. Фигурально выражаясь, большинство из нас слепы (или близоруки) с ранних лет. Мы очень мало знаем о чувстве своего внутреннего бытия, и чаще всего нас учат игнориро-

вать или обесценивать его. (“На самом деле ты этого не чувствуешь”, “Ты ведь на самом деле не хочешь этого, не так ли?”, “Не будь таким эмоциональным”, “Неважно, что ты хочешь; тебе предстоит иметь дело с реальным миром”). Так что, когда я говорю об этой чувственной модальности, об обладании которой мы подчас даже не догадываемся, мои слова темны и даже отдаленно не напоминают наш привычный опыт.

Внутреннее осознание — это действительно выражение всего моего бытия, так же, как чувство любви, гнева, голода или эмоциональной вовлеченности в какое-либо занятие. В этом своем качестве внутреннее видение информирует меня, насколько то, что я переживаю в данный момент, соответствует моей внутренней природе. Поскольку оно является основой моего знания — где я и как обстоят дела в моем субъективном существовании, — оно служит мне примерно так же, как мое внешнее видение. Оно дает мне ориентацию и помогает выбрать нужное направление *внутри* меня.

Органом моего внутреннего осознания является не глаз, позволяющий мне заглядывать внутрь себя, и не ухо, которым я прислушиваюсь к своему внутреннему опыту. Скорее, это все мое бытие, паттерн или гештальт, заключающий в себе смысл того, кто я есть. Однако будет полезно говорить о внутреннем осознании всего моего бытия, как если бы для этого существовал определенный орган чувства. Таким образом, я надеюсь силой вернуть обратно то утраченное, от отсутствия чего мы так страдаем.

Это экзистенциальное чувство, насколько о нем можно судить, обеспечивает меня непосредственным восприятием — как и другие чувства. Данный пункт обычно понимается неправильно. Глаза говорят мне, что передо мной — страница текста, а не белый прямоугольник с черными значками на нем, из чего я должен заключать, что это страница со словами, предложениями и значениями. Точно так же, когда внутреннее чувство функционирует естественно, оно дает мне непосредственное осознание. Оно говорит мне: “Мне не понравился разговор с Гретой”, а не сообщает сырые данные, из которых я должен выводить умозаключения, например: “Я заметил, что испытываю физическое беспокойство... следовательно, мне наскучил этот разговор”. Но многие из нас могут лишь наблюдать за собой таким отчужденным и косвенным образом, и поэтому мы должны размышлять о причинах нашего беспокойства.

Внутреннее чувство открыто немыслимому множеству сигналов — внешним ощущениям, памяти, предвидению будущего, фантазии, намерениям и всем остальным формам внутренней жизни. Мы умеем пользоваться им, когда полностью сосредоточиваем внимание на том потоке, которым является наше бытие в настоящий момент. В отличие от внешнего зрения, которое мы должны сфокусировать, чтобы улучшить его работу, внутреннее чувство работает лучше всего, когда мы ненапряженно открыты всему, что происходит само собой. Функционально внутреннее осознание похоже на процесс слушания. По этой причине иногда я думаю о внутреннем чувстве как о слышащем глазе — оно объединяет внутреннее зрение и внутренний слух. Это определение можно считать подходящим, поскольку оно предполагает более широкую сущность, нежели любой из существующих органов чувств. Я имею в виду, что *слушающий глаз* означает слушающее *Я**. Именно *Я* слушаю, *Я* и есть сам процесс слушания, и имплицитно именно *Я* являюсь также тем, к чему прислушиваются.

Когда рассуждаешь о таких вещах, вся штука в том, чтобы повернуться внутрь самого себя. Необходимо рассматривать эти положения, основываясь на непосредственном внутреннем опыте (а не пытаться анализировать каждую идею, пользуясь обычными внешними понятиями). Иными словами, эта идея слушающего Я, или внутреннего чувства, которое обеспечивает осознание внутреннего опыта, может показаться странной, если мы судим с внешней точки зрения и привыкли рассуждать о людях категорично. Точно так же, когда мы пытаемся судить о самих себе в этой внешней манере, рассматривая "себя" и "свое Я" как объекты, то мы вряд ли различим это внутреннее чувство. Но когда мы, напротив, повторно переживаем внутри себя чувство внутреннего осознания в тот момент, когда мы целиком захвачены какой-либо деятельностью, то понятие об этом внутреннем чувстве кажется нам знакомым.

Самое простое заключается в том, что *Я* являюсь центром своей жизни. Слово "*Я*" мы используем для обозначения того, что является нашим уникальным опытом, уникальным в том смысле, что *Я* относится не к объекту, который можно увидеть, а к самому процессу восприятия объектов. Точно так же, как мой глаз не

*Игра слов: в английском языке выражения "слушающий глаз" (listening eye) и "слушающее Я" (listening I) являются омонимами. — *Прим. переводчика.*

может увидеть сам себя, точно так же и мое *Я* не может увидеть себя, не может стать объектом для самого себя. Это само видение, подлинный процесс осознания.

Если я хочу переживать свою жизнь во всей полноте, я должен переживать ее в ее центре — мне необходимо чувствовать свое "*Я*". Вот что такое внутреннее осознание. Это переживание своего *Я*.

Я переживаю свое *Я*, когда точно знаю, что хочу чего-нибудь и хочу этого, потому что *Я* этого хочу, а не потому, что кто-то или что-то говорит мне, что я должен этого хотеть, или что большинство людей хотят этого, или что четыре из пяти авторитетных медиков рекомендуют это. Мое сознание, что я хочу, непосредственно, бесспорно и беспричинно. (Конечно, я могу оглянуться назад и найти причины или задавать вопросы и так далее, но это совсем не то, что просто хотеть.)

Хочу подчеркнуть, что ни в коем случае не преуменьшаю роль разума, критических способностей, осознания потребностей других людей, заботы о будущем или каких-либо еще аспектов бытия как целого, которые участвуют в окончательном действии, которое я могу предпринять. Например, я не рассматриваю разум и чувства в качестве противников, борющихся за господство над моей жизнью, — взгляд, популярный сегодня в некоторых кругах. Я разделяю идеал целостности, который, по моему убеждению, предполагает следование по пути, а не достижение цели. Мое внутреннее чувство — если понимать его наиболее полно — это один из аспектов той потенциальной целостности, которая составляет мою подлинную природу.

Иногда мне требуется время, чтобы обратиться к своему внутреннему чувству. Может быть, я испытываю смутное чувство голода. Если я не отправляюсь посмотреть, что находится в холодильнике, или не изучаю меню, или не думаю о том, что бы мне съесть, я могу сделать нечто другое: просто открыться самому себе и позволить своему желудку, рту и всему моему осознанию сказать мне, что я — только я — действительно хочу есть или пить. Очень существенно: если я буду делать это регулярно, и стану разумно следовать тому, что обнаружу, возможно, у меня не будет проблем с весом, диетой или с поддержанием необходимого баланса белков, жиров и углеводов, что так хорошо описано у Пирсонов.

Я могу переживать свое *Я* иначе, чем посредством желаний, которые слышу внутри себя. Я могу достичь ощущения вовлеченности в жизнь, если позволяю себе узнать и испытать эмоции,

которые являются подлинно моими... если я позволяю мыслям свободно течь и не пытаюсь ограничивать их критериями логичности, правильности, осмысленности или какими-то другими общепринятыми нормами... если мое тело движется свободно, радостно и спонтанно... если я действительно открыт для другого человека, а тот открыт для меня... или если я глубоко погружен в свои мысли, чувства, воспоминания и влечения в процессе так называемой глубинной психотерапии.

Я в наибольшей степени чувствую себя живым, когда открыт всему многообразию моей внутренней жизни — желаниям, эмоциям, потоку мыслей, телесным ощущениям, взаимоотношениям, рассудку, предвидению, заботе о других, ценностям и всему остальному внутри меня. Я в наибольшей степени жив, когда могу позволить себе пережить, действительно реализовать все это многообразие и даже по-настоящему почувствовать и выразить свою целостность. Это звучит почти как невыполнимое требование. На самом деле это лишь кажется невозможным. Человек способен воспринимать огромное количество материала из различных источников и с невероятной тонкостью объединять его на бессознательном уровне способами, до которых далеко самым современным и сложным компьютерам. Неспособность человечества понять и оценить значение подобного объединения — это один из главных источников многочисленных трагедий, которые мы навлекли на себя. Слишком часто мы выбираем что-то одно — духовный или чувственный опыт, интеллект или эмоции, расчет или спонтанность — вместо того, чтобы стремиться к целостности, составляющей потенциал.

Раз внутреннее осознание является столь непосредственным выражением нашей подлинной природы, почему же мы не используем свое внутреннее чувство постоянно, в течение всей нашей жизни? Как я уже предположил, по большей части наше раннее воспитание учит нас игнорировать — частично или полностью — сигналы нашего внутреннего чувства. Родители и учителя из лучших побуждений стремятся "социализировать" ребенка так, чтобы его собственные желания, чувства и склонности не привели к конфликту с окружающим миром.

Сильное скрытое воздействие, делающее нас менее восприимчивыми к нашей внутренней жизни, — это старый любовный роман западного общества с объективностью. Мы привыкли думать, что субъективное — синоним слишком сентиментального, *нена-*

дежного и *опрометчивого*. В результате мы пытаемся избавиться от наваждения быть самим собой — внутренне переживающими существом — и начать рассматривать себя как изделия какого-то детройтского конвейера, во многом взаимозаменяемые и совсем не ценящие те остатки уникальности, которые ускользнули от бдительного ока фабричного контролера. Достоинство объективности состоит в том, что она на время тормозит часть наших переживаний, чтобы мы могли лучше распознать строение окружающего мира. Но ее истинное значение сводится на нет теми, кто не верит в целостность человека и позволяет объективности претендовать на все наше существование. Бихевиористы в своих крайних проявлениях не удовлетворяются представлением о том, что объективность обеспечивает нам особые линзы; напротив, они настаивают, что все другие взгляды иллюзорны. Сейчас, как и можно было с легкостью предвидеть, поднимается протест в виде антиинтеллектуализма, который вновь начинает ценить субъективность и развенчивает разум.

Внутреннее чувство, о котором я веду речь, может быть с таким же успехом подавлено отрицанием объективности, как и ее абсолютизацией. Я могу решить прочесть определенную книгу, потому что о ней много говорят, и заставлю себя дочитать ее до конца, даже если обнаружу, что она того не заслуживает. Если моим единственным мотивом является желание не отстать от моды или иллюзия, что мои вкусы не отличаются от вкусов тех, кто “в этом разбирается”, меня не должно удивлять, что мне будет трудно дочитать книгу до конца. Но мы слишком часто удивляемся. Слишком часто я могу не решиться настроиться на свое внутреннее осознание, потому что предчувствую, что оно может не совпадать с тем, чего ожидает от меня социальное окружение. Поэтому я с тоской сижу на собрании, подавляя внутреннее нетерпеливое желание уйти — чтобы другие не думали, что я чем-то обеспокоен или невнимателен. Однако фактически я не способен сосредоточить свои мысли на происходящем. Иногда подавлять свое внутреннее чувство меня заставляет страх встретиться с какой-то главной истиной. Если я пытаюсь занять себя работой, социальными мероприятиями и постоянной активностью, чтобы избежать зреющего во мне понимания, что я смертен, что я старею, то неизбежно ни работа, ни друзья, ни общественная жизнь, ни что-либо иное не принесут мне подлинного удовлетворения.

Вкратце, наиболее важными последствиями настройки на внутреннее чувство являются следующие: большая интеграция различных аспектов нашего бытия, возрастание ощущения жизни, большая готовность к действию, более осознанный выбор и большая искренность в отношениях. Конечно, я по-прежнему совершаю ошибки, у меня возникают проблемы, бывает плохое настроение, конфликты, но когда случаются все эти вещи — и когда случается что-то хорошее — я по-настоящему вовлечен в это. В этом случае я обладаю значительно большими ресурсами, чтобы встретить любую ситуацию, чем когда я не в контакте со своим внутренним чувством.

В больнице, описанной в "Ловушке-22", человек-вещь полностью покрыт бинтами, он питается через трубку пищей из бутылки, висящей над его кроватью, а отходы удаляются через трубку в бутылку, висящую под кроватью. Разве это живой человек? Есть ли у него какое-либо внутреннее осознание?

Одно время я был консультантом в госпитале, где находился пациент, когда-то бывший боксером. Четырнадцать месяцев со времени своего последнего боя до самой смерти пациент пребывал в коме. За это время он ни разу не пришел в сознание. Был ли он на самом деле жив? Было ли у него внутреннее "*Я*" до того, как его сердце остановилось окончательно?

В государственной психиатрической больнице я видел другую пациентку — женщину средних лет в состоянии кататонии, которая лежала в кровати, питалась внутривенно и вела себя как младенец. Она не отвечала ни на сигналы своего тела, ни на внешние раздражители. Была ли она жива как человеческое существо? Было ли у нее хотя бы смутное чувство внутреннего видения?

В той же больнице находился параноик, который был убежден — и горячо убеждал всех окружающих, — что он "Святой Дух". Он был вполне доступен для контакта в качестве этой мистической сущности, но не отзывался на имя Дэвид Мортон, которое было записано в его больничной карте. В каком-то смысле он был более живым, чем та женщина в состоянии кататонии; безусловно, он знал что-то о своем собственном *Я*. И все же, мне любопытно, интересовался ли он когда-либо той жизнью, которую вел когда-то.

Джорджу Баннерману было тридцать четыре года, когда его родители, с которыми он жил все эти годы, привели его ко мне. Он никогда не встречался с девушками, не имел настоящих друзей своего возраста, работал на подсобных работах у соседей, которые ему сочувствовали. Он не был умственно отсталым или душевнобольным, но был социально неразвит и не имел никаких явных стимулов к тому, чтобы измениться. Был ли Джордж в истинном смысле жив, ведя существование, которое подходило, скорее, для четырнадцатилетнего? Имел ли он какое-либо представление о своей субъективной жизни или о бытии своего "*Я*"?

Дональд Флоренц женат и имеет двух детей. Он работает регистратором в крупной фирме. Каждый его день похож на предыдущий. Он встает в 6.40 утра, завтракает, садится в автобус, едет на работу, проводит день в рутинной деятельности, возвращается на автобусе домой в 5.37, ужинает, смотрит телевизор, а затем ложится спать в 11.15— как раз после первой части выпуска новостей. В какой степени он на самом деле жив? Должно быть, его способность прислушиваться к своему внутреннему опыту минимальна.

А потом я смотрю в зеркало: действительно ли этот человек живет? И насколько? И насколько интенсивнее он мог бы жить? Могу ли я расслышать и по-настоящему узнать свое собственное внутреннее чувство?

Я задаю старый вопрос: что на самом деле значит быть живым? Я слушаю своих друзей, учителей и пациентов, которые сражаются со смертью, живущей в них, и пытаются достичь уровня более интенсивной жизни, которая тоже находится внутри них. И, конечно же, я не удовлетворен ответом. Но постепенно начинаю понимать, что все мы — только если научимся действительно видеть и слышать — можем почувствовать, как внутри нас пульсирует жизнь. Мы можем сказать, когда она бьется сильнее и когда слабеет — даже если никто из нас не в состоянии определить в точных научных понятиях, чем является эта глубокая интуиция. Однако то, что мы можем сделать, — это понять с помощью своего собственного внутреннего осознания, как можно по-другому переживать свое существование.

Достижение надежного осознания с помощью внутреннего чувства и его продуктивное использование — прямой путь к наиболее волнующим и целительным переживаниям, которые я и мои пациенты испытываем вместе. Когда кто-то, с кем я работаю,

действительно усваивает дух этих усилий, он оказывается настолько настроен на работу, что мы оба с нетерпением ждем очередного сеанса, бываем полностью захвачены приключениями и открытиями, которые становятся возможными, и тем личностным развитием, которое совершается в итоге. Мы говорим о "возрождении" и новых, более глубоких надеждах в нашей жизни. И я чувствую, что очень многое черпаю для себя и очень многому учусь в нашей совместной работе.

Я описываю совершенно иной вид психотерапии, чем та, что практикуется ортодоксальными психоаналитиками или терапевтами бихевиоральной ориентации. Действительно, само слово "*психотерапия*" обретает новый смысл, когда его употребляют применительно к такому предприятию. Она больше не основана на модели коррекции; скорее, я думаю об этом занятии как о пробуждении или вызывании жизни, спрятанной внутри нас, внутренней чувствительности, которую нас научили подавлять, возможностей бытия, которые слишком редко осуществляются. Всякий раз, когда человек приходит ко мне, я пытаюсь определить степень его внутреннего осознания — в какой мере у него присутствует понимание значения внутреннего слушания. Я пытаюсь обнаружить влияния, которые могли блокировать или ограничивать это прислушивание к своей субъективности, и подталкиваю пациента к тому, чтобы приложить все усилия для восстановления или усиления роли внутреннего чувства жизни. Это отправная точка для самых успешных путешествий, которые я и мои пациенты совершали вместе. Когда мы можем действительно сконцентрироваться на внутреннем осознании, все остальное — случайно, и мы понимаем это. К сожалению, я не могу помочь каждому человеку найти свое утраченное чувство, помочь ему войти в контакт с центром своего бытия, но постоянно стараюсь делать это.

В поисках внутреннего чувства я, конечно, не задаю никаких новых вопросов, которые не были бы заданы раньше. Возможно, с тех самых пор, когда человек впервые получил представление об этом болезненном, уникальном, парадоксальном даре осознания собственного бытия, он уставился на свое отражение в водах лесного озера и стал задавать благоговейный вопрос: "Кто я?" И, конечно, на протяжении многих столетий философы и пророки, короли и простолюдины, ученые и мистики, а также все остальные пытались разглядеть в зеркале этот изменчивый образ.

На этих страницах я не излагаю мудрость философии, религии, даже психологии. То, что я говорю о природе нашего бытия, исходит, главным образом, от множества людей, которые доверили мне свой жизненный опыт. Конечно, может быть и так, что их краски смешались с красками моего собственного опыта. Я не могу сказать, насколько достоверен вообще мой портрет нашей человеческой физиономии. Но меня согревает то, что довольно многие признали свое сходство с теми лицами, которые я изобразил с помощью своей палитры.

Не буду пытаться исторически проследить множество размышлений о человеческой сущности. Достаточно сказать, что вопрос "Кто я?" по-прежнему открыт, и тот, кто предполагает, что имеет ответ на него, недооценивает и себя, и сам вопрос. В современной психологии принято избегать данного вопроса или отделываться от него квазирелигиозными догмами (что является обычной практикой позитивистов). Однако гуманистическое направление в психологии начинает вновь признавать человеческую субъективность.

Абрахам Маслоу, один из пионеров современного возрождения гуманистической психологии, постоянно обращает внимание на внутреннее осознание человеком своего уникального бытия. Иногда он называет его "прислушиванием к голосу импульсов". Маслоу также писал: "Такое понимание [невроза как блокирования личностного роста] дало мне по крайней мере одно преимущество: я обратил особое внимание на то, что вначале назвал "голосами импульсов", но что в более общем смысле может быть названо "внутренними сигналами" (или стимулами). Я недостаточно осознавал, что при большинстве неврозов, так же, как и других расстройств, внутренние сигналы становятся слабее или исчезают вообще (как в случаях сильных навязчивостей) или они не слышны, или *не могут быть* услышаны. В крайних случаях мы имеем человека без переживаний— зомби, абсолютно пустого внутри. Восстановление личности *должно,* по определению, включать восстановление способности иметь и воспринимать эти внутренние сигналы, знать, что и кто человеку нравится и не нравится, что приятно, а что — нет, когда есть, а когда — нет, когда спать, когда мочиться, когда отдыхать.

Человек, лишенный внутреннего опыта, не получает этих сигналов изнутри, этих голосов своего истинного *Я*, он вынужден искать внешние опоры для руководства. Например, он ест, когда часы подсказывают ему это, а не когда разыгрался аппетит (кото-

рого у него нет); управляет собой при помощи часов, правил, календарей, расписаний, планов и указаний других людей".

Колин Уилсон говорит о "духовном зрении" и о своем "подлинном *Я*", которое отличает от своей личности. Другие понимали это утраченное чувство подобным же образом: один из ярких примеров — "Третье ухо" Теодора Рейка. Алан Уоттс во многих своих работах, вероятно, указывал на то же внутреннее знание.

Эрих Фромм прослеживает способ, которым мы утрачиваем остроту внутреннего чувства:

"Начнем с того, что у большинства детей возникает некоторая враждебность и мятежность: результат их конфликтов с окружающим миром, ограничивающим их экспансивность, поскольку им — слабой стороне — приходится покоряться. Одна из основных задач процесса воспитания состоит в том, чтобы ликвидировать такую антагонистическую реакцию. Методы различны — от угроз и наказаний, запугивающих ребенка, до подкупов и "объяснений", которые смущают его и вынуждают отказаться от враждебности. Вначале ребенок отказывается от выражения своих чувств, а в конечном итоге — и от самих чувств. Вместе с тем он учится подавлять свое осознание враждебности и неискренности других людей; иногда это дается ему нелегко, потому что дети обладают способностью замечать эти качества и их не так просто обмануть словами, как взрослых. Они не любят кого-то "без всяких причин" (если не считать причиной, что ребенок чувствует враждебность или неискренность, исходящие от этого человека). Такая реакция скоро притупляется; не так уж много времени требуется, чтобы ребенок достиг "зрелости" среднего взрослого и потерял способность отличать достойного человека от мерзавца.

Кроме того, уже на ранней стадии воспитания ребенка учат проявлять чувства, которые вовсе не являются его чувствами. Его учат любить людей (обязательно всех), быть некритично дружелюбным, улыбаться и т.д. Если в процессе воспитания в детстве человек "обломан" не до конца, то впоследствии социальное давление, как правило, завершает дело. Если вы не улыбаетесь, про вас говорят, что вы "не очень приятный человек", а вы должны быть достаточно приятным, чтобы продать свои услуги в качестве официанта, продавца или врача. Лишь тот, кто находится на самом верху социальной пирамиды, и тот, кто в самом низу ее — кто продает только свой физический труд, — может позволить себе быть не особенно "приятными". Дружелюбие, веселье и все прочие

чувства, которые выражаются в улыбке, становятся автоматическим ответом; их включают и выключают, как электрическую лампочку".

Ролло Мэй говорит о "Я-переживании", характеризуя, что значит для человека осознавать свое бытие. Хотя Мэй, главным образом, сосредоточен на интенциональных аспектах "Я-переживания" и поэтому уделяет больше внимания потенциальным возможностям, он, разумеется, выделяет тот же самый внутренний процесс в человеке, который я называю внутренним, или экзистенциальным, чувством. Мэй пишет о "Я-переживании": "Во-первых, Я-переживание само по себе не является решением проблем человека; скорее, оно является предпосылкой их решения". Далее он говорит: "Способность терапевта помочь пациенту узнать и пережить свой собственный опыт — главное в терапевтическом процессе".

Эта книга рассказывает о семерых людях, которые исправили кое-что в своей жизни с помощью осознания своего внутреннего бытия. Каждый из них многому научил меня, и я постараюсь передать эти уроки. Надеюсь, что читатель погрузится в истории этих людей, а не станет изучать их беспристрастно. Если читатель позволит настоящим описаниям вступить в перекличку с его собственным опытом, это может помочь ему обогатить свою жизнь. Ибо каждый из нас — я, пишущий эти строки, вы, читающие их, — достигает ощущения правильности бытия в той степени, в которой мы действительно следуем внутреннему направлению своей жизни. В этом отношении, как и во многих других, люди, чьи истории я сейчас передам, — такие же, как и мы.

2. ЛОРЕНС: личность и ничто

Кто я или что я? В своем последнем основании? Помимо званий, ролей, степеней и всех этих этикеток, наклеенных на меня? Помимо занятий и отношений, даже имени и личной истории? Кто я? Что я?

Самый главный урок, которому меня научила жизнь, таков: *сущность моего бытия состоит в субъективном осознании, представляющем собой непрерывный процесс.* Окончательно я не могу отождествить себя ни с какой-либо материей (например, с моим телом), ни с чем-либо, что я произвожу (моими словами на этих страницах), ни с каким-либо из моих свойств (мой интерес к другим), ни с моим прошлым, ни с моими планами на будущее, ни с моими сиюминутными мыслями, ни с какой-либо иной вещью. Короче говоря, я — не вещь, ничто*. Я — исключительно процесс моего бытия — например, процесс написания этих слов, — но я не содержание слов или идей, которые они выражают. Я — тот, кто осознает процесс письма, выбирает способы выражения мыслей, надеется на понимание, наслаждается возникновением мыслей и образов своих переживаний.

Этого понимания трудно достичь, потому что почти всегда нас учат по-другому осознавать себя. Нас учат воспринимать свою личность через образование, отношения с окружающими, профессию, список наших достижений, через объективные вещи. Таким образом мы можем надеяться стать кем-то или достичь чего-то. Но иногда случаются сильные поворотные переживания, когда, наконец, мы освобождаемся от всех этих объективаций и открываем свободу, которая является нашей глубочайшей природой. Тогда мы чувствуем, как можно по-настоящему быть живым; тогда мы ощущаем различные возможности, которые были открыты перед нами, но которыми мы не решались до этого воспользоваться. Тогда биение жизни становится мощным и сильным.

*Игра слов: по-английски *no thing* (не вещь) и *nothing* (ничто) пишутся и произносятся почти одинаково. — *Прим. переводчика.*

Лоренс — человек, пытающийся достичь глубин своего бытия, более подлинного и осмысленного контакта со своей субъективностью. Необычайно талантливый, он имел длинный ряд достижений, которые он объединил, чтобы осмыслить свою личность. Пока не вмешалась судьба, Лоренс чувствовал, что ему это удалось; а затем он разбился о нематериальность материи, об условность объективного.

Я многому научился у Лоренса, потому что я, как и он, так же сильно верил в достижения. Все свое отрочество я был озабочен получением отличий, которые можно было бы прикрепить в виде значков на мою бойскаутскую форму или подписать под своей фамилией в школьном ежегоднике. В более зрелом возрасте мои усилия были направлены на составление длинного списка достижений для моего профессионального резюме. Кажется, только в последнее время я нашел время для того, чтобы спросить себя, что я, именно я сам, внутренне, действительно хочу сделать. Мое слушающее *Я* так часто заглушалось тираническим "должен".

28 октября

Когда Лоренс позвонил, чтобы назначить мне первую встречу, он был небрежен и казался легкомысленным. "У меня маленький вопрос, и я хотел бы узнать ваше мнение. Я довольно свободен, и знаю, как вы заняты; поэтому просто скажите мне, когда вам удобно, и — м-м-м — я буду с нетерпением ждать нашей встречи". Такими были его слова по телефону, и создалось полное впечатление, что нам надо поговорить о каких-то обыкновенных вещах. Только через некоторое время я узнал, что его собственное расписание было очень жестким и ему пришлось перестраивать множество своих дел, чтобы встретиться со мной в тот день, который я назначил.

12 ноября

На сеанс он приехал вовремя, даже на пару минут раньше. Когда Лоренс вошел ко мне в кабинет, он в самом деле произвел впечатление. На нем был простой, но, очевидно, дорогой костюм, а в руках — шляпа, что необычно для Калифорнии. В общем, он держался с большим достоинством, хотя и не чопорно.

Лоренс сел на стул, который я указал, осторожно достал из футляра отличную сигару, предложил мне, а когда я отказался, вежливо спросил, не возражаю ли я, если он закурит. Он все время поддерживал светскую беседу о погоде, транспорте, о египетских сувенирах, находящихся в моем кабинете. Хотя он делал это с легкостью, я заметил, что Лоренс удерживает такой контроль над разговором, что при обычных обстоятельствах у меня бы не было иной возможности, кроме как слушать и соглашаться с ним. Как бы там ни было, я ограничился ожиданием, пока он сам не перейдет к делу.

Внезапно Лоренс распрямил свою уже застывшую спину и обратился ко мне:

— Полагаю, вы спрашиваете себя, почему я здесь?

Это было больше похоже на инструкцию, чем на вопрос, но я отметил его осторожность и сразу же получил быстрый пристальный взгляд, за которым следовала улыбка “хорошего парня”.

— Ну, сказать по правде, я и сам задаю себе этот вопрос, но, с другой стороны, я всегда нанимаю лучшего специалиста для любой работы, а мне сказали, что вы — лучший. Поэтому я, конечно, пришел к вам...

И Лоренс продолжал в том же духе, щедро раздавая мне похвалы и параллельно описывая свои собственные достижения. Он рассказал мне о своем классическом образовании, своих путешествиях и учебе за границей, важных правительственных поручениях, успехах в нескольких направлениях бизнеса. Затем наступила еще одна пауза.

— Вы все еще не сказали, почему вы здесь.

— И, конечно, вы абсолютно правы. — На его лице снова отразилось титаническое напряжение, быстро сменившееся улыбкой хорошего парня. Этот быстрый пристальный взгляд говорил нечто очень важное, но я не мог прочесть послание. Теперь Лоренс рассказал мне вкратце — так, чтобы было понятно, что он рассматривает эти проблемы как вполне обыденные,— о нескольких недавних неудачах в бизнесе, об автомобильной аварии год назад и о явно незначительном разногласии с женой по поводу того, когда детям ложиться спать.

Он снова остановился, бросил на меня свой быстрый пристальный взгляд, и внезапно я понял, что смотрю на человека, объятого крайним ужасом. Я пошел на рассчитанный риск:

— Вы чертовски испуганы!

Его лицо застыло с выражением улыбки хорошего парня; и теперь он выглядел так, как будто вот-вот закричит. Он молчал целую долгую минуту. Затем он шумно вздохнул и провалился в кресло, как будто его поддерживал в прямом положении только сдерживаемый вздох.

— Да. Боюсь. — Его слабый голос странно контрастировал с теми искусственными интонациями, которые он использовал раньше.

Так Лоренс приступил к своей психотерапии.

Мы сидели, молча глядя друг на друга, понимая, что вошли в открытый контакт, к которому ни один из нас не был полностью готов. Я осторожно затаил дыхание и ждал. Постепенно он оправился. Я распознал его побуждение вновь надеть маску вежливости и компетентности. Но он был слишком утомлен, чтобы выдержать ее вес.

— Я боюсь. Именно так, как вы сказали, я чертовски боюсь. Это облегчение — наконец сказать это кому-то... У меня нет никого, кому... Я очень одинок... Оказывается, очень трудно говорить вам об этом. Дело не в том, что я не хочу, чтобы вы знали. Дело в том, что мне кажется, у меня нет слов. Я имею в виду: то, что я переживаю, невыразимо в словах или что-то вроде этого. Вы вообще-то понимаете, что я имею в виду?

— Неточно, конечно. Но я прекрасно знаю, что слова никогда не могут передать наших глубочайших чувств. — Как быстро Лоренс восстановил самоконтроль!

— Да-да, это так. Но здесь нечто большее или нечто другое. Это как попытка описать цвет, который находится за пределами видимого спектра. Он связан с нашим привычным опытом и вместе с тем лежит за его границами. — Он замолчал, размышляя. — Да, м-м-м. Это единственное, что я могу сказать сейчас. То, что я переживаю и что приводит меня в такой ужас, похоже на другие вещи, которые я испытывал, и все-таки это нечто большее, чем все другие переживания. И это “большее” и есть то, для чего я не могу найти слов. — Описывая свои внутренние чувства, он издал неясный слабый заикающийся звук, не осознавая этого.

— Пока вы говорили со мной, вы, кажется, поднялись из той эмоциональной глубины, в которой пребывали несколько минут назад.

Он стал удивительно формальным, педантичным.

— Да, это так, не правда ли? Ну, я рад этому. М-м-м. Честно говоря, это переживание, которое мне не хотелось бы испытать еще раз. Фактически, поэтому я и здесь.

— Что вы имеете в виду?

— Чувство, которое у меня возникло несколько мгновений назад, когда вы догадались, как я испуган, — это маленький пример той паники, которая периодически накатывает на меня волнами. Мне действительно нужно сделать что-то с этими страхами. Они делают меня ни к чему не способным. М-м-м, я имею в виду, что когда один из них настигает меня, я не могу ясно думать. И, конечно, не могу ясно говорить, хотя, думая об этом сейчас, я понимаю, что они почти всегда приходят, когда я один, и мне не нужно говорить... Я действительно ненавижу быть с кем-то в тот момент, когда они нападают. Во мне появляется довольно много эмоций, и я боюсь. Я имею в виду, м-м-м, что не могу функционировать разумно, когда на меня воздействует какой-то из этих страхов.

— Мне кажется странным, что для вас важно не то, что вы переживаете этот ужас внутри себя, а то, что вы не можете функционировать. Как будто вы машина.

— Да, ну конечно, ужас — это главное. Я в самом деле гибну из-за него. — Пауза. — Хм-м. Это и правда облегчение — рассказать кому-то об этом. Я уже чувствую себя намного лучше. — Вернулась улыбка хорошего парня. — Действительно, доктор Бьюдженталь. Я правильно произношу? С мягким “эль”? Да? Ну, возможно, если мы обсудим это несколько раз, я смогу восстановить работоспособность в той степени, в какой это необходимо.

На самом деле он вообще не услышал меня. Он не различал своего внутреннего эмоционального опыта и внешнюю эффективность своих действий. Он снова обрел самоконтроль, и ужас был вытолкнут куда-то в подполье, откуда он рано или поздно снова поднимется. Я сомневался, способен ли Лоренс иметь дело с этими чувствами прямо сейчас, но посмотрим.

— Вы чувствуете себя лучше, и сейчас я вижу Лоренса Беллоу снова в том состоянии, которое, очевидно, является более привычным способом бытия. Ужас — это...

— Да-да, вы правы. Мне хорошо обсуждать это с вами и придумывать, как исправить ситуацию.

Ого! Он даже не позволил мне подойти ближе и напомнить ему о его страхе. Хорошо, хорошо, это первый сеанс. Попробуем узнать о нем побольше, прежде чем давить на него.

И за несколько минут Лоренс, почти полностью взяв себя в руки и овладев ситуацией, рассказал мне свою историю. Его работа, успех в бизнесе, признание специалистами в его области, надежды на то, что он доведет свою компанию до состояния, которое позволит ему работать менее напряженно — вот основные заботы, которыми он живет. Это те качества, которые он хочет, чтобы я рассматривал, думая о нем, и, естественно, оценивал.

Когда сеанс подходил к концу, Лоренс взглянул на часы и без всякой инициативы с моей стороны приготовился назначить следующую встречу:

— Я, знаете ли, много путешествую, и мне будет трудно составить соответствующее расписание, но, конечно, я сделаю все, что смогу, чтобы дать вам знать, когда меня не будет. Итак, сейчас утро вторника. Вы бы предпочли встречаться со мной каждый вторник, когда я в городе, в десять, как сегодня?

— Мистер Беллоу, если мы решим работать вместе, я хотел бы видеть вас по крайней мене три раза в неделю, а лучше четыре, и вам придется организовать свои дела таким образом, чтобы редко пропускать сеансы.

Нужно было прояснить это прямо сейчас. Он хотел расценивать свой страх как незначительную проблему. Я был более чем уверен, что это не так. Желал бы я знать о нем больше, прежде чем определять частоту сеансов; я должен был бы усомниться в его покладистости, и тем самым подтвердить свою правоту! Забавно, но, вероятно, в любом случае нужно было поступить именно так. Он нуждался в помощи, чтобы принять всерьез свою боль и свою жизнь.

— Четыре раза в неделю! — ужаснулся Лоренс, немного переигрывая. — Я действительно не понимаю, как мне это удастся, с моими обязанностями, но... — Его пауза была хорошо выверенной, чтобы заставить меня предложить что-то другое. Он мастер строить взаимоотношения, в этом нет сомнения. Лучше всего оставаться спокойным и ждать.

— Ну, если вы думаете, что это действительно необходимо... Хм-м-м. Думаю, я мог бы попробовать отработать по три сеанса в неделю месяц или около того. Я имею в виду, что вы знаете свое дело, полагаю, и...

Он был раздражен — легкая издевка прозвучала в этом “полагаю”. Однако я начал думать более серьезно о проекте психотера-

пии. Я не хотел играть с ним в обманчивые игры; он действительно пребывал в большом страхе и сильно страдал, и я не знал, почему.

— Я хотел бы попробовать три раза в неделю, если мы действительно сделаем наши встречи регулярными. Но, мистер Беллоу, давайте внесем ясность. Это не вопрос месяца или что-то около того, насколько я могу судить, зная о вас так мало.

— Как же долго продлится необходимый период, доктор? — спросил он осторожно и взвешенно.

— Для меня почти невозможно ответить на этот вопрос сейчас. Я почти ничего пока не знаю о вас. И, честно говоря, даже когда я буду знать вас лучше, сомневаюсь, что смогу точно определить то общее время, в течение которого вы захотите работать со мной. Я говорю так, потому что это будет главным образом зависеть от вашего выбора — продолжать или прервать работу. Все, что я могу сказать вам, — это что большинство людей, с которыми я работаю, продолжают терапию в течение двух-трех лет; хотя некоторые, конечно, прекращают раньше, а некоторые продолжают ходить ко мне дольше.

— Два или три года? Хм-м-м. Это и вправду совсем другое дело, чем я предполагал, и я не уверен... — Он замолчал, размышляя, теперь уже не так уверенно.

— Да, это важное предприятие, мистер Беллоу. О нем следует подумать как об одном из главных событий жизни, поскольку то, чем мы пытаемся заниматься здесь, — это пересмотр всего пути и смысла вашей жизни.

— Ну да, м-хм-м. Но это кажется намного более сложным, чем то, что мне в настоящее время требуется. Я уверен, что это было бы полезно, если бы человек обладал временем и средствами. Хм-м. Да, довольно полезно, — размышляя и колеблясь, добавил он.

— Но вы сомневаетесь, что это именно то, что вы хотите предпринять прямо сейчас.

— Да, понимаете, я сейчас очень занят. Та авария в прошлом году, вы знаете, шесть месяцев я был почти полностью без движения. Удар в шею и вследствие этого никакой или почти никакой физической активности, плюс какие-то странные результаты ЭКГ, так что мне был предписан очень-очень спокойный физический и эмоциональный режим. В результате на мне продолжает висеть куча несделанных дел. Просто не понимаю, как я смогу

выкроить три или четыре утра в неделю — даже всего на несколько часов — прямо сейчас. Хм-м-м. Да. Вы действительно думаете, что для того, чтобы устранить эти моменты паники, требуется столь сложная программа?

— Мистер Беллоу, честно говоря, у меня очень смутное представление о том, что может потребоваться для решения этой задачи. Я только что познакомился с вами. Я буду рад поговорить с вами шесть или восемь раз, если хотите, и затем мы вместе оценим то, что будет выявлено. — Он воспрял духом, начал говорить, но я прервал его. — Но я не хочу вводить вас в заблуждение. Я вполне квалифицированно могу предсказать, что по завершении этого времени дам вам ту же самую рекомендацию, которую только что дал. По двум причинам: во-первых, я очень сомневаюсь, что эти страхи являются какой-то периферической или изолированной проблемой, которую можно отделить от остальной вашей жизни. Поэтому, чтобы понять, откуда возникли эти страхи, нам придется почти наверняка исследовать другие части вашего внутреннего опыта.

Его глаза слегка сузились; это была единственная внешняя реакция.

— Во-вторых, я уверен, что значительные, долговременные изменения следуют только из такого тщательного исследования жизни человека. Причем в отношении этого второго пункта вы должны знать, что существует несколько других специалистов в этой области, которые не работают с такой интенсивностью, как я, которые не верят, что это необходимо, и чьи имена я буду счастлив вам назвать.

— Да, хорошо. Хм-м-м. Я оценил это, а также вашу искренность, доктор Бьюдженталь. — Он приостановился, быстро соображая. — Полагаю, мне лучше всего будет взять у вас несколько из этих имен, а затем подумать обо всем, что вы мне сказали, в ближайшие несколько дней. Затем я могу позвонить вам — в конце недели или в начале следующей.

— Кажется, это хороший план. Как я уже сказал, если вы решите продолжать работать со мной, это предприятие должно будет стать одним из главных событий и обязательств в вашей жизни. Разумеется, вы не станете пускаться в такое предприятие без тщательного размышления.

Так закончился сеанс, я назвал ему три имени, и мы вежливо пожали друг другу руки и попрощались.

———

Когда Лоренс ушел, я подошел к окну и посмотрел на пасмурный день, думая об этой компетентной машине, которая совсем не осознает, что является человеком. Он не ценит и вряд ли вообще знает, что внутри него проходит жизнь. Он просто хочет привести себя в порядок, чтобы работать эффективнее и надежнее, хочет, чтобы его отремонтировали и чтобы при этом он не слишком долго "простаивал". Но его воспитание обогатило его иными возможностями — от изучения философии и литературы до путешествий по стране и за границей. Что случилось со всем этим? Эти страхи.

Стоп! Эти страхи могут как раз быть единственным реальным контактом, который у него сейчас остался с его потерянным субъективным центром. Ага! Внутреннее чувство может кричать, точно так же, как слушать или наблюдать внутреннюю жизнь.

28 декабря

Как оказалось, прошло почти шесть недель, прежде чем Лоренс снова позвонил мне. Он торопливо извинился за то, что не связался со мной раньше, а затем попросил назначить встречу как можно скорее. Поскольку у меня был отменен сеанс назавтра, я смог назначить ему встречу на следующий день.

Он вошел в мой офис почти так же, как и в прошлый раз, но только теперь во всех его движениях и в тоне голоса чувствовались настойчивость и нетерпение.

— Спасибо, что встретились со мной так быстро. Я действительно должен был вернуться к вам намного раньше. Простите, просто так много требований к своему времени и мыслям.

— Понимаю.

— Я ходил к вашему коллеге, доктору Кеннеди... или Кенни. Боюсь, неправильно запомнил его имя.

— Кенни.

— Конечно. Хм-м-м. Я виделся с ним, и мне показалось, что он хороший человек. Мне понравилось, как он разговаривал. Но я просто никогда не приду к нему больше. Знаете, ваше предложение — полагаю, я неправильно выразился, ваша рекомендация — в каком-то смысле мне подходит. Раньше я был гораздо более рефлексивным. Бизнес отнимает это у вас или отодвигает в

сторону. Хм-м-м, как бы то ни было, я обнаружил, что снова и снова возвращаюсь к мысли действительно взглянуть на вещи и принять ваши идеи о моем образе жизни. Но...

— М-м-м-м?

— Но я думал, что не готов к такому предприятию, особенно из-за давления со стороны моей фирмы именно сейчас, но...

— Я думаю, вы испытываете трудности, пытаясь сказать что-то прямо сейчас.

— Я прочел рассказ на днях в самолете, когда летел из Нью-Йорка. Рассказ об Амазонии... Журнал о путешествиях, который дала мне стюардесса... Там был рассказ... В общем, это не имеет большого значения, но там было одно отступление об аборигенах. Они, о...

Внезапно я понял, что внутри него идет жестокая битва. Я не знал, что это, но мог почувствовать напряжение — как будто в меня ударялись волны энергии.

— Вы сейчас заняты какой-то борьбой. Почему бы вам не отложить на минуту рассказ и не попробовать рассказать мне об этом сражении, которое происходит у вас внутри?

Его самообладание улетучилось. Лицо напряглось, с таким трудом пытаясь сохранить натянутую маску, что было больно смотреть.

— Да, хорошо, я хочу рассказать вам о том, что я прочел... Я имею в виду, что впервые понял... Оказывается, очень трудно говорить об этом, потому что я боюсь, что это вызовет то же, что случилось в самолете. Ух! Удивительно, как это физически болезненно.

— Что произошло в самолете? — Простой фактический вопрос мог помочь ему вернуться в колею.

— У меня был приступ паники. — Он сидел очень тихо, ожидая, прислушиваясь к себе. Страх заставлял его вслушиваться, пытаться войти в контакт со своим внутренним чувством. — Я прочел эту заметку в журнале о путешествиях и затем внезапно обнаружил чувства, растущие во мне. Я не знал, смогу ли удержать их. Я чувствовал себя так, как будто самолет сейчас раскроется и сбросит меня с высоты сорока футов или что-то вроде этого. Я почти желал этого! Мне удалось опрокинуть пару крепких мартини и, наконец, меня отпустило. Я еще выпил, чтобы закрепить эффект, потом за обедом выпил вина, а после обеда — бренди. К тому времени я смог расслабиться и посмотреть вторую половину какого-то идиотского фильма, который все время был у меня перед

глазами, и с трудом мог сосредоточиться на нем. Так недолго и алкоголиком стать, черт возьми! Хм-м-м. Эти страхи — самые неприятные переживания из всех, какие я испытывал когда-либо. — Сейчас он казался более спокойным, рассказ о событии помог ему взять себя в руки.

— Вы сейчас можете рассказать мне о заметке в журнале?

— Хм-м-м. Да; да, думаю, могу. Простите, что потратил столько времени на это. Ну, это о том, как... О! Это снова начинается внутри меня, как только я думаю о рассказе. Хм-м-м. Ну ладно, скажу. Эти аборигены Амазонии берут в плен одного из своих врагов, затем намазывают его тело медом и привязывают его на пути целой армии муравьев. И муравьи... тысячи гадов... просто съедают человека живьем. Ухх! Хм-м-м. Боже! Они съедают его живым! Только представьте себе, что он чувствует, что он думает, когда они откусывают от него маленькие кусочки! Ужас!

— Ужасно.

— Боже мой! Только представьте. Это невозможно. Человек сойдет с ума. Я бы сошел. Надеюсь, что сошел бы. Надеюсь, что просто потерял бы сознание — чтобы не осознавать, что происходит. Знаю, возможно, я физически труслив... Нет, я могу вспомнить моменты, когда не был трусом, но дело не в этом. Труслив я или нет, в этом рассказе есть нечто, что хуже, чем просто физическое страдание. — Он сжал ручки своего кресла, борясь с собой и почти не осознавая моего присутствия. — Хм-м-м. Это те маленькие муравьиные укусы. Это наблюдение за тем, как твоя плоть исчезает, твое тело просто растаскивается этими муравьями... Ужас! О, черт побери, я не хочу погружаться опять в эти страхи. Я не думаю, что вынесу это.

Минуту или две мы сидели молча. Слишком рано убеждать его погрузиться в эти страхи. Я еще не установил с ним достаточно хороших отношений. Ему это понадобится, чтобы знать, что у него есть нить жизни, которая поможет ему найти дорогу назад. Однако позднее Лоренс почти наверняка должен будет предпринять путешествие в свой личный ад. Как раз теперь он расходует фантастическое количество энергии для того, чтобы удержать контроль, который ему кажется необходимым. Возможно, я смогу ему немного помочь.

— Лоренс, вы мобилизуете огромные внутренние силы, чтобы подавить свой страх.

— Да. — Почти сквозь стиснутые зубы. — Да, я просто не хочу переживать это еще раз.

— Что-то внутри вас, кажется, ломает эту защиту и наполняет вас ужасом.

— Я продолжаю видеть этих муравьев. Я как будто могу почувствовать их на своем собственном теле! Я должен избавиться от этой картины.

— Вам раньше приходилось пить, чтобы прекратить свои страхи? — Фактологические вопросы должны были помочь Лоренсу избавиться от образа.

— Нет. Да. Полагаю, да. Мне трудно сейчас ясно мыслить. Кажется, да. Хм-м, ну конечно, теперь я вспомнил. В Чикаго этой весной я должен был встретиться с подрядчиком после обеда. Во время обеда — я ел один — я почувствовал, что начинается паника. Я перестал есть и выпил пару двойных виски.

— И как, сработало?

— Подействовало. Я был немного неуклюж в процессе разговора с Кемпером, подрядчиком, но все прошло хорошо. Хм-м-м. Не думаю, что он что-нибудь заметил. — Теперь Лоренс чувствовал себя комфортнее. Интересно, что его критерием того, что встреча прошла "хорошо", стало обстоятельство, что другой человек ничего не заметил. Я отметил также, что его "Хм-м-м", вероятно, было способом "делать что-то" вместо того, чтобы молчать.

Оставшаяся часть сеанса ушла на описание Лоренсом его нынешней работы и жизненной ситуации, а также на составление расписания, которое позволило бы ему приходить ко мне три раза в неделю. Он не сказал, почему он пришел ко мне, а не к доктору Кенни. Моя догадка состояла в том, что Лоренс осознавал замещающий характер своей тревоги и ценил идею последовательного анализа своей жизни — особенно после шести месяцев вынужденного безделья.

В течение нескольких месяцев совместной работы, последовавших за этим сеансом, история Лоренса начала проясняться. Он действительно был необычным человеком, очень преуспевающим в своей работе — по крайней мере, по части зарабатывания денег и в смысле уважения специалистов в своей области. Он был, очевидно, равнодушен к своей весьма условной семейной жизни. Входил в правление нескольких общественных и благотворительных органи-

заций. Короче говоря, в соответствии со стандартами, в которых большинство из нас воспитано, Лоренс был человеком, который "сделал это". По мере того, как я узнавал его лучше, фраза "он сделал это" казалась мне все более подходящим определением для Лоренса. Он сделал это в профессиональной и финансовой сферах, в своем сообществе, церкви, общественных учреждениях и, по крайней мере, с внешней точки зрения — в своей домашней жизни. Однако Лоренс был человеком, поистине охваченным ужасом. Почему? Потому что им все больше и больше овладевало вселяющее в него ужас понимание. Как обреченный альпинист обнаруживает, что склон под его ногами начинает скользить, и с ужасом понимает, что безнадежно захвачен лавиной, несущей его в пропасть, так и Лоренс чувствовал, что его рациональная опора уступает место пониманию, которое несет его к краю пропасти. Это понимание того, что он, Лоренс, не существует!

Я говорю совершенно буквально. Лоренс обнаружил, что тщетно и безумно борется против глубинного и пожирающего его рассудок убеждения: он, сам по себе, есть ничто... несуществующий.

1 июля

Мы полностью прояснили убеждение Лоренса, что он не существует, в течение той фазы, которая наступила спустя семь месяцев после начала нашей совместной работы. Это были месяцы закладывания основ и проверки наших отношений друг с другом; месяцы, когда Лоренс учился исследовать свое внутреннее осознание, открывал значение субъективной жизни и таким образом начал вступать в контакт со своим *Я*; месяцы, в течение которых произошли тысячи решающих, но кажущихся незначительными событий, являвшихся частью по-настоящему тщательной психотерапевтической работы. Теперь, когда он приходил, его способность "приступать к работе" терапевтически, без вступлений, свидетельствовала о достигнутых им успехах.

— Когда я ушел отсюда в прошлую пятницу, я обнаружил, что продолжаю думать о том ударе, который получил в прошлом году. Было похоже на то, что мы всколыхнули нечто, но я не мог вполне разобраться с этим. Хм-м-м. Я хочу попытаться погрузиться в это чувство сейчас. — Он устроился на кушетке, как обычно аккуратно подложив под шею подушку.

— Лоренс, почему бы вам просто не рассказать мне об аварии и о том, что за ней последовало — так, будто бы я никогда не слышал об этом.

— Очень хорошо. Хм-м-м. Я был на Сансет, там, где дорога так сильно изгибается в сторону берега. Я прошел поворот, и там был пешеходный переход через улицу, поэтому я нажал на тормоза и остановился, а тот человек в "олдсе" позади меня не заметил вовремя, что произошло, и просто врезался в меня сзади. Меня бросило вперед, и моя голова качнулась назад так резко, что в тот самый момент я успел подумать: "Боже мой, у меня сломана шея!" — но, к счастью, это было не так. Машина была полностью смята. У меня больше не было крупных повреждений, но я находился в шоке и был так ошеломлен, что помню немногое из того, что произошло дальше. Водитель "олдса" вылетел через лобовое стекло и, вероятно, был уже мертв, когда ударился в багажник моей машины. Я счастлив, что ни в одной из машин не было других пассажиров. Хм-м-м. Меня доставили в госпиталь Санта Моники, зафиксировали мою шею в гипсе, починили пару ребер, сломанных о руль. Знаете, обычная рутина. После недельного наблюдения в госпитале меня отпустили домой, и тут началась эта агония.

Беннингтон, мой личный врач, настаивал на полном обследовании, и, помимо шеи, ребер и нескольких синяков, обнаружилось, что мое сердце выделывает странные вещи на электрокардиографе. Кардиологи смотрели на графики, но никто не знал точно, как их интерпретировать. Поэтому они дали мне те невероятные, идиотские инструкции, которые с серьезным видом могут давать только врачи: "Просто расслабьтесь и не беспокойтесь. О нет, не пытайтесь ничего делать. Просто отдыхайте. Оставайтесь в постели; ничем не занимайтесь; не двигайтесь слишком много...", — и так далее и тому подобное. "Просто расслабьтесь и забудьте, что ваша голова чуть не оторвалась от шеи и что, говорят, из-за этого могут быть необратимые осложнения и нужно будет всегда носить этот ошейник, а может, и нет. Просто расслабьтесь и не думайте о том, что ваше сердце, кажется, выдает странный ритм, который может означать полную отставку, а может, с другой стороны, вообще ничего не означать. Знаете, просто расслабьтесь". Так что я расслабился. Черта с два! Я пытался быть "хорошим пациентом" целый месяц, но это меня ужасно подавляло.

— Подавляло?

— Сводило с ума. Я не знаю. Вначале казалось, что подавляет. Я был мрачным, раздражительным, часто огрызался на детей и на Хелен. Затем я начал дичать, как мне кажется. Хм-м-м. Не хотел ни с кем разговаривать. Пытался смотреть телевизор. Боже мой! Пустыня. Пытался читать. Раньше я любил читать. Хм-м-м. Какое-то время было лучше. Я пробегал по одной— две книги в день. Но довольно скоро, не знаю, через месяц или около того, я почувствовал, что убегаю в книги. Я боялся остаться без них. Хм-м-м. Не знаю почему, но я понял, что боюсь оказаться не поглощенным книгой, тревожусь, когда заканчиваю одну, и не могу дождаться, когда начну следующую. Поэтому я попытался остановиться. Хм-м-м. К тому времени я мог немного двигаться, разговаривать с сотрудниками. Я заставил их дать мне работу на пару часов в день — в конце концов, мое сердце все еще работало, хотя и вело себя странно. Но это было слишком трудно. Я не самый хороший координатор. Хм-м-м. Я хотел быть в курсе всего и все делать сам. Я не мог. Имел одну острую стычку, когда не повиновался приказам. Они заверили меня, что не шутят. У меня действительно не такое сердце, какое должно быть. Пришлось отнестись к этому серьезно. Хм-м-м. — Он остановился, казалось, размышляя.

— Это было трудно? Трудно принять всерьез, что ваше сердце не такое здоровое, как бы вам хотелось?

— Да. Хм-м-м. Да, это так. Мне не нравится думать об этом.

— Расскажите мне.

— Не уверен, что смогу. Хм-м-м. Как будто я в чем-то виноват. Как будто я не совсем здесь. Я не знаю. Это не имеет никакого смысла. И тогда не имело. Но это беспокоило меня. Полагаю, это и сейчас продолжает меня беспокоить. Хм-м-м. Последние два месяца или около того были действительно несчастными. Я работал пару часов в день с людьми, которые приходили ко мне домой, или по телефону, и затем я должен был прекратить. Это меня бесило. Но я не мог заставить мои мысли остановиться, даже когда пытался. Они продолжали пожирать меня. И тогда...

— Тогда...

— Тогда я попытался найти в себе какие-то иные ресурсы, что-то помимо работы, или телевизора, или чтения. Как будто раньше меня было больше, внутренне, понимаете. Но, кажется, я не смог найти ничего. Хм-м-м. Не смог найти ничего, что не было бы связано с какой-либо внешней деятельностью. Это грызло

меня. Я все продолжал размышлять, переживать снова и снова. До сих пор это меня беспокоит...

— Лоренс, меня поразили слова, которые вы употребили: “пожирали меня”, “грызли меня”, “пережевывал” и т.д. Вы не можете заставить свои мысли перестать пожирать вас...

— Да. Да. Хм-м-м. Как будто множество маленьких тварей кусают меня и не дают покоя. Постойте! Рассказ об Амазонии, муравьи, пожирающие человека? Да! Ну конечно! Эти мысли, кажется, поедали меня точно так же.

— В прошедшем времени?

— Нет, иногда это продолжается. Когда у меня начинаются страхи. Это очень интересно! Но почему страх? Я ведь не исчезаю на самом деле в каких-то внешних вещах... Или исчезаю?

— Исчезаете?

— Хм-м-м. Не могу сказать, почему, но... “Исчезаю в каких-то внешних вещах...” Хм-м-м. Да, в каком-то смысле. — Пауза. — Это так неуловимо...

— Эти маленькие мысли продолжают пожирать вас, пережевывать вас. — Лоренс закрылся. Он пытался додумать до конца, но сопротивление было слишком сильным. Он предпочел бы проработать это абстрактно, интеллектуально. Мой пациент не хотел по-настоящему погружаться в ад этих страхов, чтобы открыть свое бытие.

— Пожирают меня, но... Я не знаю. Хм-м-м. Кажется, я больше не могу ни о чем думать.

— Вам бы хотелось решить проблему, но вы не хотите, чтобы ваши чувства стали слишком сильными прямо сейчас.

— Ну... Хм-м-м. Я не могу ясно думать, когда начинается паника. Я имею в виду, что она рассеивает мои мысли.

Несколько минут, пока Лоренс был погружен в свои мысли, мы молчали. Я тоже размышлял над его затруднениями. Он беспокойно ерзал на кушетке, явно желая понять свои чувства и столь же явно стараясь избежать волны эмоций, которая могла его захлестнуть.

Подобно многим из нас, Лоренс был убежден, что “правильное мышление”, которому нас учили в средней школе, это верный путь разрешения любой проблемы — от арифметической задачи до эмоционального взрыва. На самом деле такого рода мышление слабо помогает, если мы находимся за пределами простых дробей

и сочинений на тему “Как я провел летние каникулы”. Лоренс знал это, по крайней мере имплицитно, но не мог рискнуть расширить свое мышление в тот момент, когда был так близок к панике.

Тот вид правильного мышления, в котором Лоренс нуждался сейчас, представлял собой гораздо более широкомасштабный, тонкий и эмоционально насыщенный процесс, чем тот, к которому он был готов в этот момент внезапного понимания и открывшейся возможности. Он был похож на человека, который должен узнать, что находится в темной пещере, куда он боится войти, и который стоит снаружи, тщетно вглядываясь в темноту. То, что должен был сделать Лоренс, если он хотел продвинуться в понимании или изменении своих панических переживаний, так это войти в центр своих переживаний. Он должен был остаться один на один со своим *Я*. Только таким образом он действительно мог узнать, что так пугало его и от чего он должен себя освободить. Но Лоренс чувствовал: абсолютно верно, что для того, чтобы понять свой страх, он должен погрузиться в него, и боялся, что в этом случае страх в буквальном смысле может его поглотить.

Я пытался помочь Лоренсу немного продвинуться вглубь пещеры.

— Лоренс, я знаю, что главное, на что вы полагаетесь, — ваше мышление, но необходимо также доверять своим *чувствам*, даже если это означает, что вы не сможете мыслить так ясно, как вам бы хотелось.

— Ну, хм-м-м, да, я предполагаю это, но...

— Но вы по-прежнему не хотите чувствовать страх, и как раз сейчас предпочитаете рассуждать о том, должны ли вы его чувствовать или нет, вместо того, чтобы рискнуть погрузиться в него.

— Нет, нет. Если вы говорите, что я должен дать волю чувствам, конечно, я сделаю это...

— Я чувствую, что сейчас мы, наоборот, очень отдалились от них, не так ли?

— Нет, ну, возможно, да. Хм-м-м. Я пойму, когда смогу вернуться к ним.

— Что за мысли пожирают вас? Сформулируйте их как можно короче. Никаких других слов — только мысли, которые грызут вас.

— Ну, “что я могу делать, кроме работы или других внешних вещей”? Или “есть ли что-то у меня внутри, что не зависит от того, что снаружи?” Или “кто я?” Или, может быть, “что я представляю собой помимо внешних вещей, которые я делаю? Есть ли ка-

кое-то *Я* помимо внешних вещей, которые делаю?" Да, вот оно. Я могу почувствовать это сейчас. Я имею в виду, что возбужден, потому что чувствую, как все это связано вместе, но еще и боюсь, потому что думаю, что я на грани паники. Не хочу впадать в нее. Правда, не хочу.

— Лоренс, подумайте, может быть, вы сможете рискнуть. Рано или поздно вам придется погрузиться в эти чувства, чтобы выяснить, кто или что вы.

— Ну, да. Хм-м-м. Вполне возможно, в какой-то момент... Но я просто не думаю, что хочу попытаться сделать это сейчас. Думаю, вы предлагаете мне просто позволить наступить этой панике и посмотреть, что произойдет, но я не могу сделать этого. Я никогда не был смелым в проявлении своих чувств. Никогда не был и не могу сделать это сейчас.

— Я знаю, Лоренс: вам страшно даже подумать о том, чтобы сделать это. Но попробуйте предпринять самую настойчивую попытку, на какую вы только способны. Это действительно важно.

— Это кажется слишком большим, слишком поглощающим. У меня много работы, которую я должен сделать, — действительно должен — сегодня в офисе. Я не могу позволить себе быть выбитым из колеи...

— Ваше функционирование как бизнес-машины, кажется, намного важнее ваших чувств и того факта, что вы живете в постоянном страхе, что вас охватит паника.

— Нет, конечно, нет. В самом деле, это было бы глупо. — Он разозлился и встревожился, готовый перейти почти к любой теме, включая и несогласие со мной.

— Вы разозлились на меня за то, что я держу зеркало перед вашим страхом.

— Да. Да. Вы иногда чертовски все утрируете.

— За это вы мне и платите. Но сейчас вы все больше и больше отдаляетесь от столкновения со своим страхом, как вам и хотелось, по крайней мере, бессознательно.

— Ну, хорошо. Я сделаю попытку. Хм-м-м. Мы размышляли о том, кто я или что я — помимо того, что я делаю. Хм-м-м. Кажется, это очень философский вопрос. Хм-м-м. Я не уверен, что знаю, куда двигаться дальше.

— Возможно, это правда, Лоренс. Нить, которой вы должны были следовать, — то чувство тревоги, которое вы испытывали минуту назад. Когда мы отвлеклись, споря о том, смелый вы чело-

век или нет и можете ли вы позволить себе прислушиваться к своим чувствам, когда вас ждет работа в офисе, путь, ведущий к страху, был потерян.

— Да, ну, хм-м-м. Посмотрим, смогу ли я восстановить его.

Но он не продвинулся дальше. Остаток сеанса прошел в основном в интеллектуальном обсуждении природы личности. Однако мы оба чувствовали, что этот сеанс связал вместе несколько важных нитей.

Беспокойный ум Лоренса сам заставлял его заглянуть в пугающее зеркало. Он искал образ себя, который убедил бы его в материальности, но ничего не находил. Образ в зеркале бледнел, колебался и угрожал полностью исчезнуть. "Кто я?" — спрашивал Лоренс, поскольку его больше не успокаивал ответ на вопрос "Что я?" Его прошлые достижения были тем, чем они были — прошлым. Они больше не поддерживали его. Они были так же далеки, как фотографии в семейном альбоме. Теперь он пытался убежать от небытия, которое постоянно угрожало подкрасться к нему. Его временным убежищем было впечатление о нем других людей. Он не мог отыскать ощущение своего субъективного центра.

3 июля

Во время нашего следующего сеанса Лоренс был возбужден и нетерпелив, когда я приветствовал его в приемной. Он быстро зашел в кабинет, бросил пиджак на кресло и начал говорить еще до того, как лечь на кушетку, весьма небрежно повозившись с подушкой.

— Как только я ушел, все стало ясно. Я имею в виду, что чуть не повернул назад и не вернулся, но я знал, что вы будете заняты. Хм-м-м. Предполагаю, что вы понимали это с самого начала, но внезапно я просто услышал свои собственные слова, и я их все уже произносил до этого, не правда ли?

— Расскажите мне.

— Ну, знаете, сейчас все так ясно, что я чувствую, будто всегда это знал, но как-то не позволял себе прямо посмотреть на это. Я просто не знаю, кто я. Я имею в виду, если оставить в стороне то, что я делаю — мое функционирование, — так сказать, ну тог-

да... я имею в виду, вопрос о том, есть ли какое-то *Я*, существую ли я каким-то образом сам по себе?

— М-м-хм-м.

— И обычно когда я задавал себе этот вопрос, я действительно был испуган. Мне кажется, я помню, что думал об этом так или иначе всю свою жизнь. Когда мне было около семнадцати, я прошел через период страхов... ужасных страхов, от которых кровь стыла в жилах. Хм-м-м. Тогда все вращалось вокруг идеи умирания, возможности больше не существовать в то время, когда мир продолжает жить без меня. Эти сегодняшние страхи похожи на страх смерти, но есть разница. Хм-м-м. Тогда я чувствовал уверенность в том, что существую. По крайней мере, в тот момент я знал, что жив. Я не знал, буду ли жить в какой-то момент позже — обычно через много, много лет. Но независимо от того, насколько далеко я отодвигал свою смерть, я был уверен, что сохраню здоровье и медицинская наука сделает огромные успехи, чтобы помочь мне остаться в живых. Неважно, насколько я отодвигал ее, сама идея, что рано или поздно я умру, давила на меня, и у меня перехватывало дыхание, я покрывался холодным потом и чувствовал, что больше не могу вынести этой мысли.

— Но теперь...

— Теперь это похоже, но все же отличается. Теперь я знаю, что однажды умру, и это по-прежнему страшно, но отнесено в будущее. Но то, что пугает меня теперь, — то, что я не думаю, что я... Нет, вероятно, это ближе к... Хм-м. Странно. Минуту назад это было столь ясным, а в следующий миг я с трудом могу вспомнить, о чем мы говорили.

— На самом деле вы не хотите сейчас думать или вспоминать о том, что заставляет вас испытывать страх.

— Это правда. Действительно, не хочу.

— Вам бы хотелось просто все забыть.

— Если бы я и вправду мог, да, я хотел бы. Когда я лежал в постели эти шесть месяцев, я пытался забыть об этом всеми возможными способами. Я говорил вам о телевизоре, чтении, двух часах занятий бизнесом. Но я и не начинал говорить вам обо всем, что перепробовал. Вы знаете, что существуют целые книги о том, что делать людям, прикованным к постели? Вязание, пасьянсы, головоломки, надписывание конвертов для благотворительных организаций... Я все это перепробовал, и...

Я перебил:

— ...И сейчас вы опять пробуете нечто похожее. Пробуете увести нас от ясного понимания того, что вас пугает.

— Нет, я как раз думал об этом... Хм-м-м. Ну, может быть... Как бы там ни было, дело в том, что у меня возникает это ужасное чувство, что на самом деле я не существую, что в каком-то смысле я плод своего собственного воображения. Хм-м. Я не знаю, что это значит. Это напоминает мне изречение Беркли: "Быть — это быть воспринимаемым". И если никто не воспринимает меня, я не существую. Если я ничего не делаю, я не существую. И внезапно испаряюсь, просто исчезаю.

— Сейчас вы не кажетесь очень испуганным этим обстоятельством. — Фактически Лоренс выглядел очень отстраненным от своего испуганного *Я* и очень схоластичным. В самом деле, еще и Беркли процитировал.

— Я отгородился от этого. Я и сам чувствую, как заботливо я абстрагировал это — как будто это часть курса философии.

И он продолжал отгораживаться от этого остаток сеанса и некоторое время спустя. Случайно во время сеанса Лоренс действительно попытался войти в соприкосновение со своими страхами, но либо он был слишком напуган, чтобы погрузиться в них полностью, либо оставался слишком равнодушным наблюдателем, чтобы вступить в контакт с самим собой.

1 сентября

Иногда страхи возвращались — хотя Лоренс считал, что теперь уже реже. Он старательно искал способ предупредить эти моменты и постоянно пытался найти какой-то смысл своего бытия. Через два месяца после описанного выше сеанса Лоренс обрисовал текущую стадию своих поисков подтверждения своего существования:

— Я не верю в Бога, как вы знаете. По крайней мере, в того Бога, о котором мне рассказывали в воскресной школе, когда я был ребенком. И, кроме того, это не является ответом на мой вопрос. Хм-м. О, сейчас я говорю об этом спокойно и рационально, но иногда по ночам, когда дом затихает, я начинаю думать об этом, и меня охватывает страх. Я не могу дышать, не могу лежать спокойно, не могу оставаться в постели. Я встаю, накидываю халат, брожу вокруг, словно ищу чего-то, но не знаю, что я ищу. Хм-м. Вернее, знаю. Себя. Я ищу себя, но не уверен, что узнаю себя, если найду...

— Вы говорите так, как будто ищете какую-то физическую, осязаемую вещь, как будто вы могли бы заглянуть в кухню и внезапно обнаружить свое *Я* на обеденном столе, где вы его оставили, а потом забыли.

— Да, знаю. Хм-м. Но на самом деле я знаю, что это не так. И все же я не знаю, чего я ищу. Я знаю только, что не смогу по-настоящему успокоиться, пока не найду это. Даже сейчас, когда я снова работаю полный день, передо мной все еще возникают вопросы, когда я меньше всего их ожидаю. И затем меня прошибает холодный пот, и горло перехватывает...

Когда Лоренс покинул офис, я подумал о том, что та вещь, которую он так безнадежно ищет, находилась вместе с нами в кабинете, но он не мог видеть ее. Его бытие выражалось в самом факте нашего разговора, в его увлечении нашей совместной работой, в его невысказанном, но очевидном убеждении, что он в конце концов обнаружит свое *Я*. Его бытие состояло не в содержании, а в процессе его разговора, в его постоянных усилиях и в вере в нашу работу.

26 января

Временами Лоренс отодвигал все заботы о своих страхах на задний план и погружался в работу, что было для него привычным способом бегства. Работой он мог усыпить свои дурные предчувствия, заставляя других относиться к нему так, чтобы это подтверждало его существование.

Я постоянно обращал внимание на зависимость Лоренса от своей занятости и потребность производить впечатление на людей, чтобы переживать свое собственное присутствие как отражение в них. Я вновь и вновь пытался помочь ему понять, что его работа и успех у окружающих — как бы они ни были приятны — не могут дать ему прочного ощущения своего собственного бытия, которое он так настойчиво искал. Он стал наркоманом, которому требуются эти "дозы", чтобы выжить; он не верил, что может обойтись без них.

Но постепенно, следуя вместе со мной по пути этих отступлений, на которые он до сих пор полагался, Лоренс начал мобилизовывать свое мужество, стал смотреть прямо в глаза своему страху, и теперь появился уже новый Лоренс. Этот новый Лоренс был

менее педантичным, менее цветисто выражался; стал более искренним, чаще чувствовал подлинное счастье, подлинную печаль или подлинный гнев. Вошел в более тесное соприкосновение с пульсом своей жизни и по-настоящему начал узнавать свое внутреннее переживание.

Он несколько минут молча лежал на кушетке, занятый разными мыслями, выражение его лица все время менялось. Каким-то образом я почувствовал, что он думает о себе в равнодушной, объективирующей манере. Вместо того, чтобы открыть себя потоку своей внутренней жизни, он рассматривал свое *Я* и рассуждал о нем. Я не мог сказать, каким образом прочитал его мысли, но был уверен, что моя догадка верна. Я уже собирался сказать ему, что я чувствую, что он имеет обратную связь с моим восприятием, но прежде, чем я успел сделать это, Лоренс заговорил таким голосом, который я определял для себя как "административно-деловой":

— В моем бизнесе всегда важно создать впечатление, что все идет по-вашему и вы не нуждаетесь ни в чем и ни в ком. Хм-м. Как раз вчера была встреча и... — он внезапно запнулся.

Отчуждение Лоренса стало теперь очевидным, и я решил обратить на это внимание.

— Я заметил, что вы говорите во втором лице. — Почти всегда внутреннее чувство, *Я*, выражает себя в первом лице единственного числа.

Его ответ удивил меня внезапной вспышкой раздражения.

— Черт, первое лицо или второе, не имеет значения. Дело в том, что люди не хотят вкладывать десятки или сотни тысяч долларов, если вы — или я, если вам так больше нравится — кажусь им... Ну, вы понимаете, что я имею в виду.

— Что вы имеете в виду? — невозмутимо переспросил я.

— О, Христа ради, Джим! Вы притворяетесь тупицей в отношении самых очевидных вещей. — Теперь его гнев стал более очевиден.

— Лоренс, я думаю, вы предпочитаете начать ссору со мной, вместо того, чтобы осознать, насколько сильно вы зависите от производимого на окружающих впечатления.

— Ну скажите мне, почему вы раздуваете столько шума из того, говорить ли мне "я" или "вы"? — Пауза. Я ждал, но сохранял молчание. — Ну хорошо, я скажу это в первом лице, только чтобы доставить вам удовольствие. — Он снова остановился, и снова я ждал. Теперь его голос изменился и стал менее сильным и более

неуверенным. — Ну... как я говорил вам, э-э-э... — Долгая пауза. Его голос изменился. — Джим, вы не поверите, но я не могу вспомнить, о чем мы говорили.

— Я верю вам. Фактически, я твердо уверен, что вы так загружены работой по той же причине, по которой вы забыли то, что хотели сказать: вы чувствуете себя живым, только когда люди видят вас. На каком-то уровне вы знаете это. И это чертовски пугает вас — такая зависимость от своего образа.

— А, ну конечно, я вспомнил, — он проигнорировал мое замечание. — Я пытался сказать вам, что по отношению ко мне люди во многом ведут себя в зависимости от того, считают ли они меня заслуживающим доверия. Если им кажется, что я жаден до денег, они отворачиваются. Если они чувствуют, что я проявляю меньше заботы о деле, чем необходимо, они хлопают дверью.

— И поэтому вы должны устраивать для них хорошее шоу, да?

— Да, таков бизнес. — Он устроился поудобнее на кушетке.

— Вы сейчас расслабились после сильного волнения.

— Ну, я иногда забываю, что люди не подозревают, в каком волчьем мире большинству из нас приходится жить.

— Вы хотите, чтобы я поверил, что это просто одна из жизненных реальностей, и неважно, почему вас так расстраивает чувство, что вы на самом деле не существуете.

— Хм-м. Ну, так уж устроен мир, и я... мы не должны тратить время на то, что невозможно исправить. — Раздражение снова появилось в его голосе.

Мой голос тоже стал резким:

— Вы и вправду не хотите взглянуть на то, как вы попались на крючок, пытаясь сохранить этот внушающий доверие образ. Вы и сейчас пытаетесь натянуть его на себя передо мной.

— О, черт возьми! Почему вы не оставите это, Джим? — Пауза. — Ну хорошо, если это сделает вас счастливым, я буду иметь это в виду, но это всего лишь правила бизнеса. Закон джунглей. Хм-м. Вы сидите тут в своем уютном кабинете, и люди приходят к вам, так что я не должен ожидать, что вы поймете...

— О'кей, — перебил я. — Я понял. Вы собираетесь прочесть мне лекцию о том, как я наивен. Когда вы закончите, мы сможем поспорить об этом и забыть все о том, как вам приходится хорошо выглядеть или о вашем смертельном страхе. Конечно, вам более необходимо бороться со мной, чем...

Теперь уже он перебил меня:

— Послушайте, я готов обсудить все, что заслуживает обсуждения, но не вижу никакого смысла тратить мое и ваше время, только потому что вы никогда не отрывали... туловище от стула, чтобы заняться бизнесом...

— Почему вы изменили то, что хотели сказать?

— Что вы имеете в виду?

— Вы начали говорить о том, что я никогда не отрывал свою задницу от стула, а затем изменили "задницу" на "туловище". Так зачем?

— О, ну, полагаю, я зарапортовался. Не стоит злиться.

— Вы имеете в виду, что не стоит показывать, что вы на самом деле чувствуете.

— Ну, я не хочу сердиться.

— Черт. — Грубо. — Да вы уже сердитесь. Не в этом дело. Вы просто так чувствуете. Как и каждый из нас периодически. Но вы не хотите, чтобы в*идели*, как вы сердитесь.

— Ну хорошо, это так. — Теперь его тон стал задумчивым. — Да, я был рассержен, но по какой-то причине не хотел этого показывать.

— И эта "какая-то причина" — вовсе не деловой интерес, — настаивал я.

— Нет, хм-м. — Теперь уже определенно размышляя. — Нет, я ведь не пытаюсь вам ничего продать.

— Нет, пытаетесь. Вы пытаетесь продать мне то же самое, что всегда продаете: образ Лоренса-хорошего-парня, Лоренса-заслуживающего-доверия, Лоренса-который-никогда-ни-в-ком-не-нуждается и Лоренса-который-всегда-спокоен-и-разумен. И вас пугает и злит, когда я это не покупаю.

— Да вы просто скотина. — В его голосе прозвучали расположение и понимание.

— Лоренс, мне приятно, что вы так тепло ко мне относитесь, но нужно вскрыть еще один пласт вашего страха.

— Хм-м. Я не знаю, что вы имеете в виду. — Его голос был не таким твердым. Он больше не казался деловым администратором.

— Смятение — это простой способ быстрого ухода, Лоренс. Это ваш постоянный способ избегать столкновения с зависимостью от того, как вы выглядите в глазах других. — Нужно помочь ему остаться с самим собой сейчас, но я все же чувствовал его намерение сбежать.

— Да. Хм-м. Вероятно, я понимаю, что вы имеете в виду. — Его голос стал грудным и звучал неуверенно. Мы оба некоторое время молчали. Его дыхание казалось отрывочным и неглубоким. Глаза были открыты, но расфокусированы.

— Я чувствую себя хорошо, когда я в центре событий, организую дела, выдвигаю идеи... Именно так я чувствовал себя минуту назад, разговаривая с вами... Но затем наступают другие моменты... Как прошлым вечером... Я закончил междугородный разговор около шести тридцати, кабинеты были уже пусты. Я мог слышать, как в конце коридора переговариваются привратники. За окном было темно и пасмурно. Затем я услышал, что привратники покидают гардероб, и дверь с грохотом захлопнулась... Внезапно у меня появилось чувство, что здесь никого нет, никого в коридоре, никого на улицах, никого в мире. — Он остановился, собираясь с силами, чтобы сказать следующую фразу. — Затем я подумал, что не может быть, чтобы вокруг никого не было. — Он снова остановился. Было ясно, что он изо всех сил старается контролировать свой голос и свою речь.

— Кажется, для вас очень важно говорить сейчас ровным голосом, не давая воли своим чувствам.

— Что за польза в хныканье?

— Трудно позволить себе просто быть собой.

— Кто я? Что я? — Его голос стал стонущим и испуганным. — Вчера вечером в своем офисе я тоже спрашивал себя об этом. Сначала я подумал, что вокруг никого нет, но потом я уже знал, что это не так. Не было никого здесь, в моем кабинете, на моем стуле. Это правда. Никого нет сейчас в этой комнате. Никого на этой кушетке. Вы понимаете? — Его голос перешел в отчаянный, страшный шепот. — Никого. Кто я? Если бы я не пошел на все эти встречи, кто-то другой пошел бы. Если бы меня не было здесь сейчас, был бы кто-то другой. Что вы скажете? Вы бы даже не знали, если бы кто-то другой позвонил вам и пришел к вам и занял эти часы, которые вы проводите со мной. Вы бы даже не узнали, что *Я* мог бы быть здесь. О, бесполезно. Словами этого не сказать. — Он снова замолчал, но лицо его скривилось, раздираемое мучительными противоречиями.

Пока он молчал, в моей голове родились непрошеные вопросы. Что это значит, что я сейчас с Лоренсом? Это мог бы быть Эл, Джерри или кто-то еще. Когда-нибудь кто-то другой будет рядом с другим Лоренсом. Меня не будет. Меня не будет нигде, насколь-

ко мне известно. Я мысленно содрогнулся. Я знал, куда ведут эти мысли, и не хотел следовать за ними. У меня заныло в желудке. Я посмотрел на Лоренса. Он был поглощен своим собственным внутренним смятением. Я бы хотел, чтобы Лоренс последовал туда. Я был убежден, что только таким образом он сможет пробудить в себе подлинное чувство собственного бытия. Но я не хотел следовать туда сам. Я старался извинить себя, ссылаясь на то, что должен сконцентрировать свое внимание на Лоренсе. Я понимал, что это неуклюжая отговорка. Если уж говорить начистоту, то, следуя за своим собственным страхом, я только и смогу по-настоящему быть с ним.

Я попробовал размышлять о жизни как о процессе, о бытии вне материи, ветре, о котором узнают лишь по колыханию деревьев и травы. Слова казались сухими сучьями, воткнутыми в унылую раковину, и были абсолютно бессмысленны. Неожиданно я понял смысл искаженных, оплывающих, как свеча, часов Дали. Я с жадностью ухватился за этот образ; он избавлял меня от тревожного осознания. Я с неохотой отбросил его, чтобы дать себе почувствовать пустоту. “Я — тот, кто сейчас думает”, — сказал я себе молчаливым шепотом. Это не принесло успокоения. Я попытался схватить свое бытие, думая о себе таким образом. Это не сработало. Что происходит, когда я не думаю? Тогда я ничто?

— Что так пугает в этом? — его голос прозвучал, как шепот, но испугал меня. На мгновение я не был уверен, кто из нас задал вопрос. Но он спрашивал скорее себя, чем меня. Я продолжал молчать, и мое собственное внутреннее чувство присоединялось к его вопросам.

— Это не просто смерть. Я боюсь смерти, но это другое. — Его голос стал сильнее. — Я как бы чувствую страх двигаться вперед, оставить что-то. Я хочу видеть свои следы позади, делать отметки там, где прошел, оставить где-то свое имя. И я знаю, что не могу. По-настоящему. — Он остановился. Его голос снова стал хриплым, но уже не казался слабым. — На самом деле не могу. Это все равно как писать свое имя на воде. Это как расписываться бенгальскими огнями на Четвертое июня, как мы делали, когда я был ребенком. Первая буква исчезает, прежде чем напишешь вторую. Но она была там. Была. Я здесь. Здесь. О, Господи, хотел бы я действительно верить в это. — Внезапно он заплакал.

Он снова лежал молча. Секунды проходили, время тянулось. Его лицо было искажено страхом и отчаянием. Он вел одинокое

сражение, и я чувствовал себя близким и в то же время безнадежно далеким от него. У меня тоже перехватило горло. В конце концов Лоренс зажмурил глаза так сильно, что его лицо зрелого бизнесмена растворилось в гримасе испуганного маленького мальчика, сражающегося с ужасами в темной спальне. Лоренс сделал глубокий выдох и, казалось, он не сможет больше набрать воздух в легкие. Теперь уже у меня защипало глаза, из них потекли слезы, и внезапно я осознал, что еле сдерживаю дыхание.

———

В течение следующих нескольких месяцев мы спускались в наш подземный мир, вероятно, раз шесть. Постепенно страх уменьшался. Лоренс обнаружил, что развивает новое чувство собственного бытия. Оно ускользало, его было трудно облечь в слова, но мы оба чувствовали его появление. Оно было продуктом его решительности, настойчивости и мужества. Только столкнувшись со своим страхом небытия он смог *пережить* — непосредственно, а не на словах — *непрерывность своего бытия, неосязаемого, но постоянно присутствующего Я, которое боится, упорствует и возникает из небытия*. Это мимолетное понимание, к которому нелегко прийти. Никакие усилия "научить" этому не могут увенчаться успехом. Только через осознание смерти своего физического бытия человек может подняться к свободному воздуху жизни-процесса.

В этот период Лоренс включился в терапевтическую группу. Он переживал трудную внутреннюю борьбу, чувствуя себя вынужденным создавать впечатляющий образ для других членов группы вместо того, чтобы рискнуть взаимодействовать с ними просто как другой человек. Хотя на наших индивидуальных сеансах он был чаще способен отложить в сторону свою роль и свой голос "занятого администратора" и обращался ко мне просто и непосредственно, в группе он все еще был вынужден носить покровительственную маску человека, занятого важными делами.

10 апреля

Был прекрасный весенний день со следами дождя в воздухе и с первым обещанием лета, когда Лоренс сделал следующий шаг в своем путешествии. Когда он вошел в кабинет, казалось, мой пациент составлял полную противоположность этому дню. Он медленно снял пальто, сел на кушетку, поправил подушку и лег.

— Ну вот, я его упустил... Хм-м. Я сделал это, и сделал сам. Вы помните предложение из Сан Антонио, о котором я вам говорил? Ну, теперь уже неважно, помните вы или нет. Я просто выпустил его из рук. Я недостаточно быстро или недостаточно тщательно думал или... Хм-м. Я не знаю, Джим. Это действительно делает наше финансовое положение шатким. Думаю, мы это исправим, постепенно, но... Я не знаю, как я мог так ужасно промахнуться... А ведь я был так уверен в прошлом месяце...

— Вы кажетесь очень подавленным.

— Вы это знаете. Хм-м. Одна из вещей, которые, как я думал, я действительно умею делать, это вычислять такого рода предложения, взвешивать все затраты, обрабатывать людей, оценивать тенденции рынка, вынюхивать политические веяния и т.п. Я был уверен, что хорошо это делаю. В конце концов, мы выстроили все дело за одиннадцать или двенадцать лет. Вы знаете, какой у нас был прирост в прошлом году? Ну, дело не в этом, но...

— Кажется, вы говорите о том, что если бы я знал ваш прирост, я бы понял, как хорошо вы работаете.

— Да. Хм-м. Что-то вроде этого. Нонсенс, конечно. Но я хорошо работаю, или... Но, ребята, это фиаско с Сан Антонио! Хм-м. Не знаю, то ли у меня стала слабая голова, то ли...

— Может быть, вы не то, что вы о себе думали.

— Может, и так... Эй! Хм-м. Скажите, что вы предполагаете?

— А что вы думаете?

— Я не знаю. Ну, да, знаю. Хм-м. Возможно, я вовсе не прирожденный гений этого бизнеса. Возможно, я не гарантирую успех. Это похоже на правду, не так ли?

— Это так? — Я спрашивал заинтересованно, но оставлял всю инициативу ему.

— Да, да. Хм-м. Возможно, это вовсе не то, что я собой представляю. Но тогда кто я? Я не знаю. Постойте, постойте! Я тот парень, который только что завалил всю сделку с Сан Антонио. Я тот парень, чья компания теперь вертится, как уж на сковородке! Как вам это нравится? — Возбужденно: — Эй! Как насчет этого? Я ищу свою идентичность. Я — растяпа, который зевнул восьмимиллионный контракт. Возможно, я гений, который только что разрушил превосходную компанию. Я имею в виду, что у нас странный бизнес. Если пойдет слух, что мы оступились, мы можем больше никогда не получить хорошей работы. Я знал, что это случится... — Его воодушевление угасло.

— Итак, кто же вы?

— Я дерьмо, вот я кто. Хм-м-м. Нет, это по-прежнему я. — Возбуждение возвращалось. — Я тот тип, который развалил свое самое успешное и многообещающее предприятие. И я все еще существую... Все еще существую... Что за черт, я все еще здесь, хотя я уже не тот парень, каким казался самому себе и многим другим людям. И при этом я не чувствую себя слишком испуганным. Хм-м. Я все еще здесь. Я что-то делаю. Ха! Я по-прежнему здесь.

Я восхищался Лоренсом. В самом деле, он был здесь, потому что преодолел огромный раскол своей личной идентичности. С одной стороны, он был прикован к вещности, к атрибутам и достижениям. Он предавался на волю случая и неустанно пытался выстроить безопасное убежище из песка своих действий и их результатов. Оно казалось прочным, потому что покоилось на том, что видимо, осязаемо и сообщаемо. Но личность, основанная на объективации, на самом деле наиболее уязвима; однако именно эту модель личности Лоренс, как и большинство из нас, усвоил с раннего детства. С другой стороны этого огромного водораздела Лоренс открыл возможность подлинной свободы, свободы выражать свое бытие в любой момент, не волоча за собой тяжелый, неподвижный панцирь прошлого. Зная, кто мы, мы не нуждаемся в том, чтобы увидеть себя, потому что мы и есть сам процесс *видения*; мы не полагаемся на то, что сделали, потому что знаем, что были этим действием, но больше *не являемся* им. Это личность, которая подлинна в самом глубоком смысле. И, как еще обнаружил Лоренс, она снижает нашу уязвимость перед превратностями успеха и неудач, одобрения и неодобрения.

Когда мы пытаемся найти свою идентичность исключительно с помощью внешних чувств — того, что мы можем видеть и слышать, например, наших титулов, денег или достижений, — мы прикованы к объективному и уязвимы для времени. Когда мы открываем свое внутреннее видение, когда мы настроены на свое собственное переживание и признаем его центральное место в нашем бытии, тогда мы становимся по-настоящему свободными. Я — это нечто намного большее, чем источник внутренней информации; это прочный фундамент нашего сознательного существования. Таким образом, когда мы находимся в своем собственном центре, внешние сигналы не обесцениваются, но они больше и не доминируют.

27 августа

Теперь пришло время, когда Лоренс переживал частые смены настроения. Иногда он бывал восхищен новым чувством собственной идентичности, не связанной с тем, что он делал и хорошо ли он это делал. В другое время это понимание казалось ему бессмысленным, как и многие пустые слова. Иногда он приближался к прежнему переживанию страха небытия, но снова наступали периоды, когда он был спокоен и уверен, бессознательно выражая свое бытие в действии. Постепенно появился новый элемент, вспышки которого мы наблюдали и раньше, — давно похороненный гнев. Лоренс стал более раздражительным, менее сдержанным, менее цивилизованным деловым человеком.

— Извините за опоздание, — сказал он, торопливо войдя в мой кабинет, бросив пиджак на стул, ослабив галстук и присев на край кушетки. — Какой-то сукин сын спал всю дорогу на бульваре Санта Моника, где разрыли улицу. Черт! Я готов был врезаться в него. Я сигналил пару раз, но, думаю, что он после этого поехал еще медленнее. Наверное, я слишком поздно вышел из офиса, но этот чертов придурок, задержавший меня, оказался последней каплей. — Он остановился; казалось, первая вспышка прошла.

— Видимо, вы часто сердитесь в эти дни.

— Да. Хм-м. — Его голос стал другим, он обращался не столько ко мне, сколько к своим внутренним размышлениям. Он лег. — Да. Правда, Джим, я чувствую себя немного напуганным тем, с какой яростью я набросился на этого беднягу — медлительного водителя. Думая об этом теперь, я понимаю, что использовал его — так же, как и мою семью, и мою секретаршу — чтобы узаконить вспышки своего гнева. Я слоняюсь туда-сюда, задираясь ко всем и каждому. Я просто хочу, чтобы кто-то что-то натворил, и я бы устроил разгон, но...

— Но?

— Но мне не кажется при этом, что я взбесился. Хм-м. Это больше похоже на то, как будто что-то во мне хочет выйти, что-то, что было спрятано так долго, что я не знаю, что это и что оно будет делать, когда выйдет на свет.

Слова Лоренса были вполне разумными, но я ощутил напряжение между лопатками. В каком-то смысле я приготовился к неожиданностям с его стороны.

— Я имею в виду, что на самом деле я, кажется, озабочен этим чувством. — Казалось, он не был уверен в том, что хочет сказать.

— Вы не знаете, насколько серьезно можно принимать это чувство дикого зверя внутри тебя, Ла... Лоренс.

Что? Я чуть не сказал “Ларри”.

— Думаю, лучше принять это всерьез. Я имею в виду, что действительно хотел раздавить сегодня этого парня, и я знаю, что мне нужно следить за тем, как я разговариваю с женой и детьми. В последнее время я постоянно огрызаюсь или кричу на них.

— Кажется, сейчас вы довольно равнодушно говорите об этом.

— Вероятно, да, но... — Он остановился, и когда заговорил снова, его голос уже не казался спокойным. В его тоне слышались напряжение и опасение, которые снова вызвали у меня дискомфорт. — Это старая история, Джим. Я рассказывал вам о своем гневе, но скрывал его подлинную силу и то, насколько я стал бояться совершить нечто такое, о чем впоследствии буду жалеть. — Он снова остановился. Его напряженность стала еще более заметной. — Но дело в том, что я не уверен, что хочу и дальше прятать в себе эти дикие чувства. Я вынужден напоминать себе о том, что может случиться...

— Что может случиться, Лар... Лоренс? — мягко спросил я. Опять чуть не сказал “Ларри”. Мое напряжение росло, и я представил себе, как он из последних сил пытается удержать дверь закрытой, а она медленно открывается под действием неконтролируемой и мощной силы. Мне были знакомы эти чувства. Я много лет подавлял свой собственный гнев.

— О, не знаю, я мог бы в самом деле ударить кого-нибудь или разбить что-нибудь.

— Вы сейчас убегаете от своих чувств. Они, должно быть, слишком пугают вас, чтобы взглянуть на них прямо.

— Возможно. Хм-м-м. Я знаю, что не хочу чувствовать, как они растут внутри меня, и не знаю, что с ними делать. — Он помолчал несколько секунд. — Забавно. Не знаю, каким образом, но внезапно я стал думать о том лете, когда мне было семнадцать. — Его голос стал менее напряженным, и я расслабился, хотя и знал, что надвигающаяся гроза еще не прошла. Лоренс продолжал задумчиво. — Я получил работу консультанта в детском лагере. Это должно было быть замечательное лето. Я ждал его с нетерпением, и потом по какой-то причине не поехал, это было большим разочарованием, — закончил он неожиданно слабым и упавшим голосом.

— Что случилось, Ла... Лоренс? — снова я начал называть его уменьшительным именем “Ларри”, которое было так неуместно по отношению к этому человеку.

— Я сейчас не помню. Хм-м. Кажется, всегда находились причины для того, чтобы все складывалось не так, как я хотел. — Он беспокойно заерзал на кушетке. — Пожалуй, я сяду, хорошо? — Он спустил ноги на пол.

— Почему ты не поехал в лагерь, Ларри? — ну вот, имя вырвалось; к моему удивлению, он, казалось, не заметил этого. Интуиция подсказывала мне, что его беспокойство означает желание уйти от чего-то неприятного.

— А, это. Я не знаю, Джим. Это неважно. Так случалось не раз. Я уверен, что предки думали, что у них веские причины. Они всегда были такие рассудительные.

— Вы и сами сейчас довольно рассудительны, но, кажется, не можете ни на чем сосредоточиться. — Я решил оставить вопрос о летнем лагере и уделить внимание внезапному падению его интереса.

— Ну да, вероятно. Подождите минуту, позвольте мне просто прислушаться к себе, хорошо? — Он замолчал на минуту, запрокинул голову и, казалось, отключился. Его поведение напомнило мне те месяцы, когда он пытался прийти к внутреннему осознанию, но ограничивался лишь смутными общими фразами о себе. Ларри проделал большой путь, и я был доволен нашей совместной работой.

— Ничего, — сообщил он. — Кажется, что я — чистый лист. Не чувствую ни радости, ни огорчения, ничего абсолютно. Когда я думаю о чем-то, мне вспоминаются только события двадцати—тридцатиминутной давности, например, мой поход в обувную мастерскую или то, что вы назвали меня “Ларри”. (Он заметил, я должен был догадаться.) Звучит забавно, меня не называли так много лет.

— Ларри — ты и правда больше похож на Ларри в эти дни — я не понимаю, что происходит, но, думаю, на каком-то уровне ты отгородился от своих чувств. Просто огромный контраст между тем напряжением, которое ты испытывал несколько минут назад, и теперешней опустошенностью.

— Возможно, так, но... — Пауза. — Я не знаю. Просто я чувствую себя каким-то запутавшимся и отрешенным. — Он бессознательно поправил рукой подушку. — Я даже не могу точно припомнить, о чем мы говорили.

— Ты по-прежнему очень рассудителен, но настолько отделен от того, что происходит у тебя внутри, что я не верю, что ты в самом деле открыт для большей эмоциональной вовлеченности.

— Да, возможно. Ну, посмотрим... — Опять молчание. Я мог почувствовать каждый незначительный поворот в нем по направлению к большей внутренней открытости.

— Главное, я осознаю: какое-то отдаленное напряжение, как будто приближение грозы на горизонте. Я боюсь ее — так же, как боялся своих страхов. Ну и ну! Я и не знал об этом. Да, это такое же зловещее предчувствие. — Пауза. — Я и правда научился бояться того, что происходит внутри меня, да? Я чувствую, словно что-то однажды появится оттуда и разрушит меня. Сначала страх небытия, теперь гнев, который хочет уничтожить все вокруг. Хм-м. Джим, я действительно чувствую, что он растет во мне сейчас, и я вовсе не уверен, что хочу рискнуть дать ему волю.

— Он так силен, что ты не знаешь, сможешь ли ты управлять собой, верно? — Я чувствовал, как легкие изменения в атмосфере, все перемены во внутреннем переживании Ларри. Я наблюдал легкое напряжение его мышц, когда он более неподвижно сидел на кушетке, и изменение его дыхания, которое стало короче и несколько чаще. Возможно, я заметил и другие сигналы. Он снова поправлял наволочку на подушке, тщательно расправляя ее и с особой точностью пригоняя друг к другу уголки.

— Я в смятении. — Звук застрял в горле.

— Очевидно, тебе необходимо это смятение, — настаивал я.

— Возможно. Я не в состоянии сейчас думать особенно ясно.

— Было бы слишком страшно позволить себе узнать правду о том, что происходит внутри тебя.

— Да, я знаю, что близок к панике, страшной панике.

— Ты в смятении, потому что не хочешь испытывать страх.

— Я чувствую, что должен сдерживать его, должен.

— Очень важно каким-то образом сдерживать это чувство.

— Да, думаю, да. — Его голос изменился. Он начал отдаляться от ощущения напряжения, к которому подошел так близко. Его руки снова занялись подушкой.

— Теперь ты отступаешь назад и приводишь все в порядок. Совсем как с подушкой, которую оберегаешь, и следишь, чтобы мебель выглядела аккуратно. — Не знаю, почему я сказал “мебель” именно в тот момент; это могло каким-то образом прийти из бес-

сознательного Ларри. Но как бы то ни было, слово проскочило искрой в пороховом погребе.

— К черту мебель! — вскричал Ларри и внезапно запустил подушкой в противоположную стену с такой силой, что оттуда упала картина. Он вскочил на ноги с перекошенным лицом, из глаз брызнули слезы, а с языка срывались нечленораздельные звуки. — Вечно эта идиотская мебель! К дьяволу! И машина! И газон! К дьяволу все! — Он гневно потрясал руками в воздухе. Затем упал на кушетку и начал яростно колотить по ней кулаками, но она оказалась мягкой, слишком несерьезным противником.

Я вздрогнул, когда он взорвался, и на мгновение испугался, когда подушка полетела в стену и сбила картину. Однако теперь я испытывал приятное возбуждение. И в то же время у меня оставалась чисто животная тревога, сдерживаемая готовность к бегству. Тщетность битья по подушке и кушетке раздражала меня, поскольку грозила сорвать все, что Ларри сейчас отыгрывал. Импульсивно я подвинул к нему стул с твердым сиденьем. “Ударь по нему!” — сказал я. Его кулак описал широкую дугу и опустился прямо на сиденье стула. Раздался громкий солидный удар, но я мог предположить, что досталось не только стулу. Казалось, это понравилось Ларри. Он быстро стал колотить по сиденью обоими кулаками.

— Вечно это “Следи за мебелью, Ларри, мальчик мой. Будь осторожен с деревянными изделиями”. Вечно! Вечно! Вечно! — Немного запыхавшись, он остановился и взглянул на меня с искрой наслаждения в глазах. — Джим, вы очень привязаны к этому стулу?

— Не особенно, Ларри. Не заботься об этом.

— О, я собираюсь как следует о нем позаботиться.

Он встал, взял стул за спинку, поднял его над головой и с силой стукнул им об пол, тщательно рассчитав угол, чтобы сломать задние ножки. Стул затрещал и что-то в нем сломалось, но ножки выдержали. Ларри снова поднял стул и ударил его еще раз с большей силой. На этот раз треск был победным, и когда он поднял стул в третий раз, ножка отвалилась. Еще три восхитительных удара потребовалось, чтобы сломать другую ножку. Затем с помощью другой серии ударов были ампутированы передние ножки. К этому времени Ларри был поглощен своей задачей с напряжением и концентрацией истинного труженика.

Я был восхищен вырвавшейся яростью и энергией и тем, как Ларри нашел выход своему гневу. Я еще раз убедился, что, дове-

ряя чувственному осознанию человека, я должен быть полностью открыт ему. Если я могу довериться ему, он выберет свой собственный — подходящий и эффективный — маршрут. Гнев Ларри должен был выйти наружу. Когда я продемонстрировал, что понимаю, как он разгневан, и верю в его способность управлять своими эмоциями, он нашел способ — пусть и насильственный — позволить своей страсти проявиться. Потеря стула — ерунда по сравнению с потерянными годами жизни Ларри.

Теперь он педантично наносил по стулу мощные удары ногами, чтобы сломать спинку стула, разорвать сиденье и разломать его на мелкие кусочки. Он испытывал титаническое напряжение, при этом приносящее ему огромное внутреннее удовлетворение. Отрывая пластиковую обивку от спинки с сочным богатым звуком, он взглянул на меня:

— Знаете, почему я не поехал в этот чертов лагерь? — Он усмехнулся. В его усмешке было что-то свирепое.

— Почему, Ларри?

— Потому что я сломал диван в гостиной, когда устроил потасовку с другом, и вынужден был остаться дома и работать все лето, чтобы раздобыть денег на его замену! Чертов диван! — Он рвал и кромсал остатки стула на более мелкие кусочки. — А потом, когда я проработал все лето, они не взяли деньги, а сказали мне положить их на мой счет в пользу колледжа! Они и так собирались заменить диван! Черт бы их побрал! — Он почти плакал теперь.

Я ждал. Ларри нашел свой собственный способ проработать старую обиду; я верил, что он продолжит это. Я на минуту спросил себя, что думают люди в кабинетах этажом ниже о грохоте и треске, который раздается сверху. Я надеялся, что они не сильно обеспокоены, но эта моя забота была скорее поверхностной, чем глубокой. Возможно, мое скрытое убеждение в своей правоте позволяло мне рассматривать собственную работу как более важную, чем их.

Между тем Ларри энергично рвал пластиковую обивку стула на мелкие кусочки.

— Э! Знаете, что? — Он внезапно обрадовался. — А знаете, именно тем летом я впервые был с женщиной, с девушкой по-настоящему! Ха! Они удержали меня от хорошего морального влияния лагеря, и поэтому я совершил страшный грех! Почему-то это радует меня. Знаете, я не представляю, что было большим преступлением — неосторожное обращение с мебелью (с собственно-

стью) или сексуальная связь с девушкой. Думаю, они бы не смогли решить. — Он засмеялся и сломал последнюю оставшуюся ножку стула. Внезапно мы оба поняли, что оргия разрушения закончилась. Ларри отобрал самые большие куски дерева, которые остались, и передал их мне с ритуальными почестями. — Вот, доктор, охотничьи трофеи! — Затем он повернулся, собрал обломки стула и выбросил их в мусорную корзину. Он усмехнулся, сделав жест большим пальцем, означающий, что все в порядке, и вышел. Я был истощен и на двадцать минут опоздал на следующую встречу.

Разрушение стула само по себе бессмысленно. Этот акт был древним ритуалом, первобытной драмой возрождения, бунтом против вещей и бытия, ориентированного на вещи, и бытия вещью. Акт разрушения стула утвердил Манифестом Ларри, что он больше не вещь, а живое существо со своей жизненной энергией. Очень удачно, что Лоренс получил новое имя, отмечающее его новое рождение, — Ларри.

11 декабря

Прошло немного больше двух лет с тех пор, как Лоренс с щеголеватым видом впервые появился в моем кабинете. Сегодня Ларри немного развязно сидел в кресле, жуя сигару, которую он забыл зажечь.

— На следующей неделе я еду в Нью Йорк, Джим. Это большое дело. Если я получу этот контракт, я плюну на все и возьму отпуск на четыре месяца, чтобы совершить кругосветное путешествие, о котором мы с Хелен мечтаем.

— Если работа позволит.

— Наплевать на нее. Работа будет идти своим чередом без меня. Раньше шла, и снова может.

— А что, если ты не получишь контракт?

— Тогда мы окажемся между молотом и наковальней.

— И тогда?

— Тогда мы с Хелен возьмем отпуск на месяц, отправимся в хижину Бенджамина и просто побудем вместе.

— Не такой уж плохой утешительный приз.

— Да, не правда ли? Хм-м. Я уверен, что мы получим контракт, но это больше не кажется мне делом жизни или смерти. Разве у меня трясутся поджилки?

— Трясутся?

— Нет, не думаю. Я просто знаю, что быть эффективной бизнес-машиной — "Ларри Беллоуз, первый приз" — это не то высшее достижение, которого я хочу.

— Я чего ты хочешь, Ларри?

— Я правда не знаю, Джим. За исключением того, что я хочу ощущать больше пространства в своей жизни, попробовать разные вещи — хорошие и плохие, — иметь время, чтобы почувствовать их и поговорить о них с теми людьми, которые много для меня значат.

— Вы дадите себе все это, Ларри? Пространство, время, возможность пробовать — вы позволите себе все это, наконец?

— Да, думаю, да. Мне не нужно бежать так быстро. И это приводит меня к тому, о чем мне не хочется говорить.

— М-м-хм-м.

— Я думаю, наступило время, когда я больше не буду приходить сюда. Нет, постойте, время тут ни при чем. Позвольте мне сказать иначе: я многое приобрел от этих посещений, Джим, и я много думаю о вас, но теперь я готов — и я хочу — двигаться самостоятельно. Хотя, возможно, вы найдете веские причины для возражений, но это мой последний визит.

— Я не нахожу серьезных возражений, Ларри.

— Да. Хм-м. Я предполагал, что вы это скажете.

— Минуту назад вы сказали, что многое здесь приобрели. Не могли бы вы подвести краткий итог?

— Не знаю, Джим... Хм-м. Трудно коротко сказать обо всем, через что я прошел здесь, в этом кабинете, на этой кушетке, с вами. — Он посмотрел в мои глаза так прямо и с такой теплотой, что я переполнился смущением, и комок подкатил у меня к горлу.

— Ну, посмотрим. Хм-м. Я просто буду говорить то, что приходит в голову. В конце концов, должен же я уметь говорить, а? — Он криво улыбнулся. — Мы прошли большой путь... Вместе... Да, это важно. Думаю, вы тоже совершили путешествие. Верно? — Он остановился, снова посмотрел на меня глубоким взглядом, вопрошая. Я быстро кивнул, чувствуя огромную радость, что, наконец, он видит меня — меня.

— Вы верно подметили это, Ларри. Я заглянул в разные уголки своего *Я*, пока был с вами. И хорошие, и ужасные.

— Да, я думал об этом. — Пауза. — Мне жаль, что путешествие закончилось, но я рад этому. Больше радости, чем сожаления.

Хм-м. Оглядываясь назад, знаете, вспоминая, как я впервые пришел в эту комнату... Я с трудом могу поверить, что ужасно был испуган тогда. Хотя, знаете, этот страх все еще во мне. И сейчас. Я могу почувствовать, что он здесь, он ждет. Когда я в офисе, я иногда могу почувствовать его. Особенно когда я слишком озабочен тем, какое впечатление произвожу на людей, с которыми имею дело. И еще иногда... иногда с семьей... Нет, это не то же самое. С семьей — это груз тех лет, всех тех лет, когда я упустил возможность по-настоящему быть с ними. Хм-м. Это не столько страх, сколько боль, я бы сказал, мучение.

— Да. Да, я знаю, Ларри. Я знаю это по себе.

— М-м-хм-м. Я так и знал. — Пауза. — Полагаю, они — эти чувства — всегда будут со мной. По крайней мере, некоторые. Но я могу почувствовать сейчас, что *Я* — человек, который испытывает страх... или сожаление. *Я* — человек, который сожалеет, что плохо видел других людей. Не знаю, как сказать об этом, Джим. Это важно, но словами не выразить того, что я на самом деле переживаю. Хм-м. Трудно передать, что я чувствую внутри, когда произношу слово "Я", как сейчас, когда пытаюсь объяснить это. О, я не знаю, я... Ну, попробуем так: я надеюсь, я боюсь... э-э... я хочу... Хм-м. И я... Главное, я есть.

Ларри открыл для меня одну из главных особенностей человеческой личности — решающее значение субъективного переживания для подлинности и осознанности жизни. Когда Ларри впервые пришел ко мне, он утратил объективное подтверждение своего бытия, и у него не было осознания важности своего *Я*. Те муравьиные укусы, которые внушали ему ужас, олицетворяли распад его чувства собственного бытия. И ни вовне, ни внутри себя он не мог найти ничего, что восстановило бы его чувство идентичности. Внешние доказательства, которые когда-то казались такими существенными, рассеялись, и он не нашел никакого внутреннего чувства, чтобы заменить их.

Утратив внутреннее направление, Ларри вел себя в соответствии с ожиданиями, которые у него и у других сложились относительно того объекта, которым он был — энергичного и напористого руководителя успешного бизнеса. Этого было недостаточно для внутренней безопасности его бытия. Не существовало также никакого подлинного отклика или подтверждения тому, что он де-

лал, какими бы успешными по коммерческим стандартам ни были его действия. Внутренняя, витальная уверенность в собственном бытии может возникнуть лишь из переживания своего внутреннего чувства.

Решающий момент, который понял Ларри: его достижения, его образ в чужих глазах, его восприятие самого себя недостаточны для того, чтобы дать ему прочное чувство своего собственного бытия. Не обладая своим внутренним зрением, он обнаруживал, что он ничто. Чтобы осознать свое бытие, он должен был прислушаться к своим внутренним переживаниям, открыть свое непосредственное присутствие в каждый момент. Должен был пережить свою природу как процесс, а не как содержание или материю. Когда Ларри смог достичь этого осознания, он обнаружил внутреннее единство, в котором чувство бытия, его желания, усилия, его оценка результатов переживались как части единого целого — его собственной идентичности.

Ларри стремился отрицать свое небытие. Он пытался возвести прочную стену достижений между собой и всепожирающей пустотой, которая постоянно поглощала все его переживания. Пребывая в бездействии после аварии, он боролся с пугающим пониманием того, что там, где он больше всего стремился выстроить свою идентичность, не существует никакого безопасного чувства собственного бытия. Его прошлые достижения таяли, как снег, растворяя стену, которую он выстроил, проваливаясь в небытие. Ларри постоянно чувствовал необходимость нагромождать все новые и новые достижения, оставаясь слепым к их неизбежному исчезновению. Когда он больше не смог убегать в это строительство, он был вынужден искать какой-то иной смысл своей жизни.

Ларри пришел к осознанию, что он — это процесс бытия; точнее, он начал двигаться к этому, еще когда оставил свои тщетные попытки построить материальную идентичность. Полное осознание бытия — дело всей жизни, а не результат отдельного прозрения.

Ларри обнаружил ничто, которое неизбежно присутствует в центре пережитого нами бытия. Ключевое слово здесь "*пережитое*", в прошедшем времени. Того, что было, больше нет, не существует. Только в процессе осознания мы выражаем свое существование. Только тогда, когда Ларри оставил попытки *доказать*, что он существует, он приобрел свободу быть. Он так и не заменил ничем свою прошлую идентичность; вместо этого он обнаружил, что та не нужна ему, если он по-настоящему субъективно

переживает данный момент. Строчка Алана Уотса прекрасно суммирует опыт Ларри: “Там, где он ожидал встретить некую правду о себе, он нашел свободу, но принял ее просто за ничто”.

То, что так затрудняло Ларри контакт с его внутренним чувством, представляло собой страх, который охватывал его всякий раз, когда он пытался прислушаться к себе. Ощущение падения, исчезновения, превращения в ничто стало для Ларри — как и для многих из нас — страшным кошмаром. Когда он смог положиться на окрепшую связь со мной, он смог погрузиться в этот ужас, и только пройдя через него, пришел к непосредственному переживанию того, что “все еще существует”... Это было прототипом более позднего открытия Ларри: даже если его компания рухнет, он, Ларри, “будет все еще здесь”.

Терапия Ларри началась с того, что ему пришлось сделать очень существенный выбор. Вначале он пришел ко мне, ожидая за относительно короткий срок “вылечиться” от приступов паники, которые мешали ему жить. Только после некоторых колебаний он решил предпринять более всестороннее исследование собственной жизни. Это было определяющее решение: Ларри избрал серьезное рассмотрение того, что происходит *внутри* него, вместо своей привычной озабоченности тем, что происходит *снаружи* (своим бизнесом и достижениями). Глубокое влияние страха и всего, что его вызывало, заставило его пересмотреть, что же по-настоящему важно в его жизни. Сомнительно, что при нормальном течении его жизни, каким оно было до аварии, Лоренс когда-либо стал бы всерьез относиться к своей субъективной жизни. Однако, коль скоро он начал так к ней относиться, все его существование неизбежно изменилось.

Когда Ларри начал принимать всерьез свои внутренние переживания, он обнаружил, что ему необходимо признавать те субъективные процессы, которым он обычно уделял очень мало внимания. Он начал прислушиваться к своему страху и гневу, вместо того чтобы открещиваться от них до тех пор, пока они не вырастали настолько, что выходили из-под контроля. Он обнаружил, что воображение и фантазия не были просто легкими украшениями его мысли, а служили важным средством для углубления и расширения его осознания самого себя и для выражения того, что происходит у него внутри. В конце концов он пришел к принятию разочарований и неудач как результатов собственных действий, перестав расценивать их в качестве случайных и незначительных.

Когда Ларри вернулся к этим процессам и переживаниям в самой сути своего бытия, изменилось все его восприятие жизни. То, что казалось таким пустым, наполнилось живым внутренним осознанием. Вместо того, чтобы писать свое имя на воде, он стал представлять для себя собственный жизненный процесс.

Психотерапевтический опыт Ларри продемонстрировал для меня четыре важных признака того, что значит жить более полной жизнью.

Я являюсь живым только в процессе моего бытия. Я не могу найти свое бытие в том, что делаю, чего добиваюсь, какие титулы я имею, в том, что другие думают и говорят обо мне. Я по-настоящему существую лишь в моменты осознания, переживания, выбора и действия. Поэтому я не могу увидеть свое бытие, ибо я и есть видение и все, что я вижу, не может быть мной. Я — видение, движение, осознание.

Если я хочу подлинной жизни, я должен осознавать процесс своего существования, тот факт, что мой центр — это мое переживание, и если я не принимаю свою жизнь всерьез, она ускользает от меня. Мое внутреннее чувство — ключ к осознанию бытия.

Приняв свою жизнь всерьез, я открываю многое в своем бытии, что прежде слишком низко оценивал, но теперь могу оценить по достоинству. Тем самым я могу обогатить свою жизнь. Так, я буду уделять внимание своим эмоциям — всем, включая и те, которые раньше старался не замечать, например, страху и гневу, своей фантазии, воображению и переживаниям, которые пытался исключить из своей жизни, но которые являются частью любой человеческой истории, — разочарованию и неудаче.

Если я допущу, что моя личность окажется привязанной к объективным вещам, я окажусь чрезвычайно уязвимым внешними обстоятельствами и случайностями. Идентичность, основанная на том, что я сделал, как меня воспринимают, что другие думают обо мне, — это идентичность, привязанная к прошлому. Она может привести к застою и повторяемости в жизни. Только подлинная процессуальная идентичность является живой в настоящий момент и способной к изменению и эволюции вместе с потоком моей жизни.

Потрясающе, как порой имена передают важные, но нередко тонкие различия в людях. Когда я думаю о Лоренсе, я представ-

ляю себе хорошо одетого, с приятными манерами и учтивой речью, преуспевающего бизнесмена в шляпе. Когда я думаю о Ларри, передо мной возникает совершенно противоположный образ вспотевшего человека с засученными рукавами, растаптывающего ногами остатки стула и тех жизненных принципов, которые, как он понял, больше не могут поддерживать его. Эти принципы жизни оказались неадекватными, несущественными и привязывали к длинному списку достижений и признаний, накопленных Лоренсом. Он объявил, что больше не является узником, и вырвался из смертельной западни, от муравьиных укусов небытия.

Когда Ларри впервые появился в моем кабинете со своей шляпой, дорогой сигарой, благородными манерами и скрытым ужасом, до него невозможно было дотронуться. У меня было чувство: если я протяну руку и прикоснусь к его плечу или груди, то натолкнусь на невидимую оболочку из твердого пластика, а не на теплую кожу или одежду. Все в нем было так искусно сделано и продумано, что он казался недоступным. За этой плотно сомкнутой скорлупой скрывался маленький и довольно испуганный человек.

Месяцы нашей совместной работы помогли Ларри понять, каким скованным он был под своим впечатляющим и непробиваемым панцирем. И тогда он стал постепенно задумываться над возможностью жить без него, прежде казавшейся невероятной. Мало-помалу он начал избавляться от того, что когда-то казалось жизненно важным. Хотя, конечно, он не разрушил полностью к моменту окончания психотерапии, но безусловно, освободился от большей части этого сковывающего груза.

И когда груз был сброшен, Ларри обнаружил, что может передвигаться более свободно, чувствовать более глубоко, быть более искренним с людьми, прислушиваться к своему внутреннему чувству и лучше понимать свое собственное бытие. Он обнаружил, что понятие жизни как процесса, вначале казавшееся туманным и ненужным, открывает двери новым возможностям и непосредственному существованию. И таким образом Ларри вернулся к своему собственному центру.

Последний раз я получил весточку от Ларри несколько лет назад. Он проезжал через наш город, путешествуя вместе с женой. Он позвонил, чтобы сказать “Привет!” и сообщить, что прочитал

что-то обо мне, а это много значит для него. Его дела шли хорошо, сообщил он, и добавил:

— Да, Джим, я думаю, вы поймете, что я имею в виду, если я скажу вам две вещи: у меня теперь больше свободного времени для чтения и для самого себя. Это здорово, и, кажется, я открыл такие области в себе, которые считал давно потерянными.

— Это хорошо, Ларри. Я действительно рад. А вторая вещь?

— Я выкинул свою шляпу.

3. ДЖЕННИФЕР:
ВЫБОР И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

“Почему ты это сделал?” — спрашивает мама, и она редко собирается на самом деле вникать в твой ответ. Вопрос, который большинству из нас знаком с ранних лет, в действительности является обвинением: “Ты опять сделал что-то не так”. Однако в вопросе все же заключена модальность “почему?”, — если мы только успеем ухватить ее. Если мы быстро ответим: “Ну, правила говорят, что я должен был” или дадим какой-нибудь другой ответ, уводящий в сторону, мы можем избежать наказания. Ясно, что бесполезно отвечать: “Потому что мне так захотелось” или “Я действовал импульсивно”. Это означало бы накликать беду. Нет, ничто из того, что указывает на внутренние причины, не может помочь нам в данной ситуации. Что-нибудь внешнее, что-нибудь общепринятое и в каком-то смысле официальное только и может служить наиболее веской причиной.

То же самое происходит со словом “отвечать”. Большинство из нас впервые сталкивается с ним в таких предложениях, как “Кто отвечает за это безобразие?” Не слишком приятное слово, разумеется, и не из тех, которые мы хотели бы связывать с собой. Снова наилучший ответ — это ответ, отсылающий к внешнему: “Он сделал это”, или “Они меня заставили”, или — лучше всего — “Я думал, что должен сделать это”, что означает “согласно правилам” или в соответствии с авторитетным мнением. Авторитет, конечно, всегда находится где-то, он никогда не олицетворяется со мной.

И, таким образом, мы рано узнаем, что ответственность — это тяжелый груз. Мысль о том, что это слово может означать нечто вроде возможности — чего-то, помимо неприятностей, — появляется у нас намного позже.

Наши первые переживания, связанные с ответственностью, обычно таковы, что нам хочется доказать: у нас не было выбора в том, что мы сделали. Мы ищем внешние “причины”, чтобы переложить ответственность на них: что подумают другие, как это

обычно делается, что требуют правила, чтобы избавиться от ненужной ответственности. Потребность избежать ответственности появляется потому, что мы все путаем ее с другим понятием — вина. Эти два понятия — ответственность и вина — на самом деле совпадают совсем немного. Фактически они указывают на противоположные психологические состояния. Вина означает отрицание нашего субъективного центра ("Это ты виноват, что я..."). Даже когда я обвиняю самого себя ("С моей стороны было эгоизмом забыть об этом..."), я на самом деле приписываю причину некоему своему свойству ("эгоизму"), вместо того чтобы действительно принять на себя ответственность. Ответственность же, напротив, остается сосредоточенной на действии и его результатах ("Да, я сделал это по своему выбору. Сожалею, что причинил тебе боль. Как нам теперь вместе исправить это?"). Таким образом, ответственность направлена вперед; она говорит о том, что мы в силах действовать дальше и добиваться лучших результатов. В этом смысле, возможность представляет собой обратную сторону ответственности.

Когда я главным образом сосредоточен на своей вине, я теряю контакт со своим внутренним чувством; когда я признаю ответственность, я утверждаю, что играю жизненно важную роль в своем собственном существовании. Мои пациенты научили меня: если я хочу быть по-настоящему живым и знать свои возможности в жизни, я должен принять тот закон, что я *всегда отвечаю за то, что делаю.*

Дженнифер чувствовала себя беспомощной в жизни. Она постоянно боролась с тем, что казалось ей грузом ответственности и со своим навязчивым стремлением доказать свою невиновность. В последнем она настолько преуспела, что постоянно видела в себе жертву и расходовала свою энергию на протесты, на жалобы, что раздавлена жизнью. Протесты Дженнифер не слишком согревали ее, и она обратилась к терапии, потому что ее чувство беспомощности слишком дорого ей обходилось.

Эта леди, казалось, поставила передо мной зеркало, в котором отразилось мое собственное стремление постоянно заметать следы и быть готовым объяснить любой свой поступок любому, кто может задать вопрос. Я не раз обнаруживал, что составляю в уме подробные объяснения относительно каких-то незначительных

промахов, — задев шинами за бордюр во время парковки, слишком сухо ответив на телефонный звонок, — как будто от меня требовали объяснений. Когда я работал с Дженнифер, я снова и снова поражался тому, как постоянная озабоченность своей виной создает такой поток самокритики, что он ослабляет — почти до катастрофического уровня — структуру человеческой жизни.

14 февраля

Голос женщины по телефону был напряженным и настойчивым.

— Доктор Бьюдженталь, я знаю, что вы заняты, поэтому долго вас не задержу. Но я должна увидеться с вами сегодня! Это действительно важно. Пожалуйста, поверьте мне. Пожалуйста, поговорите со мной сегодня.

Расписание было заполнено, за исключением обеденного перерыва. Я все время обещал себе, что свято буду соблюдать перерыв. Но в ее голосе звучало отчаянье, казалось, она испытывала сильное давление. Я представил себе, что она покончит с собой или совершит какое-то иное ужасное действие, если я прогоню ее. Заголовок: "Психолог отказывает в помощи. Пациент совершает самоубийство". Но это было бы несправедливо. Она не была моей пациенткой. Я никогда не видел ее. Почему я так сосредоточен на себе, что беспокоюсь об общественном мнении, когда женщина взывает о помощи? Все это и еще многое другое промелькнуло у меня в голове за несколько секунд.

— Миссис Стоддерт, я слышу, насколько важным вам представляется дело; поэтому давайте договоримся. Мое расписание сегодня заполнено до отказа, и завтра тоже. Поэтому я мог бы увидеться с вами в четверг в четыре — это ближайший свободный час...

— Нет, пожалуйста, послушайте. Я должна встретиться с вами сегодня.

— Хорошо, у меня есть время в два пятнадцать, это мой обеденный перерыв. Если вы чувствуете, что необходимо поговорить сегодня, приходите в это время.

— Спасибо. Сегодня в два пятнадцать. Я приду.

Она была у меня в два, о чем свидетельствовал звонок в дверь. Я закончил сеанс с Холом, проводил его к двери и вышел в приемную. Что это будет за женщина?

Леди, ожидавшая меня, была немного выше среднего роста, у нее была красивая фигура и яркая одежда, контрастировавшая с ее серым лицом и непричесанными волосами.

Она коротко кивнула в ответ на мое приветствие и вошла в кабинет с непоколебимой решимостью. Она села на стул и зажгла сигарету таким движением, что я понял: она защищается от внутреннего напора эмоций.

— Спасибо, что увиделись со мной сегодня. Мне жаль, что я отняла у вас время отдыха. Однако это важно.

— Я понимаю. Может быть, вы просто расскажете мне об этом.

— Постараюсь. — Пауза. — Мне тридцать три года. Моему мужу тридцать девять. Мы женаты восемь лет. У меня... у нас нет детей. Мой муж — инженер-электронщик в Levy Company. Сейчас он возглавляет инженерную группу. Я имею магистерскую степень по управлению и консультированию в области образования и являюсь деканом женского отделения Слосс Колледжа. Я уже три года на этом посту. Мои родители умерли. Родители моего мужа оба живы, но у его отца был удар в прошлом году, и, возможно, он долго не проживет.

Она говорила серьезно, с напором, тщательно артикулируя и часто останавливаясь. Было впечатление, что она читает приготовленный мысленно текст.

— Да, так что же особенно волнует вас сегодня?

— Я перейду к этому через минуту, доктор Бьюдженталь. Пожалуйста, потерпите. Думаю, это поможет, если вначале я расскажу предысторию. Хорошо?

Я согласно кивнул. Если бы я просто слушал то, *что* она говорила, я проявил бы нетерпение — не для того я пожертвовал своим обеденным перерывом, чтобы выслушивать банальную историю жизни. Но когда я посмотрел на нее и ощутил невысказанное напряжение, я понял, что она уже произносит много такого, что может быть для меня важно, если я собираюсь как-то помочь ей. Бог мой, да та железная маска, которую она надела на себя сейчас, сама по себе фантастична. Очевидно, в ней кипят какие-то страсти, но она не позволяет им прервать свое аккуратное чтение невидимого списка данных.

— Спасибо, — и снова она продолжала в корректной, формальной манере. — Как я сказала, я замужем восемь лет. Почти девять. Наша годовщина будет в следующем месяце, двадцать второго. Мы были, по крайней мере, я так думала, довольно счастливы. Когда я пыталась думать о нашем браке, то полагала, что самые трудные времена были у нас на пятом или шестом году семейной жизни. В то время — то есть когда я была замужем уже шесть лет — в

то время мы серьезно говорили о разводе, но решили остаться вместе, отчасти потому, что на этом настаивал муж. Думаю, что в то время я была более склонна развестись, чем он. Возможно, я ошибаюсь.

— Да, но так вам кажется теперь, когда вы вспоминаете об этом.

— Да. — Пауза. — Мы не религиозные люди. Мы ходим в протестантскую церковь по определенным праздникам. Мы оба в основном здоровы, по крайней мере, физически. Вы хотите узнать еще какие-нибудь предварительные сведения?

— Миссис Стоддерт, позвольте мне сказать так. Существует такое обилие информации, которую вы можете дать мне, что я не знаю, о чем спросить. Только после того, как я буду иметь более точное представление о том, что вас беспокоит, я смогу предположить, о какой дальнейшей информации нам следует вместе подумать. Понимаете?

Она казалась расстроенной и неуверенной. Железные тиски, казалось, ослабли, и я подумал, что она испугалась, но по ее лицу было трудно что-либо определить. Она кусала губы, лицо ее было искажено гримасой. Возможно, я должен был дать дальнейшие разъяснения.

— Я имею в виду, миссис Стоддерт, что я — некто вроде библиотекаря, а вы хотите выбрать книги. Пока я не узнаю, какой предмет вас интересует, я не буду знать, на какой полке или в каком каталоге искать.

— Да-да, я понимаю, — нетерпеливо, но снова беря себя в руки, ответила она. — Простите, я вовсе не хотела говорить бессвязно. Просто мне трудно сказать вам то, что я должна сейчас сказать.

— Почему бы вам просто не позволить себе выразить это в том виде, в каком это существует в ваших мыслях, а затем мы уточним детали.

— Очень хорошо. — Она остановилась, набирая в легкие воздух. — Хорошо, тогда... — Пауза. — Полагаю, я собираюсь убить своего мужа.

Она бессильно откинулась назад, и у меня тоже перехватило дыхание.

Теперь я говорил мягко и спокойно.

— Раз вы здесь и рассказываете мне об этом, у вас должны быть и другие мысли на этот счет.

— Да, но если я не убью его, я должна буду развестись с ним. А если это случится, я покончу с собой.

— Это тяжелый выбор. Теперь не торопитесь и просто расскажите мне об этом, как можете. Не заботьтесь о том, чтобы описывать события каким-то определенным образом.

— Хорошо, я постараюсь, но мне не хотелось бы зря тратить ваше и мое время. Мне бы помогло, если бы вы задавали вопросы, а я давала бы вам необходимую информацию.

— Когда вы говорите "информация", что в имеете в виду? Что вы хотите, чтобы я сделал?

— Помогли мне, разумеется.

— Помочь вам в чем?

— Не убить моего мужа! О! — внезапно она громко и судорожно разрыдалась.

— Кажется, вы удивлены тем, как сильно вы не хотите убивать его.

— Да. Ох-хо. — Ей было трудно дышать и говорить, потому что ее душили слезы, но она пыталась продолжать говорить.

— Подождите минуту. Не пытайтесь говорить. Сейчас вы делаете нечто значительно более важное. — Она, задыхаясь, боролась с собой. Она не давала выхода слезам, а они не отпускали ее. Она с трудом дышала, хотя слез почти не было. Она, безусловно, вела войну сама с собой, а ее тело было разоренным полем боя.

После нескольких минут этой борьбы я попросил ее постараться отдохнуть, пока я принесу ей чашку кофе. Она смогла медленно выпить один глоток, и постепенно ее физические мучения ослабли. С сигаретой получилось хуже. Первая затяжка принесла ей новый приступ удушья, который быстро прошел — сигарету она так и не выкинула.

— Извините. Я просто не смогла справиться с дыханием.

— Я понимаю. Но то, через что вы сейчас прошли, само по себе важно. Это лучше всяких слов говорит о том, в каком разладе с собой вы находитесь.

— Вероятно, да. Спасибо за кофе. — Мысль о ее невербальной коммуникации не произвела на нее никакого впечатления. — Итак, что бы вы хотели знать? Я постараюсь лучше держать себя в руках.

Я испытывал искушение дать ей понять, как быстро она обесценила свои чувства и внутренние переживания, но решил не делать этого сейчас. Сейчас она испытывает слишком сильное внутреннее давление. Очевидно, ей необходимо почувствовать, что она

может говорить о своих жестоких импульсах. Только тогда Дженнифер почувствует, что восстановила контроль. Ясно, что контроль для нее очень важен.

— Расскажите мне, что произошло в последнее время такого, что вызвало у вас желание убить вашего мужа. — Как спокойно мы можем произносить такие ужасные слова!

— Он сказал мне в субботу, нет... Какой сегодня день?

— Вторник, четырнадцатое.

— Спасибо. Он сказал мне в воскресенье, что у него связь с женщиной, которая, как я думала, была нашим общим другом. Она со своим мужем много раз бывала в нашем доме, а мы — в гостях у нее. А сейчас муж говорит, что их связь продолжалась несколько месяцев.

— Хм-м-м.

— Он был с ней — имел с ней сексуальные отношения — раз в неделю или чаще в течение двух или более месяцев. Он говорит, что не может точно вспомнить, как долго. — Она перечисляла факты, перечисляла их с напряжением, но лишь перечисляла. Ее эмоции невозможно было угадать — гнев, или паника, или ненависть, или страх, — я не мог сказать. Только напряжение.

— Я понимаю ваше состояние, миссис Стоддерт. Но я хотел бы побольше узнать о том, как у вас появилось желание убить его.

— Да просто этот ублюдок заслуживает этого! Нет, я не хочу говорить так. Просто он подлец. Ужасный подлец! Представьте, что бы вы чувствовали, что чувствовал бы любой человек? Я больше никогда не смогу никому верить. Я чувствую себя совершенно одинокой. Но не в этом дело. Просто он должен быть наказан. Мне стыдно встречаться с друзьями. Я спрашиваю себя, кто из них знает. Но это неважно. У меня нет друзей. Я не могу поверить, что люди могут быть такими эгоистичными, такими подлыми! — Она восклицала, убежденная в том, что я, да и любой другой человек, понимает необходимость возмездия. Даже когда женщина позволила пройти этому потоку чувств и мыслей, она старалась остаться верной и придерживаться какой-то “точки”.

— Вы сейчас чувствуете себя отрезанной от всех.

— Да, конечно. Я не знаю, кому известно об этом. Вероятно, это не имеет значения, и я не должна думать об этом, но ничего не могу поделать. Я в таком бешенстве, что не могу ясно думать. Пожалуйста, простите, что я так взволнована. — Пауза. — Что еще вы хотели бы знать? — Титаническое усилие овладеть собой.

— Миссис Стоддерт, у меня такое впечатление, что вам кажется очевидной мысль об убийстве мужа — из-за этой его связи. Честно говоря, для меня это не очевидно, и я бы хотел лучше понять, почему вы чувствуете именно так.

— Да, я знаю, что не могу мыслить точно, но потому-то я и нуждаюсь в вашей помощи. Я могла бы подождать до четверга, как вы предлагали, но просто не доверяла себе. Я имею в виду, что чувствовала страшную ярость. Я не всегда такая, только в редких случаях, разумеется. Вероятно, я говорю ерунду. — Извиняющаяся улыбка.

— Все в порядке. Просто продолжайте и говорите так, как вам удобнее.

— Мне не хочется этого делать. Я слишком много кружу на одном месте. Мне кажется, будет гораздо эффективнее, если вы станете задавать мне вопросы.

— То, что вы называете "кружить на одном месте" — наиболее прямой и эффективный способ выразить то, что происходит в подсознании.

— Да, вероятно. Но мне это не нравится. Я не должна говорить так, знаю. Вы пытаетесь помочь мне. То есть я знаю, что должна помочь себе с вашей помощью, но... Сейчас я не чувствую себя готовой к этому. Полагаю, на самом-то деле я могу. Не хочу, чтобы вы думали, что я беспомощна или что-то в этом роде.

И так далее. Когда то давление гневом, унижением и страхом своих собственных импульсов прошло, она стала более самокритичной. Почти все, что она говорила, подвергалось исправлениям и комментариям. Дженнифер вряд ли даже осознавала, как калечила свои мысли и выражения.

К концу нашей встречи я вернулся к пугающим импульсам.

— Миссис Стоддерт, наше время почти истекло, и...

— А я все ходила кругами, и у вас не было возможности достаточно узнать обо мне! Мне жаль! Но я думаю, вы немного помогли мне. На самом деле я не думаю, что убью своего мужа. Это кажется сейчас такой глупостью. Однако я действительно боялась этого. По крайней мере, думаю, что боялась. Возможно, я боялась, что просто уступлю ему. Но нет, этого никогда не случится.

— Да, но я также обеспокоен другим вашим импульсом — желанием убить себя. Что вы чувствуете по этому поводу сейчас?

— О, да. Ну, не думаю, что сделаю это сейчас. Возможно, я могла бы совершить это, если бы произошло что-нибудь еще. Не

знаю. Я не должна так говорить. Не думаю, что сделаю это. В любом случае, я думаю, вы сможете помочь мне, и...

— Я буду рад работать с вами над этим чувством и любыми другими, но не хочу работать ни с вами, ни с кем-либо другим в ситуации постоянной угрозы.

— Нет, нет, я не угрожаю вам. Это...

— Я знаю, миссис Стоддерт, вы не хотели угрожать мне, но если мы будем работать вместе, для меня будет иметь огромное значение, чувствуете ли Вы в себе побуждение совершить насилие над собой или своим мужем.

— О нет, сейчас я не думаю, что могла бы совершить что-то по отношению к нему.

— Хорошо, но остается еще одна угроза, и я не хочу, чтобы она нависала над нами во время работы. Это вопрос о том, причините ли вы вред самой себе. Я также беспокоюсь и об этом.

— Не могу ничего обещать.

— Нет, вы можете обещать две вещи: во-первых, вы не сделаете ничего ни мужу, ни себе, по крайней мере, в течение месяца, пока мы все не обсудим; и, во-вторых, вы никогда не совершите никакого насилия, не поговорив предварительно со мной. Эти обещания абсолютно необходимы, если мы собираемся работать вместе.

— Ну, я...

— Если вы не можете ответить сразу, подождите и перезвоните мне, когда все обдумаете.

— Нет-нет, все в порядке. Я могу обещать это. По крайней мере, думаю, что могу.

— Нет, миссис Стоддерт, я говорю серьезно, и вы должны так же серьезно отнестись к этому. Я не буду с вами работать, если вы не дадите мне эти обещания. Я буду рад, если пожелаете, направить вас к кому-нибудь другому, кто не будет выдвигать подобных требований, но я хочу, чтобы между нами установились отношения доверия. Без этих двух обещаний мы не сможем построить таких отношений.

— Да, я понимаю. Хорошо, обещаю вам не совершать никакого насилия по отношению к себе и к своему мужу, не поговорив сперва с вами... О да, и не делать ничего, по крайней мере, в течение месяца. Правильно?

— Да, правильно. Спасибо. Что ж, думаю, что смогу освободить для нас время завтра в 3.15. Приходите, пожалуйста.

———

Так началась наша совместная работа. Я не часто требую обещаний с такой формальностью. В ситуации миссис Стоддерт это казалось желательным и возможным; хотя в конце нашей первой беседы я сомневался, что она имеет серьезное намерение убить собственного мужа, я был менее спокоен относительно возможности суицида.

Я организовал встречи с Дженнифер каждый день на этой неделе. Поскольку я воспринимаю любую угрозу убийства очень серьезно, я должен был узнать ее получше, и как можно быстрее. Следующие визиты подтвердили мои впечатления, что она не собирается следовать своим разрушительным импульсам, поэтому со следующей недели мы перешли на регулярные встречи четыре раза в неделю.

28 февраля

За две недели у нас состоялось девять бесед, и теперь отношение Дженнифер Стоддерт к себе самой стало до боли ясным. Неудивительно, что она сурово относилась к другим; еще беспощаднее она была к самой себе.

— Мне нужно обсудить с вами столько разных вещей. Я хотела составить список, чтобы не забыть, но я знаю, что вам не нравится, когда я записываю, и я...

— Дженнифер, если это вам помогает, записывайте ради Бога. Я просил вас не полагаться исключительно на такой список, потому что, когда вы здесь, мне хотелось бы помочь вам войти в контакт с...

— О да, я знаю. Я не должна была говорить так... То есть я знаю, вы даже не говорите мне... Ну, просто я подумала, вы считаете, что мне лучше было бы обойтись без всяких списков.

— Я не против списков вообще, Дженнифер. Я сам использую их в некоторых случаях, но...

— Но я слишком полагаюсь на них. Я это знаю. Да, я знаю.

— Дженнифер, вам трудно услышать то, что я говорю, потому что вы должны знать это заранее.

— О нет. Я действительно рада воспользоваться вашими советами, но просто не хочу попусту растрачивать ваше — наше — время, и…

— Мне кажется, вы чувствуете, будто допустили какую-то оплошность, если не совсем правильно поняли, что я имел в виду, говоря о записи.

— О нет. Все в полном порядке. То есть я буду счастлива, если вы объясните мне, в чем я вас недопоняла. В конце концов, для этого я сюда и пришла.

— Дженнифер, я хочу остановиться на минуту. Перестаньте говорить, перестаньте думать о том, что я говорю, перестаньте пытаться делать то, что я хочу. Просто остановитесь и переведите дыхание.

Она выглядела озадаченно, начала говорить, спохватилась, полезла за сигаретой.

— Подождите минуту, хорошо?

— О да, конечно, я...

— И подождите говорить. Вы все еще слишком взволнованы и не пришли в себя. — Я говорил очень медленно и осторожно, пытаясь придать нашему разговору другое настроение. — Я знаю, трудно ждать, когда хочется столько сказать, но вам и в самом деле необходимо перевести дух и собраться с мыслями.

Мы подождали, но я не был уверен, что Дженнифер делает что-то, кроме того, что пытается угодить мне. Казалось, она не понимает, о чем я говорю. Я попробовал объяснить по-другому.

— Дженнифер, я хочу, чтобы вы прислушались к своему дыханию. Не говорите пока ничего. Просто следите за своим дыханием. Почувствуйте, как воздух входит в ваши ноздри, проходит через горло... Подождите, следуйте за моими словами. Почувствуйте его в горле, а затем ниже, в груди и в животе. Затем проследите за обратным движением. Вот, вот так. Вы начинаете улавливать. Продолжайте дальше. — Часть нетерпеливого напряжения прошла. Она попыталась выполнить мое упражнение.

— А теперь, Дженнифер, я хочу, чтобы вы прислушались к себе так же, как вы прислушивались к своему дыханию, но на этот раз почувствуйте, как вы говорили со мной и пытались услышать меня несколько минут назад.

— Да, я понимаю...

— Нет, подождите еще немного. Это важно для того, что мы пытаемся сделать. Потерпите еще минуту.

— О'кей.

— Хорошо. Итак, мне показалось, когда мы начали говорить о вашем составлении списков того, что нужно обсудить, вы были

несколько встревожены и очень обеспокоены тем, чтобы показать: вы поняли, чего я хочу, и пытаетесь это делать. Согласны?

— Да, думаю, да. Я просто не хотела, чтобы вы почувствовали, будто я невнимательна, или не понимаю, или...

— Да, и вам, Дженнифер, было так важно сказать мне, что вы понимаете, до того, как я успею повторить, не так ли?

— Да, возможно, я... Ну да, полагаю... То есть я не хотела... Я не хотела перебивать вас или...

— Но если бы я сказал вам снова, я бы не знал, что на самом деле вы уже поняли...

— Да! Правильно. Я не хотела, чтобы вы повторяли, потому что тогда вы бы не знали, что я уже поняла.

— А для вас очень важно, чтобы я знал, что вы слушаете меня и очень хорошо понимаете.

— О, да. Да, мне бы не хотелось, чтобы вы думали, что я не слушаю вас как следует и невнимательна и...

— Кажется, вам было бы очень неприятно, если бы вас уличили в том, что вы недостаточно внимательно меня слушаете.

— Ну да, конечно. — Пауза. — Я... я думаю, это так. Ну, вы же не хотите повторять и растолковывать мне все по несколько раз. И, разумеется, я должна использовать все, что вы говорите мне.

— Подождите, Дженнифер, мы снова начинаем этот футбол. — Она слегка успокоилась от возбуждения, которое начало нарастать в ней.

— Позвольте мне попытаться объяснить вам кое-что еще.

— Да, пожалуйста.

— Я думаю, вы могли заметить: в том, что вы недостаточно внимательны, есть нечто плохое для вас. Речь не просто о том, что мне придется повторять. Это похоже на то, как будто вы были бы плохой и неблагодарной девочкой, если бы не обращали должного внимания на то, что я вам говорю.

— М-м-м. Да, думаю, да. Это бессмысленно, я понимаю. Но в ту минуту это было именно так — как будто вы были моей матерью. И разозлились бы на меня, если бы я не была внимательна. Это глупо, я знаю...

— И все же это было именно так, не правда ли?

— О, да! Она становилась такой холодной, когда я не слушала.

— Холодной?

— Очень холодной, а потом говорила, что, очевидно, у меня есть более важные вещи, о которых я должна подумать, и что она

не будет беспокоить меня своими разговорами. О, я чувствовала себя так ужасно. Мать так заботилась обо мне, а я не слушала. Я всегда была так рассеянна. Я не знаю, что со мной.

— Что происходило после того, как она говорила, что больше не будет беспокоить вас своими разговорами?

— Мать вообще переставала со мной разговаривать.

— Вообще?

— Да. Иногда целыми днями. Пока я не начинала плакать и умолять ее простить меня и обещала больше не отвлекаться и слушать очень внимательно.

Так я впервые познакомился с угрюмой, холодной, отстраненной матерью Дженнифер, которая всегда обещала близость только в том случае, если Дженнифер будет достаточно хорошей, но которая никогда не могла снизойти до маленькой девочки, тоскующей по ней. Часто во время наших сеансов ощущение присутствия матери Дженнифер было таким сильным, что мне казалось, я слышу и вижу ее в комнате. Дженнифер так прочно впитала в себя критическую требовательность своей матери, что у меня постоянно возникало впечатление: как только Дженнифер начинала говорить, ее мать сразу же принималась критиковать.

Позже я вернулся к вопросу о списке тем для нашего обсуждения.

— Наше время почти закончилось, Дженнифер, и я хочу сегодня сделать еще две вещи.

— Да, конечно. — Она приготовилась внимательно слушать.

— Я хочу еще кое-что объяснить относительно тех списков, которые вы составляете для обсуждения здесь. На этот раз постарайтесь выслушать меня, не беспокоясь, что я должен повторяться. Я не говорил этого раньше, но могу снова сказать это несколько раз и впоследствии, и это не просто будет в порядке вещей, а вообще является частью моей работы.

— Да, хорошо.

— Самая главная причина, по которой я не хочу, чтобы вы зависели только от списков, состоит в том, что они отвлекают нас от того, что происходит с вами в настоящий момент. Совершенно разные вещи — говорить то, о чем напоминает список, или исследовать нечто, что происходит с вами прямо сейчас. Вы слишком подчинили себя правилам и спискам. Теперь мы хотим открыть вашу внутреннюю жизнь в каждый конкретный момент.

— Да, я понимаю. Я рада, что вы это объяснили.

— Но сейчас, Дженнифер, как я догадываюсь, вы хотя и поняли, что я сказал, но это не имеет для вас большого смысла.

— О нет. Думаю, я поняла правильно. Я просто спрашиваю себя... Ну ладно, вероятно, это не имеет значения.

— Почему бы не выяснить это?

— Ну, я спрашиваю себя, как можно рассказать о том, что происходит в моей жизни, если я буду говорить только о том, что происходит со мной, когда я здесь.

— Что вам приходит сейчас в голову в качестве примера?

— Ну, например, наша первая с Бертом встреча с Элен и ее мужем, или как Берт говорит, что он хочет... О, подождите! — Радостно. — Я поняла! Я думаю о них прямо сейчас, да?

— Верно. Вы понимаете, вы вспомнили, и мы можем вам доверять.

— О, да... — Внезапно ее глаза увлажнились. Она казалась смущенной, но довольной. — Это так здорово. Здорово, когда есть человек, который говорит, что мне можно доверять. — Она снова улыбнулась. Минуту она молчала, погруженная в свои чувства. Затем снова сосредоточилась.

— Да, вы сказали, что хотели сказать мне две вещи.

— Нет, вторым был вопрос, который я собирался задать, но вы уже начали отвечать на него: какие имеются пункты в вашем списке и что вы хотели сказать мне о них?

— Ну, например, Берт и Элен, и ее муж. О, я становлюсь просто бешеной, как только подумаю о ней... и о Берте... и о том, что они сделали... Как бы то ни было, — она взяла себя в руки, — они собираются переехать во Фресно.

— Кто?

— Элен и Дэн. Счастливого пути, сказала я. Она и люди вроде нее... Во всяком случае, Берт, Элен, Дэн и я разговаривали позавчера, и я сказала Берту, чтобы он убирался и отправлялся к ним. Но он сказал, что не хочет. А Элен и Дэн сказали, что собираются во Фресно, где у Дэна будет новая работа и что они постараются все уладить между собой. Надеюсь, им это удастся, но женщины, которые так поступают... А я еще считала ее своей подругой... Но я не хочу вникать в это сейчас. Как бы там ни было, они уедут через пару недель.

— А Берт?

— Я велела ему уйти. Я не могу выносить его присутствия. Он спит в гостиной, но я не хочу, чтобы он жил в моем доме.

— Вы все еще в бешенстве, и...

— Ну, я просто думаю, что не может быть оправданий тому, что он сделал. Вероятно, мне следовало бы быть более снисходительной, но...

— Но Вы сейчас не чувствуете жалости.

— Нет, не чувствую. Это неправильно, я знаю. Я должна была бы остаться спокойной и просто сказать, что это не имеет значения, но это имеет значение. О, я не хочу снова погружаться в эти чувства. — Пауза. — Как бы то ни было, Берт ушел. Но он продолжает говорить, что хочет вернуться. Почему он так говорит? После всего, что он сделал. О, я не знаю.

И Дженнифер продолжала бороться со своим гневом, обидой и оскорбленным чувством.

Примерно через месяц, когда Дженнифер уже не была столь поглощена исключительно своей горечью по поводу измены Берта, у меня стала складываться более широкая картина ее жизни и личности. Она была невероятно серьезной женщиной, всегда стремилась делать все как надо и требовательно ожидала того же и от других. Дженнифер очень старалась быть ответственным и в то же время человечным руководителем колледжа и часто сожалела о своих решениях. Казалось, у нее не много близких друзей; я подозревал, что она довольно одинока, хотя и не был уверен, что она догадывается об этом. Чтобы понять это, ей пришлось бы признать, что она неудачница, ибо такой человек, каким она себя считала, не мог быть одиноким.

Во время терапевтических сеансов я часто обнаруживал, что испытываю сильные противоречивые чувства. Я уставал от того, что она без конца перебивала сама себя, постоянно начинала говорить и останавливалась, что являлось результатом ее беспощадной самокритики. Но вместе с раздражением я испытывал чувства жалости и сострадания. Они возникали из представлений о Дженнифер как о женщине, которая жаждет танцевать, а сама едва стоит, пошатываясь на больных ногах. Потому что за ее бесплодными попытками говорить и делать все абсолютно правильно скрывался добрый и мягкий человек, который искренне хотел любить и быть любимым. Просто много-много лет назад она усвоила: прежде, чем заслужить любовь, нужно заслужить одобрение. А одобрение ее матери можно было заслужить, только жестоко подавляя

свою внутреннюю жизнь и заставляя себя соответствовать внешним стандартам. Таким образом, ее внутреннее чувство, ее *Я*, должно было безжалостно отвергаться.

15 мая

После того как мы проработали три месяца, я уже не видел реальной вероятности, что Дженнифер причинит зло Берту или себе. С другой стороны, она осталась почти такой же беспощадной, как и раньше, настаивая на подлости Берта и на том, что он заслуживает наказания. Она мало что изменила в своей постоянной самокритике. Сегодня Дженнифер лежала на кушетке, рассказывая мне еще об одном бесполезном и расстроившем ее разговоре с Бертом.

— Он говорит такие противоречивые вещи. Как я вообще могу верить ему?

— Что вы имеете в виду, Дженнифер?

— Он смотрит на меня таким печальным взглядом и говорит, что на самом деле сожалеет о том, какую боль причинил мне, и мне кажется, он говорит правду. То есть на минуту кажется. Ну, не то чтобы я действительно была убеждена, но он кажется таким искренним. Возможно, мне просто хочется верить в это. Но я не понимаю, как смогу когда-нибудь поверить в то, что он говорит. Как бы то ни было, он кажется... Но это так трудно — читать по глазам. Возможно, я просто вообразила это. Так просто оказаться одураченной, и я знаю...

— Дженнифер, — устало перебил я, как уже много раз до этого. — Дженнифер, вы столько раз перебивали сами себя, что я уже потерял нить того, о чем вы говорите. Вы начали говорить о том, что Берт говорит противоречивые вещи, и кончили тем, что стали противоречить самой себе, а затем — противоречить своим противоречиям. Ваш внутренний критик совершенно немилосерден в том, что он с вами делает.

— Я знаю. Но ничего не могу с этим поделать. Может быть, я и не пыталась по-настоящему. Я ведь и не знала, как часто я это делаю, пока вы не указали мне... — Дженнифер не позволяет себе ни извинений, ни даже объяснений. В том, как она сама судит себя, видна ее жесткая, беспощадная мать.

— Очевидно, вы не доверяете себе.

— Да, я... То есть нет, вероятно, нет. Трудно понять. А я и правда хотела рассказать вам о том, как Берт лжет мне. — Как она сразу осеклась! Должно быть, это было для нее мучительно.

— Расскажите мне.

— Ну, муж говорит, что сожалеет, что я так расстроилась из-за его связи с Элен, а затем выворачивает все наизнанку и говорит, что не может по-настоящему сожалеть об этой связи! Как я могу верить такому двуличному человеку? Как я вообще могу теперь верить кому-нибудь?

— Дженнифер, вам трудно понять, как он может положительно относиться к тому, что пережил с Элен, и вместе с тем сожалеть о том, как это подействовало на вас, не так ли?

— Да, конечно. Что убивает меня? То, что он больше беспокоился о том, чтобы трахнуть Элен, а не о моих чувствах! Это по-прежнему меня бесит. И он еще говорит, что его беспокоят мои чувства! Ни черта они его не беспокоят, это ясно. Почему он по-прежнему лжет мне?

— Я вижу, вам необходимо настаивать на том, что Берт лжет.

— Почему вы так говорите? Мне "необходимо настаивать"? Ведь он делает это, разве нет?

— Нет.

— Нет? Что вы имеете в виду? Вы пытаетесь оправдать его? Разве я страдаю не по его вине?

— Вы по-настоящему рассердились на меня за то, что я не согласен с вашей точкой зрения.

— Что вы имеете в виду? Я вас просто не понимаю. Я знаю, что вы не пытаетесь разозлить меня, но, мне кажется, вы говорите, что он не виноват в моих страданиях.

— Я этого не говорил. Я ничего не говорил о вине. Однако вы так озабочены виной, что это ограничивает вашу способность слышать то, что он говорит вам.

— Я очень хорошо слышу, что он говорит. Берт просто пытается еще и рыбку съесть... Пытается сказать, что нет ничего страшного в том, что он переспал с Элен, потому что он сожалеет, что причинил мне боль. Ну, меня этим не купишь! А вы, вы, кажется, тоже говорите, что он не виноват. Ну, а кто же тогда виноват, если не он? Я? Наверное, я виновата в том, что Берт и Элен спали вместе. Вы это пытаетесь мне сказать?

— Вы по-настоящему разозлились на меня за то, что я не согласен с вами, не так ли?

— Ну, я бы не сказала "*разозлилась*" — скорее, разочарована. Я имею в виду, что это просто несправедливо. Я не имею в виду, что вы несправедливы. Я знаю, вы пытаетесь...

— Дженнифер, когда вы рассказываете мне о том, какой Берт ужасный человек, вы себя не критикуете и не исправляете то, что хотели сказать. Но в тот момент, когда вы начинаете говорить о себе и о своих собственных чувствах, вас начинает терзать все тот же критик.

— Не знаю. Может быть. Я не очень хорошо понимаю, что вы имеете в виду, но хочу знать, утверждаете ли вы, что я виновата в том, что Берт спал с Элен? — сердито, с вызовом произнесла она.

— Ну, а вы? — я решил принять вызов.

— Нет, конечно, нет! Что за ужасная мысль! Почему я должна...?

— Кто сказал это? — Я говорил резко и настойчиво.

— Вы. И не играйте со мной в ваши хитрые игры... — Она была вне себя от гнева.

— Дженнифер, перестаньте, пожалуйста!

— Перестать что? — теперь она не уступит.

— Сейчас вы в гневе бросаетесь в разные стороны и совершенно запутываете разговор. — Я был раздражен.

— Что я делаю? Вы один виноваты в том, что все запуталось. Вы обвинили меня в том, что Берт переспал с Элен. Почему вы обвиняете меня?

— Вина, вина, вина! Кажется, единственное, что имеет для вас значение, — это ведение счета. Кто виноват? Кажется, вас не слишком беспокоит то, что происходит с вашей жизнью, с вашим браком, с нашими отношениями, с вашей терапией. Лишь бы занести штрафные очки в ту большую небесную книгу. А как насчет чего-нибудь другого — помимо вины? — я был зол и требователен.

— Теперь вы обвиняете меня! Это так несправедливо! Несправедливо! Вы обвиняете, потому что мы сейчас запутались. Надеюсь, вы довольны.

— Это звучит так, как будто вы обвиняете Берта. — Внезапно я понял это. А она поймет?

— Но вы... вы... Верно! Я веду себя сейчас совсем как с Бертом!

— Вам так важно, кто виноват, — сказал я уже мягко; внезапное прозрение было болезненным и хрупким.

— Это все, что у меня есть. — Почти плача. — Он отнял все остальное. — И она разрыдалась.

Пока Дженнифер плакала, я испытывал противоречивые чувства. Ее слепая озабоченность виной и обвинениями бесила меня, но одновременно казалась — в точности, как она сказала, — единственной вещью, которая у нее оставалась. Конечно, обвинение — не единственная вещь, но как раз этого-то она и не могла понять, поскольку оценивала все поступки и события с точки зрения того, кто виноват. Если бы я только мог помочь ей почувствовать хотя бы часть ответственности за ту ситуацию, в которой Берту потребовались отношения с Элен, то Дженнифер смогла бы почувствовать себя кем-то большим, чем невинная и беспомощная жертва, тогда она смогла бы понять, что имеет власть и не нуждается в том, чтобы вести счет чужим грехам.

Я надеялся, что болезненное прозрение Дженнифер, касающееся ее цепляния за обвинения, позволит ей избавиться от навязчивой озабоченности, что она делает что-то не так. Но вскоре стало ясно, что требуется нечто большее. Конечно, прозрение помогло, но первый настоящий прорыв произошел в другой области. Возможно, потому, что в своей профессиональной ситуации Дженнифер была менее травмирована и встревожена, чем в семейной и личной жизни, она быстрее достигла там более широких перспектив. Прошло шесть месяцев после разговора, в котором она "услышала", что я обвиняю ее за измену Берта. За это время она достигла больших успехов в снижении своей постоянной разрушительной самокритики. Эти месяцы были наполнены трудной борьбой Дженнифер со своей критической навязчивостью. Постепенно, благодаря многим победам и поражениям, она начала всерьез менять свое отношение к себе и к другим. Никакой быстрый и драматичный терапевтический маневр не мог бы заменить этого утомительного, длительного, но обязательного процесса.

19 ноября

В этот день, после обсуждения каких-то других проблем, Дженнифер перешла к рассказу о разговоре со студенткой своего колледжа. Когда она закончила, я предложил, чтобы Дженнифер повторила первую фразу, которую она сказала в качестве окончательного решения, принятого относительно своей студентки.

— Насколько я могу вспомнить, фраза была следующей: “Я рада, что вы объяснили мне, почему хотите так поступить, но у меня и в самом деле нет выбора. Правила ясны”. Примерно так я ей сказала. — Она казалась беспокойной и говорила как бы защищаясь — словно я собирался критиковать ее.

— Что вы имели в виду, Дженнифер, когда так говорили со студенткой? Не могли бы вы сформулировать базовое послание?

— О, я хотела сказать ей... Подождите! Дайте подумать... — Пауза. — Ну, полагаю, в сущности я говорила: “Это жестоко, дитя мое, но таковы ограничения, и правила не говорят нам ничего о плохих, хороших или объективных причинах. Они просто говорят: “Вы делаете то-то и то-то, и тогда с вами случается то-то и то-то”. Ничего личного... Полагаю, в этом заключается суть послания. Нет, может быть... Да, полагаю, да.

— Вы заметили, каким суровым стал ваш голос, когда вы пересказывали свое сообщение и особенно когда вы сказали: “Вы делаете то-то и то-то, и тогда с вами случается то-то и то-то”?

— Я не заметила, но это неудивительно. — Упавшим голосом. — Разумеется, мне не нравится быть жестокой с людьми, особенно с людьми, которые не хотели нарушать правила или вызывать неприятности.

— Почему же вы жестоки?

— О, зачем вы меня мучаете! — Она села на кушетку и посмотрела на меня. Она была готова расплакаться, но одновременно была рассержена. Я не ответил. — Вы прекрасно знаете, что это не потому, что я так хочу. Но правила совершенно недвусмысленны относительно таких вещей.

— На самом-то деле ваше присутствие излишне.

— Что вы имеете в виду? — Ее голос зазвучал гневно и протестующе.

— Именно то, что сказал: ваше присутствие излишне. Правила осудили студентку и вынесли ей наказание. Вы просто посредник, скоро придумают компьютер, который будет применять правила, и тогда вы вообще не понадобитесь.

Я спрашивал себя, не набросится ли она в ярости на меня, но вместо этого ее лицо застыло с выражением огромного напряжения — как будто она пыталась понять меня. Я не хотел, чтобы она терялась, пытаясь сообразить, что я сказал.

— Слушайте, Дженнифер, не рассматривайте это как головоломку. Подумайте, что вы сказали студентке. Вы пытались быть

заботливой, но то, что вы на самом деле сказали, оказалось чем-то вроде: "Мое понимание — человеческое понимание — вашей ситуации на самом деле неважно. Если бы оно было важным, это понимание помогло бы вам. Но правила сильнее нас". Вам не нравится такой способ выражения, Дженнифер, но мне кажется, все сводится именно к этому.

Она по-прежнему молчала, но теперь на ее лице снова появились признаки гнева. Женщина сделала глубокий вдох.

— Вероятно. Однако я не понимаю, что вы хотите, чтобы я сделала. Что же еще я могла сказать?

— Не знаю. Но давайте сейчас остановимся на том, что вы сказали, потому что это поможет нам понять, что вас донимает, бесит и одновременно расстраивает.

— Я действительно сейчас немного рассердилась, но не могу понять, почему.

— Вы должны чувствовать себя примерно так же, как ваша студентка. Хотя моя логика кажется правильной, вы не думаете, что то, к чему она приводит, справедливо.

— Верно! Мне не нравится то, что вы говорите, и я чувствую себя осужденной и неспособной доказать, что это неправильно. Разве я могу, обходить правила всякий раз, когда мне этого захочется?

— Это как раз то, что вы сказали дальше студентке, верно? То, что вы ей сказали, звучит примерно так: "Если я сделаю исключение для вас, потому что вам кажется, что у вас уважительная причина, мне придется делать исключения для всех остальных, которые тоже думают, что у них уважительные причины. Очень скоро правила потеряют всякий смысл". Что на этот раз является скрытым сообщением?

— О-ох! Мне не нравится все это, — скривилась она.

— Постарайтесь.

— Ну, полагаю, я говорила: "Я должна быть последовательной. Я не должна подыгрывать любимчикам".

— Кто ваш любимчик?

— Ох, ну, я не... То есть... Вы поняли, что я имею в виду. Я не могу применять правила один раз так, а другой раз по-другому.

— Почему?

— Ну, что тогда за польза иметь правила?

— Кажется, вы говорите, что польза правил состоит в том, чтобы избавлять человека от необходимости собственного суждения.

— Нет. Ну, в каком-то смысле, но...

— Я слышу, как вы говорите студентке примерно следующее: “Последовательность важнее, чем человеческое понимание. Если я проявлю свою волю и проигнорирую правила в вашем случае, я потеряю право выбора в будущем. Мое место займет прецедент”.

— О, мне это совсем не нравится! — Она замолчала, размышляя. — Я не верю в это, или, может быть, верю, но не хочу взглянуть правде в лицо. Но в чем-то это верно. Я злюсь и на вас, и на себя, и на всю систему. Может быть, мне нельзя быть деканом. Может быть, мне следует...

— Погодите, Дженнифер, вам не нравится то, что вы привыкли думать о людях, правилах и всех этих вещах. Но теперь вы просто хотите бросить все дело. Я не думаю, что кто-то из нас может это сделать, и я слишком хорошо понимаю, что вы не можете освободиться от тех чувств, которые делают вас настолько несчастной, что вы хотите оставить работу.

— Мне не нравится то, что вы говорите. Вы мне нисколько не помогли. Думаю, вы сделали все еще хуже. В следующий раз, когда у меня будет дисциплинарная проблема, я буду еще более растеряна, чем всегда.

— Я не осуждаю вас за то, что вам это не нравится, Дженнифер... Однако думаю, вам необходимо еще раз взглянуть на все это в целом. Вы можете подождать и рассмотреть все это еще раз?

— Конечно. — Внезапно она превратилась в официального и безличного сотрудника колледжа.

— Нет, Дженнифер, не так. Сейчас вы подавляете свои собственные чувства, точно так же, как делаете это на работе. Вы пытаетесь вести себя как машина — точно так же, как в своем кабинете пытаетесь быть эффективной дисциплинарно-административной машиной. То, что вы отключаетесь и занимаетесь только внешней работой здесь, является причиной проявления чувств, которые вас так беспокоят. То, что вы отключаете себя, только усложняет все и не позволяет мне помочь вам.

— О, черт возьми, Джим. Я правда не знаю, что делать. Все, что мы делаем, в самом деле расстраивает меня.

Я молча ждал. Я пытался выразить понимание и поддержку всем своим видом и позой, но избегал вмешательства. Этот момент был моментом решающего выбора для Дженнифер. У нее возникло интеллектуальное понимание своей зависимости от правил. Смо-

жет ли она, захочет ли вобрать в себя это понимание не только на интеллектуальном уровне?

Дженнифер тоже молчала, но чувство, что внутри нее происходит нечто важное, было сильным. Затем она произнесла:

— Хорошо, давайте попробуем. Думаю, я сказала Френ, студентке, кое-что еще. Что-то вроде: "Мне жаль, но в следующем месяце вы останетесь в кампусе". Я сказала ей, что не хотела наказывать ее, но что мы обе — часть системы, и должны подчиняться ей. Ух!

— Должны подчиняться системе.

— Да, да. Вы знаете, что это так. Именно так. Я хотела передать ей: мы просто части большой машины, детка, и не можем пытаться переделать машину, частью которой являемся.

— Ну, и как это звучит?

— Ужасно! Отвратительно! — Она поджала под себя ноги, и все ее тело казалось таким жестким, как будто она пыталась превратиться в твердый шар. Большое напряжение не спадало, внутренняя работа все еще продолжалась. — Не знаю, что можно с этим сделать. Сейчас моя голова как чугунная, и, думаю, будет болеть.

— Это выглядит так, как будто вы боретесь с чем-то.

— Да, да, не знаю... Возможно, мне настолько не нравится то, что я сказала, что... Однако я не об этом сейчас. Какого черта мне сейчас делать? Слушай, Берт, то есть Джим! О, ну и ну! Я только что назвала вас Бертом. Вы слышали?

— Он тоже нарушил правила.

— Да. Да, конечно, нарушил. И почти разрушил меня.

— И вы хотели отплатить ему тем же.

— Что вы имеете в виду?

— Вы хотели его убить.

— О, на самом деле нет. То есть да, полагаю, хотела. Недолго, совсем недолго. Но он сделал это. То есть он действительно обманул меня. Он действительно трахал ту женщину. И должна же быть какая-то справедливость. Это просто нечестно. О черт, я не знаю, что говорю. — Она попыталась вернуться в состояние праведного гнева, но это почему-то не удавалось.

— Так сложно судить о правоте и справедливости.

— Да. Действительно, — откликнулась она тихо, задумчиво, погружаясь в свои мысли.

Сама не зная того, Дженнифер сделала огромный шаг вперед. В тот день, разговаривая со мной, она решилась оставить свое

привычное защитное вооружение — проекцию всей ответственности и вины на других. Она позволила мне показать ей ее собственную роль в тех ситуациях, где она раньше действовала лишь как посредник между правилами и нарушающими их студентами. Она рискнула подумать о том, какой смысл для нее — Дженнифер — имеют правила и решения. Мы продвинулись в сторону признания ее внутреннего чувства. И в завершение всего она терпимо отнеслась к тому, что я связал все это с ее болезненными отношениями с мужем. Ей ничего не стоило вновь уйти в свою гневную убежденность в его виновности; но она этого не сделала. В этот день Дженнифер уходила медленно и печально, но внутри нее намечался переворот, и забрезжила надежда.

21 ноября

— Что-то не так, я как-то не могу навести порядок у себя в голове. Я понимаю теперь, что пыталась во всех своих решениях полагаться на правила. Однако подозреваю, что это не совсем правильно. Но, вы знаете, что я имею в виду, я старалась быть более последовательной в их применении, а теперь... Ну, даже не знаю, имела ли я вообще в виду "последовательность", но... — Дженнифер остановилась, одновременно смущенная тем, что хотела выразить, и своей возобновившейся самокритикой.

— Что-то не так.

— Да, что-то не так, но я не знаю, что. — Она задумалась. Я увидел знакомую маску "Дженнифер-пытающейся-решить-проблему-чувств-Дженнифер", появившуюся на ее лице.

— Сейчас вы пытаетесь удалить Дженнифер, как непослушную машину, и сделать работу за нее.

Она посмотрела на меня с раздражением.

— Ну, я знаю, что несколько запуталась...

— Кажется, единственный способ все распутать — это превратить себя в проблему, требующую решения. Но мы с вами прекрасно знаем, что такого рода решения редко помогают в жизни.

— Да, я знаю, но... — Затем Дженнифер сделала то, на чем я часто настаивал, но на этот раз по собственной инициативе. Она сидела, съежившись, на кушетке.

— О'кей, попробуем по-другому. — Она легла и, вероятно, попыталась физически расслабиться. — О'кей, ну, посмотрим. Я думаю о Кэтрин, которая приходила ко мне сегодня. Она беспо-

коится, что слишком часто пропускает лабораторные по химии. Она хочет, чтобы я помогла ей сохранить хорошие отношения с профессором Херндоном, и надеется избежать наказания. У нее полно уважительных причин, но все они сводятся к тому, что во время ее лабораторок у ее приятеля свободный час, и вместо того, чтобы заниматься химией, она забавляется с ним в его машине.

— И что это означает для вас?

— Ну, честно говоря, я симпатизирую Кэтрин. Я бы тоже предпочла общество симпатичного парня обществу пробирок и Бунзеновских горелок. Но я не должна, разумеется, говорить об этом Кэтрин...

— Почему?

— Ну, я имею в виду, как это будет выглядеть со стороны декана женского факультета? — Она коротко усмехнулась. — С другой стороны, почему бы нет? Ну, если я скажу что-то в этом роде, как тогда я смогу требовать дисциплины и вообще чего бы то ни было? Хотя, конечно...

— Да?..

— Конечно, я могла бы... Но что, если тогда она решит, что... О, я не знаю. Если я не буду сохранять определенную твердость, как студенты будут меня уважать? Ну, даже не уважать, а знать, что существуют определенные ограничения, и что я... Когда я начинаю думать о том, как бы реагировали некоторые мои сотрудники, если бы услышали, что я говорю студентке, что сама предпочла бы прогулять... — Снова легкая усмешка. — Но проректор настаивает, чтобы мы были строги, если прогулы намеренные, а у Кэтрин они именно такие. Но я не понимаю, что случилось, ведь я даже не могу... Когда-то все казалось таким простым, а теперь... Думаю, мне нужно вернуться к преподаванию или попробовать что-то еще. Я не тот человек, который должен следить за дисциплиной и тому подобными вещами. — Дженнифер ерзала в такт своим скачущим мыслям. Остановившись, она приподнялась на локтях и раздраженно, с очевидным недоумением уставилась на противоположную стену.

— Дженнифер, на ваш взгляд, какого рода человек может занимать должность декана женского отделения? Представьте себе, что вы определяете квалификацию. Чем должен обладать этот человек, чего нет у вас?

— Ну, одной вещью обязательно. У него должна быть более ясная голова — так, чтобы можно было выслушивать студентов, не

впутывая в это свои чувства, и так, чтобы можно было принимать решения, которые учитывали бы и интересы колледжа, и проблемы студентов. Такой человек не должен приходить домой и мечтать о том, чтобы разбить мужу голову, как я Берту.

— Этот человек не должен быть расстроен и смущен, как вы.

— Ну, в идеале декан должен быть более уверен в том, что делает. А я все время запутываюсь.

— Если вы где-то и запутываетесь, то, в основном, не на работе.

— Ну, я прекрасно знаю, что все это делает меня несчастной, и если вы думаете, что это не так... О, погодите минуту! Когда я останавливаюсь и думаю обо всех этих запутанных чувствах, становится совершенно ясно, что меня беспокоит. Я сама! — Она молчала, потрясенная своим открытием. Я тоже сохранял молчание, но был уверен, что мой вид выражал поддержку.

— Я чувствую, если бы я сама так не запуталась, то не сокрушалась бы так сильно по поводу своей работы. Я чувствую себя несколько виноватой, что приношу свой груз к себе в кабинет, позволяю ему вмешиваться в мое отношение к детям и разрушать планы декана. Если бы только я могла привести себя в порядок... — Она вздохнула.

— Если бы вы могли привести себя в порядок, что тогда?

— Тогда бы я... — Только что она была глубоко погружена в себя, но теперь очнулась, села и посмотрела на меня. — Я не помню, что собиралась сказать.

— Думаю, вы собирались сказать, что если бы вы привели себя в порядок, то не чувствовали бы себя расстроенной из-за тех решений, которые Вам приходится принимать. Если бы вы привели себя в порядок, вы бы были как ваш гипотетический декан, без тени колебания разрешающий все проблемы.

— Звучит довольно зловеще, — усмехнулась Дженнифер.

— Но именно таков тот образ, на который вы равняетесь и который вы стремитесь обрести. Это правильный человек, а себя вы наверняка рассматриваете как “неправильную” личность.

— Да, да. — Трезво и резко. — Я всегда чувствую: если бы только я могла быть такой, какой должна быть, у меня бы не было всех этих колебаний. Знаю, моя мать была такой. Она казалась такой спокойной и безмятежной. Я ненавидела ее за это, но в то же время любила и восхищалась ею. Но ее ничто не могло по-настоящему тронуть.

— Включая и вас?

— Включая меня, — произнесла она печально.

4 декабря

— Джим, кажется, вам известно, что вы очень помогли мне в моей работе. Теперь у меня в два раза больше трудностей в принятии решений. — Прошло около недели со времени той беседы с Дженнифер, которая описана выше. Молодая женщина лежала на кушетке в своей характерной позе, подогнув под себя одну ногу. Это было таким контрастом с образом формальной дамы-декана, что я про себя улыбнулся. Сейчас ирония ситуации состояла в том, что она просила о помощи, но не отдавала себе в этом полного отчета.

— Кажется, вы довольны возрастанием трудностей, — я был осторожен, но предполагал сказать больше.

Нога выпрямилась, и ее голос изменился, стал трезвее.

— Я вовсе не довольна. Во всяком случае, не думаю. — На лице Дженнифер отразилась внутренняя работа. — Ну, может быть, в каком-то смысле. Думаю, мы напали на след того, что лежит в основе моей раздражительности и головных болей, и этот прогресс мне нравится. С другой стороны, мне в самом деле неприятно всякий раз, когда приходят студенты, потому что происходит некоторое размывание правил.

— Звучит так, как будто существует какая-то связь между головной болью и проблемами, связанными с выполнением правил, — заметил я задумчиво и мягко.

— Да, я тоже это заметила, — она насторожилась и заинтересовалась. — Быть может, правила заставляют меня думать о матери и о всех ее правилах...

— Дженнифер, это вполне вероятно, — перебил я ее. — Однако вы снова превращаете все в проблему, требующую решения. У вас появилась новая теория, и вы будете исследовать свою жизнь, чтобы доказать ее, а затем окажетесь ни с чем, так и не узнав, действительно ли это правда или только логическая возможность.

— Вероятно. Но разве не лучше иметь хотя бы какую-то идею о том, откуда берется головная боль?

— Конечно, это хорошо, но вы путаете абстрактную возможность определенной модели с тем, что действительно проживаете. Предположим, вы неожиданно просыпаетесь утром в Сан Франсис-

ко и не можете вспомнить, как там оказались. Затем, увидев в окно самолет, решаете, что прилетели из Лос Анжелеса. Конечно, вы могли прилететь, но могли приехать и на поезде, и на машине или даже приплыть на корабле. Только ваша память, ваш внутренний опыт могут подтвердить, что вы воспользовались именно этим средством, а не другим. Никакие рациональные заключения о сравнительной стоимости разных видов транспорта, требуемом времени и тому подобном не дадут вам такой уверенности, как контакт с вашим внутренним опытом.

— Я уверена, что все это так, но никогда не знаю наверняка, что представляет собой мой внутренний опыт. То есть иногда это довольно ясно, но чаще всего — нечто вроде тумана.

— Этот туман отчасти создается вашим собственным теоретизированием по поводу самой себя; вы заменяете им подлинное присутствие внутри самой себя.

— Возможно. Интересно, почему я так много этим занимаюсь? Должно быть, это связано с тем, что моя мать всегда спрашивала: "Так почему ты это сделала?" Мне казалось, у меня на все должны были быть уважительные причины.

— Как сейчас.

— Ой! Да, как сейчас.

Теперь рост Дженнифер стал более заметным. Она разрешала мне указать ей на то, как она запутывается в своих мыслях, и не воспринимала мои слова как критику, от которой необходимо защищаться. Дженнифер начала ценить другие стороны опыта больше, чем негативную добродетель невинности, и стала привыкать к мысли о необходимости прислушиваться к своему внутреннему голосу.

15 января

Вскоре после описанного выше сеанса я предложил Дженнифер участвовать в психотерапевтической группе. Она очень сомневалась.

— Я пойду в группу, если вы настаиваете, но я действительно не понимаю, чем мне может помочь общество множества людей, обремененных множеством проблем. Я и так достаточно запуталась, чтобы добавлять к своим проблемам чьи-то еще.

— Группа — это не место, где обмениваются проблемами. Это место, где вы можете попытаться быть самой собой, не прячась за правила или за что-то еще. Это место, где можно лучше понять, что угрожает вашему бытию с другими людьми и что необходимо сделать, чтобы по-настоящему быть самой собой. Вместо того, чтобы рассуждать об этом абстрактно, почему бы просто не сходить туда раз шесть, и мы увидим, как это на вас подействует.

— О'кей, если вы думаете, что это поможет, я попробую.

1 февраля

— Ну, Джим, я сходила в вашу группу вчера вечером... и я... Ну, я просто думаю, что, возможно, это не то, что мне сейчас нужно. То есть, я уверена, что...

— Кажется, вам трудно говорить сейчас об этом.

— Нет, просто... Ну, может быть. Во всяком случае, я не думаю...

— Кажется, вам действительно не по себе от того, о чем вы думаете или хотите сказать.

— Ну, понимаете, в каком-то смысле... Они кажутся такими несчастными и запутавшимися. Взять, например, Лоренса. Он так расстроен из-за своей ссоры с женой, и... и Кейт так злится на всех. И тот, другой... Я имею в виду мужчину, который... Его имя Фрэнк или Хэнк.

— Фрэнк.

— Да, Фрэнк кажется таким подавленным. Похоже на то, что он мог бы... Ну, все они, кажется, пережили такие ужасные вещи, и...

— И?

— И, вероятно, мне бы следовало понять, что мои проблемы — не такие трудные, как у них, и перестать чувствовать к себе жалость, но... — Пауза. — Но в любом случае, я не думаю, что хочу приходить туда еще раз. Кроме того, мне так трудно отлучаться из кампуса в это время...

— Дженнифер, я думаю, пока вы не сказали мне правду о своих чувствах по поводу группы.

— Ну да, возможно. Понимаете, дело в том, что я несколько разочарована тем, что вы почти не говорили и не руководили группой. Казалось, мы просто блуждаем без всякого плана... И, честно говоря, хотя мне и не хочется говорить об этом, я не думала,

что другие окажутся такими... такими... больными. Я имею в виду, что у этих людей серьезные проблемы!

— Она кажутся вам намного более серьезными, чем ваши?

— Ну, не совсем. Я не имею в виду, что их проблемы действительно намного серьезнее. То есть то, что произошло между мной и Бертом и что я так путаюсь в своих чувствах и мыслях... Да, возможно, эти вещи и не очень отличаются. Но эти люди кажутся такими раздавленными и сбитыми с толку. Я не знала, что люди могут так плохо справляться с проблемами, если вы понимаете, что я имею в виду.

— Думаю, что понимаю, но почему бы вам не пояснить это еще раз — для полной уверенности.

— Ну, например, Фрэнк. Я много думала о нем прошлой ночью после нашей встречи. Я спрашивала себя, может быть, мне следовало что-то сказать, попытаться как-то ободрить его. Он выглядел ужасно. Вы не беспокоитесь о нем? Знаете, когда он говорил, что хочет просто закрыть глаза на автостраде, и все...

— Вижу, несчастье Фрэнка тронуло вас?

— О да! Я даже спрашивала себя, доберется ли он благополучно до дома. Ох, вероятно, я говорю глупости. Вы, должно быть, знаете, что делать, и, кроме того, это и правда не мое дело.

— Но это заставило вас подумать: разумно ли, мудро ли было с моей стороны отпускать Фрэнка одного?

— Ну, не совсем. Вы знаете Фрэнка гораздо лучше меня. И я не хочу вмешиваться не в свое дело, знаете ли...

— Кажется, вам неудобно выражать какие-то сомнения насчет меня.

— Да, полагаю, да. Но, тем не менее, это не главное. Главное: я не думаю, что группа — это то, что мне сейчас нужно.

Когда новый человек приходит в терапевтическую группу, ему нередко кажется, что другие люди в группе значительно более больны или больше пострадали, чем он, и вероятно, терапевт ошибся, поместив его вместе с ними. Именно эту реакцию и продемонстрировала Дженнифер. На самом деле она среагировала на то, как члены группы говорили о своих субъективных переживаниях. В повседневной жизни мы выражаем свои внутренние эмоции и импульсы публично только в состоянии большого стресса или нервного срыва. Поэтому Дженнифер приняла открытость членов

группы за доказательство их серьезного психологического расстройства. Этот вопрос выяснился на третьем групповом сеансе, который посетила Дженнифер (она вернулась в группу после того, как ее опасения развеялись).

13 февраля

Фрэнк рассказывал о своих страданиях:

— Долгое время я просто чувствовал постоянную беспомощность и думал: "Какой, черт возьми, в этом смысл?" Ничто не имело значения, и я просто сидел, чувствуя, что во мне нет ни черта хорошего, и в мире — ни черта хорошего, и почему бы не покончить с этим разом? Но теперь, в последнее время, не знаю почему, во мне проснулось какое-то беспокойство, и я не могу сидеть тихо. Я чувствую себя чертовски несчастным, и тут же обнаруживаю, что выхожу из дома, слоняюсь вокруг, но не знаю, чего ищу. Или становлюсь таким злым, как будто меня только что ограбили, и не понимаю, почему я так взбесился. Не знаю, лучше это или хуже, но что-то, несомненно, происходит.

Когда Фрэнк закончил говорить, Дженнифер метнула на меня быстрый взгляд, как будто надеялась прочесть по моим глазам, являются эти изменения плохим или хорошим знаком. Хол, который взял Дженнифер под свою опеку в группе, поймал ее взгляд.

— Зачем ты смотришь на Джима, Дженнифер? Думаешь, он даст нам заключение по поводу Фрэнка?

Дженнифер была взволнована и немного обижена.

— Я не знала, что посмотрела на него. Я просто собиралась спросить Фрэнка, что бесит его в этих случаях.

Но от Хола было не так просто отделаться.

— Думаю, Дженнифер, ты увиливаешь и пытаешься перевести наше внимание снова на Фрэнка.

— Ну, может, и так. Но я правда хотела бы знать, если вы не примете это за простое любопытство. — Она остановилась, перевела дух и обратилась ко мне. — Я имею в виду, если вы не думаете, что это было бы... неправильно, не очень хорошо с вашей стороны... с вашей стороны сказать. Я имею в виду то, что происходит с Фрэнком, это нечто, чего вы хотели или...? Ладно, это не мое дело в любом случае. Оставим это.

Так Дженнифер боролась со своими чувствами, со своей заботой и страхом, со своей вовлеченностью и отделенностью. Она

спрашивала себя, становится ли Фрэнку лучше или хуже. Ей было не по себе, что она так озабочена этим обстоятельством. Она думала, что не должна вмешиваться в "личное" дело, и удержалась от того, чтобы задать мне вопрос — из страха, что Фрэнку повредит, если он услышит мое мнение. Только постепенно она начала понимать, как мы все связаны друг с другом.

10 апреля

До поры до времени Дженнифер, казалось, ограничивалась наблюдением за тем, как другие члены группы открывали для себя сложное и важное соотношение между своей отделенностью и общностью с другими. Например, на следующей встрече Кейт исследовала свое прошлое и то, как оно повлияло на нее:

— Мои родители, как я теперь понимаю, никогда не учили меня чувствовать. Как будто любой нормальный человек естественным образом испытывает верные чувства, и ему не нужно подсказывать.

— Это верно, Кейт, — подхватила Луиза. — Теперь мне кажется странным, когда я понимаю, как безоговорочно судила людей за их чувства, даже не думая о том, чтобы помочь им узнать о них. Как раз на днях я разговаривала с доктором Райаном о...

— О, Бога ради! — взорвался Фрэнк. — Вы обе вызываете у меня головную боль своей болтовней.

Лоренс, который был в группе немного дольше, чем Дженнифер, забеспокоился — то ли по поводу невежливости Фрэнка, то ли по поводу причины его гнева.

— Лоренс, ты поморщился только что, когда говорил Фрэнк. Что случилось?

Лоренс: Ну, я думаю, я согласен с тем, что Луиза и Кейт говорили слишком абстрактно, но я бы хотел, чтобы Фрэнк... — Обращаясь к Фрэнку. — Я бы хотел, чтобы ты не был постоянно так раздражен и невежлив с дамами. Знаю, я старомоден, но твоя грубость меня расстраивает.

Хол: Да, Фрэнк, ты полез в бутылку, хотя, думаю, что ты прав.

Луиза: Ты правда меня испугал, Фрэнк, но я согласна, что мы ударились в абстракции. Все, что я на самом деле хотела сказать, — это что у меня, как и у Кейт, не хватает навыка по отношению к моим собственным эмоциям. Меня больше учили тому, что не надо чувствовать, чем тому, что надо.

Фрэнк: О черт, Луиза, я на тебя не злюсь. С тобой все в порядке. Просто я так паршиво чувствую себя все время. — Он рискнул чуть улыбнуться Луизе, к которой его, казалось, тянуло, как драчливого мальчишку к доброй тетушке.

Луиза: Ты не слишком хорошая реклама для чувств, старина Фрэнк. Я всегда боялась своих чувств, думала о них, как о бомбе с часовым механизмом, которая может взорваться, если только я взгляну на них или выпущу наружу. И, кажется, с тобой происходит именно то, чего я боялась.

Фрэнк: Так заведи свой механизм, и вперед!

Луиза: Боюсь, вас всех тогда разнесет на куски.

Дженнифер наблюдала, как зачарованная, но в основном молчала. Очевидно, ее поразила та свобода, с которой другие выражали свои чувства и включались в чужие эмоции. Было ясно, что она пока не верила, что тоже может участвовать в этом, и не ощущала большого желания двигаться в этом направлении.

8 мая

Дженнифер не раз порывалась узнать мое мнение о состоянии Фрэнка. Она, очевидно, приняла его волнения близко к сердцу и хотела выяснить, насколько они серьезны, но не решилась показать, что озабочена этим. Я даже не уверен, что она позволила себе осознать то, что озабочена: это пугало ее. Фрэнк, давший ей уменьшительное имя “Дженни”, вел себя так, как будто осторожные вопросы Дженнифер его раздражали. Но постепенно они, кажется, достигли взаимопонимания.

После нескольких групповых сеансов Дженнифер, сама того не желая, оказалась в центре внимания. Была вторая половина сеанса, когда Луиза заговорила о своем ощущении утраты.

Луиза: Мне почти сорок, а я чувствую себя так, как будто никогда не жила по-настоящему. Иногда, думая об этом, я злюсь и хочу разбить что-нибудь, но сегодня меня это просто поразило, и я чувствую такую печаль. Мне сорок лет, а у меня даже нет своего мужчины.

Кейт: Не хочу проявлять любопытство, но у тебя большой опыт по части мужчин?

Луиза: Все в порядке, Кейт, я могу говорить об этом. Может быть, мне даже станет легче. У меня был всего один роман, хоте-

лось бы больше, но сейчас не так много возможностей. Кроме тех, кому нужна только дырка, а я хочу большего.

Фрэнк: Ты когда-нибудь... То есть ты еще...

Лоренс: Перестань, Фрэнк, не будь любопытным.

Фрэнк: О черт, ты такая старая дева, я просто хотел знать...

Луиза: Девственница ли я? Нет, Фрэнк. У меня есть небольшой сексуальный опыт, только одна настоящая связь, но из этого ничего не получилось...

Фрэнк: Почему?

Луиза: Он был женат, и...

Лицо Дженнифер внезапно напряглось. Она уставилась на Луизу, словно пожирая ее глазами. Она беспокойно двигалась, видимо, переживая некоторую внутреннюю борьбу.

Фрэнк: Когда это было?

Луиза: Пару лет назад. Это было недолго, но так чудесно...

Дженнифер: Ты... То есть, вероятно, это не мое дело, но... Я просто хотела спросить...

Она металась, едва могла говорить.

Луиза: Все в порядке, Дженнифер, мне нетрудно говорить об этом теперь. Что ты хотела спросить?

Дженнифер: Ну, просто... То есть, был ли он женат, когда ты...?

Луиза: Да, но...

Кейт: Луиза, как давно это было?

Луиза: О, иногда кажется, что только вчера; а в другой раз — что это давняя история. Странно, что это все еще так мучает меня.

Хол: Кажется, ты очень переживала — я имею в виду, когда все кончилось.

Луиза: Да, боюсь, что да. Некоторое время я думала, что наконец нашла то, что всегда искала, но потом... Полагаю, у меня с самого начала не было надежды.

Дженнифер: Какое право ты имела на что-то надеяться, ложась в постель с женатым мужчиной?

Она произнесла это с гневом, нетерпеливо подавшись вперед.

Луиза: Не знаю. Я об этом не думала. — Она испуганно отпрянула.

Дженнифер: Вы только трахаетесь с ними ради удовольствия, и вам наплевать на жену, не так ли? — Ее глаза сверкали, она то сжимала, то разжимала кулаки.

Луиза: Нет, нет. Я просто имела в виду... что думала о своей жизни и...

Дженнифер: Просто думала о себе и только о себе. Ты больше ни о ком не беспокоилась. Ах ты, сука, хотелось бы мне тебя проучить.

Фрэнк: Что ты так орешь, Дженни? Луиза и не говорит, что ни о ком не беспокоилась. Что ты так взъелась?

Кейт: Я догадываюсь, что ты была "третьей" стороной в похожей истории.

Хол: Дженнифер *(пытаясь докричаться до нее)*, я рад, что ты, наконец, выразила свои чувства, но ты уж спустила всех собак на Луизу.

Луиза (плачущая и смущенная): Слушай, Дженнифер, я не знаю, что это означает для тебя, но не нужно срывать на мне зло. То, о чем ты говоришь, причиняет мне боль, но...

Дженнифер: Причиняет боль, да? Тебе повезло, что я не могу причинить тебе такую боль, какую бы мне хотелось. Грязная сука! Лживая, злая женщина. Ты ни о чем не заботилась, кроме того, чтобы переспать с чьим-нибудь мужем. Тебе не хватает женственности, чтобы завести своего собственного мужчину. Ты крадешь чужого. О, мне противно находиться с тобой в одной комнате...

Кейт: Дженнифер, мой муж тоже ушел от меня к другой женщине.

Дженнифер: Мне все равно. Мне нет дела до этого. Я просто хочу вцепиться в эту суку, и...

Джим: Дженнифер, ты обвиняешь ее в эгоизме, но ты только что отвернулась от Кейт, потому что поглощена своими чувствами.

Фрэнк: Господи, Дженни, да ты словно дикая кошка. Луиза вовсе не такая, как ты говоришь. Ты должна...

Дженнифер: Джим, ты прав. Извини, Кейт. Это было очень эгоистично с моей стороны. Но как ты можешь сидеть здесь спокойно и позволять этой... этой воровке мужей разговаривать с нами?

Кейт: Потому что я усвоила горький урок, Дженнифер. Никто не украл у меня мужа. Женщина, которая "увела его", как ты бы выразилась, сделала это с моей помощью.

Дженнифер: Я не понимаю. Ты что, хотела, чтобы он ушел к ней?

Кейт: Неосознанно, по крайней мере. Просто я не верю, что один человек может украсть другого человека. Муж — это не бумажник. Думаю, я не могла дать своему мужу того, в чем он нуждался, и он стал искать другие возможности.

Дженнифер: Ну, может быть, это и правда в твоем случае, но я... Я просто так страдаю и так бешусь. Это было так несправедливо, так несправедливо.

Хол: Что было несправедливо?

Дженнифер: Он спал с моей подругой.

Хол: Что в этом несправедливого?

Фрэнк: Черт, почему бы не оставить ее в покое? Разве вы не видите, как она страдает?

Дженнифер: Нет, я не понимаю. Почему кто-то не согласен, что это несправедливо? Он спал с другой женщиной. С моей подругой.

Лоренс: Конечно, я согласен. Это мучает тебя.

Хол: Но что в этом "несправедливого"?

Кейт: Как будто правила игры были нарушены. Мне знакомо это чувство, Дженнифер, но хочу тебе посоветовать разобраться в том, как ты этому способствовала.

Дженнифер: Я ничего не делала.

Хол: Меня этим не купишь. Нужно постараться, чтобы получить неверного мужа. Я думаю, ты просто не хочешь осознавать это.

Фрэнк: Меня тошнит от ваших лекций.

Дженнифер: Да, меня тоже. От всех вас. Вы нисколько не заботитесь о приличиях и справедливости. Все так несправедливы. Вы встали на сторону этой суки. Думаете, она такая замечательная, что трахалась с чужим мужем. Ну так я скажу тебе (*поворачиваясь к Луизе*): ты паршивая свинья, на тебя и плюнуть противно; я бы даже не осталась с тобой в одной комнате, если бы не...

Луиза: Ах ты самодовольная гусыня! Я ничего не сделала ни тебе, ни твоему мужу, а ты называешь меня всеми грязными словами, какие можешь вспомнить. Да кто ты такая, чтобы так со мной разговаривать?

Хол: Хорошо, что ты оставила свою самоосуждающую позицию и заступилась за себя, Луиза.

Луиза: Видимо, я медленно соображаю, но сейчас и правда разозлилась. Леди (*обращаясь к Дженнифер*), у вас столько истерических претензий, и если вы и с ним вели себя так же, я не виню вашего мужа за то, что ему захотелось большего понимания.

Дженнифер: Ах ты, шлюха, не смей так разговаривать со мной!

Кейт: Дженнифер, Дженнифер, ты не можешь так. Ты не можешь...

Дженнифер: А ты! Нечего изображать здесь мудрую мамашу. Не знаю, что ты делала, чтобы твой муж удрал от тебя, но не пытай-

ся доказать мне, что я делала то же самое. Я всегда была верной женой. Играла честно! Честно! — Она почти кричала, стараясь, чтобы ее услышали .

Джим: Ты сейчас чувствуешь себя очень одинокой, Дженнифер?

Дженнифер: Конечно. Это сборище... Все говорят мне, что это по моей вине Берт спал с Элен. Они встают на его сторону. А это несправедливо. Это он виноват. Берт виноват.

Хол: Дженнифер, мы этого не говорим.

Дженнифер: Говорите. Не пытайтесь идти на попятный, — вне себя от гнева, она бросалась из стороны в сторону.

Фрэнк: Дженни, успокойся. Сейчас ты не в себе.

Дженнифер: Никому из вас нет дела до клятв, верности, брака. Вероятно, вы все с кем-то все время трахаетесь. Я не хочу иметь с вами ничего общего. От вас воняет! (*Мне:*) А вы, Джим, разве это не ваша идея и разве вы не утверждали, что это мне поможет? Я говорила вам, что не должна находиться среди этих людей. У меня есть ценности. Я не просто похотливое животное. Я...

Луиза: У тебя есть свои достоинства, но ты не замечаешь людей. Ты просто выносишь приговор и хочешь применить наказание — все по своей собственной ханжеской воле.

Лоренс: Дженнифер, то, что сказала Луиза, звучит жестоко, но она права. Ты действительно выглядишь ужасной ханжой.

Дженнифер: О, разве честь и обязательства ничего не значат для вас, люди? Разве ничего не значит, что Берт нарушил свое обещание? Это так несправедливо! Вы так несправедливы! Все говорят мне, что я виновата. Но это не я спала с Элен или с кем-то еще. Это несправедливо! Он развлекался, а теперь все защищают его и говорят, что он прав.

Фрэнк: Эй, да ты не из-за себя ли расстраиваешься, а?

Хол: Звучит так, как будто тебе самой хотелось бы этого.

Луиза: Она не может позволить себе желать этого. Правила важнее.

Дженнифер: Ты права, черт возьми, они важнее. У меня есть принципы. Принципы, слышишь? Нечто такое, о чем ни ты, ни кто-либо здесь ничего не знают.

Лоренс: А у тебя есть принципы, чтобы осуждать людей без доказательств?

Дженнифер: О, ты выглядишь так величественно и кажешься святошей. Ты еще не переспал с Луизой? Почему? Возможно, как

раз сейчас она стремится подцепить очередного женатого мужчину. Не так ли, Луиза?

Фрэнк: Дженни, ты и правда можешь быть стервой, если захочешь, верно?

Луиза: Ты, кажется, ревнуешь меня, Дженнифер; ты уверена, что сама не хочешь Лоренса?

Дженнифер: Ах ты... ты... Я не слоняюсь вокруг, раздвигая ноги перед каждым встречным, как ты.

Луиза: Слушайте, леди, не судите по себе. Вы ничего обо мне не знаете. Вы знаете только то, что смогли придумать своим слабым умишком. Должно быть, у вас больное воображение.

Дженнифер: Я не обязана выслушивать все это от потаскухи. Я собираюсь пойти домой и принять ванну, чтобы смыть с себя всю грязь, в которой барахтается эта группа.

Хол: Дженнифер, сейчас ты просто хочешь сорвать зло на всех нас. Ты не думаешь, что говоришь и кого обижаешь.

Дженнифер: О, я думала, вы все разные, а вы...

Кейт: Дженнифер, ты действительно ведешь себя совершенно ханжески, и, хотя я хочу быть на твоей стороне, начинаю на тебя злиться.

Дженнифер: Не беспокойся. Мне не нужна ни ты, ни кто-либо другой.

Она была как безумная; зачем-то достала сумку, открыла ее, начала рыться, одновременно плача и вскрикивая.

Луиза: Что, не можешь принять это? Ты можешь это смыть, но не можешь принять. Когда становится жарко, хочешь сбежать, уйти домой. Неудивительно, что твой муж захотел настоящую женщину.

Лоренс: Это низко, Луиза (*Пытаясь примирить обеих*).

Дженнифер: Су-у-ука! (*Взвизгивая.*) О, ненавижу тебя! Ненавижу! Я глаза тебе выцарапаю.

Она вскочила со стула, угрожая Луизе.

Фрэнк: Эй, Дженни!

Он схватил ее, и они упали на пол. Дженнифер плевалась и царапалась.

Фрэнк: Черт, да ты сильная.

Дженнифер: Пусти меня! Я ей покажу. Я убью ее! Убью! О! О!

Она услышала себя, услышала повторяющееся слово "*убью*", и внезапно затихла. Буря прошла. Она в изнеможении лежала на руках у Фрэнка, тихо всхлипывая.

Фрэнк держал ее с удивительной нежностью. Остальные члены группы сидели как пришибленные, обессиленные бурей эмоций, которая пронеслась над нами. Кейт и Луиза плакали. Лоренс утонул в кресле, закрыв лицо ладонями. Хол пытался спрятаться от самого себя, заглядывая в глаза другим. Я внезапно почувствовал себя таким уставшим, что едва мог двигаться. Хотя я и мало говорил, но все время был как на иголках, готовясь вмешаться, как только почувствую, что это будет необходимо. Мне хотелось, чтобы эта пьеса была доиграна до конца, потому что чувствовал: она исполнена смыслом почти для каждого в этой комнате.

Луиза подняла голову и низким голосом заговорила с Дженнифер:

— Дженнифер, были моменты, когда я называла себя худшими словами, чем те, которые произнесла ты, но мне бы хотелось, чтобы ты знала: все было не так, как ты думаешь. Он был женат, это правда. Но был одинок, и в то время, когда я была с ним, он действительно думал, что у них с женой все кончено. Только после того, как его жена узнала о нас, она в конце концов решила, что ей нужен муж. И я уговаривала его вернуться к ней, потому что была так виновата. Теперь я знаю, что не должна была делать этого. У них так ничего и не получилось. Он уехал куда-то, и я никогда больше его не видела.

Дженнифер (Плача): Извини.

Все перебрасывались короткими предложениями, полушепотом, собирая свои вещи и не решаясь уйти. Обычно после сеанса группа остается без меня — после истечения формального времени. Сегодня никто не собирался оставаться. Все понимали без слов, что эмоционально истощены до предела.

Я сидел тихо, желая понять, как чувствует себя Дженнифер. Возможно, она захочет поговорить со мной. Луиза, плача, дотронулась до плеча Дженнифер, слабо улыбнулась мне и вышла. Другие тоже покинули комнату, пока Фрэнк и Дженнифер тихо и как-то смущенно сидели там, куда они упали в момент борьбы. Я думал, что Дженнифер прячется в объятиях Фрэнка, не решаясь взглянуть на других людей. Она повернулась ко мне, с лицом, на котором не отражалось ни одной эмоции, кроме внутренней боли. Ее глаза были красными, косметика потекла.

— Я здесь, Дженнифер, — сказал я, — если вы хотите сейчас поговорить.

Ее голос охрип от напряжения и крика.

— Нет, все в порядке. Я пойду домой, у меня будет время поговорить с вами завтра. — Она встала и быстро ушла.

Фрэнк вопросительно посмотрел на меня.

— Я не знаю, Фрэнк. Правда не знаю. Мы должны доверять ей. — Внутренне я поразился совпадению: когда-то Дженнифер беспокоилась о Фрэнке.

— О'кей, спокойной ночи. — Он ушел, и я утомленно закрыл комнаты.

9 мая

На следующий день Дженнифер опоздала на десять минут, что было весьма необычно для нее. Когда она, наконец, пришла, я почувствовал облегчение.

Она села в кресло, вместо того чтобы лечь на кушетку. Она была подавлена и не смотрела на меня. Ее лицо было напряженным, а грим наложен небрежно.

— Вы выглядите выжатой, Дженнифер.

— Да. — Ее было почти не слышно. — Мне так стыдно.

— Кажется, вы осуждаете себя.

Пауза.

— Да, вероятно, да. Я осуждаю всех остальных, так почему же не себя?

— М-м-м.

— Мне нужно вам кое-что сказать. Я... я... я провела ночь с Фрэнком.

— М-м-м...?

— Мы не... мы не занимались любовью. Но мы... мы... спали вместе. То есть мы спали в одной постели... без одежды. Думаете, я чудовище?

— А что вы сами думаете?

— Я не знаю. — Плача. — Я не знаю. Я никогда раньше ничего такого не делала. Может быть, Луиза была права? Я ревновала? Я хотела... быть с мужчиной? Мне было так хорошо, когда он держал меня. Я не была с мужчиной... с тех пор, как Берт сказал мне... — Она заплакала сильнее. — Я не знаю, почему мы не занимались любовью. Я хотела. А Фрэнк не стал. — Она перестала плакать. — Думаете, он не хотел меня, просто пожалел?

— Как вам трудно принять, что, может быть, кто-то просто заботится о вас, даже если и не поступает по-вашему.

— О! — Она отпрянула назад, словно обжегшись.

— Обидно слышать это, да? — Я был мягок, но настойчив.

— О, да. — Она снова начала плакать. — Я не люблю говорить такие вещи. Но это правда, вероятно. Думаю, Фрэнк в самом деле заботится обо мне.

— И теперь вы можете допустить это.

— Да, и я забочусь о нем. Думаю, он хотел бы заняться со мной любовью. Я могла сказать ему, знаете... — Ее потрясла внезапная мысль.

— Да, Дженнифер.

— Он просто не хотел делать этого таким образом. Но, Джим...

— Угу?

— Я хотела. Я хотела, чтобы он любил меня. А я ведь все еще замужняя женщина!

— А это против правил для замужних женщин — желать, чтобы другой мужчина, а не ее муж, любил ее?

— Да, я... Ну, не просто желать этого. Но я бы... А я все еще замужем за Бертом. Хотя он и не живет сейчас дома. Мы все еще женаты.

— Все еще женаты.

— Да, и я хочу быть замужем за ним, за Бертом. Но я хотела, чтобы Фрэнк... О, я так запуталась!

— Вы запутались в своих желаниях?

— Ну, да. То есть нет. Я хочу быть с Бертом, и действительно хотела заниматься любовью с Фрэнком прошлой ночью, и... О, у меня такая каша в голове. Думаете, он возненавидит меня? — Я так и не понял, кого она имеет в виду — Фрэнка или Берта.

Она горько плакала. Постепенно слезы стали высыхать, они принесли облегчение. Хотя конец нашего путешествия был еще далеко впереди, Дженнифер начала принимать неприемлемое — саму себя.

В детстве Дженнифер воспитывали в духе обесценивания ее внутреннего бытия и добросовестного следования определенным правилам. Для нее было так важно делать все правильно, что временами она почти не могла со мной говорить. Дженнифер пыталась удержать в голове все возможные соображения и принять во внимание все возможные следствия того, что могла бы сказать, и поэтому испуганно замолкала, не в состоянии сказать ничего во-

обще. Ее жизнь была во многом похожа на ее речь. Каждое действие, которое она предпринимала, должно было сначала преодолеть суровую самокритику, и часто, когда это не происходило, оставалось незавершенным. Требование совершенства является прямым источником подавления любых человеческих усилий и средством избегания внутреннего осознания.

Внутри меня, как и Дженнифер, и любого из нас, лежит знание, являющееся истинным корнем моей жизни. Это глубокое чувство, которое, как биение сердца, придает ощущение жизни любому моменту осознания. Оно пульсирует, как субъективное чувство бытия. Оно необязательно должно быть непогрешимым в каком-то абсолютном смысле, но это наиболее надежное ощущение моей жизни, которое я могу иметь в настоящий момент.

Дженнифер потеряла опору в жизни, которая могла бы дать ей хоть какую-то внутреннюю ориентацию. Ей были известны только те эмоции, — главным образом, гнев, — которые могли достичь достаточной интенсивности, чтобы пробиться сквозь ее тусклую внутреннюю чувствительность. И поэтому она часто оказывалась жертвой слепых импульсов, не управляемых с помощью остальных внутренних стремлений — например, сострадания, ценностей, любви к мужу.

Дженнифер не уникальна в своей слепоте к собственной внутренней жизни. Под напором механистического взгляда на человека и его работу, у всех у нас появилась тенденция обесценивать, прятать и даже хоронить это жизненно важное чувство, которое может дать нам прочную основу для встречи со своими переживаниями. Мы становимся пленниками внешнего, объективного и логически правильного, и таким образом теряем свою индивидуальность и внутреннюю опору.

Дженнифер пыталась отрицать свою способность выбора. Она искала правила и принципы, которые принимали бы решения вместо нее, стремилась всегда защитить себя от любой возможной критики. Она напоминала мне преследуемого беглеца, который постоянно прячется за деревьями, холмами и т.п., чтобы не превратиться в открытую мишень. Дженнифер постоянно пряталась за правилами, за тем, что говорят другие, за всем тем, что могла придумать, чтобы защититься от самостоятельного действия.

Для Дженнифер принятие ответственности было неразрывно связано с необходимостью признать свою вину. Если я объясняю свои действия и реакции как полностью обусловленные другим

человеком, я оказываюсь рабом или роботом, принадлежащим этому человеку. Как всегда в такой ситуации, смысл игры состоит в том, чтобы доказать вину другого человека и свою собственную беспомощность. Первопричиной этой бесплодной игры являются отношения двух людей, которые становятся противниками. Такое состязание обычно оканчивается тем, что каждый из соперников чувствует бесплодность своих усилий, но ошибочно приписывает ее сопротивлению другого, не понимая подлинной природы проблемы. Если я выигрываю в этой игре, то перестаю себя чувствовать бессильной и рассерженной жертвой. Если проигрываю — чувствую гнев и стыд. Короче говоря, это ситуация, в которой невозможно выиграть. К сожалению, в ней пребывает слишком большое количество семейных пар.

Когда Дженнифер смогла принять на себя ответственность за свои отношения с мужем (а он перестал пытаться доказать ее вину), они обнаружили, что могут относиться друг к другу как партнеры, пытающиеся установить удовлетворительные отношения, а не как противники, пытающиеся обыграть друг друга. Конечно, они не пришли к согласию в одночасье и не установили его раз и навсегда, но они разорвали порочный круг несогласия — обвинения — вины — чувства обиды — нового несогласия — новых обвинений...

Дженнифер завершила терапию, но ее профессиональные проблемы сохранились. Терапия их не решила. Однако то, чего добилась терапия, очень важно. Она помогла Дженнифер признать, что вполне нормально для нее расстраиваться, испытывая конфликт между правилами, с одной стороны, и индивидом — с другой. Раньше, когда Дженнифер переживала такой конфликт, она чувствовала, что с ней что-то не в порядке. Она верила, что если бы была такой, какой должна быть, то не расстраивалась бы, настаивая на наказании нарушителя установленных правил и не терзалась бы, пренебрегая правилами в других случаях. Она была бездумно уверена, что существует правильный способ решить любое дело и что если бы была такой, какой должна быть, то знала бы этот правильный способ. Терапия помогла Дженнифер понять, что она никогда не достигнет этого состояния; и на самом деле ей следует беспокоиться как раз тогда, когда она перестает мучиться, принимая решения. Главное, что она привносила в свою работу, — свое человеческое беспокойство. Беспокойство и было ее уникальным человеческим вкладом в то, что иначе превратилось бы в безличный механический процесс.

Когда ее угрызения совести по поводу своего беспокойства прошли, Дженнифер смогла эффективнее применять это беспокойство, решая важную проблему: как сохранить уважение к индивиду и одновременно защитить группу?

Дженнифер помогла мне понять несколько важных аспектов человеческого существования и попыток усилить осознание внутреннего чувства.

Я отвечаю за то, что говорю и делаю. Если я пытаюсь избежать ответственности, это приводит к бессилию и гневу. Я могу использовать правила, законы, традиции, мнения других людей и все, что угодно, что может помочь мне принять решение, но только я сам могу сделать выбор. Когда я слишком испуган, чтобы идентифицироваться со своими решениями, я ускользаю от них, и в этом случае я теряю чувство собственной идентичности и доступ к своему внутреннему чувству.

Умение беспокоиться о том, что я говорю и делаю, — часть моего человеческого существования и призвания. Когда я не испытываю беспокойства, когда не чувствую неуверенности (а это почти одно и то же), я не играю никакой истинной роли в том, что происходит; тогда я просто наблюдатель. Беспокойство необходимо при принятии решений, влияющих на людей. Я бы не хотел, чтобы врач или судья принимали решения, касающиеся меня, не испытывая при этом колебаний и неуверенности. И я сам не хотел бы быть таким человеком — по крайней мере, в том, что составляет наиболее важную часть моего бытия.

Если я взаимодействую с другими только на основании правил или попытки справедливого расчета, я теряю полноту бытия. Есть свойства в человеческом глубоком контакте, которые преодолевают механическую правильность и одинаковость. Если я встречу странника на середине пути, то захочу пройти весь путь с тем, о ком искренне забочусь.

Если я хочу быть совершенной, безупречной личностью, если хочу быть выше всякой критики, я ставлю перед собой нереальную цель. Я хочу хорошо делать многие вещи, потому что качество исполнения нередко влияет на смысл деятельности. Но безупречность ради нее самой или ради собственной безопасности бессмысленна. Вряд ли что-либо заслуживает того, чтобы делать это как можно лучше.

Когда в принятии решений мы полагаемся на правила и инструкции, когда мы зависим от абстрактных принципов (например,

“справедливости”), когда мы перекладываем на других ответственность, мы подавляем свое осознание внутреннего чувства, которое необходимо нам для подлинного переживания собственной жизни. Мои решения должны находиться в гармонии с моим субъективным чувством. Только тогда они будут иметь для меня значение.

Выше я говорил о Дженнифер как о танцовщице с поврежденными ногами. Этот образ был больше, чем метафорой. Она действительно любила двигаться, и неоднократно говорила мне о том чувстве освобождения и легкости, которое испытала, сбросив с себя жесткие требования, которые себе навязала. К концу нашей совместной работы я стал замечать изменения в позе Дженнифер и в ее движениях. Необходимость постоянно быть правой и вести себя должным образом давила на нее ужасным грузом. И как только можно было с ним двигаться?

Когда я говорю о биении жизни, я думаю о том, насколько важен для физической жизни сердечный ритм, и понимаю, что в субъективной жизни тоже есть свой ритм. Если я позволю себе успокоиться и прислушаться к своему внутреннему чувству, если я действительно буду жить в соответствии с ним, в моих движениях появится плавность, в голосе — гармония, в моем воображении — музыкальность. Внутреннее чувство является эстетическим усилителем не в меньшей степени, чем экзистенциальным постижением.

4. ФРЭНК:
ГНЕВ И ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Многое в существе человека выражается через его отношения с другими. То, как мы взаимодействуем с людьми, является одной из наиболее важных характеристик нашей личности. Но если мы делаем шаг назад, чтобы получить более широкую картину человеческого состояния, то сталкиваемся с парадоксом: каждый человек одновременно и является частью других людей, и отделен от всех других. Точно так же, как мы, в большинстве своем, связаны со всеми остальными людьми, мы также навсегда отделены от них от всех. Эта постоянная и, на первый взгляд, противоречивая двойственность лежит в основе всех наших отношений и пронизывает самую суть нашего существования.

Каждый человек вырабатывает свой собственный способ справиться с этим парадоксом. Не существует единственно верного решения. Для Генри Дэвида Торо (Henry David Thoreau) отделенность от других была столь же необходима, как пища и питье, но он по-своему глубоко беспокоился о других людях. Для многих других людей — от Франклина Д. Рузвельта до Ф. Скотта Фицджеральда — отношения составляли самую суть их жизни, однако можно ощутить одиночество, которое стоит за их погруженностью в других. Не только разные люди устанавливают различное равновесие между двумя частями этой человеческой дилеммы, но и каждый из нас в разные периоды жизни склоняется к разным ее полюсам. Отрочество — по преимуществу время общительности, и одинокого подростка, скорее всего, сочтут неудачником. Однако в последующие годы мы более терпимы к человеку, который ищет и ценит одиночество, но даже и тогда созерцание вполне довольного собой одиночки может заставить его друзей из лучших побуждений попытаться “вытащить его на люди”.

Для всех нас важно научиться прислушиваться к своему внутреннему чувству, чтобы регулировать степень и характер своей вовлеченности в отношения с другими. Несомненно, существу-

ют моменты, когда мы можем отдаляться от других в своем горе, гневе или страхе и все-таки втайне надеяться на возвращение из своего одиночества. Однако такого рода обман — и себя, и других — понемногу разрушает даже самые многообещающие отношения. Тем не менее, нередко бывает трудно достичь ясного внутреннего осознания, которое позволяет найти оптимальный баланс между жизнеутверждающими отношениями и обогащающим личность одиночеством. Приказы и окрики нашего общества — учителей и родителей, рекламы и якобы ученых советчиков, друзей и организаций всех мастей, — предостерегают нас против обращения к своему внутреннему знанию, постоянно вмешиваясь со своими инструкциями о том, как нам быть — вместе или отдельно от людей.

_____

Фрэнк был человеком, для которого половина парадокса, состоящая в том, чтобы "являться частью другого", была слишком угрожающей. В другом веке и при иных жизненных обстоятельствах из него получился бы неплохой отшельник или пустынник. Однако он жил в мире людей, но при этом гневно отвергал существование вместе с ними. Фрэнк цеплялся за свое одиночество, как утопающий хватается за бревно, оказавшееся в воде. А Фрэнк боялся утонуть в требованиях, предложениях, ожиданиях и суждениях других людей.

Чтобы достичь такого одиночества, к какому стремился Фрэнк, надо было посвятить этому всю жизнь. Нужно сохранять постоянную настороженность по отношению к внешнему миру и одновременно безжалостно подавлять свои собственные внутренние импульсы, направленные к другим. Не должно оставаться места осознанию чувства одиночества, переживанию заботы о ком-то, жажды близости. Лучшим охранником (и скрытым способом сохранения связи) является гнев — постоянный, неослабевающий, с легкостью вновь вызываемый гнев. Поэтому Фрэнк был сердитым человеком.

4 июля

Это была одна из тех гостиниц, которые раньше назывались "меблированными комнатами", а теперь именуются просто "второсортными". В комнате 411 путешествующий моряк, в отличие

от анекдота, был не с фермерской дочкой, а с крутой девицей, выросшей в блатном квартале и занимавшейся профессией, которой в ее семье занимались уже три поколения женщин. В тот момент, который в классических случаях посвящается раскуриванию сигарет, они обнаружили, что им нечего курить. Оба почувствовали настоятельную потребность насытить организм никотином, и моряк набрал телефонный номер. "Пошлите боя в комнату 411". "Бой" был тридцатилетним полухиппи, которому удавалось время от времени укорачивать волосы ровно настолько, чтобы получить работу, требующую лишь исполнительности и выносливости. У него было гораздо больше последней, чем первой.

Моряк, в одних трусах, открыл дверь. Его компаньонка, решив не упустить случая для саморекламы, показалась безо всего, за исключением улыбки, которую считала чувственной. Служащий, очевидно, одинаково устал от них обоих; по крайней мере, до того момента, пока моряк, не слишком бдительный из-за алкогольных паров, не протянул ему десятидолларовую бумажку, явно принимая ее за долларовую. "Принеси пачку "Уинстона" и оставь себе сдачу". Служащий быстро сгреб бумажку и убрался из комнаты с необычной поспешностью.

Позже в этот же день тот же самый служащий лежал у меня в кабинете на кушетке, пересказывая свое последнее приключение. От него исходил довольно резкий запах, видимо, он так и не помылся, выйдя из гостиницы. Его лицо и руки были грязными, а все его манеры говорили о том, что он надеялся меня "достать". Что у него и получалось.

— Итак, эта скотина беспрерывно вызывает меня в свою комнату. Он уже свихнулся от "Джека Дэниелса", бутылку которого я принес ему раньше, а тут еще какая-то корова бродила по комнате в одних туфлях. Как бы то ни было, этот парень дает мне червонец и просит принести пачку сигарет, а сдачу оставить себе. Он уже так хорошо набрался, что не видит, что дает мне десятку. Ну, я ее быстренько сгреб, притащил ему его поганые сигареты, а сдачу оставил себе, как он и сказал.

Фрэнк устроился поудобнее на кушетке и замолчал. Очевидно, он ждал моей реакции на его рассказ о мелкой краже. Я хранил молчание, отчасти, вероятно, просто не находя возражений. Обстоятельства были слишком очевидными. У меня также было чувство, что Фрэнк использует это описание как своеобразный туман, чтобы рассеять внимание.

— Черт, почему бы и нет? — продолжил он внезапно. — Придурок сам просил об этом.

Таким образом, Фрэнк продолжал спорить со мной, хотя я и не возражал ему.

— Чего вы хотите, Фрэнк? — Я знаю, что мой голос звучал утомленно. Возможно, я наказывал его — он досаждал мне больше, чем я признавал.

— Ничего не хочу. — Его тон был сердитым, но он так разговаривал всегда. — Я просто рассказываю вам все, о чем думаю, как вы мне и велели.

Насколько мне было известно, я никогда не просил Фрэнка, чтобы он рассказывал мне все, о чем думает, однако это было неважно.

— Звучит сердито.

— Я не сердит. Вы, ребята, все время хотите, чтобы люди сердились, или плакали, или что-нибудь еще. Я просто пытаюсь рассказать вам о своей жалкой работе и о придурках, с которыми приходится иметь дело. Как этот старый болван — Гандовский его зовут — который все время живет в гостинице... На самом деле он не такой уж плохой... он угрожал поджечь меня, если я еще раз посмею ему нагрубить. Не могу понять, что я сказал такого обидного, но он рвал и метал...

— Фрэнк, я устал от ваших "Приключений Фрэнка Конли, мальчика по вызову".

— Ну, а что же вы хотите, чтобы я делал? Вы просили говорить вам все, что мне приходит на ум, а когда я это делаю, вы говорите, что устали от моих слов.

— Смотрите, Фрэнк, похоже, я вас немного раздражаю. Вы сами напрашиваетесь на это и...

— Как это я напрашиваюсь? Господи, я не хочу, чтобы меня сбивали. Я ни на что не напрашиваюсь.

— О'кей, о'кей. Не хочу вдаваться сейчас в подробности.

— Так вы вешаете все это на меня, а потом говорите: "Забудьте об этом". Я вас не отпущу.

— Вы правы, Фрэнк. Я не должен был говорить этого между делом. — О'кей, мне все время кажется, что вы ищете повода возмутиться. Я чувствую, что должен дважды подумать, прежде чем скажу вам что-нибудь, иначе вы обнаружите что-нибудь в моих словах, что вас возмутит — как сейчас.

— Что такое? Вы уверяете, что я прав, а потом выворачиваете все наизнанку и говорите, что я заставляю вас нервничать, потому что неправ.

— Фрэнк, — я говорил полусмеясь, полураздраженно. — Вы опять делаете то же самое. Что касается слов, которые вы произносите, вы опять правы. Но такая правота — всегда довольно пустая затея. Это игра в одни ворота, потому что вы соприкасаетесь со мной на самом поверхностном уровне.

— Я не понимаю вас. Думаю, вы, ловкачи, добиваетесь этого тем, что так запутываете парня, и он просто перестает что-либо соображать.

— Фрэнк, я думаю, что на одном уровне вы часто бываете правы, а на другом — в вас полно дерьма, и я думаю также, что какой-то частью своей головы вы это знаете.

— Каждый раз, соглашаясь со мной, вы тут же берете все назад. Я просто не знаю, чего вы ждете. Я чувствую, что, как вы и сказали, вам нравится раздражать меня.

— Я никогда не говорил, что мне это нравится!.. Ну, ладно, оставим это.

Так Фрэнк выиграл еще один раунд, но в то же время, конечно, и проиграл. Где бы и с кем бы ни был Фрэнк и каковы бы ни были обстоятельства, Фрэнк разыгрывал из себя возмущенную, сердитую и разочарованную жертву. Это была самопорождающая система. Довольно скоро любой человек, находящийся в обществе Фрэнка, оказывался придирчивым, нудным и язвительным.

После ухода Фрэнка у меня был небольшой перерыв в расписании, и поэтому я взял чашку кофе с печеньем и сидел в своем кабинете, думая о нашем разговоре. Фрэнк бросал мне вызов. Он настолько отличался от большинства людей, с которыми я работал, что для меня стало просто мечтой установить с ним такой контакт, которого мы пока не могли добиться. Но, ребята, онтаки умел встать как кость поперек горла! Сокрушенный, я понял, как часто он выбивал у меня почву из-под ног. И все же меня поражало, что он, казалось, никогда не злорадствовал, сбивая меня. Я догадывался, что это просто единственный способ общения, который был ему известен.

Странно, что Фрэнк обратился к психотерапии. Должно быть, причиной было его бесконечное чтение. Я знал, что когда Фрэнк приходит на сеансы, у него с собой всегда одна или несколько

книг, а из случайных замечаний, которые он ронял, я понял, что у него довольно много времени для чтения на работе, а в свободное время он и подавно зарывается в книги. И, тем не менее, поскольку жизнь Фрэнка была пустой во многих отношениях, я был действительно рад, что у него есть книги. А теперь они привели его к психотерапии.

Меня удивляло, как он мог платить за свою терапию. Он получал какую-то пенсию за свою военную службу, но я сомневался, что ее было достаточно, а его должность мальчика на побегушках в гостинице и вовсе делала это невозможным. Однажды он упомянул о каком-то наследстве, оставшемся после смерти отца, но у меня сложилось впечатление, что оно относительно небольшое.

Грубый, испуганный, взрывной, жалующийся, иногда забавный и всегда невероятно упрямый, Фрэнк доставлял удовольствие, вызывал раздражение и бросал вызов. И как-то незаметно случилось так, что я искренне полюбил его.

11 июня

На другой день Фрэнк рассказал мне следующую историю.

— Я был в библиотеке, а этот кретин подходит ко мне и говорит: “Почему ты не моешься, бродяга?” Ну, я и послал его подальше, а он стал весь красный и говорит, что арестует меня. Библиотечные тетки зашипели: “Тише! Тише!”, а я просто посмотрел на него и сказал, куда ему все это засунуть, а он поканал к телефону. Насколько я понял, он собирался звонить легавым. Естественно, я не стал их дожидаться. Господи! Что за козлы повсюду. Кто его просил совать свой нос в то, моюсь я или нет? — Фрэнк сердито вращал глазами, а я про себя улыбнулся постоянному побочному преимуществу, которое давала работа с Фрэнком — его бессознательному чувству юмора. Я представил себе, что действительно нос этого господина предупредил его о том, что Фрэнк не мылся, но Фрэнк не осознавал юмора. Я уже раньше пытался обратить его внимание на это обстоятельство, но безуспешно.

— Так что вы думаете об этом происшествии, Фрэнк?

— А что о нем думать? — Он явно сердился. — Таких кретинов нужно изолировать. Они не должны гулять на свободе.

— Да, я знаю. Но что это значит для вас?

— Что вы имеете в виду? Я уже вам сказал. Думаю, этот парень выжил из ума.

— Ну, он выжил из ума. И что?

— Поэтому он опасен.

— Хорошо, он опасен. Что дальше? Чья это забота?

— Ясно, как день, что не моя.

— Ясно, как день, что именно ваша. Вы только что потратили почти пятнадцать минут, чтобы рассказать мне об этом парне, до которого вам, как вы говорите, нет дела.

— Я просто делаю то, что вы мне сказали.

— Что же?

— Говорю вам все, что приходит мне в голову. Вы сказали, что я, вероятно, должен это делать, а теперь, когда я это делаю, вы на меня орете. Честно говоря, я...

— Фрэнк! Вместо того, чтобы кричать, давайте проясним кое-что. Я не говорил, чтобы вы рассказывали мне все, что приходит вам в голову: слишком многое из этого тривиально и неинтересно. Я просил раньше, и теперь снова прошу, рассказывать мне о том, что вас беспокоит, что действительно имеет жизненное значение для вас, и, делая это, вы должны добавлять любые подробности — важные или нет. И начинать надо именно с того, что кажется важным.

— Вы вообще говорите это в первый раз.

— Хорошо, хорошо. Теперь это сказано. Что вас беспокоит именно теперь?

— Ну почему вы всегда говорите так, что кажется, будто вы с трудом меня выносите? Ого! Я это заслужил.

— Фрэнк, вы меня поймали. Это происходит по ряду причин, некоторые — в вас, некоторые — во мне. Странность состоит в том, что, хотя вы мне действительно нравитесь, я почему-то постоянно обращаюсь к вам с упреком и раздражением.

— Я не понимаю, почему вы говорите, что я сам довожу вас до этого.

— Это происходит прямо сейчас, Фрэнк. Чувствую, что должен быть осторожным, потому что если бы я не заботился о том, как ответить, мы стали бы препираться по поводу слов, и сеанс прошел бы впустую.

— О, Господи, я и не думал возлагать на вас такой тяжелый груз. Просто я так паршиво себя чувствую и должен все время работать на такой вонючей работе, где меня все уже затрахали, и

каждый норовит насрать мне на голову. Поэтому я думаю: “Черт возьми! Я не позволю им шпынять меня”. И я начинаю трахать их еще до того, как они начнут делать это со мной, и довольно скоро я уже оказываюсь здесь и делаю то же самое с вами. Ничего личного, вы понимаете.

— Это как если бы вас переехал шестиколесный трактор, а потом водитель вернулся, посмотрел и сказал: “Ничего личного!”... О, черт, Фрэнк, все не так. Думаю, мое сравнение уводит в сторону. Вы все это выложили мне, но вы редко говорите, обращаясь лично ко мне.

— Вы говорите, что я раздавил вас, как трактор, а потом утверждаете, что я этого не делал. Не знаю, что вы имеете в виду.

— Фрэнк, вы не такой тупой. Вы очень хорошо знаете, по крайней мере на каком-то уровне, что я имею в виду. Вы просто снова поймали меня на слове, потому что я на минуту ослабил бдительность.

— Ну и зачем мне это надо, по-вашему?

— Затем, что вы не знаете, что делать, кроме того как ворчать и нападать.

— Куда вы клоните, говоря, что я ворчу и нападаю? Что бы я ни сказал, вы обвиняете.

— Боюсь, что это правда. Я все время контратакую и играю в вашу игру. Чувствую, что вы бросаете мне вызов, и заглатываю эту наживку, и вместе с тем чувствую, что в вас есть нечто большее, чем то дерьмо, которое вы выкладываете мне, и поэтому я пытаюсь добраться до этого “большего”.

— Черт побери, почему бы просто не выложить мне все это, если хотите, чтобы я изменился!

— Да, возможно. Я и правда путаюсь, пытаясь говорить с вами прямо, и...

— Так что же вы меня все время обвиняете в том, в чем сами запутываетесь?

— Вы и правда напрашиваетесь, Фрэнк. — Я понизил голос, говоря самому себе: “Ты должен перестать вставать в стойку всякий раз, когда он что-то говорит. Перестань, перестань бороться с ним”.

— Так как же, черт возьми, я напрашиваюсь? И с чего бы я стал это делать? Думаете, мне нравится, когда на меня все огрызаются?

До него так ничего и не дошло.

— Я не могу представить себе, что вам это нравится, Фрэнк. Но могу себе представить, как что-то внутри вас нуждается в том, чтобы провоцировать других людей. Не знаю, что именно. Только вижу, что вы делаете это прямо сейчас со мной, и, я уверен, проделываете это и с другими.

— Что бы все это значило? Всякий раз когда вы, ребята, хотите настоять на своем, но не можете сделать это прямо, вы говорите простаку, что у него бессознательная мотивация. Таким образом...

— О че-о-орт, Фрэнк, вы опять за свое. Я ответил на один ваш вопрос, и вы тут же начали атаковать меня с другой стороны. Вы просто хотите воевать по любому поводу.

— Вечно я что-то делаю. Ну, если бы вам пришлось жрать столько дерьма каждый день, как мне, вы бы...

— Фрэнк, вы предпочитаете ныть по поводу своей жизни и ничего не делаете с ней. — Я знал, что мой голос звучал устало, но мне было наплевать.

— Я чувствую себя ужасно, когда вы так говорите. — Но его голос звучал скорее обиженно, чем печально. — Я думал, вы ждете от меня, чтобы я рассказывал о своих чувствах, а мне так паршиво, что...

— Да, знаю. Знаю, потому что вы твердите мне об этом снова и снова. Знаю, потому что вы говорите мне все это с явным удовольствием. А теперь вы чувствуете, что я несправедлив к вам, потому что просто делаете то, что я вам говорю.

— Ну, вы, вероятно, пытаетесь помочь мне, и я представляю, как вы устали.

Он продолжал говорить по-прежнему обиженным тоном:

— Не знаю. Возможно, у меня просто нет ничего интересного, чтобы рассказать вам. Все это довольно однообразно, и я просыпаюсь каждое утро с этим паршивым, мерзким чувством, и потом приношу все это сюда и выливаю на вас, при этом мне никогда не становится легче...

Я мягко его перебил:

— Фрэнк, не хочу, чтобы вы считали, что я устал от вашей печальной и однообразной жизни. Это действительно так, и, может быть, поэтому я больше, чем нужно, злюсь на вас. Признаю это. Но правда и то, что вы как-то так увлекаетесь, рассказывая свои истории о том, как ужасна ваша жизнь, что делаете это постоянно и очень ворчливо, а это отталкивает людей или злит их.

Вы не хотите этого признать, но, я думаю, какая-то часть вашей личности признает это.

Фрэнк выглядел задумчивым. Он был сгорбленным человеком среднего роста и веса. Он носил в себе сдерживаемый гнев, который временами делал его враждебным, а временами создавал ужасную изоляцию, которая наиболее точно характеризовала его жизнь.

— Я не могу справиться с тем, что я несчастлив.

— Кажется, вы чувствуете, что я осуждаю вас за неправильные действия, и вы вынуждены защищаться.

— Но вы действительно осуждаете меня, — возразил Фрэнк, и это было правдой.

— Я "осуждаю" вас — если угодно — за то, что вы нуждаетесь в своем несчастье, держитесь за свои страдания.

— К чему мне это? Мне не нравится быть несчастным. Нет ничего хорошего в том, чтобы смотреть, как другие веселятся, в то время как я все продолжаю тянуть свою чертову резину.

— Вы когда-нибудь думали о том, что значит — не чувствовать себя несчастным? — я говорил с нажимом, настойчиво.

— Это было бы большим облегчением, — уныло ответил он.

— Нет, Фрэнк, то, что вы сейчас говорите, идет из головы. Попробуйте прочувствовать это: как бы это было, если бы вы не чувствовали себя несчастным, печальным, одиноким?

Фрэнк замолчал на минуту и, казалось, обдумывал эту мысль. Затем внезапно его лицо напряглось, и он закричал сердито:

— Если я когда-нибудь перестану страдать, я больше никогда не буду счастлив!

Почему-то мне было не смешно, хотя поразительное и парадоксальное открытие, которое только что сделал Фрэнк, действительно потрясло меня. Его утверждение было абсолютно верным; именно в эту ловушку Фрэнк был загнан собственной жизнью. В каком-то смысле я был напуган его безоглядной честностью и тем бессознательным доверием, которое позволило ему высказать это так просто.

23 августа

— Я читал этого парня, Гардена... Чардена — или как там, черт возьми, это произносится, и... — Фрэнк, как обычно, был раздражен. Он смотрел на меня так, как будто я лично оскорбил его, и у меня возникло сильное желание ответить соответствующе.

Постепенно, очень постепенно я приучал себя смотреть сквозь эту хмурую маску.

— Я не могу догадаться, кого вы имеете в виду.

— Ох, ну этого французского священника, вы знаете. Он написал “Феномен человека”. Черт возьми!

— Вы имеете в виду Тейяра де Шардена?

— Да, его самого. Паршивые французские фамилии. Ну так вот, я читал его работу о том, как, по его мнению, должен развиваться новый человек, и... вы знаете его теорию?

Я был потрясен. Я знал, что Фрэнк много читает, но как-то не осознавал, что он читает столь глубокие вещи.

— Да, в общих чертах, Фрэнк. Хотя я не читал многое у Тейяра.

Я должен был показать ему: мне известно, что этого автора обычно называют по имени, разве нет? Думаю, меня задело, что Фрэнк, который получил свой диплом о среднем образовании в армии, кажется, лучше меня знал автора, которого я ценил.

— Ну, как бы то ни было, думаю, эта теория — полное дерьмо. Я имею в виду эту умилительную картину, что человек эволюционирует, ну, знаете, что эволюция работает в направлении создания более совершенных видов. Но меня-то этим не купишь. Я думаю, большинство людей — мерзавцы, и, насколько я могу судить, они становятся хуже, а не лучше. Возможно, то, что он священник, заставляет его думать, что Бог совершенствует вещи, но мне так совсем не кажется. Однако помимо этого я просек его идеи о “конвергенции” и “дивергенции”. Я имею в виду, что если посмотреть вокруг, именно так все и происходит. Возьмем все это реакционное дерьмо, которое происходит в стране сейчас...

И Фрэнк продолжал в том же духе. Я не знал, то ли мне остановить и вернуть его к самому себе, то ли нет. Думаю, бессознательно он говорил гораздо больше, чем хотел, — о своей жажде идей, о потребности поделиться мыслями, о желании знать и стремлении к моему одобрению. Фрэнк настолько одинокий парень, что, возможно, ему не с кем было поговорить таким образом, и, кроме того, я был абсолютно уверен, что его рассуждения — нечто вроде предложения мира, демонстрация того, что он может делать что-то еще, а не только ворчать, и что он увлечен идеями, которые, как он думал, интересуют и меня. Я некоторое время размышлял над этим. Фрэнк действительно понял то, что прочел: фактически он заставил меня самого снова взяться за Тейяра.

Через некоторое время Фрэнк остановился. Разговор увлек его, и теперь он внезапно устыдился своей увлеченности.

— О черт, не знаю, почему я трачу время на это дерьмо. Какой-то интеллектуальный онанизм. Просто мне встречаются одни козлы, которые думают, что "Капитан Марвел" — это высшее достижение литературы, и...

— Мне было действительно интересно то, о чем вы говорили, Фрэнк.

— Да, здорово, но я не для того прихожу сюда и плачу вам, чтобы заинтересовать вас своей болтовней о всякой ерунде, которая не имеет никакого отношения к моей жизни.

— Я так не думаю.

— Что вы имеете в виду? Какая, к черту, разница при моей паршивой работе, разделяю ли я взгляды этого чокнутого французского священника на будущее человечества или нет?

— Я думаю, если бы вы никогда не читали подобных вещей, разница была бы существенной.

— Да? Не понимаю. Возможно, было бы лучше, если бы я просто спустил все это в унитаз.

— Вы просто хотите спорить со мной сейчас, потому что чувствуете себя неудобно, волнуясь по поводу этих идей.

— А что плохого в том, чтобы поволноваться по этому поводу?

— Вам правда нужно это замять сейчас, не так ли?

— Не знаю, что вы имеете в виду под словом "замять". Получается, что вы все время говорите мне, что я делаю что-то не так?

— Фрэнк, не хочу опять ходить кругами, как это у нас обычно бывает. Думаю, на каком-то уровне вы прекрасно понимаете, что просто пытаетесь отвлечь мое внимание, и я думаю также, что нам необходимо преодолеть эту чертовщину.

— Не знаю, что означает "на каком-то уровне", на котором я якобы знаю, что вы всегда правы, а я всегда неправ.

— Вы не перестанете, не так ли?

— Перестать что?

И так далее. Фрэнк не собирался сдаваться.

Я не хотел на него давить. Сегодня он сделал большой шаг вперед из своей пещеры отшельника. Фрэнк рискнул показать мне что-то, что действительно имеет для него значение. Он рискнул быть осмеянным или удостоенным снисходительной похвалы, вторгаясь в область, которая находилась более в моей компетенции, чем в его. Он отважился обратиться ко мне иначе — не в своей обыч-

ной грубо-агрессивной манере. Конечно, ему нужно было продвигаться вперед — медленно, осторожно, и периодически отступать назад.

3 октября

— Я работаю в ночную смену, начинаю в 11 вечера и заканчиваю в 7 утра. Большую часть времени там находимся только я, ночной портье и ночной инженер. Ну и психов мы насмотрелись! Как, например, прошлой ночью. Около половины двенадцатого эта старая калоша — думаю, она повидала виды — вошла и смотрит, как я сижу за стойкой портье и читаю. Она подходит ко мне очень вежливо и говорит: "Нельзя ли мне посидеть немного на одном из этих стульев, сэр?" Она назвала меня "сэр", вот это да! Я не обратил особого внимания, потому что был занят чтением, и я просто сказал: "Конечно, располагайтесь". Первое, что я помню, это как старый осел Берман, ночной портье, позвонил в свой чертов звонок. Я закрыл книгу и подошел к нему. "Кто эта старушка?" — спрашивает он. "Убей, не знаю", — ответил я. "Она грязная, а вся ее одежда мокрая, она испачкает нам всю мебель", — говорит Берман. И он хотел, чтобы я подошел и спросил у нее, какое отношение она имеет к гостинице. Конечно, никакого, и тогда Берман велел мне выгнать ее. "Ради Христа, снаружи льет, как из ведра", — говорю я ему. Но он сказал: "Вызови ей такси, если она хочет". Ну, она не захотела такси. Совершенно ясно, что у нее и на хлеб-то нет. И я сказал ей: "Простите, но босс велел, чтобы вы ушли", — а она ответила, что все в порядке, и поблагодарила меня. Только представьте себе: она меня благодарила!

— Звучит как история из Диккенса.

— Да, вероятно. Я не многие его вещи читал.

— Что вы чувствуете по этому поводу?

— О черт, а мне-то какое дело. Как бы там ни было, через какое-то время, возможно, в половине второго, я был один в холле, Берман отлучился куда-то, посрать или что там еще, и внезапно я увидел лицо в одном из окон. Разрази меня гром, если это не была все та же старая леди. Я притворился, что не вижу ее, а она обогнула здание и направилась к боковому входу. "Что за черт?" — сообразил я, бросился к боковому входу, схватил ее и велел идти за мной. Затем привел ее вниз, в котельную, и велел Фоли, ночному инженеру, дать ей обсохнуть и отдохнуть немно-

го. Он сказал: “Разумеется”, и налил ей своего ужасного кофе. Затем я побежал наверх, но старый осел был уже здесь. Он хотел знать, куда я ходил, и я сказал, что отлучился в туалет. Берман сказал, что не заметил меня там, а я наврал, что ходил вниз. И тут он начал гундеть, чтобы я держался подальше от помещений для постояльцев. Как бы то ни было, вероятно, Фоли благополучно выпроводил даму, потому что больше я ее не видел.

— Почему вы это сделали?

— Сделал что?

— Перестаньте, Фрэнк, давайте не будем играть в нашу обычную игру.

— Какую игру? Я не понимаю, о чем вы говорите.

— Черт побери, Фрэнк. — Я действительно разозлился, и мне было наплевать, что он понял это. — Вы такой тупой осел, что не понимаете: вы продолжаете упускать возможность поработать как раз над тем, что привело вас сюда.

— Не понимаю, почему вы злитесь на меня только за то, что я не врубаюсь в ваши слова.

— Подождите, Фрэнк, давайте вместе сделаем попытку на этот раз понять друг друга. Я знаю, что нападаю на вас, но вы можете рискнуть и предположить, что тоже продолжаете увиливать от понимания?

Я говорил осторожно, постепенно, внимательно просчитывая возможное сближение. Фрэнку было совершенно необходимо избегать вовлеченности в подлинные отношения со мной, но одновременно он и жаждал их.

— Я не хочу неправильно понимать вас. Должно быть, я полный кретин...

— Нет, Фрэнк, я не думаю, что вы сознательно стремитесь не понимать меня. Но я уверен: вы чувствуете потребность сохранять дистанцию между нами, и когда я прошу вас поработать со мной, вы становитесь раздражительным.

Теперь он не боролся со мной так же упорно, как прежде. Ну, давай, Джим, признай, что Фрэнк старается продвинуться вперед, попробуй услышать его.

— Что значит “раздражительный”? Я имею в виду, что отчасти понял вашу мысль, но не уверен, что вы подразумеваете именно это.

Большой прогресс! Он опять начал использовать свои старые словесные увертки, но разбавил их.

— Ну, может быть, это не совсем точное слово. У меня такое чувство, что когда я пытаюсь быть с вами, вам становится неудобно и необходимо немного отодвинуться.

— Да, может быть. Не знаю. Что вы имели в виду, когда сказали, что я упускаю возможность?

Сейчас он действительно пытается понять меня.

— Я забыл, как именно сказал это, Фрэнк. Думаю, я пытался сказать примерно следующее: существует нечто большее, что мы можем узнать из такой истории, как та история про старушку. Пикируясь друг с другом, мы упускаем этот шанс.

— Что вы подразумеваете под "историей про старушку"? Я ее не выдумал, вы знаете.

Легче, легче. Он хочет немного подать назад.

— Да, я знаю, что это правда. Я и не думал сомневаться в этом, Фрэнк. Думаю, что мои просьбы поработать со мной (хотя одна ваша часть и хочет этого) на самом деле беспокоят вас. Вы согласны?

— Да, ну, думаю, да. — Пауза. — Как мы могли бы использовать сцену со старушкой? Я не понимаю, что в этом важного.

В какую сторону двигаться теперь? Я хотел бы остановиться на его пробуждающемся понимании того обстоятельства, что ему необходимо сопротивляться, но не хочу загонять его в угол. Фрэнк вынужден будет быстро отступить, если почувствует, что я пристреливаюсь к нему.

— Не знаю наверняка. Почему бы не попробовать просто свободно ассоциировать по поводу этого переживания и посмотреть, что вам придет в голову?

— Я думал, вы не занимаетесь этими дерьмовыми свободными ассоциациями. Вы сказали мне, что я не должен просто говорить все, что приходит мне в голову.

— Ого! Фрэнк не устоял перед возможностью попытаться поймать меня.

— Вам действительно трудно просто разговаривать со мной. Кажется, вы просто обязаны подсчитывать очки всякий раз, как перед вами открывается возможность.

— Ну вот, вы опять обвиняете меня.

— Фрэнк, я и в самом деле не хочу вдаваться сейчас в эти трудности между нами. Главное, что я внезапно смог понять, это что вам трудно рискнуть сблизиться с кем-либо. Кажется, Вам тяжело даже короткое время оставаться в рамках одной темы. Я вдруг

увидел, какую жестокую борьбу вы, должно быть, ведете внутри себя все время.

Я попытался произнести это с теплотой, но без снисходительности или нарочитости.

Фрэнк помолчал минуту. Это само по себе было редким явлением. Рискнет ли он принять мое понимание? Фрэнк смотрел застывшим взором прямо перед собой — не на меня, а на стену.

— Черт, вероятно, это просто костыль, который я вынужден носить.

Я был поражен как громом. Он действительно это сказал? Он услышал самого себя?

— Что вы сказали, Фрэнк?

— Я сказал, что, вероятно, застрял на этом. А что?

— Нет, точные слова. Вы помните, что сказали?

— Что такое? Сказать по правде, вас выводят из себя самые нелепые вещи. Разумеется, я знаю, что сказал. Я сказал, что это крест, который я должен нести. Вы слышали это и раньше.

— Вы сказали: "Это костыль, который я должен нести". Это удивительная парафраза древнего выражения, Фрэнк.

— Да нет, я этого не говорил. Что, черт возьми, это могло бы означать?

— А что это означает для вас?

— Убей, если я знаю. По-моему, вы просто раздуваете целое дело из того, что я назвал это костылем.

— Что "это"?

— А теперь сами играете словами. Как происходит, что когда я это делаю, получается плохо, а когда вы делаете то же самое — хорошо?

Итак, Фрэнк ничего не принял. Ну, он многим рискнул, а потом его бессознательное послало сообщение. Нельзя сделать все в один день.

И остаток сеанса был продолжением все той же старой борьбы.

5 октября

На нашем следующем сеансе я с удовлетворением отметил, что в прошлый раз мы достигли реальных результатов. После своего обычного мрачного появления Фрэнк сам продолжил наш предыдущий разговор.

— В прошлый раз вы сказали, что я упускаю свою возможность, и когда я спросил, что вы имеете в виду, вы ответили, что в этом случае со старушкой было нечто большее, чем я рассказал. Ну, я думал об этом, и еще раз рассмотрел все, но не могу найти больше ничего.

Спокойно, Бьюдженталь. Как обычно, он говорит, что ты был неправ, но он говорит также, что услышал твои слова и попытался их использовать. Не попадайся на его защитные уловки.

— Кажется, нет больше ничего в этом, что вы могли бы увидеть, да?

— Нет, но я еще раз прокрутил все это в уме и, думаю, что сказал вам все, что было важно, и не понимаю, какие поучительные уроки можно отсюда извлечь.

Его речь изменилась — стала менее грубой, более осмысленной. Фрэнк все еще расставлял мне ловушки: этот пассаж насчет "поучительных уроков" рассчитан как раз на то, чтобы нас поссорить. В глубине души Фрэнк, должно быть, действительно боялся близости.

— Ну, может, и так. Теперь, оглядываясь на весь случай со старушкой, как вы думаете, что заставило вас сделать то, что вы сделали?

Не слишком ли много я сказал? Это сформулировано туманно: я буду осторожен, чтобы не спугнуть его.

— Что вы имеете в виду, говоря: "Оглядываясь на весь случай"?

Фрэнк тоже осторожен, но пока не оттолкнул меня.

— Просто как вам кажется, что повлияло на ваше решение поступить так со старушкой?

— А, черт, на улице лило, как из ведра, и эта мокрица, Берман, как-никак дал мне пинка под зад. Так я и решил: будет неплохо, если я дам старушке обсохнуть и согреться. Не знаю, почему вы делаете из мухи слона?

— Это кажется само собой разумеющимся, да?

— Да, конечно. А что? Вы думаете по-другому? Я имею в виду, что если вы видите в этом какую-то большую возможность, давайте поговорим о ней.

Этот человек как будто весь в ожогах. Когда я пытаюсь дотронуться до него, чтобы помочь, мое прикосновение причиняет ему боль и заставляет отшатнуться.

— Нет, ничего особенного сейчас я не вижу.

— Ну, может быть, вы видите что-то помимо того, что я сказал?

Хм-м-м. Это звучит по-другому. Фрэнк немного приблизился ко мне.

— Ничего особенного, Фрэнк. Полагаю, главное, что я понял: вы рискнули чем-то ради абсолютно незнакомого человека.

— О черт! Какой в этом риск? Эта чертова работа и так поганая. Они и так могут спихнуть ее на Бермана, как бы я ни старался.

— Думаю, вас злит, когда я предполагаю в вас какие-то добрые побуждения.

— Какие "добрые побуждения"? Я не сделал ни черта для этой старой калоши. По правде говоря, вы раздуваете совершенно ничтожное дело.

— Ого! Вы, безусловно, тратите много сил на отрицание моей маленькой догадки.

— Слушайте! Просто выбросьте из головы, что я сделал что-то для какой-то тупой старухи и тому подобное.

— Кажется, это очень важно для вас.

— Да, ну... ну, я думаю, лучше не иметь каких-то сумасшедших идей о моих побуждениях, если вы собираетесь как-то помочь мне.

— О'кей, таким образом, сообщение гласит: Фрэнк не питает добрых побуждений к старым леди. Верно?

Ох-ох-ох. Слишком много сарказма. Не смог устоять перед искушением. Он действительно знает, как достать меня.

— Вы сознательно передергиваете то, что я сказал. Сообщение состоит не в этом, и вы это знаете. У меня могут быть добрые побуждения, если в них есть какой-то смысл. Зачем...

— Вы правы, Фрэнк, — перебил я поспешно. — Вы правы. Я исказил смысл ваших слов. Простите. Думаю, вы просто немного разозлили меня, и я дал сдачи.

— О, черт, все в порядке. Не делайте из этого катастрофы.

— Может быть, вы понимаете... Нет, я не хочу говорить это так. Фрэнк, постарайтесь услышать это, пожалуйста: я начал проводить параллель между тем, как я исказил ваши слова несколько минут назад, и тем, как вы временами искажаете мои. Я начал делать это непроизвольно, и до меня вдруг дошло. Я не хочу этого делать. Мы оба слишком много этим занимались, и, думаю, лучше бы нам использовать наше время, чтобы поработать над более глубокими проблемами. Понятно, что я говорю, Фрэнк?

— Да, да, понятно. — Пауза. — Вы знаете, я ненавижу, когда вы говорите с таким пафосом. Почему бы просто не выражать свои мысли прямо?

— На минуту мы встретились, но, думаю, для вас это было слишком много, и вы были вынуждены найти что-то, на что можно пожаловаться, и оттолкнуть меня.

— Да нет, просто мне не нравится, что вы все превращаете в мелодраму.

— Сейчас я чувствую себя несколько уязвленным, и одна моя часть хочет ответить вам тем же или защитить себя. А другая говорит: "Фрэнку необходимо видеть мелодраму во всем, что касается эмоциональной близости".

— Для чего мне это? Я просто не люблю, когда со мной говорят, как...

— Подождите, Фрэнк! Дайте мне ответить на ваш вопрос. Думаю, вам необходимо избегать любой эмоциональной близости, потому что вы немногое о ней знаете, что не причиняло бы вам боли. То немногое, что я знаю о вашем детстве, свидетельствует о том, что вы не получали ничего, кроме страданий, от своих родителей, братьев и сестер. Возможно, я не должен был говорить: "ничего, кроме страданий". Мне не много известно об этом, но вы никогда много и не говорили — ни о чем, кроме каких-то болезненных подробностей.

— У меня сложились хорошие отношения со старшей сестрой, которая вроде как заботилась обо мне, когда мать попала в больницу.

— Расскажите мне побольше об этом. Я ведь действительно не знаю, как вы воспринимали это, когда были ребенком.

— Паршиво, вот как. Но были периоды...

Медленно и постепенно Фрэнк начал рассказывать о себе. За несколько месяцев мы продвинулись в совместной работе. Главное внимание уделялось нами детству Фрэнка, и оказалось, что он стал более терпимо относиться к нашей совместной работе над его прошлым. Он редко позволял себе выразить свои эмоции в настоящий момент, и я был осторожен, не подталкивал его. Мы медленно строили альянс, в котором оба страстно нуждались, и, наконец, начали обсуждать текущие неприятности и тревогу моего пациента, связанную с его общением. Фрэнк рассказал мне о детстве, полном травмирующих событий, повторяющихся случаях предательства и избегания со стороны родителей, о своем чувстве

отчаяния и тщетности. С другой стороны, я оценил стойкость этого человека, который как-то сохранил нетронутым маленький огонек надежды, который постоянно читал и размышлял в одиночестве о философии, психологии, этике и религии. В своем порыве к самосовершенствованию Фрэнк стал зарабатывать себе на колледж, но его порыв внезапно иссяк, когда он понял, что такими темпами может получить степень бакалавра не раньше, чем через 10 лет, а его целью была докторантура. Но он все-таки читал, с трудом понимал, опять читал и понимал больше, снова читал и начал самостоятельно думать.

8 января

Фрэнк вошел, и от него исходили волны гнева, как от раскаленной печи. Он рухнул в большое кресло и мрачно уставился в стену.

— Ну все, они послали меня! Черт подери этих лицемерных ублюдков! Дерьмо! Дерьмо! Не знаю, как я буду продолжать ходить сюда. Вы ведь так же жадны до денег, как и все остальные. Могу себе представить, как вы говорите: “Ну, Фрэнк, дружище, извини, но такова жизнь”. Да что же происходит, черт побери? Так мы никогда никуда не придем. О, дьявол! Не понимаю...

— Эй, как насчет того, чтобы посвятить меня...

— Меня уволили, вышвырнули, пустили по миру, дали пинок под зад, мне сообщили, что великий отель “Космополитен” больше не нуждается в моих услугах.

— Как это случилось?

— О-о-ох! Мне это противно. Потому что Берман — подонок, вот как случилось. Потому что Гэмбл, главный менеджер, еще больший подонок, вот как случилось. Потому что...

— Расскажите, что произошло.

— Прошлой ночью, около полуночи, этот парень и его девушка зарегистрировались. У них был только один чемодан, и он не был слишком тяжелым. Я сообразил, что они просто хотят переспать. Ничего нового. Помимо того, что девчонка действительно была прелестна. Я имею в виду — складненькая. В лифте она сняла плащ, и все, что на ней было — тоненькое платье, и это было действительно “все”. И все, что под платьем, было что надо, ну, вы понимаете. Я пустил слюни, глядя, как этот пижон ведет ее в комнату. Он был один из этих типов при галстуке, всех этих пра-

вильных чистеньких молодых американских козлов из среднего класса. Они оба о чем-то болтали, хихикали, украдкой прикасались друг к другу, не обращая на меня никакого внимания. Так что этот великий плейбой дал мне два доллара чаевых, велел убираться и полез к ней еще до того, как я успел выйти за дверь, а она отступала назад и хихикала.

Ну, я вернулся на место, не мог ничего читать, только и думал о том, как они там наверху развлекаются. У меня несколько недель никого не было. Примерно через час из их комнаты раздался звонок. Они просили принести лед. Я принес ведерко, пижон был в купальном халате, и мне не удалось разглядеть девушку, потому что он стоял у меня на дороге, не пропуская в дверь. Я и правда хотел увидеть, как она выглядит без платья.

Я вернулся к своей стойке, и еще примерно сорок пять минут или час ничего не происходило. Затем открывается лифт, и выходит этот парень, полуодетый и с лицом очумевшего барана. Он был совершенно невменяемый. Я спросил себя, должен ли я идти за ним. Бермана, как всегда, не было на месте.

Затем я начал думать об этой девушке наверху. Вначале я представил себе, что она лежит там одна в постели, а затем вдруг начал волноваться, не сделал ли с ней что-нибудь этот козел. Я имею в виду, что он был такой невменяемый, что мог зарезать ее или еще что-нибудь в этом роде, и даже не помнить об этом. Чем больше я об этом думал, тем больше заводился, наполовину от желания подняться и получше разглядеть ее, наполовину от страха, что я там обнаружу.

Я думал о том, чтобы подождать, пока придет Берман, и попросить подняться его, но, конечно же, пойти с ним. Если с девушкой все в порядке, я хотел бы лично убедиться в этом. Я думал о том, чтобы позвонить в ее комнату, но какой в этом прок? Так что в конце концов я пошел сам.

Я постучал в дверь, но никто не ответил. Я почувствовал себя неуверенно и постучал снова. Может быть, мне нужно было взять запасной ключ. Черт, нет, я не буду объяснять, что здесь делаю, если с ней что-то произошло. Я снова постучал, и внезапно дверь открылась. Она стояла, глядя на меня, опираясь на дверь, потому что сама была почти невменяемой и в чем мать родила. Все, что она демонстрировала в лифте, было абсолютной правдой. Я имею в виду, что ее тело было совершенным. Вероятно, я стоял там, как полный идиот, уставившись на нее. Через минуту она

повернулась, нетвердо держась на своих очаровательных ножках, и велела мне войти.

Ну, я и вошел, а девушка упала на кровать, лежала и смотрела на меня, но глаза ее были нечетко сфокусированы. Ну, как бы то ни было, одно за другим, и вскоре я уже был голым, как она, и кувыркался с ней в постели. Ну, это была штучка! Она как будто обвилась вокруг меня, и я не знал, что это может быть так здорово. И как раз когда все шло к финалу, входит этот пижон! Господи! Что за время он выбрал прийти! Девчонка сперва не заметила его, но я заметил. Он просто стоял там, глядя на нас, а потом начал смеяться. Он смеялся так, как будто вот-вот лопнет, и я бы хотел, чтобы он и вправду лопнул. Затем девчонка сообразила, что происходит, и велела мне встать. Я встал, а пижон велел мне забрать одежду и немедленно уносить свою задницу из комнаты. Я подумал о том, чтобы врезать ему, но он уже не выглядел таким невменяемым, и, кроме того, трудно скандалить с одетым человеком, когда у тебя голая задница. Поэтому я ушел и оделся в коридоре.

Не знаю, что этот пижон сказал Берману по телефону, но когда я спустился вниз, этот придурок был там, взбешенный, как боггромовержец. “Верните форму и убирайтесь из отеля, — сказал он. — Ваш чек вам пришлют, но сюда больше никогда не приходите”. Я начал объяснять ему, что он может сделать со своей дерьмовой работой, а Берман сказал, что дает мне десять минут, чтобы я покинул здание, или он позовет полицейских. Так все и было, и у меня теперь нет никакой работы, ну и черт с ней.

— Ого, Фрэнк! Ну и ночка у вас была!

На одно мгновенье на его обычно неподвижном лице промелькнула улыбка. Затем он снова помрачнел.

— Да, полагаю. Но что мне теперь делать, черт побери? Вы захотите, чтобы я платил вам, а у меня нет богатой тетушки, которая могла бы поручиться за меня, а работу найти трудно, да, к тому же, я устал от подобной дерьмовой работы.

— Фрэнк, вы несколько раз упомянули о моем желании получать оплату. Позвольте мне говорить прямо. Да, я хочу получать оплату. К тому же у меня нет резервов, чтобы работать в кредит с вами или с кем-либо еще...

— Хорошо, хватит. Я сказал, что знаю: вы хотите, чтобы вам платили. Не надо занудствовать и читать мне лекцию.

— Что-то вы совсем распоясались, Фрэнк. Наверное, слишком часто за прошлую ночь пришлось расстегивать пояс...

— Очень смешно! — Но он усмехнулся. Я подумал, что втайне он наслаждается своим приключением.

— Как бы то ни было, я хотел сказать: если вам нужна отсрочка на месяц или около того, это будет нормально, но я сомневаюсь, что смогу работать в кредит сверх этого срока. Когда вы увидите, какова ситуация, сообщите мне, и мы вместе выработаем ясный план, чтобы знать, на каком мы свете.

— Да, конечно. Эх, черт... Я должен найти что-нибудь в любом случае, поэтому не стоит пугаться, правда? К тому же, у меня некоторое время будет пособие по безработице.

— Правильно.

Примерно в течение трех месяцев Фрэнк беспорядочно пытался найти работу. Он метался между яростью в адрес всей системы трудоустройства и всех потенциальных нанимателей и погружением в глубокую депрессию с мыслями о самоубийстве. Он получал какое-то пособие по безработице, из него оплачивал половину моего гонорара и платил за комнату. Регулярное питание было для него проблемой, и иногда он ходил ужинать в ночлежку в бедном квартале. Думаю, несколько раз — хотя он и не говорил об этом прямо — он воровал продукты в супермаркете.

В это время мы снизили частоту наших встреч и решили, что Фрэнк будет посещать терапевтическую группу.

9 января

Когда Фрэнк пришел в группу, Хол взглянул на него, и его лицо приняло мрачное выражение, соответствующее хмурому и вызывающему виду самого Фрэнка. Трудно было понять, действительно ли Фрэнк выглядел более неряшливо, но у меня сложилось впечатление, что он сознательно прилагал еще меньше усилий, чем обычно, чтобы привести себя в "приличный" по социальным стандартам вид. В самом деле, зная Фрэнка, можно было смело предположить как раз обратное: я представил себе, что Фрэнк делает даже больше, чем обычно, чтобы продемонстрировать всем своим видом: ему наплевать, что о нем думают окружающие. Кста-

ти, он больше всего заботился о том, чтобы не показать виду, как это его заботит.

Если Фрэнк и заметил реакцию Хола, он не подал вида. Он довольно сухо кивнул в ответ на представления и с явным замешательством назвал свое имя. Затем отодвинул свой стул подальше от круга, образованного группой, и принял довольно искусственную позу. Когда группа начала разговаривать, Фрэнк следил за направлением беседы с напряженным вниманием, постоянно поворачивая голову и разглядывая говорящих. Мне показалось, что Фрэнк скорее наблюдает представление, чем действительно слушает. Я подозревал, что Фрэнк так зажат и испуган, что вряд ли в состоянии ясно слышать, и решил не давить на него, пока он не даст понять, что готов к более активному участию.

Примерно через сорок минут возникла пауза, а затем Луиза впервые непосредственно обратилась к Фрэнку.

Луиза: Ты давно проходишь терапию, Фрэнк?

Фрэнк: Нет, то есть да. Я... Какой, к черту, долго? Я начал год назад. А тебе-то что?

Луиза: Ничего, просто любопытно. Я пришла полтора года назад.

Лоренс: Кажется, ты несколько рассердился на нее, Фрэнк. Верно?

Фрэнк (обиженно, сердито, испуганно): Нет, с чего бы? В любом случае, зачем из всего раздувать дело государственной важности? Господи!

Лоренс: Теперь ты, похоже, разозлился на меня.

Фрэнк уставился в дальний угол комнаты, его лицо выражало недоумение по поводу этих странных созданий, рядом с которыми он оказался. Хол разглядывал его так пристально, словно собирался просверлить взглядом. Наступила тяжелая пауза.

Бен: Мне кажется, ты довольно сильно раздражен.

Фрэнк (обернувшись, чтобы посмотреть на другого человека): А тебя кто спрашивает?

Бен: Никто не должен меня спрашивать. Просто думаю, ты набрасываешься на всех, кто с тобой разговаривает, так что и я могу оказаться в твоем черном списке.

Фрэнк: Подумаешь! *(Его глаза снова уставились в дальний угол).*

Кейт: Фрэнк, ты действительно выглядишь ужасно сердитым на всех. На это есть какая-то причина? Я часто сама злюсь, так что я вроде как сочувствую тем, кто испытывает такие же чувства.

Фрэнк: Кому нужно твое сочувствие?

Бен: Эй, ты забыл послать ее, крутой парень.

Фрэнк (ни к кому конкретно не обращаясь): Какой козел!

Лоренс: Кажется, мы все тебя раздражаем, не так ли?

Бен: Он просто кипит от гнева, это парень.

Луиза: Бен, что ты пристаешь к нему? Что он тебе сделал?

Бен: Ах, Луиза, у тебя просто золотое сердце. Ты что, не видишь, что это один из этих "детей цветов", которые не верят в то, что нужно мыться, работать и жить в цивилизованном мире, как другие? Знаю я этих типов. Он только ворчит и собирает пособия по безработице, которые мы все ему и оплачиваем.

Фрэнк обернулся и посмотрел на Бена, очевидно, оценивая его. У меня мелькнула мысль, что он собирается перейти к действиям, и я уже был готов вмешаться, когда Хол, который ничего не говорил по этому поводу, вдруг взорвался:

Хол: Ради Бога! Бен и все остальные! Разве вы не видите, что этот парень до смерти напуган? Разве мы все не были испуганы, когда в первый раз пришли в группу? Почему мы должны требовать, чтобы он сразу начал играть по нашим правилам? Бен, ты был, по меньшей мере, так же испуган, как Фрэнк, когда впервые пришел в эту комнату, и я помню это.

Я был ошарашен. Я думал, что Хол собирается принять участие в атаке, увидев во Фрэнке все то, что бесило его в собственном сыне. Вместо этого Хол смог разглядеть испуганного ребенка за этой угрожающей внешностью. Его слова произвели немедленный эффект на группу.

Луиза: Ты прав, Хол. Фрэнк, прости, что мы задевали тебя.

Фрэнк: Да ну, не задевали вы. А кроме того, черт...

Бен: О'кей, допустим, он испуган. И все мы тоже были испуганы. Но мы не огрызались друг на друга. Слушай, Фрэнк, не люблю людей, которые не моются и говорят так, как ты. И не буду притворяться, что ты мне нравишься, хотя и признаю, что слишком резко нападал на тебя.

Фрэнк: Мне не нужны твои поблажки, козел.

Бен: Смотри, придурок, я не веду милые беседы с панками.

Хол: Прекратите, ребята. Слушай, Фрэнк, знаю, что тебе не по себе, но постарайся вернуться в колею, хорошо? А ты, Бен, знаешь, что мы сюда пришли, чтобы с помощью группы разобраться в своих проблемах, а не вешать их на окружающих. Если вы друг друга поколотите, это только помешает вам и всем нам

делать в группе то, для чего мы здесь собрались. Так что говорите все, что хотите, но перестаньте вести себя как двенадцатилетние подростки.

Здравый смысл Хола — плюс, может быть, его габариты, — кажется, убедили Бена и Фрэнка остудить свою неприязнь. Оба прорычали что-то для проформы, но с готовностью уступили другим инициативу в разговоре. Я размышлял про себя, не стала бы полезной дальнейшая прямая проработка враждебности, и решил, что Фрэнк пока просто не готов к этому. Бен был столь категоричен в оценках, что ему следовало бы осознать самообман, скрытый за его ханжеством, но и для этого тоже было неподходящее время. Я испытывал смесь досады на то, как искусно Хол справился с ситуацией без моего вмешательства, и облегчения оттого, что мне не пришлось действовать авторитарно. Для терапевта это почти всегда означает, что группа сделает сверхобобщенное заключение о его намерениях, в результате чего члены группы будут в дальнейшем избегать открытой конфронтации.

2 февраля

На своем четвертом групповом сеансе Фрэнк первый раз принял какое-то реальное участие в обсуждении.

Лоренс: Фрэнк, ты не слишком много сказал с тех пор, как пришел к нам. Фактически я почти ничего о тебе не знаю.

Луиза: Да, это так. Я наблюдаю за тобой и поняла, что не могу себе толком представить, что происходит с тобой. Я вроде как смущаюсь и становлюсь мнительной, когда ты смотришь на меня — на нас, — но не могу решить, считаешь ли ты нас придурками, или как.

Фрэнк: О нет, я этого не думаю... Я имею в виду, что мне просто нечего сказать. Я просто пока слушаю, ну, вы понимаете. Все это довольно ново для меня, понимаете, и когда я...

Он остановился, почувствовав неловкость и не зная, что сказать.

Лоренс: Фрэнк, я не пытался давить на тебя. Я просто хотел побольше узнать о тебе — то есть, если ты хочешь сказать что-нибудь.

Фрэнк (Мрачным тоном.): Да, понимаю. Что ты хочешь узнать?

Кейт: Кажется, ты рассердился на Лоренса.

Фрэнк: Черт, с чего бы мне сердиться на него?

Кейт: Не знаю, но теперь ты, кажется, рассердился на меня. Верно?

Фрэнк: О, ради Бога, вы меня дергаете, и, конечно, я выхожу из себя. Извините, я не должен был говорить этого.

Луиза: Ты не должен извиняться, если так чувствуешь. Однако я не думаю, что Кейт хотела нападать на тебя.

Кейт: Не беспокойся об этом. Я знаю, что значит испытывать гнев внутри себя: все время необходимо его выплескивать.

Фрэнк: Я просто все время чувствую себя паршиво, и, вероятно, мне даже не следует пытаться общаться с людьми, и...

Он снова не мог найти слов, смущенный своей откровенностью.

Дженнифер: Что ты имеешь в виду под "паршивым самочувствием" — физическое состояние или эмоциональное?

Фрэнк: Ох, я не знаю... Думаю, и то, и другое. А что?

Дженнифер: Просто интересно.

Я чувствовал возрастающую тревогу, слушая, как Фрэнк делает свои первые, неуверенные шаги к взаимодействию с другими, уже не полагаясь на свой гнев, чтобы отгородиться. Знаю, что с моей стороны в данном случае была перестраховка, но Фрэнк казался таким уязвимым, что его можно было легко спугнуть, и тогда он отверг бы все возможности находиться с людьми и испытывать взаимность.

27 февраля

На своем индивидуальном сеансе Фрэнк был занят разговором о собеседовании по поводу работы, ради которого он ездил в другой конец города и которое принесло ему разочарование. Он был огорчен, разгневан и очень далек от меня. Казалось, он нарочно затягивает рассказ об этом происшествии.

— Фрэнк, у меня такое чувство, что вы сказали основное из того, что хотели сообщить об этой телефонной работе, но вы почему-то не хотите оставить эту тему и перейти к чему-то еще.

— Что же здесь может быть еще?

— Не знаю, Фрэнк. Что еще беспокоит вас сейчас? Другие предложения работы, группа, то, что вы делаете со своим временем... Подумайте, не могли ли мы...

— О, эта группа! Не знаю, что происходит с этими козлами. Они все ополчились на меня. Постоянно твердят о том, что я на них злюсь. Какую пользу это, по-вашему, должно мне принести?

Как вы думаете, что я от этого получу? Черт, мне не нужно, чтобы еще какие-то люди сидели у меня на шее.

— Что вас беспокоит, Фрэнк? Группа не так уж и нападает на вас.

— Ага, взять хотя бы этого Лоренса, этого пустоголового старого осла, который во все сует свой нос. “Фрэнк, я ничего не знаю о тебе”. *(Передразнивающим голосом.)* Какое ему дело?

— Может быть, он просто хочет немного узнать о вас.

— О, черт, обойдусь без этого прекраснодушного интереса!

— Вам очень хочется рассматривать их поведение как неприятное вторжение, как я понимаю.

— А еще эта старая дама, как там ее зовут. Ну, знаете, та, что постоянно говорит мне, что она злится так же часто, как я. Кто ее спрашивает? В любом случае, я не вижу, чтобы она так уж злилась. И все остальные тоже. Какую пользу я могу получить от пребывания в такой группе?

— Есть кто-нибудь в группе, кто вам нравится или к кому вы относитесь хоть немного положительно, Фрэнк?

— Разумеется, они все немного сумасшедшие, но для тех, кто пришел лечиться, они не так уж и плохи.

— Вас действительно беспокоит, когда я спрашиваю о каких-то положительных чувствах, не так ли?

— Нет, меня это не беспокоит. Что за черт? Я иногда тоже испытываю положительные чувства, как и все. Что вы обо мне думаете? Иногда у вас появляются странные идеи. Почему вы не...

— Хорошо, хорошо, Фрэнк. Так к кому же вы испытываете положительные чувства в группе?

— О, они все нормальные. Они... э-э... в порядке, понимаете? Кроме этого засранца Бена. Но остальные... Вероятно, каждый из них... э-э... А что? Какое это имеет значение?

— Фрэнк, я не хочу без особой необходимости ставить вас в неловкое положение, потому что знаю: вы действительно пытаетесь сейчас работать со мной, но это в самом деле будет полезно, если вы попытаетесь исследовать любые положительные чувства, которые вы испытываете к членам группы, и увидите, что приходит вам на ум в связи со всем этим.

— Да, да. Не нужно делать из этого драму. Ну, э-э... Ну, Хол — так зовут этого огромного жеребца?

— Угу.

Фрэнк даже не может рискнуть запомнить их имена. Или, быть может, он не в состоянии рискнуть дать мне понять, что они произвели на него достаточное впечатление, чтобы он запомнил их имена.

— Да, ну, он довольно хороший парень. Да, э-э... и Луиза, она... Вероятно, она немного напоминает мне мою старшую сестру.

— Ту, что заботилась о вас.

— Да, ту самую... И... Ну, мне немного жалко ту, что боится. Как ее имя? Дженни?

— Дженнифер.

— Да, ее. Она кажется такой сбитой с толку. У нее нет неправильных мыслей или что-то в этом роде, но она... Ну, она... О, черт!

— Что случилось, Фрэнк?

— О, Господи, я просто знаю, что вы раздуете целое дело, если я скажу, что о ней думаю.

— Так значит, вы не можете позволить себе испытывать свои собственные чувства из-за того, что я могу каким-то образом неправильно среагировать?

— Да нет же, у меня есть чувства, но вы все так драматизируете...

— Вы беспокоитесь, как бы я не придал слишком много значения вашим чувствам к Дженнифер, правильно?

— Да.

— О'кей, так что вы чувствуете к ней?

— Ну, я... Не знаю. Она действительно как бы другая или особенная, не такая, как все. Если бы она не была замужем и все такое, я мог бы... О, черт, забудьте это. Она мне нравится. Это все.

— Но это причиняет вам много неудобств.

— Нет. Просто вы всегда... Хорошо, думаю, да.

Тише, тише, говорил я сам себе. Фрэнк пошел на большой риск и многое мне доверил. Он действительно ожидал, что я буду смеяться над ним, осуждать его или объяснять, почему он не должен испытывать таких чувств. В этом вся его история.

Вскоре сеанс закончился, и мы не продвинулись дальше в обсуждении его чувств к Дженнифер, но было ясно, что за его грубым отрицанием ее интереса к нему Фрэнк прятал сильное ответ-

ное чувство. И позволить себе иметь это чувство стало еще одним рискованным шагом с его стороны.

24 апреля

В этот день, когда я вышел в приемную в ответ на звонок Фрэнка, я почти не узнал его. Он был чистым, аккуратно одетым в несколько поношенные слаксы и свитер, ботинки не то чтобы блестели, но были, несомненно, чистыми, волосы и борода подстрижены до очень приличных размеров. И он был очень смущен. Ни один из нас не сказал ни слова, пока Фрэнк не уселся в моем кабинете.

Фрэнк рассеянно зажег сигарету, довольно долго пристраивал пепельницу на подлокотник кресла. Затем свирепо уставился в свою любимую точку на противоположной стене. Я спокойно ждал. Он глубоко затянулся, торопливо стряхнул пепел, осмотрел горящий конец, снова затянулся, снова стряхнул пепел.

— Дерьмо! — Какое замечательное слово, сколько нюансов оно передает. Удивительно, как долго мы избегали пользоваться этим простым вербальным инструментом. Теперь, в одном слове, Фрэнк передал сильное чувство, раздражение по поводу этого чувства и желание, чтобы я нарушил молчание.

— Вы выглядите совсем по-другому, Фрэнк, но говорите по-старому.

— Да. Я получил работу.

— Хорошо. По крайней мере, полагаю, что так. Верно?

— Я чувствую себя идиотом. Вы понимаете, не так ли? Я имею в виду одежду, волосы и все остальное. Не знаю, почему, но чувствую. И это выводит меня из себя. Я ненавижу это чувство.

— Действительно печально — чувствовать себя так неловко, выбравшись из грязи.

— Что вы имеете в виду: “выбравшись из грязи”? Из какой грязи? — Он помолчал. — Ну ладно, оставим это, я знаю, что вы имеете в виду. Дерьмо-о! Я чувствую, что хочу начать пикироваться с вами, как мы обычно делали это раньше.

— Да, это как бы обеспечит нам занятие...

— В то же время я устал тратить время и деньги на такую ерунду. Слушайте, я получил работу. Вы бы никогда не поверили, каким образом. Помните того старого осла из отеля “Космополитен”, который угрожал уволить меня за то, что я как-то не так

говорил с ним? Гандовски. Да, Ефраим Гандовски. Так вот, я наткнулся на него в кафетерии, и старик был очень дружелюбен. “Как дела? Что поделываешь?” И все в этом духе. Вначале я отнесся к нему с подозрением, но, Бог свидетель, он был на уровне. Так что вскоре мы уже болтали как два старых приятеля, и он посвятил меня во все дела отеля. Оказалось, что Бермана повысили, а Хикса — он был старшим дежурным — уволили, и еще много такого. Выяснилось, что на самом деле Гандовски сожалеет о моем увольнении. Представьте себе! Он слышал историю о том, как меня застукали с этой цыпочкой, и помешался на этом. Заставил меня все рассказать и так возбудился, что я думал, он кончит прямо в кафетерии. Он смеялся, как сумасшедший. Потом он спросил меня, что я делаю, и когда я ответил, что сижу на мели, он сказал, что даст мне работу. Кажется, он занят каким-то большим печатным делом. Сказал, что я должен хотя бы немного помыться, что я и сделал. Дерьмо-о-о! Ну и дела, да?

— Все это, кажется, здорово.

— Да, не спорю. Знаете, он довольно симпатичный старикан. Правда, сказал, что в его конторе я должен держаться подальше от женщин. Но, знаете, я и не догадывался, что он такой. Я имею в виду, что никогда бы не вообразил, что он может дать шанс парню вроде меня. Не знаю, зачем ему это. Может, он хочет, чтобы я рассказывал ему сексуальные истории. Не думаю, что он педик. Во всяком случае, он так себя не вел.

— Вам трудно понять, почему кто-то может симпатизировать вам или хотеть сделать что-то для вас.

— О, я не знаю. Просто удивляюсь... Черт, оставим это. Я в любом случае не представляю себе, что у него за цель. Он...

— Вам правда становится не по себе всякий раз, когда возникает намек на близость или эмоции по отношению к вам.

— О, ради Бога, вы опять говорите об этом! Все это большое дерьмо. Вы знаете это. Каждый на самом деле старается получить все, что может. Так что я не верю в Армию Спасения.

— Вы чувствуете, что гораздо лучше воевать со мной, чем иметь дело с этим печальным чувством, рождающимся внутри вас.

— Каким печальным чувством?

— С тем, которое вы осознавали бы, если бы не бросались из стороны в сторону и не всплескивали бы руками, чтобы отвлечь себя.

— Не знаю, что вы имеете в виду. У вас эти дурацкие идеи о...

— Фрэнк, я начинаю попадаться в ту же старую ловушку, как и вы. Я хочу из нее выбраться, и, думаю, вы тоже этого хотите.

— Да, я больше не желаю тратить время на это дерьмо.

— Как и я.

— Но, если говорить прямо, какое печальное чувство вы имеете в виду?

— Просто подождите минуту, Фрэнк, и посмотрите, что происходит у вас внутри прямо сейчас. Вы чувствуете, что происходит в самом центре вас самого — помимо наших пререканий, помимо деталей вашей новой работы, помимо всего остального. Что вы чувствуете в себе прямо сейчас?

Он замолчал, глубже погрузился в кресло, засунул руки в карманы, так что плечи у него поднялись выше ушей. Фрэнк проделал большой путь: он действительно пытался сейчас работать со мной. "Будь терпелив,— говорил я сам себе. — Хорошо бы тебе самому достичь такого же прогресса в решении собственных проблем, Джим".

— Джим, я не знаю. Это трудно удержать. По большей части, это похоже на боль в животе. Только, кажется, на самом деле это вовсе не живот и не реальная физическая боль, хотя и это тоже. Я чувствую, что мне плохо, но не понимаю, почему. Господи Боже! Я только что получил работу, и за большие деньги, чем те, что мне платили в чертовом отеле, так с чего бы мне чувствовать себя плохо?

— Подождите, Фрэнк. Не отвлекайтесь. Вы действительно на мгновение соприкоснулись со своими внутренними ощущениями. Просто оставайтесь там, если можете.

Снова молчание. Затем Фрэнк посмотрел на меня, и это было так, как будто мы с ним впервые по-настоящему посмотрели друг на друга. Его лицо было совершенно чистым: хмурое защитное выражение исчезло.

— Я просто чертовски одинок!

1 мая

Следующее посещение Фрэнка было знаменательно двумя обстоятельствами. Почти весь сеанс он был ужасно занят чем-то и не упоминал ни о своем одиночестве, ни о чем-либо другом, близком к этому, и только в последние минуты — именно тогда, ког-

да он поднялся, собираясь уходить, — Фрэнк снова на мгновение снял свою маску.

— Ах, да... Ну, сейчас уже нет времени, но...

— Но?

— О, я видел сон о Дженни. Неважно. Просто такие женщины меня возбуждают. — Он направился к двери.

— Разумеется, вы хотите побыстрее это замять.

— Да, ну, я знаю, кто-то ждет вас, и...

— И поэтому вы не хотите разобраться со своим сном.

— Да, ну, в самом деле, он был короткий. Или я не запомнил его целиком. Я просто вроде бы обнимал ее, и она позволяла мне это, и, казалось, ей это нравится, и...

Он остановился, держась за ручку двери. Я знал, что мы должны закончить сеанс, но у меня возникло чувство, что с Фрэнком происходит что-то важное, и я молча ждал.

— Джим, я действительно хочу эту женщину. Вы знаете об этом? Если бы я думал, что у меня есть хоть малейший шанс... Вот дерьмо! Надо идти. — И он выскочил за дверь прежде, чем я успел что-то сказать.

Фрэнк двигался к тому самому чувству, которого он всю жизнь старался избегать — к эмоциональной привязанности к другим. Он также рискнул поделиться этим со мной, что меня очень тронуло.

9 мая

Фрэнк вошел в консультативную комнату медленно, почти неохотно, не встречаясь со мной взглядом. Вероятно, он думал, что я собираюсь злиться на него за то, что он проводил Дженнифер домой и провел с ней прошлую ночь. Я помнил, как тепло она говорила во время своего сеанса несколько часов назад о его нежности и как я был удивлен, услышав, что он не занимался с ней любовью, хотя они спали вместе раздетыми. Я ощущал теплоту и какую-то непонятную гордость за этого сердитого и испуганного человека и за тот огромный шаг вперед, который он сделал прошлой ночью, но сомневался, сможет ли он понять и принять эти мои чувства прямо сейчас. Возможно, когда-нибудь...

Фрэнк снова мрачно уставился на точку на стене. Он медленно усаживался, зажигал сигарету, устанавливал пепельницу, долго был занят всей этой рутиной. Наконец, он открыл рот, чтобы произнести свое любимое слово:

— Дерьмо-о-о.

— Хм-м?

— Дерьмо. Дерьмо! Дерьмо! Это все. Просто дерьмо. — Он был в ярости.

— Ого! Вы, кажется, чертовски злитесь. Что происходит?

— Не знаю, какого черта я здесь делаю. Не знаю, какого хрена я вообще сюда пришел с самого начала. Не думаю, что у меня есть хоть одна извилина в моей проклятой голове, а то бы я ушел к чертям прямо сейчас.

Я ждал. Что бы ни происходило с Фрэнком, это было глубже и сильнее, чем все, чего я ожидал. Он страдал, и глубоко страдал, но я не имел представления, почему. Поэтому я ждал.

— О-о-ох! Джим! Почему вы не сказали мне давным-давно вернуться туда, откуда я пришел? Что я здесь делаю? Что я делаю вместе с такими людьми, как вы, как Хол, Луиза, Лоренс и...

— И Дженнифер?

— Правильно, черт побери, и Дженнифер. Бедная Дженни! Господи Боже! Она так чертовски страдает в глубине души. Вы знаете, как сильно она страдает? О, конечно, вы знаете, но, силы, небесные, что это за дважды сучья жизнь! Бедная Дженни! Она сказала вам, да? Джим, я не мог оставить ее одну. Она была совсем не в себе прошлой ночью, поверьте мне. Я за нее боялся. Я просто должен был остаться с ней. Вероятно, вы думаете, это грязно?

— Что грязно, Фрэнк?

— То, что я пошел к ней домой и спал с ней. Она сказала вам, да?

— Она сказала мне. И она сказала, что вы не захотели заниматься с ней любовью и были очень, очень добры к ней и действительно позаботились о ней. Вы думаете, я это должен считать грязным?

— О Боже! Вы думаете, я уже совсем... Я не мог трахнуть ее в таком состоянии. Это все равно, что изнасиловать ребенка или вроде того.

— Кажется, вам трудно признать, что вы действовали по-настоящему бескорыстно и заботливо.

— О, все это чушь, и вы это знаете. Я бы хотел переспать с Дженни, и могу это сделать. Просто, думаю, мне не хотелось делать этого прошлой ночью.

— Если цитировать вас: “дерьмо-о-о!”

— Вы не знаете, как говорить это правильно. Подозреваю, что до недавнего времени вы вообще не произносили этого слова.

— Фрэнк, вы очень тактичный парень, если учесть то, что произошло прошлой ночью. Пожалуйста, имейте это в виду и не напускайте тумана.

— Что вы имеете в виду, какого тумана?

— О, мы не хотим к этому возвращаться. Мы оставили это позади.

— Да, вы правы. Но вы чертовски хорошо знаете, что мне не по себе, когда вы говорите подобные вещи; так зачем же это делать?

— Какие "подобные вещи"?

— Теперь вы сами играете в эту игру.

— Вы правы. О'кей, итак, я знаю, что вам не по себе, когда люди обнаруживают в вас теплые чувства и отзывчивость, но, Фрэнк, я думаю, наступило время разобраться с этой неловкостью, чтобы вы могли жить нормальной жизнью. Не думаю, что вам следует и дальше держаться — по крайней мере, в такой степени — за миф о крутом парне, который не испытывает чувств, ни в ком не нуждается и ни о ком не заботится.

— Не так быстро, Джим. — Фрэнк действительно испугался. Его голос был таким хриплым, как будто он находится на краю пропасти, куда я, вероятно, его действительно толкнул.

— Да, я слышу вас.

— Джим, на минуту я действительно смог вас услышать, и это пробрало меня до печенки. И вы правы, но меня это чертовски пугает. О Боже, Джим, я действительно боюсь. Я просто хочу убежать отсюда к чертовой матери, бежать и бежать без остановки. Хочу забыть обо всем, о чем мы говорили, обо всех людях в группе и особенно о Дженнифер. — Его голос дрожал.

Этот сеанс был одним из тех магических моментов, которые случайно происходят с одними пациентами и никогда не происходят с другими, — моментом, когда человек открывается вовнутрь и может увидеть то, что обычно прячет от самого себя; моментом, когда меня допускают в наиболее потаенные уголки чужой души; священным моментом. К концу сеанса Фрэнк снова вернулся ко внешней реальности.

— Дженни хотела видеть меня сегодня вечером. Я сказал ей, что работаю. На самом деле нет, но я боюсь ее видеть.

— Что вас пугает, Фрэнк?

— Я боюсь за нее. Дженни действительно хочет вернуться к мужу, и если она застрянет на мне, то никогда не сможет себе этого простить и действительно вернуться к нему.

— Понимаю.

— Поэтому, возможно, мне не следует ей звонить.

— Но вам бы хотелось.

— Да. Да, мне бы хотелось.

— И это вторая вещь, которая пугает вас.

— Да.

Минуту мы сидели молча, как бы рассматривая реальность чувств Дженнифер и Фрэнка, понимая неизбежность того обстоятельства, что он должен оставить ее.

29 июля

Этот день был выдающимся, поскольку я впервые увидел Фрэнка в новом костюме, тщательно выбритого, испытывающего смущенную гордость за свой вид. Его повысили по службе, сообщил он, и теперь ему следует соответствовать своей новой должности. Я почувствовал минутное разочарование. Неужели я помог Фрэнку стать послушным винтиком материалистической машины? Но у него были для меня новости.

— Я говорил со старым мистером Гандовски и сказал ему, что буду заниматься этой работой в течение года. Он собирается платить мне столько же, сколько и постоянному сотруднику, но я буду тратить только половину, а остальное откладывать. Тогда в сентябре будущего года я смогу вернуться в колледж. Гандовски говорит, если я буду хорошо работать в этом году, он оставит меня на полставки, и тогда я смогу продолжать учиться. Я хочу пройти весь путь, Джим.

— Фрэнк, это звучит здорово.

— Да. Есть еще одна вещь. — Сейчас ему было явно неловко.

— М-м-хм-м?

— Я хочу получить степень доктора, Джим.

— Да, я знаю. Это хорошо.

— По клинической психологии, Джим. — Вот что его пугало.

— Фрэнк, думаю, это просто здорово, и я счастлив, что ты выбрал мою область.

— Да. — Неуверенно. — Не знаю, правда ли вы это чувствуете или нет. Надеюсь, что да, но я думал, может, вы будете смеяться над такой идеей.

— Я не смеюсь.

— Ага, тогда я действительно рад, что вы чувствуете именно так. Просто я решил вплотную заняться всем этим дерьмом! — В своей последней фразе Фрэнк остался верен себе.

Внутреннее чувство имеет непосредственное отношение к нашему взаимодействию с другими людьми. Когда мы прислушиваемся к нему, то обнаруживаем в себе богатые и разнообразные реакции на других людей, способность сопереживать им и готовность раскрыть перед ними свою собственную сущность. С другой стороны, окружающие являются самым мощным источником воздействия на нашу жизнь — по крайней мере, для большинства из нас. То, как другие реагируют на нас, обеспечивают ли они нам теплую поддержку или держатся на холодной дистанции, вселяют надежду или причиняют нам боль разочарований, — все это может существенно влиять на нас как сознательным, так и бессознательным путем.

Фрэнк так боялся, что другие возьмут власть над ним, что пытался отгородиться от них непроницаемой стеной. Хотя он никогда не формулировал свою позицию таким образом, но пытался защитить свое внутреннее осознание от того, что, как он боялся, окажется превозмогающей его силой внешних воздействий. Но его усилия не увенчались успехом. Мы не можем жить в одиночестве, сохраняя внутреннее осознание, ибо это осознание постоянно взаимодействует с окружающим нас миром людей.

Фрэнк нуждался в недовольстве так же сильно, как другие нуждаются в удовольствии. Задним числом я испытываю изумление перед той настойчивостью, с которой Фрэнк отвергал все, что шло в этом направлении. Конечно, Фрэнк был очень одинок в той маленькой замкнутой жизни, которую он для себя сконструировал. Он построил ее из книг и идей и пытался обойтись обществом далеких авторов. Но идеи имеют свойство разрастаться и преодолевать границы, которые люди (и государства) ставят перед ними. И благодаря своему чтению Фрэнк обратился к психотерапии и затем — к новой, более широкой жизни.

Фрэнк пытался отрицать тот факт, что он — как и все люди — одновременно и отделен от них, и является частью других людей. Он пытался только отделиться, но парадоксальность человеческого положения состоит в том, что возможно лишь и то, и другое

сразу. Отрицание Фрэнка выросло из его страха, что если он позволит себе стать частью другого, то будет поглощен другим, растворится в нем. Со временем Фрэнк пришел к пониманию парадоксальности человеческих отношений; он понял, что может сохранить свою идентичность и при этом рискнуть вступить во взаимоотношения; может быть внимателен к своему внутреннему чувству и при этом действительно слышать голоса других людей. Долгое время Фрэнк был уверен в том, что человеческие отношения основаны лишь на эксплуатации, на том, что существуют субъекты, которые используют объекты. Вначале со мной, а затем и вообще, он начал чувствовать, что взаимоотношения — это основной элемент субъективности каждого человека.

Все мы и каждый из нас в самом глубоком и подлинном смысле одиноки. Ни один человек, как бы он нас ни любил и мы его не любили, как бы он ни был нам близок, как бы искренни мы ни были с ним — ни один человек не может до конца находиться с нами в той глубокой внутренней области, где мы одиноки. Временами мы переживаем это одиночество как благодать, как целительную и оберегающую нас изоляцию, как источник интеграции нашей индивидуальности в качестве отдельных субъектов. Но бывают и другие периоды, когда эта отделенность кажется нам пожизненным тюремным заключением, железной клеткой, из которой, как мы знаем, нам никогда не выбраться. Это периоды, когда мы вздыхаем так тяжело и безнадежно, когда мы всем своим существом стремимся преодолеть разрыв между собой и другими, соединиться с кем-то целиком и полностью, позволить этому другому беспрепятственно войти в наше сердце. Тогда мы страдаем от одиночества. Тогда наше внутреннее чувство безутешно горюет по поводу нашей отделенности.

То же самое происходит и с другой частью парадокса нашего бытия. Мы оказываемся вовлеченными — часто (как, например, в случае Фрэнка) против нашей воли — в чужие жизни, в чужие чувства, в чужие переживания. Мы снова и снова пытаемся воздвигнуть стену, отделяющую нас от этой вовлеченности, лишь с тем, чтобы увидеть, как она рушится, словно песчаная насыпь, заливаемая приливом. Мы страшимся потерять свое индивидуальное бытие в космическом океане единства.

Но бывают и другие случаи — моменты, когда мы испытываем нашу общность с другими. Тогда мы открываем для себя, что все люди боятся и надеются, любят и ненавидят, страждут и покло-

няются. Тогда мы открываем свою человечность, и наше внутреннее знание подтверждает глубокую общность людей.

Один из главных принципов человеческого существования состоит в том, что нам требуется два термина для характеристики наших отношений с другим, даже если это отношения единства. Мы вынуждены использовать несколько неуклюже выражение "раздельно-но-связанно"* для описания того, что действительно является характеристикой нашей жизни.

Когда мы находимся в наибольшем разладе со своим бытием, мы переживаем эти две стадии как совершенно различные. Наши отношения с другими не позволяют нам получить утешения в одиночестве, а наше уединение лишь разрушает наши надежды на подлинный контакт с другими. С другой стороны, когда мы наиболее аутентичны, мы иногда обнаруживаем, как эти аспекты могут поистине сливаться воедино. В наиболее подлинные моменты близости между мужчиной и женщиной, которые искренне любят и доверяют друг другу, парадокс раздельности-но-связанности преодолевается. Чем больше выполняется одно, тем более верным оказывается другое. Нет больше дающего и получающего; между мной и другим больше не существует пропасти. Напротив, есть радость от реализации индивидуальности, по-новому открывающейся в отношениях и подтверждаемой глубоким внутренним откликом партнера.

Стойкость Фрэнка, сражавшегося со мной многие месяцы, пока мы не научились по-настоящему работать вместе, сама по себе была глубоким и поучительным опытом. Существуют и другие моменты, которые прояснились для меня.

Я, как и все люди, одновременно отделен от других и связан с другими — фактически, связан со всем существующим. Ни один человек не является островом, но ни один не идентичен другому. Я должен принять этот парадокс. Фрэнк боялся той части парадокса, которая касалась связи с другими, и старался жить только как отдельное существо. Это не сработало и не могло сработать. Мне необходимо было прислушаться к своему внутреннему чувству и осознать связь с другими, полностью приняв ее в свое бытие.

Переживание заботы о другом человеке действительно является очень действенным. Фрэнк боялся его силы, но рискнул принять

*Придуманное Бьюдженталем определение "отдельно-но-связанно" (separate-but-related) является зеркальной противоположностью определения взаимоотношений ипостасей Троицы в христианстве: "нераздельно-и-неслиянно".— *Прим. переводчика.*

заботу от меня и сам позаботился о Дженнифер. А затем он отпустил ее, и это было наиболее самоотверженным выражением его заботы. Я тоже вынужден был осознать, что забота и избрание неразрывно связаны с предоставлением свободы и сожалением о том, кого отпускаешь. Если попытаться избежать боли, придется заглушить подлинное внутреннее знание. Тогда целостный смысл моей заботы будет упущен, и я не смогу достичь подлинной человечности.

Необходимо заботиться о том, чтобы брать на себя какие-то обязательства. Долгое время — задолго до его обращения к психотерапии — Фрэнк пытался сделать свою жизнь безопасной с помощью нигилизма. Он отвергал все ценности, все отношения, все собственные обязательства. Он думал, что свободен, но был эмоционально обделен и вынужден был отвергать свой внутренний голос. Во время терапии Фрэнк рискнул соблюдать обязательства — вначале просто регулярно посещая сеансы и оплачивая их. Затем он обнаружил, что может приобрести многое, расставшись со своим негативизмом.

Это привело его к связям с другими людьми, и, наконец, он смог связать себя обязательствами регулярной работы, компромиссом в отношении своей внешности и одежды, долговременными образовательными и профессиональными целями. Людям свойственна направленность. Они всегда *интенциональны* — по крайней мере, в некоторой степени (например, изначальная интенция Фрэнка — не иметь связей и обязательств). Если я хочу быть по-настоящему живым, мне необходимо открыть или создать в своем внутреннем центре намерение и двигаться в определенном направлении (не обязательно в смысле социальных или материальных достижений). И смысл путешествия состоит скорее в том, чтобы двигаться, чем в том, чтобы прийти.

Однажды Фрэнк зашел повидаться со мной. Прошло примерно двенадцать лет с того знаменательного дня, когда он объявил о своем намерении стать моим коллегой. Работая как зверь, Фрэнк закончил докторантуру и интернатуру, у него была жена — тоже выпускница института — и сын. Зная об этих достижениях из нашей переписки, я опасался его посещения. Как много лет тому назад, я вновь спрашивал себя: не помог ли я создать послушный винтик в машине среднего класса?

С самого начала меня успокоила свирепая борода Фрэнка, когда я встретил его в приемной. Что бы я ни думал, я не увидел дрессированного клерка. Фрэнк приветствовал меня смущенно, очевидно, наблюдая за моей реакцией. Мы оба чувствовали себя неловко, но вскоре смогли начать разговор. И когда Фрэнк заговорил, я понял, что он не потерял контакт со своим внутренним центром.

Он интересовался работой с детьми-наркоманами, скептически относился к официальным методам работы с этими молодыми людьми, будучи уверен, что подобные методы скорее усложняют проблему, нежели решают ее. Он не верил в то, что нужно быть "мягким", но настаивал на том, что до ребенка действительно нужно достучаться, если хочешь, чтобы тот изменился, и что большинство так называемых "жестких" программ просто обходят стороной трудности, связанные с решением действительных проблем. Его речь произвела на меня впечатление. Я сказал ему об этом. Тогда Фрэнк заколебался и, наконец, сказал: "Ну и дерьмо ты, Джим! Вечно из ничего раздуваешь огромное дело! Я просто делаю то, что должен". И я расслабился, убедившись, что Фрэнк остался самим собой.

5. ЛУИЗА:
ПОСЛУШАНИЕ И НЕЗАВИСИМОСТЬ

Глубокой ночью она зашевелилась в моих объятиях, и я наполовину проснулся. Моя рука онемела под любимой тяжестью. Я тихонько попытался освободить ее, неохотно отдаляясь от ее тепла. Она повернулась во сне, пробормотала мое имя и еще несколько неясных звуков — звуков любви. Я хотел разобрать слова, но они ускользнули в пропасть ее сна. Внезапно это показалось мне ужасно, непоправимо трагичным. Теперь уже совсем проснувшись, я понимал, что моя реакция преувеличена, но в то же время я хотел закричать, остановить время, узнать о навсегда теперь потерянном движении ее души ко мне. Как можем мы двое, которые столько пережили вместе, быть так отделены друг от друга, и я никогда не узнаю эти слова?

Другой ночью, в другом месте, я читал Алена Уиллиса, исследовавшего нашу человеческую вину. Он вспоминал стадион в Дакке, где четыре пакистанца, подозреваемых в предательстве, были казнены в присутствии 5000 ликующих бенгальцев. Меня передернуло. Я не хотел вспоминать о том, что выкинул из головы, когда несколько лет назад впервые прочел об этом в "Таймс". А затем пришли тайные, непристойные, настойчивые мысли: они сделали с ними это? И это? О Боже! Я не хочу думать об этом. Как я могу сидеть спокойно и наблюдать? Мог ли я оказаться одним из палачей? Я не хотел знать, но знал: я мог быть среди этой толпы, требующей крови. Я мог оказаться на том плацу, выдумывая все более ужасные способы вызвать последнюю каплю страданий. Я брат этих палачей и убийц.

И я также мог быть одним из тех, кто был привязан к столбу, беспомощно ожидая новой ужасной пытки. Я знал и это свое родство.

Я *часть* всех людей (всего, что существует), и я отдельный индивид, отделенный от всех людей (и от всего существующего).

Одновременность, действительное единство этих двух противоречивых состояний требует определенного настроя. Обычно я осознаю какой-либо один аспект — либо отдельность, либо связь; в такие моменты другая сторона кажется смутной и абстрактной.

Но, будучи человеком, я не могу разорвать эту двойственность так легко. Я должен осознавать обе части, если хочу полностью ощущать себя живым. Так, чтобы достичь реализации, я должен иметь какие-то очень близкие отношения, какие-то — более формальные, и мне следует быть открытым навстречу своей человечности и общности со всеми людьми. В то же время я должен оставаться в своем внутреннем центре и уважать свою собственную потребность в одиночестве. Только с помощью собственного внутреннего чувства каждый из нас может достичь равновесия этих частей.

Однако многих из нас в детстве не научили вырабатывать свою собственную уникальную и разумно сбалансированную диету общения и одиночества. Родители, руководствуясь благими намерениями, пугаются потребности своих детей в одиночестве. Матери и отцы настаивают, чтобы ту модель отношений, которую они разрабатывали для себя, усвоили и их дети. После того, как мы сами отстаивали свой способ жизни, нам трудно принять, что наши дети могут избрать совсем другую модель. Но поскольку каждый из нас — индивид с независимым *Я*, каждый из нас строит свою модель. И именно из нашего опыта ранних лет мы усваиваем уроки отношений, необходимых для выживания.

Маленьким ребенком Фрэнк научился не ждать ничего хорошего от близких отношений с другими; поэтому он акцентировал ту часть парадокса человеческих отношений, которая была связана с одиночеством. Он жил, почти не вовлекая себя в отношения с другими и не ожидая теплоты и взаимности.

Луиза, напротив, научилась подчеркивать другую часть дилеммы — связь. Из-за того, что она рано поняла, как беспомощна и уязвима сама по себе, Луиза стала искусно завоевывать одобрение и уверенность в том, что другие всегда будут желать близости с ней. Но это бегство от одиночества наглухо отрезало Луизу от чувства ее собственной идентичности и заглушило в ней внутреннее осознание.

12 ноября

Легкий аромат женственности исходил от чопорной женщины, которая в этот день сидела в моем большом кресле. Не физичес-

кий аромат, который можно ощутить с помощью обоняния, а психическая сущность, исходящая от нее. Ее платье было консервативным, но привлекательным; тело не выставлялось напоказ, но и не отвергалось полностью. Я был заинтригован, пытаясь разгадать, что передают эти чувственные, эротические намеки без использования привычных уловок.

Тем временем, пока я забавлялся подобными размышлениями, эта женщина, посылавшая такие мощные невербальные сигналы, говорила откровенно и совсем не эротично.

— После аварии я была в гипсе почти год и не могла ходить в школу. Моя мать, как только оправилась после своих ранений и смерти папы, попыталась обучать меня дома. К нам нерегулярно приходил домашний учитель, но чаще всего я была предоставлена сама себе. Это было такое одинокое время. Я помню, как лежала и смотрела в окно на играющих детей, хотела выйти на улицу и поиграть с ними. Затем наступал вечер, и я начинала бояться. После аварии я стала бояться сумерек. Я просила мать побыть со мной, по крайней мере, пока не стемнеет, но она должна была готовить ужин и не могла оставаться со мной подолгу.

— Одинокое пугающее время.

— Да. — Быстрая благодарная улыбка. Немного слишком благодарная за такой простой ответ. Действительно ли это было так? Не преувеличены ли ее реакции? Да, но не это придавало ей сексуальности. На самом деле это почти рассеивало ее притягательность.

— А потом, весной, мать обнаружила, что у нее рак. Это было уже слишком. Она пыталась сохранять мужество, знаю, но я могла слышать, как она плачет у себя в комнате. Я пыталась не показать ей, что слышу, как она плачет, и изо всех сил старалась сделать ее счастливой. Она так страдала, знаете, и, казалось, как-то съежилась. Думаю, после аварии у нее просто не осталось никаких сил. Это ее убило. Сразу после Дня Труда она умерла, и... — Она тихо плакала. Я сочувствовал этой женщине, оставшейся сиротой в одиннадцать лет.

— Это любому трудно выдержать. Особенно маленькой девочке.

Она кивнула, вытерла глаза, еще немного поплакала и посмотрела на меня с улыбкой, которую в романах прошлого века непременно бы назвали “наигранной”.

— Простите, я веду себя как ребенок.

— Вы мне вовсе не кажетесь ребячливой.

— С вашей стороны очень любезно говорить так. — О, эти разглагольствования! Она казалась мне слишком сладкой, слишком правильной. Куда девался ее эротический аромат? Черт меня подери, если он все еще здесь. Это было странно, но каким-то образом она одновременно и отталкивала меня своей слащавостью, и притягивала. Я невольно спрашивал себя: что будет, если отшлепать ее по голой заднице? Это меня удивляло.

— Я ушла жить к брату моей матери и его жене, тете Джулии и дяде Беннету. Мне не было хорошо с ними. Тетя Джулия не любила меня. Она пыталась относиться ко мне с пониманием, я знаю, но по ночам я слышала, как они спорили и упоминали мое имя. Наконец, однажды вечером... — Она снова заплакала,— тихо-тихо.

— Однажды вечером.

— Да, однажды вечером. Возможно, это глупо, но у меня действительно такое чувство, что мне нужно чего-то опасаться, когда заканчивается день. Даже сейчас мне иногда становится страшно, когда я одна в квартире и начинает темнеть. И я действительно бываю почти до смерти напугана, когда должна зимой уходить с работы в сумерках.

— На самом деле это не так уж и удивительно, правда?

— Нет, думаю, нет, но это глупо с моей стороны, вы не находите? — Последовала вопросительная улыбка, которая была явным приглашением ответить, что, конечно, это не глупо. Это сделало меня упрямым, как будто я хотел сказать, что она права, думая, что глупа. Ого! Эта девица действительно действует мне на нервы разными способами. Нужно успокоиться.

— Ну, как бы то ни было, однажды вечером мой дядя попросил меня прогуляться с ним. Он выглядел очень напряженным и каким-то злым. Сказал, что ему действительно жаль, но мне больше нельзя жить с ними: тетя Джулия переживает климакс и поэтому стала очень нервной. Он действительно расстроен, но договорился, чтобы я переехала к его кузену в Нью Хэмпшир, на ферму.

— Что Вы почувствовали, когда он сообщил вам об этом?

— О, это было просто ужасно. Я... — Слезы полились сильнее. — Я думала, что, вероятно, не помогала тете Джулии столько, сколько было нужно. Помню, что просила его дать мне еще один шанс и обещала быть очень хорошей и много помогать. Я была очень испугана. По крайней мере, я знала дядю Беннета и тетю Джулию до аварии, но никогда не слышала об этих кузенах из Нью Хэм-

пшира. Я умоляла и плакала и, в конце концов, он сказал, что поговорит с ней еще раз. И в ту ночь у них было настоящее сражение. И я хотела убежать, но была так напугана, что не знала, что делать. — Теперь она плакала навзрыд, и впервые с тех пор, как она вошла в комнату, я почувствовал, что больше не являюсь центром ее внимания. Ага, вот в чем секрет ее воздействия на меня: она заставила меня чувствовать, что я являюсь эмоциональным центром ее переживаний. Это действительно сильный яд.

— Вы снова можете почувствовать, как испуганы и растеряны были тогда.

— О да, да. — Ее голова мгновенно поднялась, и молящий взгляд, теперь уже смешанный с благодарностью за понимание, засиял на лице. Я был склонен иронизировать по поводу ее фиксации на моей персоне, поскольку меня несколько раздражало, что я действительно реагировал на это. Меня действительно трогали ее молчаливые мольбы, ее страдания... Да, и этот эротический аромат, который исходил от нее.

— Это длилось всего четыре месяца, думаю, не больше. В любом случае это было ужасное время для всех нас. Вероятно, мне следовало сразу ехать туда, куда с самого начала собирался отправить меня дядя. Я продолжала пытаться угодить тете Джулии. Я пыталась помогать по хозяйству, но никогда не делала все точно так, как ей нравилось. Я пыталась не говорить много за едой, но тогда мы просто сидели молча, и это было ужасно. Я действительно старалась, но... Так что потом меня отправили в Нью Хэмпшир.

— Ну, и как?

— Некоторое время все было нормально. Мистер и миссис Кольтен были хорошими людьми. Они старались, чтобы я чувствовала себя, как дома, и пытались научить меня тому, что считали правильным. Они были пожилой парой. Их дети были взрослыми и уже имели собственных детей. Иногда с ними было очень мило. У нас бывали большие семейные пикники и приемы по праздникам — совсем как в старинных романах, но потом...

— Потом?

— Ну, полагаю, мистер Кольтен старел, а я... Это меня смущает. — Она снова смотрела на меня со сладкой улыбкой, но теперь она действительно была смущена, а не просто требовала подтверждения.

— Вам трудно говорить о том, что произошло?

— Да. Я имею в виду, что уверена: он не хотел причинить мне никакого вреда. Он действительно был добрым человеком.

— Мистер Кольтен.

— Да, понимаете, я созрела за то время, когда жила с дядей Беннетом и тетей Джулией. Я имею в виду, что созрела довольно рано, и у меня была вполне сложившаяся фигура, когда мне было двенадцать или тринадцать лет. О, это...

— Вам трудно говорить о своем теле и своем сексуальном созревании.

— Не знаю, почему. Я имею в виду, что я — не ребенок. Мне тридцать семь лет, но, полагаю, я довольно наивна в определенном смысле или неопытна... — Она отклонилась, и теперь ее подлинное смущение сопровождалось легким приглашением, и все это создавало дьявольскую смесь.

— Вы действительно очень привлекательны в своем смущении. Вы осознаете это?

Она по-настоящему смутилась и покраснела.

— О! О, я не знала. То есть, что я такого сделала? Я не осознавала...

— Мисс Гован, вы ничего такого особенного не сделали. Не стоит так беспокоиться. На самом деле я нахожу это довольно приятным, но мне интересно знать, насколько вы осознаете то воздействие, которое оказываете на окружающих.

— О, извините. — Она еще больше сконфузилась. Она совсем не знала, чего от нее ждут дальше, а для Луизы Гован главное, очевидно, было оправдывать ожидания. Неудивительно, принимая во внимание историю, которую она рассказывала.

— Что произошло с мистером Кольтеном?

— О, на самом деле ничего серьезного. Просто постепенно я осознала, что он пытается подсмотреть за мной, когда я принимаю ванну, и отправиться на прогулку вдвоем. Однажды, когда мы с ним гуляли, он привел меня на пруд и сказал, что это его старый бассейн. Он получал массу удовольствия, рассказывая мне, как они купались в нем нагишом, и он хотел, чтобы я прямо сейчас сняла одежду и искупалась там. Мистер Кольтен сказал, что будет наблюдать за тем, чтобы никто не подошел, и все будет в порядке. Я была ужасно испугана, но он продолжал настаивать, и, наконец, я начала раздеваться. И когда я сняла платье и белье, из кустов выскочила миссис Кольтен, крича на нас обоих. Думаю, ей показалось, что я пыталась соблазнить его или что-то в этом

роде. Я только плакала и плакала, пытаясь все объяснить, но никто мне не верил. А старик только все запутал, пытаясь защитить и меня, и себя и отрицая вообще все. Все это превратилось просто в кошмар. Как бы то ни было, спустя примерно неделю они отправили меня обратно к дяде Беннету.

— Что вы чувствовали при этом?

— Не знаю. Я словно онемела, и мне было очень стыдно. Я просто не хотела никого видеть и ничего слышать об этом. — Она тихонько плакала, и, казалось, избегала встречаться со мной глазами. — Ну, а потом мне нельзя было оставаться у них. Так что через месяц или около того они пристроили меня жить к пожилой леди и, я стала помогать ей в обмен за комнату и содержание. Это была миссис Дэвис, и я оставалась с ней, пока мне не исполнилось шестнадцать. Потом...

И Луиза продолжала рассказывать о своем печальном детстве. Было нетрудно понять, почему она так сильно старается угодить. В девять лет она была тяжело ранена в аварии, в которой погиб ее отец; вскоре после этого умерла мать Луизы. С тех пор она постоянно попадала в ситуации, где ей приходилось угождать лишь для того, чтобы продолжать жить там, где временно находился ее дом.

К концу нашего сеанса, после того, как она закончила свой рассказ и мы поговорили о планах относительно терапии, я решил еще раз выяснить, насколько она осознает свое воздействие на посторонних.

— Есть одна вещь, которая произвела на меня впечатление во время нашего разговора, мисс Гован. — Вы кажетесь очень озабоченной тем, чтобы казаться приятной, покладистой и веселой, даже если вы рассказываете об очень невеселых вещах. Было бы полезно знать, насколько вы осознаете это свое поведение.

— О, это меня смущает. — И она действительно смутилась, хотя и немного кокетничала. Это тоже выходило эротично. — Ну, думаю, я знаю кое-что об этом. Иногда я осознавала, что очень стараюсь... Не знаю, как сказать. Ну, я однажды подумала — после того, как посмотрела кино: “У меня жизнь, как у Бетт Дэвис, а я притворяюсь, будто я Ширли Темпл”.

Это хорошо сказано, подумал я про себя, только я бы добавил: “Ширли Темпл и Мэрилин Монро”.

Встречаясь с Луизой около года, я чувствовал, что приторное кокетство уменьшилось, но эротические намеки продолжались, как и ее стремление угождать. Манера с необыкновенным напря-

жением и вниманием сосредоточиваться на моем лице и глазах временами раздражала меня, но временами действовала сильно и загадочно.

Луиза руководила обучением социальных работников в большой общественной организации, и из того, что мне удалось узнать, я сделал вывод, что она была хорошим работником и ее любили. Но она начала осознавать, что ей не хватает внутреннего зрения и чувства идентичности, которое оно дает. Луиза говорила: "Я не знаю, кто я на самом деле. Я почти могла бы сказать, что не знаю, *есть* ли я на самом деле. Я имею в виду, что уверена в том, что существую — только когда я с кем-то, особенно с тем, кто нуждается во мне. В последнее время, с тех пор, как мы начали говорить об этом, я спрашиваю себя: если никто не будет во мне нуждаться, я, может быть, просто исчезну?"

Луиза стала так остро осознавать свою зависимость от других, что думала о себе то как о пустой раковине, которая оживает только в чужих руках, то как о "нагревательном приборе", который нужен лишь для того, чтобы давать другим тепло, и не имеет значения сам по себе.

18 октября

— Я продолжаю думать о Синтии, студентке, о которой рассказывала вам на прошлой неделе. — Луиза устроилась на кушетке с привычной непринужденностью, которая контрастировала с ее первыми неловкими и смущенными путешествиями на этом странном транспортном средстве. — Я чувствую, что хочу поговорить о ней, и в то же время не хочу даже думать о ней, хочу все это забыть. — Она поправила наволочку на подушке, расправила свою скромную юбку, аккуратно спрятав ноги. (В последнее время мне стало казаться, что юбки стали короче, чем раньше, но я не был уверен в этом.)

— Что вы думаете о Синтии? — Я с сожалением понял, что не помню, которая из полудюжины студентов, подопечных Луизы, Синтия. В последнее время она рассказала мне о нескольких из них, но мое внимание было больше поглощено поведением самой Луизы, так что я не был теперь уверен, то ли Синтия — это сексапильная девица, то ли та, что злится на Луизу, то ли покорная девушка, с которой у Луизы возникли некоторые неприятные ассоциации. Я улыбнулся про себя своим собственным нереалисти-

ческим ожиданиям, что я должен в точности помнить все, что говорила мне Луиза. Затем я заметил, что сегодня она устраивается на кушетке дольше, чем обычно. Как будто тело не хотело расслабиться и освободить ее внимание.

Она снова поправила юбку.

— О, только об этом маленьком приключении, которое было у Синтии с тем студентом-медиком, и о фотографиях, которые он сделал. — Она приподнялась на одном плече и сбросила туфли. Затем снова повторила рутинную процедуру укладывания. — Это неважно.

— Кажется, сегодня вам трудно устроиться удобно.

— О, сейчас все в порядке. — Улыбаясь. — Прошлой ночью я видела сон, и почти проснулась, но теперь я, кажется, ничего не могу вспомнить из него. Он был тогда таким ярким, что я была уверена, что запомню его, но... Он был столь навязчивым, что я проснулась. По дороге сюда я пыталась вспомнить, о чем он был, но... — Ее голос задрожал.

— Расскажите мне подробно об опыте Синтии, что вы, Луиза, а не Синтия, думаете о нем.

— О, Господи! Это меня действительно раздражает. — Она засмеялась и немного покраснела. Ее руки были неподвижны, но не спокойны. Наступила короткая пауза, и я знал, что она спорит сама с собой. — Почему вы просите меня сделать это? — Я не отвечал. — Вероятно, вы хотите заставить меня думать о сексе и тому подобном, но... — Пауза. Я все еще молчал. — Вы знаете, я воспитывалась в семьях, где никогда не говорили о таких вещах. Никогда! Я знала, что у взрослых есть тела, но никогда не думала, что они делают с ними что-то еще, помимо того, что моются. Однажды я случайно увидела своего отца обнаженным. Я повернулась и убежала. Думаю, он убежал в противоположном направлении. Теперь я знаю, что все это было давным-давно, и я не должна больше смущаться и раздражаться, но...

...Дело не в том, что я непорочная старая дева, и вы знаете, что я избавилась от большей части своей неловкости, связанной с телом и сексом, когда у меня был роман с Ральфом, но все-таки... Это просто глупо — чувствовать себя такой смущенной, разговаривая с вами об этом маленьком инциденте с Синтией, но...

— Луиза, — начал я мягко, но внушительно, — вас беспокоит вовсе не “маленький инцидент с Синтией”, как вы его продолжаете называть, а то, что он всколыхнул внутри вас, и о чем вы не ре-

шаетесь мне сказать. Я уверен, вы можете бесконечно продолжать рассказывать мне о Синтии, если будет ясно, что мы собираемся говорить только о ней. Но на передний план выступает Луиза и ее чувства, и именно это вам трудно принять.

Она молчала минуту. Потом произнесла:

— Да, вероятно. Разумеется, это совершенно разные вещи — говорить о ком-то другом или рассказывать о себе. — Ее рука снова изображала расстегивание блузки, двигаясь от одной пуговицы к другой. — Это как если бы затрагивать что-то очень личное или...

— Даже сейчас, Луиза, когда вы серьезно обсуждаете себя и свои чувства, вы как бы держитесь в стороне от этих чувств, даже когда говорите. Вы можете почувствовать, насколько какая-то часть вас самой не хочет погружаться в то, о чем мы говорим?

— Да. — Рука перестала двигаться и успокоилась. — Да, полагаю, я действительно неохотно погружаюсь в те чувства, которые разбудил во мне разговор с Синтией. Фактически с того самого времени я боялась этого момента. Часть меня хотела отдаться этим чувствам, представить себя на месте Синтии, действительно насладиться этим и, может быть, даже ласкать себя. Другая часть продолжала говорить: “Тебе придется рассказать Джиму обо всем, что ты думаешь и делаешь, так что будь осторожна”. И полагаю, — она печально улыбнулась, — я все еще осторожна.

— Луиза, как насчет Синтии? — Я был тверд. Теперь я вспомнил, кто такая Синтия, и подумал, что будет полезно остановиться на ней. У меня мелькнула догадка, что, возможно, сон каким-то образом с этой девушкой связан.

— Что приходит вам в голову сейчас, когда я снова напомнил о ней?

— Ну, только то маленькое приключение, о котором она мне рассказала. То есть я не хочу преуменьшать его. Она рассказала мне, потому что была так переполнена чувствами, и ей необходимо было поделиться с кем-то, но... О, я не знаю. Похоже, я заговариваюсь. Вы помните тот инцидент, о котором я вам говорила, то, что случилось с тем молодым человеком...

Она, очевидно, была взволнована и чувствовала себя неловко, борясь между желанием замять эту тему и импульсом обсудить ее.

— Что случилось с тем молодым человеком?

— О, вы можете быть таким невыносимым! Вы прекрасно знаете, что случилось, ведь я все рассказала на прошлой неделе. — Она остановилась. Ее руки снова занялись юбкой, которая, казалось,

не прикрывала ее так хорошо, как ей того хотелось. Ее колени и часть бедер были открыты, но это ни в коем случае нельзя было считать какой-то выдающейся демонстрацией ног. Я молчал, и через некоторое время она продолжила. — Ну, вероятно, вы хотите, чтобы я рассказала вновь. Синтия отправилась домой к этому молодому человеку, и он уговорил ее позировать ему. В конце концов, она позировала перед ним обнаженной, а затем они — э-э... затем они занялись любовью. — Она снова остановилась, и теперь ее рука играла пуговицами блузки, что в последнее время было довольно частым жестом.

Она ждала моего комментария, но я продолжал молчать.

— Ну, я не знаю, почему это продолжает приходить мне на ум. Вероятно, это немного волнует меня эротически, но не сильно. Мне также немного неловко говорить с вами об этих вещах, но теперь я уже чувствую себя намного лучше. Когда я рассказывала вам о... о том, как я... э-э... иногда трогаю себя... О, это глупо! Я говорила о том, что иногда мастурбирую, и вы — не моя мать, и не доктор Клифтон (директор агентства, в котором работала Луиза), так почему же мне так неловко... — Ее пальцы играли с пуговицами блузки, как будто расстегивая их, но на самом деле не делая этого.

— Луиза, я думаю, вы пытаетесь быть откровенной со мной, и в то же самое время вам неудобно дать мне понять, насколько вас возбудило это приключение Синтии.

— Да. — Ее голос стал выше, а рука ненадолго успокоилась. — Да, вероятно, да. Думаю, меня действительно восхитил этот рассказ. Когда я была в возрасте Синтии, я так боялась мужчин, тела и сексуальных чувств, что никогда не смогла бы сделать ничего подобного. — Ее голос стал задумчивым, когда она размышляла в полузабытьи. Ее рука снова стала беспокойной, хотя было очевидно, что она не отдавала себе в этом отчета.

Я ждал не комментируя. Она тяжело повернулась, натягивая юбку на ноги. “Ноги действительно привлекательные”, — подумал я. В свои тридцать семь лет Луиза говорила о себе так, как будто время романтических возможностей для нее прошло, но она была далека от портрета старой седой леди, который рисовала. Я спрашивал себя, как выглядело бы ее тело обнаженным. Было трудно угадать контуры ее грудей из-за пышных блузок, которые она носила. Я бы хотел, чтобы ее блуждающая рука перешла к делу и

действительно расстегнула пуговицы, вместо того чтобы просто дразнить меня.

— Ну, раз вы не хотите мне помочь, полагаю, я должна попытаться рассказать вам о Синтии, — игривым, дразнящим тоном сказала она. Затем сделала паузу.

— Почему бы вам просто не попробовать рассказать об этом так, как вы могли бы фантазировать, — как о переживаниях Луизы, а не Синтии?

— О, не знаю, смогу ли я сделать это! — Она помолчала. — Это было бы слишком... слишком обнаженно. Вот точное слово. Я бы чувствовала себя так, как будто стою перед вами голая.

— Вам было бы тяжело это чувствовать?

— О, Боже, вы ставите меня в трудное положение, разве нет? — Она колебалась, ее рука начала поправлять юбку, а затем остановилась. — И нет, и да! То есть, главным образом, да, или, может быть... Я не знаю. Это звучит приятно и одновременно очень пугающе.

— Большую часть сеанса ваша левая рука пытается расстегнуть блузку. — Когда я это сказал, рука действительно наполовину просунула пуговицу в петельку. Внезапно движение было пресечено. Она лежала очень тихо.

— Луиза, посмотрите на это спокойно, если можете.

Я ждал, пока она соберет себя настолько, что сможет слушать меня:

— Вас, как и меня, учили, что ваше тело, те эмоции и желания, которые с ним связаны, постыдны и неуместны в большинстве ситуаций. Это внушение, имевшее само по себе благие намерения, стоило обоим нам многих часов страданий, больших разочарований и фрустраций. Сейчас вы находитесь здесь, чтобы попытаться освободиться от этих ограничений, когда они не имеют смысла, и понять, когда они важны,— так, чтобы вы могли сами осуществлять свой выбор в жизни. Это очень похоже на другие ситуации, о которых мы говорили, когда вам следовало решить, кто будет управлять вашей жизнью, — вы или голос миссис Кольтен внутри вас.

Теперь она слушала с подлинной серьезностью.

— Да, конечно. Это то же самое, но в другой области, не так ли? Снова — правила, установленные миссис Кольтен, и мои трудности, связанные с принятием собственных решений! Я не думала об этом.

— И вы не думали об этом по разным причинам, но одна из них заключается в том, что вы научились испытывать стыд за свое тело и за те ощущения, которые для него естественны. Для вас было проще избежать того, что мы с вами здесь обсуждаем.

— Да, я чувствую, что каким-то образом удерживаю себя от того, чтобы отдаться этому полностью. Просто мне кажется, вы не можете на самом деле желать, чтобы я говорила о таких интимных вещах. Это, несомненно, вызовет во мне... разгоряченность. О черт, я не ребенок. Мне было трудно отдать себе отчет в том, что вы прекрасно знаете: если я начну рассказывать об опыте Синтии как о своем, я буду сгорать от желания. Мне было бы стыдно показаться перед вами возбужденной, я хотела обсудить это академически. И я знаю, так просто не получается.

Она закончила решительным тоном, немного рассерженная тем обстоятельством, что пришлось преодолеть свои страхи. Я находил ее очень трогательной и привлекательной в этом порыве смелости.

— Расстегните свою блузку, Луиза! — Я словно поперхнулся, и кто-то внутри меня закричал с изумлением: “Какого черта ты делаешь, Бьюдженталь? Ты хочешь предстать перед комиссией по этике, или перед судом, или перед чем-нибудь в этом роде?” Но я сосредоточил свое внимание на настоящем моменте. Это было очень рискованно, но сейчас правильное поведение заключалось в том, чтобы следить за Луизой и за собой.

Она ничего не говорила с тех пор, как получила от меня эту инструкцию. Она явно боролась со своими собственными противоречивыми чувствами. Затем ее руки потянулись к пуговицам и медленно и осторожно расстегнули одну, немного подождали, затем вторую и направились к третьей.

— Все?

— Это ваша блузка. И — ваши руки. Теперь вы знаете, что мы пытаемся делать. Вам решать.

Я ждал.

Третья и четвертая пуговицы были расстегнуты, но блузка оставалась заправленной в юбку. Теперь Луиза снова колебалась, а я молчал. Я мог разглядеть лишь краешек белья или кожи, потому что блузка все еще была запахнута. Мне хотелось попросить Луизу распахнуть блузку, и одновременно я испытывал страх от мысли, что нарушаю профессиональные границы.

Мысли стремительно проносились у меня в голове, когда я смотрел на Луизу, держащую руки на поясе своей юбки. Я понял, что она обдумывает следующий шаг. Важно, что это был шаг, который я не предлагал. Затем она распахнула блузку и развела руки в стороны одним быстрым и очень соблазнительным движением. Ее простое белое белье прикрывало полные груди не менее скромно, чем любой купальник, и даже гораздо скромнее, чем многие, но этот жест был жестом отваги со стороны Луизы, если учитывать все ее прошлое, и я наполнился теплотой и почти слезным восторгом перед ней и одновременно сильным эротическим чувством. Другая женщина могла бы раздеться полностью с меньшим значением и меньшим эротическим эффектом. Действие Луизы говорило само за себя. Мой ум аплодировал ее мужеству, мое тело реагировало на ее эмоции.

— Я хочу одеться и убежать отсюда.

Луиза говорила натянуто, дыхание ее было прерывисто. Молчание.

— Внезапно у меня появилось ужасное чувство, что я неправильно поняла ваши слова и выставила себя дурой. Я теряю то приятное теплое ощущение, которое испытала мгновение назад, и мне становится так холодно, что начинает трясти. — Из глаз Луизы полились слезы, и она начала дрожать.

— То, что вы только что сделали, очень пугает вас, Луиза, потому что вы пришли к утверждению самой себя, чего боялись раньше — за исключением тех случаев, когда знали, что другой человек настолько увлечен вами, что не будет смотреть со стороны и осуждать вас. Но теперь вы сами начинаете смотреть со стороны и осуждать себя.

— О, это меня чертовски бесит! Я знаю, вы не осуждаете меня, но для меня вы — олицетворение всех тех людей, которые пришли бы в ужас, если бы увидели меня сейчас. — Слезы все еще лились, Луиза боролась со своими чувствами.

— Расскажите, что сейчас происходит внутри вас, — сказал я мягко, стараясь поддержать ее.

— О, это трудно... Столько всего... Я пытаюсь осознать, где нахожусь, и... и сохранить сознание того, почему я тут, перед вами, полуодетая... Но все это очень скользко... И я все еще хочу убежать от всего этого... Например, убежать, разозлившись на вас... или на себя... или перестав чувствовать себя смешной... или

стесняться... А потом я начинаю злиться на все это. Я действительно не сделала ничего такого ужасного. Я уверена, что вы и раньше видели женщину в нижнем белье, и для современного мира я вполне достаточно прикрыта! Раздувать столько шума из всего этого само по себе довольно смешно.

— Луиза, вы не делаете шума из того, что показались мне в одном белье. Говорить так — было нечестно перед самим собой. Вы испугались того, что выбрали это. Это ваше решение — дать мне знать о ваших сексуальных чувствах. Это вы отвечаете за то, что нарушили табу, выученное с ранних лет. Именно это пугает вас сейчас.

— Да, и это еще сильнее меня бесит. Я чувствую себя так, что мне хочется сорвать с себя всю одежду и плясать на улице, крича: "Черта лысого!" — всему этому тупому миру.

— Вы бы им показали, правда? — Ободряюще поддержал я. Мы начали хихикать. Настроение изменилось, стало менее напряженным, и ее руки запахнули блузку.

— Кажется, теперь все выглядит не таким пугающим, Луиза, но, очевидно, вам по-прежнему хочется одеться. Что вы чувствуете?

— Я почти не осознавала, что запахиваю блузку, но чувствовала какое-то напряжение — как будто какая-то часть меня сдерживала дыхание с того момента, как я распахнула блузку. — Луиза снова распахнула блузку, явно пытаясь проверить себя. — Забавно: теперь у меня нет этого чувства.

— Луиза, вы по-прежнему думаете о себе механически: "Распахнуть блузку означает определенную степень напряжения". Не думаю, что сама по себе блузка, расстегнутая или застегнутая, имеет к этому какое-то отношение. Важно лишь одно — внутреннее чувство. Когда вы чувствуете, что рискуете сделать что-то новое, и переживаете конфликт, тогда возникает напряжение. То, что вы совершаете физически, — побочный продукт.

— Да, конечно, но я продолжаю забывать об этом. — Между тем ее руки застегивали блузку. — Я все там же. Миссис Кольтен всегда говорила мне: "Одерни юбку. Не сиди враскоряку и не показывай ноги!" Казалось, что это одна из главных вещей в целом мире, которая отличает хороших девочек от ужасных.

— Покажите мне ваши ноги, Луиза!

Внезапно ее оживление прекратилось, она затаила дыхание. Затем осторожно взялась за подол своей юбки и приподняла его на

несколько дюймов — так что ее бедра оказались наполовину открытыми. Она, казалось, сохраняла самообладание, но все еще сдерживала дыхание.

— Они выглядят очень неплохо, насколько я могу их видеть, — поддразнивал я ее. Теперь уже росло мое напряжение. Промелькнула мысль о том, как Луиза рассказывает кому-нибудь о неортодоксальных методах своего терапевта. Затем я подумал, что это вряд ли произойдет, и не имеет никакого значения для живого человека, который находится рядом со мной, и для того, что мы пытаемся делать. У меня также возникло теплое сексуальное чувство: мне хотелось, чтобы ее юбка, пусть и титаническими усилиями, приподнялась еще на несколько дюймов.

— И это все? — спросил я дразнящим тоном, пытаясь заставить ее приподнять юбку повыше. Но я также хотел, чтобы она сама взяла на себя ответственность за то, насколько именно она решит открыть свои ноги. Мой тон служил обоим намерениям.

— О, я не знаю! — С нетерпением. — Почему вы задаете мне этот вопрос? Вообще, все это неправильно делать. Но глупо так говорить. Я, конечно, не показываю вам ничего такого, чего вы не видели раньше, и...

— А вот здесь уже вы неправы, — внезапно перебил я ее. — Вы продолжаете сводить свое поведение к механическим действиям, Луиза, и если вы имеете в виду, что я раньше видел женские ноги, это, разумеется, так, но...

— Я знаю! Знаю, не говорите мне. Моих ног вы раньше не видели.

— Это правда, но все-таки дело не в этом.

— В чем же тогда? Постойте! То, что вы не видели раньше, оказалось моим выбором поступить именно таким образом: “Вот она я”. Верно?

— Да, Луиза, это так. — Теперь я был уверен, что мы правильно поступили, рискнув углубиться в эти области.

— Джим. — Она редко употребляла мое имя, я потеплел. — Мне хотелось бы снять всю свою одежду и показать вам всю себя. Не думаю, что смогу сделать это сегодня, хотя мне и хочется. Но, возможно, когда-нибудь я так и поступлю.

— Я слышу вас, и чувствую то же самое.

И сеанс закончился.

20 октября

Луиза была очень подавлена, когда через два дня пришла ко мне. Она избегала встречаться со мной взглядом, устраивалась на кушетке с излишней старательностью и долго молчала.

— О чем вы думаете?

— Ни о чем. Вернее, я лучше не буду об этом говорить.

— Вы можете сказать, что удерживает вас от того, чтобы сказать то, что вы думаете?

— Я просто хочу перейти к чему-нибудь важному и не тратить время на тривиальности. Думаю, мне следует поговорить с вами о том, вернуться ли мне в институт или продолжать работать в агентстве. Приближается время подавать заявки, если я собираюсь поступать. Я думала о том, что могла бы получить какую-нибудь стипендию или пособие. Доктор Клифтон дал бы мне хорошую рекомендацию, я уверена, и... — Она замолчала, кажется, потеряв нить. Я ничего не говорил, и через минуту Луиза продолжила.

— Я имею в виду, что в моем возрасте пора уже перестать ходить в школу. Если я поступлю в UCLA, возможно, мне удастся получить степень доктора по социальной работе за два года, может быть, за три. Тогда у меня была бы хорошая возможность преподавать где-нибудь или, возможно, я могла бы возглавить агентство, один из филиалов, и...

Луиза снова замолчала. Она явно заставляла себя продолжать говорить, но, казалось, эта тема вызывает у нее не слишком много энтузиазма. Я по-прежнему молчал.

— Я просто не уверена, что хочу провести там два или три года, понимаете? Это действительно стоило бы сделать, и все такое, но... Ну, в любом случае я должна буду принять решение довольно скоро, и я хочу... — Она окончательно выдохлась.

— Луиза, — сказал я тихо. Она напряглась, как только услышала мой голос. — Давайте поговорим о том, что произошло здесь в прошлый раз.

— О, это было глупо. Давайте не будем тратить время. Мне действительно необходимо принять решение, и мне действительно требуется ваша помощь. Думаете, я могла бы закончить терапию к следующему сентябрю, если меня примут в институт в каком-нибудь другом городе?

— Вы очень обеспокоены тем, чтобы отвлечь ваше внимание от того, что произошло в прошлый раз. Вы пытаетесь подтолкнуть

меня и себя к обсуждению другого вопроса, хотя вам трудно сконцентрироваться на нем. — Я произнес это настойчиво, немного с вызовом.

— Я не хочу говорить об этом. Я вела себя ужасно глупо, и вы это прекрасно знаете. А вы, очевидно, позволили нам отклониться от проблем, которыми мы здесь заняты. Так что давайте...

Я резко перебил ее:

— Мы не отклонялись от наших проблем. Это именно то, что вы пытаетесь сделать сегодня. — Я был недоволен тем, что она отрицала пережитое нами вместе, и также понимал, что немного виноват в том, что получал от этого удовольствие. Поэтому я беспокоился о том, чтобы доказать: то, чем мы занимались, не означало, что я злоупотребил ее доверием ко мне.

— Я действительно должна принять решение по поводу окончания института, Джим. Не имеет значения, что вы говорите и что произошло несколько дней назад. Поэтому, пожалуйста, помогите мне сосредоточиться на том, что действительно важно сегодня.

— Луиза, когда вы обращаетесь ко мне таким образом, меня это действительно трогает, и я соглашаюсь с вами. Но когда вы говорите, что хотите сосредоточиться на том, что "действительно важно", я знаю: это касается ваших чувств относительно нашего предыдущего сеанса, это вовсе не милый безопасный разговор об окончании в следующем году института.

Внезапно я осознал, что Луиза тихонько плачет, и не сразу отреагировал. Я почувствовал волну нежности, а затем угрызения совести, что наш сексуальный эксперимент отбросил ее назад. Даже когда я думал об этом, я знал, что это не так, но вновь ощутил вину за то, что получил удовольствие. (Следует проработать это в дальнейшем, особенно если я собираюсь когда-либо подбить еще кого-нибудь на нарушение табу таким образом, что это заодно принесет мне удовлетворение. Чем-то я был шокирован! Решусь ли я когда-нибудь сделать *это* снова?)

— Не знаю, зачем вам нужно, чтобы я начала вспоминать прошлый сеанс. — Луиза все еще продолжала тихонько плакать, но было очевидно, что она поверила в мои доводы и пытается слушаться меня. Я был тронут ее доверием и решил про себя, что никогда не унижу ее. И я понял, что могу унизить ее, если буду слишком рискованным, либо слишком консервативным.

— Почему бы вам просто не рассказать мне — так, как будто меня не было здесь, — что произошло в прошлый раз?

— Попробую. Я говорила о том, как романтическое сексуальное переживание Синтии возбудило меня. Затем мы заметили, что меня беспокоит моя одежда, и тогда мы... и тогда я... Вы предложили, чтобы я... Ну, вы знаете, что произошло. Почему я должна вновь говорить об этом?

— Луиза, вы можете ощутить прямо сейчас, как вам трудно говорить о том, что здесь произошло. Это простой факт. И он указывает на конфликт внутри вас. Об этом конфликте нам необходимо выяснить все именно сейчас, когда он нарастает внутри вас.

— Ну, я полагаю, я раздражена и несколько смущена, и...

— И?

— Ну, обычно я не расстегиваю свою одежду и не демонстрирую мужчинам свое тело.

— Это имеет какое-то отношение к тому, о чем мы говорим? — Мой голос снова стал резким.

— О, я не знаю. Вероятно, я просто расстроена.

— И вы также немного злитесь на меня, но не решаетесь сказать об этом.

— Ну да, но на самом деле у меня нет причин злиться на вас: вы не заставляли меня ничего делать. Я сама это делала. Вы ничего не сделали мне.

— Я предложил вам расстегнуть блузку и задрать юбку.

— О, я знаю. Но вы...

— Луиза, вы ведете себя так, как будто мы — вы — совершили здесь на днях ужасное преступление, а теперь проявляете благородство и берете вину на себя.

— О, я знаю. Я знаю, что веду себя очень глупо. Вот почему я не хотела даже говорить об этом.

— Черт побери! Луиза! Вы настаиваете на том, чтобы рассматривать свою эмоциональную реакцию на наш опыт как тривиальность, которую нужно забыть как можно быстрее. Совершенно ясно, что вы сильно реагируете на все, и это мешает вашим мыслям и вашему отношению ко мне. Это не тривиальность!

Внезапно она облегченно вздохнула.

— Простите, Джим. Нет, я не это имела в виду. Я имела в виду, что я испытала большое облегчение, когда вы сказали об этом. Я действительно думала, что вы могли испытывать отвращение ко мне и, возможно, на самом деле не хотели, чтобы я делала то, что сделала в прошлый раз, а только испытывали меня, и...

— Луиза, вы обманываете сами себя и ожидаете, что я буду обманывать вас тоже. Какая-то часть вас самой очень хорошо знает, что во вторник мы испытали момент подлинной близости и теплоты, и все-таки так боитесь довериться этому пониманию, что стремитесь отрицать его. Если вы и дальше не будете доверять себе, все ваши мысли смешаются, и отношения со мной тоже запутаются.

— Я знаю. Думаю, что часто делаю это с собой, когда боюсь, что кто-то еще может посчитать меня виновной. Я как бы перепрыгиваю на их точку зрения и начинаю презирать себя. Это просто бесит меня, когда я думаю об этом теперь.

Оставшуюся часть сеанса Луиза плодотворно изучала свою потребность всем угождать. Она поняла, что усвоила с детства: можно найти способ угодить, если отбросить в сторону свои чувства, если закрыться от своего внутреннего центра.

Уходя, Луиза поспешно обняла меня у двери. Она делала это и раньше, но сегодняшнее объятие показалось мне более чувственным, чем все предыдущее.

5 декабря

В эти дни в центре размышлений Луизы оказалось понимание того факта, что ей необходимо быть приятной для каждого. Она изумилась, насколько навязчивым оказалось это стремление, и упорно стала работать над тем, чтобы избавиться от него. Луиза проанализировала свои взаимоотношения с продавцами, сослуживцами и друзьями, находя почти в каждом случае вместо подлинного осознания своего *Я* готовность к тому, чтобы ею управляли те, с кем она имеет дело. Эти однообразные сеансы были утомительны, но моя пациентка знала, насколько они важны, и постепенно стала все больше осознавать различие между собственным внутренним чувством и внешними голосами, которые звучат в ней. Однако даже это понимание не всегда было действенным.

— Я помню, как очень давно говорила вам, что не знаю, существует ли какое-то *мое Я* помимо стремления сделать все для любого человека, который подвернется под руку. Я не обманываю, я действительно сомневаюсь, что во мне есть что-то еще. Правда, иногда пугаюсь, чувствуя, что все, чем я являюсь, и все, чем когда-либо смогу быть, — это нечто вроде милой куколки, которая дает людям то, о чем они просят.

— Вы и со мной это делаете?

— Нет. — Она быстро и почти испуганно взглянула на меня, пытаясь прочесть выражение моего лица. — Нет, конечно, нет.

— Это искренний ответ или ответ, который должен быть мне приятен, правильный ответ?

— О, я... я не знаю. Вы меня пугаете. Я не думала о такой ситуации — с вами, здесь.

— С чего бы вам здесь быть другой?

— Ну, я... Я... Может быть, иногда да.

— Может быть, правильный ответ, такой, какой мне приятно услышать именно сейчас, состоит в том что вы иногда так себя ведете.

— О, я не хочу, чтобы вы так говорили. Я действительно не знаю, что сказать. Я понимаю, что вы имеете в виду, но...

— Луиза, вы сейчас юлите, потому что полностью вне себя. Вы думаете о том, что я сказал, и пытаетесь понять, правда ли это, но вы также пытаетесь угадать и мои намерения, а также то, какого ответа я от вас ожидаю, и...

— Да. — Она начала плакать, но с усилием продолжала. — Да, я это делаю, именно так, как вы сказали. Я пытаюсь понять, почему вы внезапно перенесли проблему прямо в наш разговор... так что... О! Я и здесь должна это делать. О, я ненавижу это! Действительно ненавижу!

— Вы действительно согласны со мной теперь, или вы решили, что это будет мне наиболее приятно?

— О, мне не нравится, когда вы так говорите! — Тон Луизы стал резким, в ней нарастало раздражение.

— Мне было бы приятно, если бы вы рассердились?

— Прекратите это! Прекратите! Вы меня так смущаете. Перестаньте, пожалуйста, перестаньте.

— Луиза, я не хочу причинять вам беспокойство, но вы все еще, насколько я могу сказать, не нашли время заглянуть внутрь себя и почувствовать свои собственные мысли и переживания. Вы все еще думаете о том, что я делаю, и когда вы это делаете, то запутываетесь в том, что я могу желать или ждать от вас.

— Да, это так. Подождите! Дайте подумать. Я только что согласилась с вами, потому что действительно согласна или потому что хотела выглядеть понятливой? Подождите! Подождите! О, я не могу... Я действительно не могу понять различие. В конце концов, вы пытаетесь помочь мне, так для чего вам говорить мне что-то... Нет, я вижу, куда это ведет. Я не знаю, Джим, не знаю! —

Последние слова Луиза произнесла, всхлипывая, и из глаз полились слезы. Она выглядела ужасно несчастной.

— О, это ужасно. Я как будто хожу кругами внутри самой себя. Как будто у меня кружится голова. Да, как будто я не могу сохранить равновесие. Когда вы продолжаете давить на меня таким образом, я как будто не могу... Не могу... Как будто пол уходит из-под ног, и я падаю, но прежде, чем упаду, он снова переворачивается, и я падаю куда-то еще, и... О, черт побери, Джим! Это бесит меня!

— Вам кажется, что описание ваших чувств — именно то, чего я добиваюсь от вас?

— Что? О! Вы опять за свое. Ну, честно говоря, в этот самый момент мне наплевать! О! О Боже, о! — Она остановилась, ее лицо передернулось. Она бросала на меня взгляды, отодвинувшись назад. Внезапно она встала, слезы лились по ее лицу. — О Боже! — Луиза задыхалась. — Я не могу этого вынести! Я хочу убежать, просто убежать отсюда. Я хочу убежать от вас и от себя.

— Скажите мне, Луиза. — Спокойнее, спокойнее. Важно, чтобы мой тон передавал: то, что она делает, правильно и необходимо. Но не усиливает ли это зависимость? Не думаю, что существует какой-то другой путь. Она должна пройти через это.

— На минуту я почувствовала, где нахожусь. Когда я описывала головокружение и какую-то непрочность внутри себя... Тогда я знала, но считала, что вы можете думать об этом или обо мне. Затем, когда вы спросили, я почувствовала: что хорошо бы сказать вам, что меня не беспокоит, что́ вы думаете. Но внезапно ужасно испугалась. Я была уверена: вы рассердитесь на меня, и в то же время знала, что не рассердитесь. И все же одновременно я думала: вам будет приятно, что я знаю, что вы не рассердитесь. А затем я подумала: вам не понравится, если я буду думать о том, что вам приятно, а затем... И я начала чувствовать, что задыхаюсь, и вынуждена была встать, и хотела убежать, и часть меня все еще хочет сделать это. О, пожалуйста, не делайте так больше, по крайней мере, сейчас. — Она опустилась на кушетку.

— Я вас слышу, Луиза.

— Но, Джим... Джим, я знаю, что рано или поздно нам придется пройти через это. И через гораздо большее. Я ненавижу это. Я ненавижу вас в тот момент, когда вы вызываете у меня головокружение и страх, но хочу снова пройти через это, и еще, и еще! — Она говорила очень настойчиво, сердито и решительно. Мои глаза внезапно увлажнились: я был растроган ее мужеством.

Мы провели много сеансов, на которых концентрировались на постоянной потребности Луизы быть приятной, и на том, как это блокирует доступ к ее внутреннему осознанию. Когда мы работали над тем, как она пыталась угодить мне прямо в момент наших разговоров (как на сеансе, который я описал выше), Луиза испытывала сильную душевную боль и тревогу. Для нее важно было пройти через это, чтобы освободиться, но мы вынуждены были учитывать, сколько переживаний она может выдержать с пользой для себя за один сеанс. Все же постепенно Луиза добивалась все большего доступа к своему внутреннему центру, к своему внутреннему видению.

Чтобы помочь ей в этой борьбе, я убедил Луизу присоединиться к терапевтической группе, и она сделала это с явной неохотой. Она снова вынуждена была угождать, и быстро завоевала почти всех в группе. Но постепенно и здесь ее навязчивость начала ослабевать.

19 марта

В новом году у Луизы появился еще один повод для беспокойства. В социальной службе, где она работала, новый директор действовал в очень авторитарном стиле. Я знал это не только от Луизы, но и от моих коллег.

— Он такой холодный и необщительный, Джим. Так жаль, что именно сейчас назначили такого директора: мы разработали хорошую программу для подростков, и все агентство начало сплачиваться в команду. Если я не могла по достоинству оценить доктора Клифтона до его отставки, теперь, разумеется, я изменила свое мнение. Доктор Эллиот так подозрителен и так суров к молодым людям. Он...

— Что он чувствует к вам, Луиза?

— Я не знаю. Откуда мне знать?

Я не ответил, просто посмотрел на нее с выражением поддержки и доверия.

— О, возможно, у меня есть кое-какие соображения. Я имею в виду, что несколько раз разговаривала с ним, и мы довольно хорошо поладили. Я спрашиваю себя... Я имею в виду, что когда я сказала это, то спросила себя, не угождала ли я ему. Во втор-

ник он попросил меня зайти к нему: он был очень зол на одну из студенток, которая сидела на полу вместе с клиенткой. Доктор Эллиот зашел в комнату — не знаю, зачем, — и увидел, что те сидят на полу. Он сделал замечание: чтобы это "непрофессиональное поведение, мисс Гован" не повторилось опять.

— Что они делали на полу?

— Просто разговаривали. Я спросила, не было ли чего-то еще, но обе — и студентка, и клиентка — были женщинами, и доктор Эллиот даже не предполагал, что могло быть что-то еще, помимо того, что они сидели на полу, а не за столом.

— Что вы ему сказали?

— Я сказала, что не знала об этом, но что я не думаю, что это могло принести какой-то вред. Ему не понравился мой ответ: в тот момент я не угодила ему. Но только на мгновение... — Упавшим голосом. — Затем я сказала, что поговорю со студенткой и выясню, была ли причина, по которой она чувствовала необходимость работать с клиенткой, сидя на полу. О, черт. Я действительно вернулась к тому, чтобы угождать, не так ли?

— Я все еще не знаю, что вы думаете о социальном работнике, принимающем клиента сидя на полу?

— О, я не понимаю, почему имеет значение, где они сидят. Если они хотят сидеть на полу, пусть сидят, это неважно, насколько я понимаю.

— Но вы не можете сказать об этом доктору Эллиоту.

— О, вероятно, я могла бы...

— Вы угодите мне, если скажете ему это?

— О, черт вас побери, Джим. Я не пытаюсь угодить вам. Я...

— Ну, мне приятно, конечно, что Вы не пытаетесь.

— О, я не хочу, чтобы вы так говорили! Я запуталась. Где же я теперь?

Хотя мне не хотелось на самом деле мучить Луизу, иногда я спрашивал себя, не было ли у меня желания подразнить ее и пофлиртовать. Иногда примешивалось и это, но в основном я бросал вызов ее постоянному, но бессознательному послушанию. Лучшим временем для работы были как раз моменты, когда я чувствовал: это происходит с ней по отношению ко мне.

2 апреля

Агентство продолжало оставаться главной заботой Луизы. Новый медицинский консультант, недавно разведенный, пригласил

Луизу на обед, и они понравились друг другу. Доктор Эллиот стал более требовательным. Луиза оказалась буфером между ним и студентами в разборе незначительных нарушений, которые директор, очевидно, рассматривал как серьезные отклонения от профессиональных обязанностей.

— Сегодня я снова виделась с доктором Эллиотом. — Голос Луизы был напряженным и недовольным.

— Должно быть, ему нравится ваше общество. Почти каждый раз, приходя ко мне, вы рассказываете, что он вызывал вас.

— Я не уверена в этом. Полагаю, я все еще пытаюсь угодить ему как можно больше — в конце концов, он мой босс, но, с другой стороны, я всегда пытаюсь защитить своих студентов от его нападок.

— Что на этот раз?

— Не знаю. Просто он сказал, что хочет обсудить программу обучения в целом. Однако я несколько испугалась. Честно говоря, он такой мелочный: требует, чтобы не сидели на полу, не имели контактов с клиентами помимо приемной и консультационной комнаты, не называли клиентов по именам, — не делали почти ничего, что превращало бы нашу контору в нормальное место, куда человек может прийти за помощью. Возможно, это нормально, я не уверена.

— А что другие сотрудники думают по этому поводу?

— О, все злятся. Я говорила позавчера вечером Дону...

— Кто такой Дон?

— Дон Веббер, доктор, с которым я недавно обедала.

— Угу. Что Вы ему говорили?

— Я говорила, что доктор Эллиот влияет на персонал таким образом, что мы больше раздражаемся друг на друга, но, вместе с тем, как будто становимся ближе.

— Как все прошло с Доном?

— О, это здорово — снова с кем-то встречаться. Знаете, ведь прошло почти два года с тех пор, как у меня было что-то большее, чем единичные свидания.

— Как так случилось?

— Я не знаю. — Она явно избегала говорить об этом.

— Что такое, Луиза? То, как вы произнесли: “Я не знаю”, больше похоже на “Я не хочу об этом говорить”. Кажется, вы чувствуете неловкость.

— Ну да, вероятно. Но откуда мне знать, почему я нечасто хожу на свидания?

— Вы должны это знать, если хотите, чтобы их было больше.

— Может быть, потому, что я не верю... э-э... в то, что нужно сразу иметь близость.

— Близость?

— Ну, знаете, чтобы заниматься сексом во время первого же свидания. Я имею в виду, что многие мужчины считают, что ты должна если и не ложиться с ними в постель, то сразу начать сексуальные ласки, если тебя пригласили.

— А вы не хотите?

— Не так сразу. То есть я могла бы проявить немного нежности, но действительно не хочу... так скоро вовлекаться в это физически.

— *Вы* не хотите или миссис Кольтен не одобрила бы вас?

— Ну, может быть, она... Нет, думаю, я сама не хочу. По крайней мере, не так быстро, как с большинством мужчин, которых знаю.

— А как насчет Дона?

— Ну, он не подталкивал меня, и...

— И?..

— И мы можем узнавать друг друга более постепенно.

— Как вы себя чувствуете с ним?

— Превосходно. Он очень добрый и сердечный человек. Мне действительно с ним нравится.

— Звучит очень корректно и формально.

— Ну, я не понимаю, для чего вам все это знать.

— Так почему бы не спросить меня об этом?

— Ну, так зачем?

— Вы спрашиваете меня, потому что я вам сказал или потому что вы хотите знать?

— О, черт побери. Я... Нет, подождите минуту. Я... хорошо. Беру свои слова назад. Я была смущена, рассказывая вам о Доне и обо мне, но не хотела говорить вам этого. Понимаю, что это помогает говорить о вещах, которые смущают. Поэтому у меня нет вопросов.

Хорошо, что Луиза отдает себе отчет в своих мыслях. Я почти сказал ей об этом, но это поддержало бы ее привычку обращаться ко мне за одобрением. Поэтому я просто ждал.

— У нас не было секса. Мы не занимались любовью. Но мы целовались и обнимались, и это было очень здорово. Это было так долго. Я не знаю, влюблена я в него или нет, но мне нравится близость с ним, нравится, когда он прикасается ко мне и я прикасаюсь к нему. И он действительно такой милый человек, такой добрый и заботливый.

8 мая

На групповом сеансе Луиза попробовала поделиться некоторыми своими чувствами: одиночества и страха, что стареет, а так и не жила по-настоящему полной жизнью. Когда она рассказала о своем романе с Ральфом, Дженнифер услышала только, что Ральф был женат, и яростно набросилась на Луизу. Для женщины, которая организовала всю свою жизнь так, чтобы угождать другим, это переживание было экстремальным. Она смутилась, попробовала сначала объяснить, но вскоре стало очевидно, что Дженнифер не вразумить. Тогда Луиза разозлилась и начала защищаться. Как я ни был обеспокоен за Дженнифер, все же порадовался, увидев, как Луиза забыла о том, что нужно быть правильной и приятной, и смогла за себя постоять.

11 мая

Луиза явно была подавлена и как-то замкнута, когда вошла в мой кабинет. Она быстро легла на кушетку, вздохнула и несколько минут лежала молча. Я понял, что она плачет про себя. Никто из нас ничего не говорил. Наконец, она потянулась за салфеткой и начала говорить почти неслышным голосом.

— Внутри меня идет такая война, что я чувствую себя избитой и израненной. Я действительно чувствую себя совершенно внутренне разбитой. Я никогда не думала, что это может быть столь болезненно.

— Вы можете рассказать мне об этом?

— Я так запуталась. — Луиза заплакала еще сильнее. — Не знаю, как все это сказать.

— Просто как получится. Не пытайтесь пока привести все в порядок.

— Ну, после группового сеанса я подумала, что со мной все в порядке. Думала, что держу себя в руках. Я... Затем я пошла до-

мой, легла, и тогда все ужасные вещи, которые я произнесла, вновь вернулись, и... О, я просто хотела умереть. Я продолжала думать о том, что сказала этой бедной женщине, которая так страдала. И думала, что вы и вся группа должны были, конечно, возненавидеть меня. Я не думала, что смогу еще раз прийти сюда, и знала, что никогда не осмелюсь больше появиться в группе. И... — Луиза замолчала и начала всхлипывать.

— М-м-хм-м. — Пусть все идет своим чередом.

— Затем я подумала, что должна сразу же позвонить вам, сказать, что сожалею, выяснить, как связаться с Дженнифер, извиниться перед ней... Я чуть не позвонила вам посреди ночи. Но когда я стала думать о Дженнифер, мои чувства начали меняться, и... и внезапно я взбесилась. Так взбесилась, что стала думать: еще мало я ей наговорила, и поняла, что на самом деле не могу сказать, что мне жаль. Это было бы ложью. Но потом я подумала, что вы и все остальные, вероятно, возненавидите меня за это... О, я не знаю. Потому что прямо в разгар всего этого я...

— Вы...

— Я внезапно услышала, как вы спрашиваете меня: "Вы испытываете те чувства, которые бы мне хотелось, чтобы Вы испытывали?" — таким насмешливым голосом, какой у вас бывает иногда. И внезапно я... — Она замолчала, перестав плакать.

— М-м-м?

— Я ответила вам вслух: "Идите к дьяволу, Бьюдженталь! Я злюсь, и мне нет дела до того, кто об этом узнает". А потом я начала смеяться, прямо там, в темноте, лежа в постели, я смеялась вслух. Но потом вы сказали — я имею в виду, в моем воображении: "Вы рассердились, потому что знаете, что это мне приятно?" — и я не знала, а теперь...

— Теперь?

— Теперь, знаете, — удивленным голосом, — я чувствую себя лучше. Я имею в виду, прямо сейчас. Я хочу не думать вообще о том, что вы обо всем этом думаете, но я делаю это. И надеюсь, вы не сердитесь на меня и не испытываете ко мне отвращения. Но не думаю, что вы прогнали бы меня, даже если бы я была вам противна, и...

— И...

— И если вы попытаетесь, я буду бороться с вами тоже! Вот так! — Она повернулась ко мне и оскалилась. Я пытался не оскалиться в ответ, но не смог. И мы вместе расхохотались.

Затем я посерьезнел.

— Итак, вы закончили мне угождать, да?

— О, идите к черту!

18 мая

Луиза все больше втягивалась в борьбу с доктором Эллиотом. Его придирки были многочисленны и ничтожны. Ощутив в себе внутреннюю силу, она оказалась способной спорить с ним, но по-прежнему продолжала в целом угождать ему. В результате Луиза была вынуждена избегать кризисов и скандалов.

Тем временем ее отношения с Доном Веббером становились все более поглощающими и интимными. Я ощущал некоторую родительскую тревогу (как бы он не обидел мое дитя) и даже ревность (я надеялся, что он понимает: ему повезло, что ему достанется такая привлекательная женщина). Некоторое время я обдумывал эти свои чувства, пытаясь их осознать и спрогнозировать.

Сегодня Луиза действительно являла собой отраду для мужских глаз. Ее юбки стали намного короче, чем обычно, и она гораздо меньше заботилась о том, чтобы аккуратно их одергивать. Так что ее ноги были вполне открыты для обзора и ее новые яркие блузки гораздо больше подчеркивали ее грудь, чем та одежда, которую она носила раньше.

— Вы никогда не догадаетесь, что я делала прошлой ночью. — Мне показалось, что она сказала это слишком игриво. В этом было нечто преувеличенное.

— Что вы делали? Очевидно, это подходящий вопрос.

— Ну вот! Я хотела, чтобы вы догадались, но не буду вас заставлять. Я купалась нагишом вместе с Доном. Что вы об этом думаете?

— Это было весело?

— О, да! — Ничего наигранного в тоне.

— Тогда, думаю, это здорово. Расскажите мне об этом.

— Ну, мы просто подъехали к берегу и обнаружили одно замечательное место, и никого вокруг, и луна была видна наполовину, и мы просто переглянулись и сказали: “Почему бы и нет?” Мы сбросили одежду и пошли купаться. Это было просто великолепно. Волны так приятно омывали мое тело. Я не понимаю, зачем вообще люди носят купальники. Действительно не понимаю.

— Угу-хм-м.

— Видите, как далеко я зашла? — Она меня поддразнивала.

— Ты прошла большой путь, детка! Думаю, дорога была правильной, не так ли? — Ее игривое настроение было заразительным.

— Знаете, думаю, я немного смущена тем, что так взволнована из-за чего-то, вероятно, вполне обычного для вас и для большинства людей.

— Кажется, вы начинаете терять доверие к себе.

— Нет! То есть да, я начала было, но не собираюсь этого делать. Мне было весело прошлой ночью, это было ново для меня и стало большим шагом вперед.

— Что еще произошло?

— Что вы имеете в виду? О, нет, нет, мы ничего не делали. То есть, ну, мы делали, но не все.

— Кажется, вам так трудно говорить о своем теле и своих чувствах. Как будто сами слова болезненны или грязны.

— Я знаю. Это глупо, разве нет?

— Нет, я не думаю, что это глупо.

— Да, я опять за свое. Я предаю себя ради какого-то несчастного слова, услышанного от вас или от кого-либо еще. Нет, это не глупо. Я так воспитана, но хочу изменить свою жизнь.

— Что еще произошло, помимо купания нагишом?

— Ну, мы лежали на песке и... И ласкали друг друга. Там. О, Господи, кажется я веду себя как застенчивая школьница. Мы занимались любовью. Всеми способами, кроме соития. Я не могла, потому что не приняла пилюлю, и у Дона не было никакой защиты.

— Это благоразумно.

— Но он придет сегодня вечером и...

— И...

— И я хочу заниматься с ним любовью.

— Что вы чувствуете, так просто говоря об этом?

— Это здорово. Просто здорово.

21 мая

На следующем сеансе Луиза появилась какой-то натянутой и либо очень раздраженной, либо очень испуганной — невозможно было точно определить. Она прошествовала к кушетке, ложиться не стала, а села и посмотрела на меня. Я увидел, что глаза у нее мокрые.

— Что такое, Луиза? — Я обнаружил, что спрашиваю себя, не оказался ли Дон жестоким. Эй, помни, что ревнивый отец — это не терапевт.

— Доктор Эллиот выдвинул несколько новых правил, которые уж чересчур строгие и слишком старомодные. Я так боюсь, Джим. Я не смогу согласиться с ним на этот раз. Я устала от попыток сгладить конфликты между ним и студентами и другими сотрудниками. О, я не хочу иметь неприятности. Это меня так пугает. Я продолжаю думать о том, чтобы сбежать. Знаю, глупо, но не могу этого вынести.

— Вы начинаете разрушать веру в себя, Луиза.

— Верно! Я не думала об этом. Ну, я не собираюсь делать этого. — Она подняла голову и выдвинула вперед подбородок. — Я хотела превратить в шутку тот факт, что начинаю злиться, но не буду этого делать. Я разозлилась. Думаю, доктор Эллиот собирается зарубить хорошую программу, в которую я вложила много труда, и я буду бороться с ним.

Некоторое время она говорила о своем новом решении, о неразумности новых указаний директора (действительно, как мне было известно из других источников, они были странной попыткой повернуть время вспять), и о страхе, который она продолжает испытывать и который кажется неестественно сильным.

— Джим, это слишком много для меня. Я имею в виду, что действительно испытываю внутреннюю дрожь, когда думаю о том, как скажу ему, что не буду выполнять новых требований. Как будто он буквально убьет меня или сделает что-нибудь ужасное. Знаю, он может меня уволить. Но я даже не уверена, что ему удастся сделать это, во всяком случае не без сильного сопротивления. Но этот страх и эта дрожь не из-за возможности потерять работу. Это гораздо, гораздо сильнее.

Луиза, ложитесь, и пусть все немного успокоится. Посмотрим, что придет вам на ум. Не ищите ничего особенного. Просто откройте себя для того, что придет. Она скрестила ноги и быстро устроилась на кушетке. Ее юбка мило приподнялась, обнажив часть ее прелестей, но Луиза не сделала ничего, кроме формального жеста, одергивающего ее. Она выглядела очень аппетитно и сексуально притягательно. О'кей, сказал я себе, полюбовался, а теперь пора и за работу.

Тем временем Луиза сделала несколько глубоких, каких-то содрогающихся вздохов, и в уголках ее глаз появились слезы. Когда

я наблюдал за ней, мое настроение изменилось, и я почувствовал, что испытываю к ней теплоту и заботу.

— Джим, я думаю о том, как провела ночь с Доном позавчера. Это было так сладко, это было то, о чем я мечтала так долго, так невероятно долго. На самом деле мне наплевать на доктора Эллиота и на его правила. Я была так одинока, так невыносимо одинока. Так хорошо быть вместе с хорошим, теплым и любящим мужчиной. Он был так добр, так добр, Джим. И было так хорошо заниматься любовью безо всяких ограничений. Я никогда не знала, что так может быть. Почему я так долго ждала? Я так рада, что мы поговорили о сексе и тому подобном. Я совсем не чувствовала напряжения, и не хотела просто угодить ему — я хотела угодить ему, и сделала это. И я также обнаружила, что он хочет угодить мне! Это было так странно. Он хотел угодить мне!

— Вам трудно, даже теперь, представить себе, что кто-то хочет угодить вам.

— И да, и нет. Все вместе. Я действительно влюблена в Дона, Джим. — Ее настроение изменилось. — Вы не ревнуете? Я вас тоже люблю, вы знаете, но я *влюблена* в Дона.

— Я слышу это. Да, Луиза, думаю, я немного ревную, хотя я и очень рад за вас.

— О, чудесно. — Она замолчала на минуту. Ее лицо снова поменяло выражение. — Почему эта война с доктором Эллиотом должна начаться именно теперь? Я так счастлива, но когда я думаю о нем, у меня опять появляется эта противная дрожь.

— Просто оставайтесь открытой и расскажите, что еще приходит вам в голову.

— Я снова вижу свою спальню. И чувствую себя чудесно. А потом я вижу облака на летнем небе. О, было бы здорово выйти на воздух и заняться любовью. О, это заставляет меня вспомнить о Нью Хэмпшире и мистере Кольтене. Бедный старик! И бедная миссис Кольтен тоже. Я никогда не думала, что буду чувствовать к ней жалость.

— Интересно, нет ли здесь какой-то связи. Вы сняли одежду и наслаждались своим телом с мужчиной позавчера ночью, а теперь у вас неприятности. Это напоминает то, что случилось в Нью Хэмпшире.

— Я не помню, что получала удовольствие тогда, но понимаю, что вы имеете в виду.

Слишком быстро, Джим, слишком быстро. Она не сможет принять этого, если ты будешь просто подбрасывать ей готовые идеи. Я знаю. Почему я так нетерпелив? Думаю, я более эмоционально и эротически захвачен ею, чем признаюсь себе в этом. Нужно действовать постепенно.

Остаток сеанса не принес ничего нового, но Луиза изучила свой страх достаточно, чтобы почувствовать решимость противостоять доктору Эллиоту.

Конфронтация произошла через несколько недель. Доктора Эллиота некоторое время не было в городе, а потом он стал недоступен. В конце концов Луиза настояла на встрече с ним и честно сказала ему, что не может согласиться с его новыми требованиями. К ее удивлению, доктор Эллиот не разозлился. Вместо этого он попросил ее изложить свою позицию письменно и пообещал дать ответ позже.

18 июня

— Вы помните, как я однажды сказала, что хотела бы раздеться совсем и показать вам себя?

Я встревожился и насторожился. Если она собирается сделать это сейчас, я не был уверен, что поддержу ее, но также знал, что на самом деле хотел, чтобы она сделала это. Эти месяцы ее эротического созревания с Доном стимулировали меня как мужчину, которому нравилась Луиза, и были важны для меня как для ее терапевта. Я ограничился кивком и несколькими словами:

— Да, я помню.

— Ну, э-э, знаете, у Дона есть Полароид, и мы дурачились с ним на днях, и он сделал несколько моих фотографий. И... ну, я подумала, может быть, вам захочется их посмотреть. Знаете, это действительно смущает меня, и я не думаю... — Пауза. — Вы хотите их посмотреть?

— Конечно, Луиза.

Она протянула мне конверт. Я взял его, но не сделал движения, чтобы открыть.

— Что происходит внутри вас сейчас, Луиза?

— О, идите к черту. Я должна была знать, что вы заставите меня отчитываться!

— Вы так привлекательны и кокетливы, что я думаю про себя: “Ну же, не порть удовольствие, ты знаешь, что хочешь посмотреть снимки и она хочет, чтобы ты посмотрел”. Но, Луиза, я не столько хочу посмотреть их, сколько хочу помочь вам вернуть доверие к себе прямо сейчас.

Внезапно отрезвев, Луиза сказала:

— Я знаю. Я действительно взволнованна. Не могу оторвать глаз от конверта, и думаю, что, должно быть, сошла с ума. Не может быть, чтобы я решилась показать вам эти снимки. Следующим шагом будет... И я хочу, чтобы вы их посмотрели, но...

— Следующим будет...?

— Одному Богу известно, каким будет следующий шаг! — Она нервно рассмеялась.

— Каким, вы думаете, может быть следующий шаг? — Я настаивал с улыбкой. Я был возбужден этой игрой. Она дразнила меня, но не думаю, что сама сознавала это.

— Кто знает, что может случиться после того, как вы увидите эти фотографии? — Она смеялась слишком возбужденно. — Вы можете потерять голову и начать срывать с меня одежду. — Внезапно смех прекратился. Она была испугана и смущена.

— Скажите мне, что происходит сейчас, Луиза. — Мой собственный голос стал трезвым, но ободряющим и настойчивым. Я хотел вернуть веселье, поддразнивание и скрытую сексуальную гонку, но еще больше я хотел помочь ей противостоять своим страхам.

— Все изменилось. Я не чувствую прежнего веселья, но...

— Я думаю, вы испугались, когда сказали, что я могу сорвать с вас одежду.

— Да. Я не знаю, почему сказала это. Мне жаль.

— Вы говорите так, как будто чувствуете, что сделали что-то плохое.

— Ну, я не знаю. Только лучше бы я не говорила этого.

— Луиза, вы сейчас боретесь с собой и со мной. Вы забыли, какой счастливой и оживленной были минуту назад. Вы забыли, кто я. Вы забыли, какие у нас отношения. Вы снова испуганная школьница, которая принимает меня за строгого родителя.

— Нет. Да. То есть да. Я не знаю. Я запуталась. Вы сердитесь на меня?

— Ваш вопрос даже звучит по-детски. Вы что, не видите меня? Посмотрите на меня прямо сейчас, по-настоящему. Проживайте свою жизнь сейчас. Можете?

Она посмотрела на мое лицо так, как будто вглядывалась сквозь туман. Ее глаза были влажными, но она полностью осознавала происходящее в данный момент. Довольно быстро выражение ее лица изменилось. Улыбка стала вновь появляться в уголках губ, и она довольно хихикнула.

— Ого! Разумеется, я сама это с собой сделала, не так ли?

— Объясните мне.

— Я имею в виду, что вытолкнула себя из того, что происходит в настоящий момент. А потом почувствовала себя так, как будто я снова ребенок и снова в прошлом. Я не могу поверить, как всего минуту назад была уверена, что увижу на вашем лице гнев или отвращение. Я действительно ожидала, что вы будете ненавидеть меня.

— А теперь?

— Теперь я думаю, что нравлюсь вам, и... о! Я опять туда попадаю! Я начала говорить, что вам нравится смотреть на меня, и сразу же появился страх. Я не могу быть столь самонадеянной. И, кроме того, прямо здесь, у вас в руках, находятся фотографии, которые доказывают, какая я уродина. Хорошо! Я просто не верю в это. Это прошлое. Вы посмотрите фотографии?

— Хотел бы. — Я открыл конверт и внезапно почувствовал эротическое желание. Мы с Луизой были так эмоционально близки, когда сражались с ее страхами, а теперь, здесь, на этих снимках, она совсем обнаженная. Первый показывал силуэт, только контуры ее тела, без деталей. На втором Луиза была снята сидящей, таким образом, что только бока были видны. Затем она завернулась в какую-то ткань, так что была видна только ее грудь, а нижняя часть тела скрыта. Грудь была пышной, соски возбужденными. Я остановился и посмотрел, как она напряженно, почти затаив дыхание наблюдает за мной.

— Вы очень красивая женщина, Луиза.

Она перевела дух.

— О, мне трудно выдержать это. Хочется сказать что-нибудь язвительное или забрать снимки назад. И все же мне ужасно нравится наблюдать, как вы меня рассматриваете. Знаете, Джим... — Она замолчала, и внезапно я почувствовал, что сейчас она расплачется. — Я никогда раньше не гордилась своим телом и никогда по-настоящему не наслаждалась им как женщина. Никогда! — Она тихонько заплакала, а затем потянулась вперед и взяла мою руку,

крепко сжав ее. — Спасибо. — Шепотом. — Я так рада, что обрела свое тело до того, как станет поздно.

Последний снимок был настоящим шедевром. Луиза стояла лицом к камере, и ничто не скрывало ее наготы. Поза была великолепной. Дон поймал ее в тот момент, когда она расставила ноги, подняла руки над головой и вытянулась всем телом с такой неподдельной чувственностью, что как только я увидел ее, дрогнул и потянулся к ней. Я смотрел на нее, сидящую напротив меня, и умирал от желания увидеть ее в таком виде наяву.

— Дух захватывает, Луиза. И, честно говоря, это оказывает на меня огромное эротическое воздействие. — Я с сожалением отметил, что сказал это очень формально.

— О, я рада. — Луиза оживилась.

— О чем вы думаете?

— Только о том, что я все еще тревожилась, и испытала облегчение от того, что вам понравились снимки.

— Вы просто дипломат, Луиза.

— Ну, может быть...

— Я ожидал, что вы ощущаете то же, что и я: "Как было бы здорово увидеть вас наяву такой же, как на этих снимках; как хорошо было бы быть с вами вот так — как предлагают фотографии".

— Да, — прошептала она, снова подняв голову. — Я рада, что вы чувствуете это, и я рада, что вы сказали об этом.

Несколько минут мы сидели молча, оба занятые своими мыслями, но все еще связанные единым чувством. Звонок возвестил о приходе моего следующего пациента, и конец сеанса застал нас обоих врасплох. Мы поднялись, она подошла ко мне, и я тепло обнял ее. Ее тело прильнуло к моему так, как никогда раньше, и пульс у меня зачастил. Мне хотелось поцеловать ее, и я знал, что она ждет моего поцелуя. Я поколебался и решил не делать этого. Обняв ее еще раз, я отстранился и повернулся к двери.

— Увидимся в следующий понедельник.

20 июня

В понедельник Луиза выглядела совершенно иначе. Ее лицо и манеры были скованными и напряженными. Она казалась несчастной. Одежда была по-летнему нарядной и — для Луизы — очень открытой: сарафан с довольно глубоким вырезом впереди и с открытой спиной. Он был коротким и соблазнительно прилегал к

телу, но само тело было жестким и как бы сопротивлялось этому наряду. Она присела на кушетку, начала снимать туфли, как обычно, остановилась, а затем легла на кушетку, не разуваясь. Она поправила юбку и скрестила руки на груди. Луиза выглядела испуганной и неподатливой.

Я решил сидеть тихо и позволить ей самой справиться с той борьбой, которая, очевидно, происходила у нее внутри. Луиза почти не замечала моего присутствия и, казалось, напряженно прислушивалась к внутреннему диалогу. Ее руки распрямились, а затем постепенно расслабились, в уголках глаз появились слезы, которые молча скатывались по щекам. Она заплакала сильней, и это ослабило ее напряжение. Вероятно, прошло уже минут пять, а мы еще не сказали ни слова.

Наконец Луиза вздохнула, расправила плечи и печально произнесла:

— У меня внутри все так смешалось. Не знаю, как рассказать вам о том, что со мной происходит. Но мне хотелось бы. Кажется, это такая знакомая мне борьба, но, черт бы ее побрал, она длится слишком долго. Я хочу сделать с этим что-то. Кажется, я все еще боюсь.

— Расскажите мне об этом, Луиза.

— Это началось после моего предыдущего сеанса. Нет, постойте, не спрашивайте меня, что случилось в прошлый раз. Я скажу это сама. В прошлый раз я показала вам несколько своих фотографий, которые сделал Дон. Я была обнаженной на них. Подождите! Есть кое-что еще. — Она остановилась, намереваясь рассказать все сама и не ожидая помощи. — Мне понравилось показывать вам фотографии. Думаю... То есть, полагаю, вы сказали... У меня сложилось впечатление, что вам тоже понравилось их рассматривать. Возможно, я ошиблась...

— Вы не ошиблись, Луиза. Мне действительно понравились ваши снимки в обнаженном виде.

— Да. — Она вздохнула так, как будто сбросила тяжелый груз. — Да, я так думала, а затем испугалась, что лишь вообразила это. Каким-то образом я так разволновалась, что не могла ясно припомнить, что происходило. Я продолжала думать об этом, и мне стало казаться, что вы были несколько... знаете... ну, возбуждены. Затем я сказала себе, что это было просто мое воображение. Нет! Не говорите мне. Сейчас я хочу сделать это сама. Затем... — Снова полились слезы, и на этот раз она потянулась за салфетка-

ми и вытерла их. Она молчала, вероятно, целую минуту. Я исполнился любовью к ней, наблюдая ее мужество, зная, как она сражается со страхом и стыдом, которые носила в себе почти всю свою жизнь. Она действительно могла делать это по-своему. Я чувствовал, что быть с ней в этот момент — большая удача для меня.

— Да, я помнила, что вы говорили мне о необходимости доверять себе. И это было ужасно трудно. Много раз я становилась миссис Кольтен или тетей Джулией, орала сама на себя и старалась пристыдить. Иногда я начинала думать, что, может быть, вы ужасно рассердились на меня и, скорее всего, скажете мне сегодня, что больше не можете со мной работать. Затем я пришла в себя и попыталась жить сейчас, а не в прошлом, и...

Она снова остановилась, так как слезы переполняли ее. Она немного повсхлипывала.

— Я не знаю, почему все это причиняет мне такую боль. Но это действительно так. Возможно, я догадываюсь. Думаю, я поняла, какая огромная часть моей жизни прошла без подлинного осознания, в постоянном самообмане. А теперь мне почти сорок! О, я не хочу думать об этом, но я должна. Я действительно все время думаю об этом. Я больше не хочу быть мертвой по собственной воле. И сегодня... или вчера... или...

Внутри нее поднималось нечто новое. Я почувствовал, как напряжение, которое перед этим несколько ослабло, появилось снова.

— Сегодня, — продолжила она, и в ее голосе слышалась непреклонная решительность. — Ну, на самом деле вчера, когда я думала, как приду сюда сегодня, у меня появилась безумная идея, и...

— Луиза, — начал я.

— Нет, подождите. Дайте мне самой. Знаю, я начинаю терять доверие к себе. Это была не безумная идея. Но теперь я уверена, что она была безумной. Я действительно хочу думать, что она безумная. Я хочу отвергнуть ее и отвергнуть себя за то, что она пришла мне в голову. Хочу убежать от этой женщины. Я так боюсь быть ею, просто быть самой собой. О! Мне действительно больно. Это физическая боль в груди и в горле. Вам знакомо это ощущение? На самом деле.

— Вас удивляет, что ваши эмоции настолько сильны, что страх быть самой собой действительно терзает ваше тело.

— Да, да. О, я не хочу продолжать. Я хочу переменить тему. Хочу поговорить о силе эмоций. Не знаю, почему это так страш-

но. Как будто я убеждена, что вы уничтожите меня или, по крайней мере, прогоните прочь, если узнаете, что я думаю.

Мы молчали некоторое время. У меня было сильное желание помочь ей, объяснить, что она превращает меня в своего отвергающего дядю, но Луиза хотела справиться сама, и я был намерен уважать ее за это. Я и так не раз вмешивался, когда в этом не было необходимости. К чему продолжать доказывать себе и своим пациентам, что они нуждаются во мне?

Внезапно Луиза взяла себя в руки и четко произнесла:

— Я думала о том, что сегодня мне хотелось бы прийти сюда и снять всю одежду и показать вам свое тело прямо, а не на фотографиях. — Она перестала говорить, и, казалось, была внутренне опустошена. Я ждал, и Луиза тоже молчала. Через некоторое время она продолжила более мягким голосом:

— Ну вот, я сказала это, и теперь мне трудно сохранять самообладание. Но, думаю, я все еще здесь, и внезапно поняла, что и вы тоже здесь. Знаете, в каком-то смысле я в течение всего этого сеанса не видела вас.

— Знаю.

— Но я, разумеется, видела множество людей в этом кресле, где вы сидите. Приятно, что вы, наконец, здесь.

— Приятно, что меня, наконец, заметили.

— Да, могу себе представить. Я начинаю замечать сама себя, и это мне тоже нравится.

Что-то внутри меня сопротивлялось этому разговору. Я хотел удержать ее от раздевания. Мне действительно хотелось бы увидеть ее обнаженной. Но кто-то внутри меня возражал: “Ты не можешь позволить ей этого! Это нарушение закона или, по крайней мере, этического кодекса. Ты попадешь в беду. А как насчет гонорара? Ты что, ищешь сексуальных развлечений за ее счет?

— Джим, я хочу, чтобы вы сказали мне откровенно: если я разденусь здесь, это будет тяжело для вас? Я имею в виду, что не хочу причинять вам боль... — Она остановилась, потому что я начал хихикать. Минуту назад я был обеспокоен проблемами законности, а она беспокоится за меня лично. Мое напряжение выразилось в смехе. Луиза смотрела на меня озадаченно.

— Извините, что перебил вас, Луиза, но вы невольно сказали мне очень забавную вещь. Вы спросили, не будет ли это тяжело для меня. Думаю, мне следует ответить: “Возможно”. Но это...

— О! Понимаю. Это смущает меня. Но как глупо. Надеюсь, это действительно для вас тяжело. О-ля-ля! Я не слишком разумна, и вообще у меня мысли путаются, когда я так говорю. Но это действительно забавно.

— Луиза, вы выразили заботу обо мне, и не хочу потерять это ощущение. Если вы разденетесь, я, разумеется, буду реагировать на вас, на вашу наготу и на всю ситуацию. Я не хотел бы оставаться бесстрастным при этом. Если вы беспокоитесь, что ваше раздевание может быть для меня физически болезненным, это несерьезно.

— Я всегда слышала, что мужчины страдают, если они возбуждены, а девушка не... не хочет заниматься любовью.

— Это, в основном, мужская пропаганда, Луиза. Если у мужчины наступает эрекция, и ему неудобно, он вполне может справиться с этим разными способами. Он не беспомощен. Мужчинам на самом деле нравится приходить в возбуждение при помощи всякого рода сексуальных стимулов в обстоятельствах, когда никакое завершение невозможно, — стриптиз-шоу, журналы и т.п. Но хватит лекций. Нет, Луиза, мое беспокойство от того, что вы разденетесь, связано не с возможным физическим дискомфортом.

— Но вы говорите, что обеспокоены.

— Да. По двум причинам. Во-первых, я знаю, что многие мои коллеги сурово осудили бы меня за то, что я позволил вам раздеться. Мы, терапевты, должны во время терапии избегать любых действий, кроме слов, особенно любых сексуальных действий, и нарушение границы может вызвать скандал. Я с этим не согласен, но когда мы говорили о том, что вы снимете одежду, я обнаружил, что думаю именно об этом.

— Не думала, что могу причинить вам неприятности! Давайте просто забудем обо всем об этом. Кроме того...

— Нет, Луиза, я не хочу так просто убегать. Мы позволяем определенной традиции влиять на нашу жизнь, точно так же, как вы позволяли влиять на нее предписаниям миссис Кольтен. Я нахожусь под воздействием этой традиции, — фактически, я верю, что она во многом правильная, — но не хочу слепо подчиняться ей. Мы с вами должны подумать вместе и осознать все как можно яснее, чтобы выбрать, как нам действовать. Любой готовый ответ, подсказанный извне, — это избегание своей собственной ответственности и своей собственной жизни.

— Все же я беспокоюсь за вас.

— Это многое значит для меня, Луиза, но это не единственное обстоятельство. Я сказал, что существует вторая причина моего беспокойства о том, что случится, если вы разденетесь. Она касается значения, которое это имеет для вас и для нас обоих именно сейчас. Вы думали о том, что может случиться, когда вы разденетесь?

Ее прерывистое дыхание само по себе был достаточным ответом. Луиза пристально посмотрела на меня и расхохоталась.

— Это не очень джентльменский вопрос, доктор. — Мы оба усмехнулись, и она продолжала. — Да, я подумала, что это было бы очень здорово.

— Сформулируйте.

— У меня была маленькая фантазия, в которой... О! Опять! Боже! Мне действительно трудно говорить об этом прямо. О'кей, вот: у меня была фантазия, в которой я раздевалась, и затем вы обнимали меня — как тогда, когда я уходила в прошлый раз, и... ух! Так трудно говорить, когда дыхание перехватывает. А затем мы лежим на кушетке и занимаемся любовью. Хм-м-м-ф-ф-ф! Здесь! — Она возбужденно дышала.

— Надеюсь, фантазия не была столь схематичной, как вы рассказали, — улыбнулся я. Луиза была страстной женщиной. Теперь, когда она преодолела самый сильный из своих страхов, ее эротическая привлекательность вновь обрела полную силу и стала действительно мощной. Я посмотрел на нее в этом открытом сарафане и представил: она снимает его, а потом снимает трусы, которые, возможно, были единственным, что еще на ней было надето сейчас. У меня перехватило дыхание. Прекрати, Джим, вернись к работе!

— Нет, не была, но я действительно не хочу произносить это сейчас вслух.

— О'кей, но вопрос вот в чем: что случится после того, как вы разденетесь? Я действительно нахожу вас привлекательной, Луиза, и я могу с легкостью представить, как прекрасно было бы заниматься с вами любовью. Но по целому ряду причин, — часть из которых связана с нашими отношениями и вашей терапией, а часть лежит вне этого и касается других сторон моей жизни,— по всем этим причинам я должен принять решение не вступать с вами в сексуальную связь. Поэтому...

— О, я знаю об этом. Я и не думала, что это может произойти на самом деле. Вы спросили, и я вам ответила. Нет, то, что я

хотела сделать — сейчас это чувство как бы ушло, — просто надо быть такой же обнаженной, как на тех снимках.

— Это звучит очень здорово, Луиза.

Она была молчалива и неподвижна. Я почувствовал себя удивительно спокойно. Вероятно, я должен был подумать еще о многом. Существует еще и возможность скандала, если кто-нибудь узнает. О, ерунда, я устал быть осторожным и отворачиваться от жизни. Луиза показывала мне пример большего мужества. Сиди спокойно и наслаждайся ее откровенностью и ее телом.

Ее руки медленно поднялись вверх и начали развязывать бретельки на шее. По-прежнему медленно руки опустились вниз вместе с тесемками, так что верхняя часть сарафана уже ни на чем не держалась. Поколебавшись, руки опустились еще ниже, обнажив ее груди. Затем она внезапно остановилась и, затаив дыхание, скрестила руки на груди.

Мы оба молчали. Луиза лежала напряженная, слезы скатывались у нее по щекам. Все ее тело было натянуто, словно струна, казалось, оно начнет конвульсивно дергаться. У меня мелькнуло чувство разочарования, когда возбужденное предвосхищение сменилось сочувствием к ее страданию.

— Что такое, Луиза? — спросил я шепотом.

— Мне жаль, Джим. — Слезы полились сильней. — Мне очень-очень жаль. — Она плакала с такой явной печалью.

— Скажите мне.

— Мне жаль. Я знаю, как вы хотите увидеть меня. Я действительно чувствую это. Я почувствовала это, когда показывала вам снимки. И я хочу... хотела показать себя вам. Хотела уже давно. С того самого дня, когда расстегнула блузку. А теперь...

Луиза снова заплакала. Я ждал. Это было совсем не то, что я думал. Я думал, она стесняется своего сексуального возбуждения, но теперь чувствовал, что она плачет обо мне. Обо мне!

— Я все-таки разденусь. Я действительно хочу, потому что знаю: вам это понравится, но должна сказать вам — о черт, не хочу этого говорить, — я должна сказать вам...

— Скажите мне, Луиза... — Мягко.

— Я сделала бы это, — продолжала она шепотом, — в основном, чтобы угодить вам. О! — Она громко воскликнула, — это не совсем так. Мне нравится делать это, но каким-то образом, поскольку у меня есть Дон, это не будет тем же самым. То есть, ох, я не хочу

делать вам больно. Я действительно беспокоюсь о вас, Джим, вы об этом знаете. Я действительно люблю вас. Но теперь по-другому. После того, как я показала вам на днях снимки, я внезапно поняла, что это на самом деле было не для меня. Да, не для меня. Я действительно была несколько взволнована, возбуждена. Но, с другой стороны, полагаю, я делала это, главным образом, для вас. Как будто знала, что вам это понравилось бы. И мне нравилось, что вам это нравится. А теперь, теперь я действительно получу удовольствие, наблюдая, что вы видите меня и что вам нравится смотреть на меня, обнаженную. Это будет страшно, но и возбуждающе тоже. И...

— И?

— И я хочу сделать это для вас... чтобы посмотреть, как вы смотрите на меня... — Ее руки начали опускать сарафан вниз.

— Подождите, Луиза. — Руки остановились, но больше не прикрывали ее. Ее груди обнажились, и я снова почувствовал растущее желание увидеть все ее потрясающее тело. — Подождите, Луиза. Вы сказали нечто очень важное. Важное для вас и для меня.

— Не хочу, чтобы вы думали, что я не забочусь о вас, Джим. Вы спасли мою жизнь. Я имею в виду, что сделала бы для вас все, что угодно. И я действительно подразумеваю все, что угодно.

— Я знаю, Луиза, но я думаю, что вы сейчас совершаете нечто гораздо более важное, чем снимаете для меня свою одежду. Вы правы. Я действительно хочу увидеть вас обнаженной, но больше всего я хочу не этого. Именно сейчас вы дали мне нечто более ценное: поверили, что я буду с вами, даже если вы не станете делать того, что хочу я или какая-то моя часть.

— Знаю, Джим. Я начала снимать платье и внезапно поняла, что перестала доверять вам и самой себе. До того, как мы с Доном стали так близки, — я имею в виду, и сексуально, и эмоционально, — мне хотелось снять перед вами свою одежду только для себя. Я знаю, потому что много раз думала об этом. Но теперь, когда я начала снимать платье, поняла, что на самом деле делаю это не для себя, а потому что знаю, что вы хотите этого. Я превратила вас в старого мистера Кольтена и просто пыталась угодить. И не хочу делать этого ни для себя, ни для вас, Джим.

— И вы знаете, что несмотря на мое сексуальное возбуждение, я тоже не хочу этого, Луиза. Я действительно благодарен вам за то, что вы остались верны себе и сохранили доверие ко мне.

———

После того, как Луиза ушла, я несколько минут сидел, чувствуя себя усталым и обессилевшим. Она была так права. Я был так захвачен ее пробудившейся сексуальностью, возросшей телесной свободой, и без того всегда сильным эротизмом, что потерял понимание ее и собственной мотивации. Мне пришлось с неохотой признать мужество, с которым Луиза противостояла мне, и понять, что мы подошли к заключительной стадии ее терапии. У меня больше не будет возможности увидеть эту потрясающую женщину обнаженной, и я сожалел об этом.

22 июня

Когда Луиза вошла, она выглядела подавленной и довольно нерешительной. Она уселась в большое кресло, вместо того чтобы лечь на кушетку, и выражение ее лица было очень собранным и сосредоточенным.

— Джим, я... С тех самых пор, когда я ушла в понедельник, у меня внутри идет борьба. Я...

— Расскажите мне.

— О, столько всего. Иногда я отшатываюсь от себя и говорю себе, что была слишком самонадеянна... А потом я внезапно чувствую, что упустила шанс испытать что-то... что-то особенное с вами... Затем я начинаю злиться на себя за то, что думала, будто вы... за то, что хотела... Затем на какое-то мгновение у меня в голове проясняется, и я понимаю, что в понедельник случилось что-то очень хорошее, но сразу же начинаю терять это понимание, и...

— У вас много разных версий того, что произошло с нами здесь в понедельник.

— О, да! Так много... Но... Я также хотела бы знать, что вы об этом думаете.

— Я тоже много думал об этом, Луиза. Но основное впечатление — очень глубокое восхищение вами и вашей твердостью, тем, что вы действительно сохранили доверие и к себе, и ко мне.

— Иногда я об этом жалею.

— Я знаю. Я тоже иногда. Но, главное...

— Главное, я рада, что все так получилось.

Так продолжился наш сеанс. Мы чувствовали теплоту и уважение друг к другу и знали, что прошли какую-то точку, к которой уже не вернуться. Луиза стала не просто моей пациенткой. Она стала моим другом, который может что-то дать мне и не пытается просто угодить. Как бы долго ни продолжалась наша терапевтическая работа, отныне она носила существенно иной характер.

После того, как Луиза ушла, я был задумчив и порадовался перерыву перед следующей встречей. Эта испуганная, соблазнительная, конфликтная, возбуждающая женщина-ребенок выросла в этом кабинете в сильную личность, которая сама управляет своей жизнью. Мои собственные желания могли легко повредить этому процессу роста, и, возможно, в какой-то мере так и получилось. И все же, с другой стороны, мои субъективные чувства были важны для ее роста. Я никогда не планировал той стратегии, которой бессознательно следовал. Поэтому никогда не смог бы сознательно спланировать курс, который оказался эффективным для Ларри, или Кейт, или других пациентов, которые выросли в этой комнате. Наоборот, всесторонне рассматривая эти случаи, я не могу точно сказать, что было в наших совместных путешествиях такого, чего не случилось с Беном, с Лилиан или с некоторыми другими, кто так и не осуществил большого прорыва. Некоторые из них получили пользу от нашей работы, но более ограниченную. Отчего возникает эта разница?

Снова вернулись мысли о Луизе, наполнив меня теплотой, любовью, чувственностью и удовлетворением. Передо мной прошли ее образы: жесткая и испуганная вначале; расстегивающая свою блузку и приподнимающая юбку; раскаивающаяся и серьезная в своей борьбе; возбужденно показывающая мне свои снимки в обнаженном виде — особенно одну невероятно эротичную фотографию; я вспоминал ее твердость в противостоянии мне в другой раз, когда она наполовину сняла платье; ее растущее внутреннее спокойствие во время разговора. Возможно, я на время потерял из виду ее целостный образ, — возможно, я вообще чаще, чем хотелось бы признать, теряю перспективу в общении с людьми, — но нечто глубокое внутри Луизы и внутри меня самого оказалось достойно доверия, и оно проявилось.

26 июля

Луиза и Дон решили жить вместе. Она была воодушевлена этим замыслом, но и испугана. Луиза понимала, что начинает стремить-

ся к тому, чтобы угождать Дону настолько, что ей будет трудно обнаружить собственные чувства. Мы непосредственно работали с этим знакомым импульсом, и она добивалась реальных успехов, хотя этот паттерн все еще постоянно появлялся.

На работе Луиза ждала ответа доктора Эллиота на свои письменные возражения против его распоряжений. Она обнаружила, что другие сотрудники подготовили похожие докладные записки, и с нетерпением ждала неизбежной конфронтации со смешанным чувством возбуждения и страха. Затем доктор Эллиот внезапно объявил о своей отставке, и прямой развязки не последовало. Луиза почувствовала облегчение и разочарование, но она была довольна, что проявила последовательность в отстаивании своей позиции.

8 ноября

Луиза и Дон решили, что они не подходят друг другу и расстались. Луиза хорошо перенесла окончание своего романа, в том смысле, что у нее не было срывов, хотя она и чувствовала сильную боль и разочарование.

10 января

Луиза почувствовала, что к этому времени проделала в терапии уже достаточно, и я был с ней согласен. Когда она уходила, мы оба чувствовали любовь и печаль. Мы оба выросли и изменились в результате нашего общения.

11 июня

Я получил приглашение на свадьбу Луизы и доктора Дона Веббера вместе с запиской: “Мы решили, что лучше бороться и быть вместе, чем быть одинокими и жить отдельно”. Это была свадьба, на которой я собирался поцеловать невесту с таким волнением и нежностью, какие были известны только мне.

Воспоминания о Луизе приносят мне теперь нечто вроде лицемерного огорчения. С самого начала я понимал силу женственности этой женщины и все же поддался ее чарам. Честно говоря, я бы не удивился, если бы при таких же обстоятельствах это произошло опять. Действительно магическая сила — теплый земной магнетизм чувственной, сексуальной женщины.

На самом деле мне было необходимо получить доступ к тому способу, который выработала Луиза, пытаясь влиять на свой мир, точно так же, как мне было необходимо понять гневную тактику Фрэнка или рациональность Ларри. В каждом случае я был бы гораздо меньше полезен моему пациенту, если бы оказался совершенно не затронутым. Но в то же время, разумеется, мне было необходимо не быть полностью втянутым в тот способ, каким Луиза, Фрэнк или Ларри пытались влиять на свой мир.

Луиза отрицала свою ответственность за себя и за собственные действия. Она рано усвоила, что беспомощна и брошена в мир, в котором взрослые, сами очень уязвимые (как показала смерть ее родителей), могли вертеть ею, как хотели. Единственным источником безопасности казалась постоянная готовность угождать другим. Луиза вряд ли переживала какое-либо внутреннее осознание и редко думала о том, чего она сама хочет, поскольку ее потребность в безопасности отождествлялась для нее с потребностью угождать другим. И она действительно преуспела в этом.

Конечно, нельзя на самом деле избежать ответственности за свой образ действий и свое бытие. Ответственность нельзя ни на кого переложить, и подобная попытка всегда оказывается разрушительной для того, кто пытается сделать это. Я противостоял Луизе с ее навязчивым желанием угождать и тем самым показывал, что единственный способ угодить мне — не быть угодливой. Делая это, я обострил ее противоречия. Такая тактика вывела наружу постоянную внутреннюю борьбу Луизы.

Важно, что до тех пор, пока Луиза стремилась отвергать свою индивидуальность и ответственность за собственную жизнь, она не могла установить глубоких и значимых отношений с другими. Когда такой человек, как Луиза, ориентирован в жизни на других, с ним невозможно достичь настоящей близости. *Близость требует присутствия по крайней мере двух разных людей.* Когда человек не может отделить себя от любимого, когда он не может себе позволить отличаться от другого, тогда возможны только паразитические отношения. С бессознательной мудростью Луиза избегала такого замужества, в котором она неизбежно подчинила бы себя роли жены, тянущей на себе воз, и матери-мученицы. Ее профессиональная жизнь позволяла ей находить тех, кому нужно было служить и помогать, но эти люди были столь многочисленны и так быстро менялись, что никогда не возникало необходимости полностью разрушать свою внутреннюю жизнь — исход, который при других

обстоятельствах мог оказаться весьма вероятным. Таким образом, естественно получилось, что когда Луиза начала утверждать и себя, и свою собственную индивидуальность, она обнаружила, что вступает в более эмоционально близкие отношения, отношения, в которых ее собственное внутреннее чувство играло такую же роль, как и желания других.

Луиза позволяла, чтобы ее внутреннее чувство подавлялось ожиданиями других. У нее было столь слабое ощущение своего собственного внутреннего бытия, что она искренне сомневалась, что могла бы существовать вообще, если бы не отвечала каким-то образом на потребности других. Это сомнение Луизы не было фигуральным выражением. Она действительно утратила внутреннее чувство бытия, которое может возникнуть лишь из переживания собственной жизни в действии. Это переживание — непосредственное ощущение *Я* как процесса — нельзя ничем заменить. Она пыталась заменить его голосами других, так же как Ларри пытался заменить его образом, который создавал для других. Ни для Луизы, ни для Ларри подобная замена не была успешной. Каждый из них испытывал подлинное чувство ужаса из-за постоянного ощущения пустоты. Эта пустота возникла из-за отсутствия внутреннего центра, внутреннего чувства идентичности.

Луиза пришла к осознанию своей индивидуальности и свободы выбора. Больше не чувствуя, что это сделает ее отверженной, она начала становиться самой собой. Ее конфронтация с директором агентства не привела к прямому изменению его позиции, но позволила Луизе испытать новое чувство достоинства и самоуважения. Ее конфронтация со мной была еще более важной и указывала на глубокие изменения по сравнению с ее прежней готовностью угождать. Она смогла сохранить важные отношения с другим человеком, хотя и действовала, как она думала, вопреки его желаниям. Хотя у меня нет подтверждения, я думаю, что разрыв, через который прошли Дон и Луиза перед тем, как пожениться, объяснялся ее сознательной или бессознательной проверкой того обстоятельства, сможет ли она быть отдельной личностью,— независимо от его одобрения.

Размышляя о пути, который проделала Луиза в терапии, я могу выделить следующие закономерности.

Луиза столкнулась с парадоксом человеческих взаимоотношений точно так же, как и Фрэнк, но избрала противоположный полюс. Для Луизы безопасность означала принадлежность другим, а не

отделенность от них. Она нуждалась в том, чтобы угождать, прятаться за них и отрицать свою собственную индивидуальность. Последствие, которое легко было предсказать, состояло в следующем: она начала чувствовать, что не существует как отдельная личность. Опыт Луизы помог мне самому понять, как важно открыть свою уникальность, позволить внутреннему осознанию сообщать мне о моей жизни и желаниях, а также осознавать свое сходство с другими.

Если я хочу чувствовать смысл своего существования, мне нужно "доверять" своей обыкновенной жизни. Многие из нас привыкли предавать свои взгляды, желания и ценности, если значимые или многие другие люди занимают иную позицию. Когда я отодвигаю в сторону свое собственное уникальное осознание опыта ради сиюминутного удовлетворения или кажущейся безопасности, я отрываюсь от своего собственного центра. Я могу быть самим собой, только если готов отстаивать свое собственное бытие. Но я также понимаю, что для того, чтобы делать это эффективно, следует быть готовым понять и точки зрения других.

Обычаи и правила, которые мы усваиваем с детства, выросли из человеческого опыта и являются попытками облегчить взаимоотношения людей и уменьшить их страдания. Они заслуживают нашего уважения. Но слепая приверженность традиции недостойна человека; это раболепие. Каждый из нас должен принять свое решение по главным вопросам: как он будет действовать и в какой степени будет продвигаться привычными путями, а в какой — оставит их в стороне, чтобы искренне и живо следовать своему собственному внутреннему видению.

Ощущения, которые испытывает мое тело, богаты и значительны, и когда я позволяю им стать частью моего бытия, это меня обогащает. В прошлом я принимал социальное табу за испытание своей твердости или за божественные установления. Они не являются ни тем, ни другим. Ценя собственную сексуальность, я хочу принять на себя ответственность за нее — но так, чтобы она оказалась в подлинной гармонии с моим целостным внутренним осознанием.

Бывают моменты чудесного опьянения, наполняющие сознание внутренним жаром, когда мужчина и женщина глубоко переживают самих себя и друг друга, когда они чувствуют свое тело, свои

эмоции, свое стремление друг к другу и когда каждый знает, что другой разделяет эти пьянящие ощущения. В такие моменты мы чувствуем бесконечные возможности, жажду прикосновения, музыку ласк и тайну преодоления отдельности от других вместе с ее сохранением.

Столь многое в нашей культуре стремится обесценить эти удивительные и экстатические моменты, называя их пошлыми и грязными, примешивая к ним ревность и соперничество, рассматривая их как серые и будничные. Правда в том, что такие моменты имеют огромную силу, и они могут внести в нашу жизнь как благословение, так и проклятие. Испытывая эти эмоции, мы не являемся беспомощными жертвами какого-то буйного чудовища. У нас существует выбор из нескольких альтернатив, а не простое "или-или". То, что мы получаем наслаждение от этих чувств, не значит, что мы обязательно должны воплотить их в окончательные действия. Слишком многие в наше либеральное по отношению к сексу время чувствуют, что должны либо избегать какого-либо сексуального возбуждения, либо, если они позволили себе почувствовать волнение, должны вступить в полные сексуальные отношения. Подобное поведение является тупостью, рядящейся в одежды искренности и здравого смысла. Оно не является ни честным, ни разумным.

Человек, живущий с полным внутренним чувственным осознанием, будет ценить богатство таких моментов чувственно-сексуального оживления, ибо обычно в эти моменты он острее чувствует биение собственной жизни. Но если его внутреннее ощущение действительно является открытым, он также будет знать, что в его внутреннем осознании есть множество других элементов. Среди них, разумеется, окажутся другие люди, с которыми он связан, заботы о самом себе и, что не менее важно, его чувства к человеку, с которым он в данный момент разделяет это волнение. Когда оба — и мужчина, и женщина — в момент этой глубинной встречи остаются открытыми для самих себя и друг для друга, они, осознавая свою жизнь в ее целостности, могут выбрать наиболее подлинные и ответственные действия. Здесь не существует одного какого-то правильного пути; каждая пара сталкивается со своими собственными возможностями и ограничениями.

Такие мысли возникают у меня при воспоминании о том, с каким наслаждением я наблюдал, как Луиза медленно расстегивает свою блузку и приподнимает передо мной юбку, с каким наслаж-

дением я рассматривал фотографии ее соблазнительной наготы и предвкушал, как она разденется передо мной. Я вспоминаю эти моменты с истинным удовольствием. Мне хотелось бы, чтобы мы рискнули зайти еще дальше. Но я рад, что мы решили остановиться там, где остановились.

Луиза теперь не так сексуальна и соблазнительна, как в те дни, не столь откровенно и интенсивно, — но когда я случайно вижу ее, она по-прежнему привлекает к себе внимание, и мужчины не могут не замечать ее. Она очень привлекательная, зрелая и женственная.

6. ХОЛ: объективность и ограниченность

Первая главная задача, которую мы осознаем в своей жизни, — “получение образования”. Все и каждый дают нам ясно понять, что это дело чрезвычайной важности, требующее огромных затрат денег, времени, усилий и жертв. Даже сам календарь, кажется, перестраивается в соответствии со школьным расписанием, так что в действительности началом года является не январь, а сентябрь. Слово “образовательный” применительно к игрушкам, занятиям, телевизионным программам или спорту действует на родителей завораживающе (“физкультура” — это, разумеется, хорошо; “играть в игры” значит впустую тратить время). Так что послание совершенно ясное: все это образование готовит нас к очень трудному делу — быть взрослыми, оно организовано так, чтобы мы могли быть уверены, что в один прекрасный день будем знать достаточно, чтобы твердо стоять на ногах и быть настоящими людьми.

И все же есть один страшный секрет! Я знаю его, и большинство людей, если будут откровенны, согласятся со мной. Чем старше мы становимся, тем более постыдным становится секрет: мы не добились этого. Мы не знаем достаточно! При всем обилии структур образования, при всем опыте и мастерстве наших учителей, мы на самом деле знаем недостаточно, чтобы быть взрослыми, хотя и пересекли магический рубеж совершеннолетия.

Мы странным образом всегда надеялись, что когда-нибудь будем знать достаточно. Сможем принимать решения, имея полную информацию, будем разбираться в главных вопросах жизни — женитьбе и воспитании детей, семейном бюджете, друзьях, сексе и морали, политике и законе, религии и смерти; получим разумную и эффективную программу действий. Мы всегда думали, что будем знать достаточно, когда закончим свое образование и станем взрослыми. И вот мы вырастаем, и все считают нас взрослыми, а мы ни в коем случае не знаем достаточно. То, как мы справляемся с неполнотой своего знания, является ключевым для нашего

ощущения полноты жизни. Если мне необходимо скрывать от самого себя, как многого я не знаю, и притворяться, что у меня есть разумное и продуманное основание для всех моих действий, я должен отрицать большую часть своего осознания — как самого себя, так и мира, в котором живу. Если я попытаюсь избежать этих трудностей, то могу пойти по пути Дженнифер, приписывающей ответственность правилам, по пути Луизы, полагающейся на других людей, по пути Фрэнка, отрицающего все ценности, или могу выбрать другие способы избежать понимания собственной ограниченности. Делая это, я снижаю свою жизненную силу.

Для Хола получение образования было постоянной, никогда не кончавшейся, невероятно ответственной обязанностью. Он чувствовал вину за неполноту своего знания жизни, за то, что не был готов справиться с любой возникающей ситуацией. Будучи уже широко образованным, он постоянно читал и учился, пытаясь, наконец, узнать достаточно. Он выполнял огромную работу и решал невыполнимую задачу.

Хол был моим коллегой-психологом, но имел совершенно отличные от моих убеждения. Я немного знал его до того, как он обратился ко мне, и находил его интересным и привлекательным. Его обучение было сосредоточено на экспериментальной психологии и объективно-научной методологии. Эта школа утверждает, что только поведение является твердым основанием для понимания человека, и не обращается к темной области субъективного. Так что я был удивлен и польщен, когда Хол попросил меня провести с ним терапию. Было приятно, что он решил работать со мной, но это также служило вызовом мне. Хотя я очень хотел ему помочь, но слишком хорошо себя знал, чтобы понимать, что мне необходимо быть настороже для того, чтобы видеть в Холе личность, а не реагировать на его философские убеждения.

26 марта

Хол был крупным человеком. Крупным физически: 6 футов 4 дюйма ростом и 125 фунтов весом. Крупным интеллектуально: у него был диплом престижного колледжа и степень доктора психологии, также полученная в крупнейшем университете. Крупным был и его подход к жизни: частная практика в области психологии;

руководство группой в развивающем центре, должность доцента в местном колледже, комитеты и комиссии государственной психологической ассоциации, доклады на конференциях и статьи в журналах. И как раз сейчас его затруднения тоже были крупными.

— Не понимаю. Я думал, вы хотели, чтобы я рассказал, почему я выгнал Тима сегодня утром.

— Нет, Хол, — я старался быть терпеливым. Хотя мы работали вместе уже три месяца, он все еще не понимал по-настоящему.

— Я просил вас рассмотреть те чувства и мысли, которые были у вас, когда вы его выгоняли. Подождите, подождите минуту. — Хол начал отвечать слишком быстро, он все еще не сообразил, чего я добиваюсь. — Слушайте, Хол, позвольте мне направлять ваше осознание, хорошо?

— Конечно.

— О'кей, представьте себе завтрак сегодня утром. Постарайтесь почувствовать этот образ сейчас. Вы не можете вернуться туда в действительности, но можете соприкоснуться с теми чувствами, которые рождает в вас воспоминание о происшедшем. Просто ухватите это чувство; не нужно мне объяснений и рассуждений; просто чувство. Представьте себе Тима, вашего сына, и его волосы, которые вас так раздражают. Теперь вы можете обнаружить, что у вас внутри что-то происходит. Что происходит в вас *прямо сейчас*?

— Ну, я просил его вчера постричься. Он сказал, что пострижется. Взял деньги. Знал, что я хочу покороче. Не думаю, что это неразумное требование. Знаю, какая у детей мода на прически. В конце концов, я не дубина! У меня у самого борода. Я просто хотел, чтобы он не выглядел дикарем с Борнео. Утром он вошел в комнату, как пугало, как африканец, или как там, к черту, это назвать! Господи Боже! Он выглядел, как деревенский дурачок! Ну что ж, ладно. Я сказал ему, что не потерплю придурка в своем доме и...

Хол по-прежнему не понял мою мысль. Не понял, что между тем, чтобы думать *о себе,* и тем, чтобы осознавать *внутри себя*, существует различие, как между двумя мирами. Я должен был каким-то образом помочь Холу перейти из того мира, в котором Хол является страдающим объектом, проблемой, нуждающейся в решении, в тот мир, в котором Хол будет просто самим собой, делая или не делая то, что он хочет, насколько это позволяет окружающий его мир. Как и многие из нас, Хол был гораздо больше

знаком с объективным миром, чем с субъективным. Мы все в каком-то смысле странники, изгнанные из Рая безлично-сознательной спонтанности бытия.

— Хол, вы все еще вспоминаете и думаете об этом человеке, которым вы являетесь. Вы все еще не внутри себя.

— Я знаю, что внутри меня. Я чертовски зол на этого ребенка. Вот что у меня внутри. Он, кажется, не упускает ни одного шанса досадить мне, и меня ужасно бесит, что он знает, на какие кнопки нажимать, чтобы вывести меня из себя...

— Он знает, какие кнопки нажимать, чтобы разозлить вас, но, кажется, сами вы не знаете, как нажимать на свои собственные кнопки, чтобы действовать в соответствии со своими желаниями. — Была еще одна сторона всей этой истории. Хол был втянут в продолжительную и болезненную войну со своим сыном-подростком. Сегодня утром произошла всего лишь очередная стычка. Однако Хол был не только зол на своего сына.

— Джим, я не понимаю, что происходит, когда пытаюсь разговаривать с этим ребенком. Начинаю злиться раньше, чем осознаю это. Начинаю с того, что говорю себе: я должен быть спокойным, разумным, смотреть на вещи с его точки зрения, а через два предложения начинаю кричать и угрожать. — Хол был измучен своей любовью и своим гневом по отношению к семнадцатилетнему сыну. Сын, Тим, сопротивлялся Холу во всем, в чем только мог. Сражение по поводу прически было всего лишь одной из многих баталий. Тим хотел бросить учебу, сразу же после окончания средней школы — если, конечно, он ее закончит: он так много прогуливал и был так равнодушен к учебе, что мог и не получить аттестата. Тим употреблял анашу и, возможно, другие наркотики. Тим не верил в капитализм, в американский образ жизни, в традиционный дом и семью, в успех. Короче, Тим, казалось, отвергал все, на что Хол сделал ставку в своей жизни. Кроме слов. Оба — и Тим, и Хол — без конца разговаривали и спорили, что долгое время связывало их, а теперь эта связь была разрушена бесконечными словесными битвами. И из этой битвы Тим вышел победителем (во всяком случае, он не демонстрировал свои раны), в то время как эмоциональная агония Хола росла.

— Вы действительно страдаете сейчас, Хол.

— Да, да, я знаю. Но, черт возьми, что со мной происходит? Если бы этот парень пришел ко мне как клиент... Ну, ей-богу, у меня есть сейчас один такой. Парень по имени Гарри Дентон,

примерно ровесник Тима, и, разумеется, с такими же идиотскими идеями, как у Тима. Я слушаю Гарри и не завожусь. Почему я не могу точно так же слушать Тима, работать с ним, быть более терпеливым? О, я знаю, во всех книгах говорится, что нельзя работать со своей семьей или друзьями, но...

— В этом вся суть, не так ли? У вас есть модель поведения с Гарри Дентоном, и вы просто не можете вести себя так же с Тимом.

— Да, это для меня совершенно непонятно. Я имею в виду, что Тим на самом деле ничуть не хуже Гарри. Я начинаю понимать это, когда остыну. Тим даже не так уж смешно выглядит с этими своими ужасными волосами. Я даже не жду, что буду так же спокоен с Тимом, как и с Гарри. Дело не в этом, просто...

— Хол, подождите минуту. Это звучит так, как будто вы решили это головой. Вы уверены, что не ожидаете от себя, что будете реагировать на Тима так же спокойно и мудро, как на Гарри?

— Что вы имеете в виду? Полагаю, да. Кроме того, не имеет значения на самом деле, что мне хотелось бы делать; вся проблема в том, что я продолжаю делать. Если бы я только мог не терять спокойствия...

— Хол, у вас сейчас вообще отсутствует контакт с самим собой. Вместо этого вы упорно бьетесь над проблемой, которая называется Хол Штайнман, и просите меня, чтобы я не отвлекал вас разговорами о том, что чувствует Хол Штайнман внутри.

— Да, вероятно, но я и в самом деле не понимаю, что хорошего будет, если мы влезем во все эти психоаналитические подробности и начнем говорить о моем приучении к горшку и т.п.

Прикрываясь сарказмом, Хол пытался увести меня от вопроса о его субъективном осознании. Я не думал, что он догадывался, настолько невелик его доступ к своим чувствам и мыслям. Его ссылка на “психоанализ” стала полуумышленной попыткой втянуть меня в периодически возникающий между нами спор о роли бессознательного в возникновении конфликтов и деструктивных эмоций. Важно, что хотя собственная психологическая ориентация Хола и делала акцент больше на поведении, чем на внутренних переживаниях, он выбрал в качестве терапевта меня, зная, что я придерживаюсь иных взглядов. Теперь я хотел оправдать это доверие, не принимая вызова участвовать в интеллектуальной дискуссии.

— Ни к чему, Хол. — Я дал ему почувствовать, что раздражен его уловкой, и вместе с тем испытываю желание поддержать его. —

Вы действительно пытаетесь отвлечь нас от того, что происходит у вас внутри.

— Ах, да, доктор Фрейд, это таинственное бессознательное, не так ли?

— Слушайте, вы хотите играть в игры или работать над тем, почему Тим так быстро выводит вас из себя?

— О'кей, о'кей. Вы правы. Скажите мне, что делать, и я буду послушно это выполнять, — Он был слишком покорен и притворно уступчив.

— Хол, ради Бога, что, черт возьми, происходит? Вы просто выворачиваетесь и используете любую возможность, чтобы не приступать к работе.

— Черт, Джим, не знаю. Просто чувствую себя как-то вне этого. Я знаю, что вы пытаетесь помочь, но мне просто кажется: вы хотите выбрать такой долгий и окольный путь, что я действительно не понимаю, что вы хотите от меня сейчас.

— Я знаю, Хол, но я думаю, что это само по себе очень важно: вы не понимаете, что я прошу вас делать. По-моему, это как раз то, что создает проблему. Вы не знаете, что происходит внутри вас, поэтому все время обнаруживаете, что делаете не то, что хотите на самом деле. Вы сами для себя — черный ящик, и из него появляются вещи, которых вы совсем не желаете. Поэтому я и говорю: давайте заглянем в ящик.

— Это имело бы смысл, если бы я действительно не знал, что происходит внутри. Но я знаю, знаю, что хочу: чтобы Тим прилично выглядел, чтобы учился, закончил школу и попробовал поступить в колледж...

— Подождите минуту! Вы слишком торопитесь, рассказывая о том, что вы хотите, от Тима. *О себе* вы сказали только: "Я знаю". Мы пытаемся поговорить о том, что происходит *внутри* Хола.

— Хорошо, я скажу вам, что происходит внутри Хола. Он чертовски злится. Вот что. Злится, что у этого парня нет элементарной вежливости...

— Оставьте это! Хол, вы знаете, да и я знаю, что вы можете целый час продолжать мне рассказывать о Тиме и о том, что он делает. Вы это делали раз шесть за последний месяц. И каков результат?

— Никакого! Так что же вы предлагаете?

— Пытаюсь помочь вам понять разницу между сосредоточенностью на Тиме, на том, что он делает, и контактом со своим

собственным внутренним опытом. Сейчас, мне кажется, вам трудно понять эту разницу, но это очень важно, но пока я не думаю, что вы по-настоящему пытались это сделать. — Я говорил одновременно и терпеливо, и нетерпеливо. Он был упрям, как бульдозер, и мне иногда хотелось стать танком, чтобы пробить его.

— Пока не делал, да?

— Пока нет... Думаю, какая-то ваша часть прекрасно знает, что нет.

— Но для чего мне хотеть делать это? Я просто думаю...

— К черту, Хол! Вы собираетесь улизнуть в другом направлении. Я думаю, вас просто пугает предположение, что существует что-то, чего вы не умеете. Вы просто мечетесь в разные стороны вместо того, чтобы остановиться и прислушаться ко мне или к самому себе.

— Хорошо! Что вы хотите, чтобы я сделал? — Он говорил сердито, с вызовом.

— Начнем с использования кушетки. Подождите! Я понимаю, что вы готовы прочесть мне лекцию о психоанализе и т.п. Воздержитесь. Я хочу поместить вас в непривычную ситуацию в надежде, что вы попытаетесь найти контакт с самим собой непривычным способом. Поэтому давайте начнем использовать кушетку.

— Я думал, что вы, ребята, обычно используете эти штуки только с хорошенькими женщинами. Не знаю, можно ли вам доверять. — Он поднялся, ворча, и с трудом лег, показывая, как ему это не по душе.

— Все в порядке. Вы не в моем вкусе.

— О'кей, ну вот, я здесь, на вашей чертовой кушетке. Теперь мы можем перейти к тому, что Тим выводит меня из себя...

— Нет! Прежде всего, если вы используете кушетку, бывает полезно помолчать. Советую вам сделать это прямо сейчас. Замолчите! — Пауза. — Теперь послушайте, Хол, и попробуйте действительно услышать меня. Мы пикировались друг с другом, и это в порядке вещей, но сейчас я действительно хочу быть с вами очень серьезным, хочу, чтобы вы открылись, насколько это возможно, чтобы понять не просто мои слова, но намерения, которые за ними стоят. Хорошо?

— Да. — Он немного поерзал, чувствуя себя неловко в пиджаке, устроился. Хол действительно старался. — Да, разумеется, мне просто нравится причинять вам неудобства.

— Хол, я знаю, что большую часть времени вы вели себя со мной как непослушный ребенок, и я подыгрывал вам. Мы оба получали от этого удовольствие, как от игры. Но, Хол, у этого есть и другая сторона. Вы действительно многого не знаете о своих внутренних переживаниях, и это вас беспокоит. Вы не чувствуете, что владеете собой так, как вам хотелось бы и как вам необходимо. Поэтому, делая вид, что это игра, вы как бы говорите мне и самому себе, что держите себя под контролем и можете в любой момент остановить игру, если захотите. Хол, проблема вот в чем: я не думаю, что вы можете остановить игру.

— Перестаньте. Разумеется, я не должен все время шутить.

— Это верно. Но игра — это не просто шутка.

— Что же тогда?

— Игра, в которую вы вынуждены играть, состоит в том, что вы должны убеждать себя, будто *вы* управляете своей жизнью и поступками. Таким образом, вы должны вести себя так, как будто это всего лишь незначительное исключение, что вам трудно вести себя с Тимом так, как вам хотелось бы или вы в самом деле не можете справиться с тем, что я прошу вас сделать здесь.

— Не знаю... Интересно... — Задумавшись, он следил за моей мыслью.

— Хол, послушайте, давайте попробуем сейчас поработать вместе. Позвольте мне дать вам что-то вроде нового представления о том, в чем, как мне кажется, вы нуждаетесь. А потом дайте себе возможность испытать это. Не хочу, чтобы вы чувствовали, будто вас проверяют, но хочу убедить вас дать себе шанс ближе прикоснуться к этому. О'кей?

— О'кей.

— Хорошо. Теперь, вот в чем идея: большую часть времени мы имеем дело с вещами, людьми и ситуациями, которые находятся вне нас. Когда мы начинаем думать о себе, то делаем это так же — объективно: как будто мы объекты, с которыми можно манипулировать. Во многих ситуациях это достаточно хорошо срабатывает. Но это ни к черту не годится, когда мы пытаемся понять, почему мы чувствуем или делаем то или иное, или когда пытаемся изменить наши чувства и действия, вытекающие из них. Как в вашем случае, когда вы пытаетесь понять, почему заводитесь с пол-оборота с Тимом. Если вы найдете правильное объяснение — каким бы оно ни было, — это все равно не поможет вам измениться, пока вы не соприкоснетесь с этим изнутри. Поэтому нам нужен другой

тип мышления — не объективный. Этот другой тип состоит в том, чтобы *прислушиваться к себе*, вместо того чтобы строить догадки *о себе*. Хол, вы действительно не слишком хорошо представляете себе, как прислушиваться к самому себе. И я думаю, на каком-то уровне вы ощущаете это, и это вас пугает. Вам нравится быть компетентным. И, более того, вам совершенно необходимо чувствовать себя компетентным. И в большинстве случаев вам это удается. Но это один из тех случаев, где проявляется ваша некомпетентность. Вам неприятно, и вы не хотите это признавать. Ну вот, через пару секунд я замолчу, и я хочу, чтобы вы полежали молча и просто позволили моим словам и вашим мыслям взаимодействовать между собой. Не пытайтесь отчитываться в них. Не пытайтесь ничего решать. Не пытайтесь прямо отвечать мне. Насколько это возможно, не пытайтесь ничего делать. Просто лежите, и когда почувствуете, что готовы, просто расскажите, что происходит у вас внутри, — помните, *внутри*. О'кей, теперь я замолчу.

Я закончил. Ого, я прочел ему целую лекцию! Не рассчитывал говорить так много. Я продолжал думать о других вещах, которые мне хотелось бы добавить к сказанному. Наверное, нужно было начать с телесного осознания. Думаю, для него это было бы легче в каком-то смысле. Хол лежал очень тихо. Думаю, он действительно впервые слышит об этом подходе. Он так чертовски эффективен в своей интеллектуальной области. Терапия, которую он сам проводит, вероятно, слишком рациональна, но, несомненно, она оказывает большое воздействие просто благодаря его личности и манере его общения с людьми. Вероятно, Хола пугает видимая пассивность того процесса, в котором я заставил его участвовать. Нужно сказать ему об этом.

У него было уже достаточно времени, чтобы начать говорить. Может быть, я дал ему понять, что не следует говорить, пока он не обнаружит что-то новое? Постойте! Да не заснул ли он? О, нет! Он не мог!

Но он как раз смог.

После того, как Хол ушел, я размышлял несколько минут о нашем разговоре. Я был абсолютно уверен, что его засыпание выражало бессознательное сопротивление моим попыткам обратить его к области внутренних переживаний, которую он долгое время избегал и отрицал. В этом своем отрицании Хол был похож на многих людей, принадлежащих образованному среднему классу.

Нас учили не доверять всему внутреннему миру стремлений, эмоций, воображения и желаний. Невероятно, но мы начали верить, что эти внутренние чувства эфемерны и непоследовательны, что им — самой сути нашего бытия, непосредственного существования — не нужно уделять такого внимания, как внешнему и публичному. Хол, который так многого достиг в своем стремлении быть компетентным и знающим, чувствовал, что потеряется и заблудится, если войдет в незнакомый внутренний мир, мир его бытия.

19 июня

Несколько месяцев прошло с того усыпляющего сеанса, и большую часть этого времени я снова и снова пытался убедить Хола в том, что он избегает собственной субъективности. Постепенно он начал понимать, что это действительно неизведанная местность для него, и стал пытаться проникнуть в нее. Сегодняшний сеанс был похож на многие другие. Хол дружески приветствовал меня в приемной, вошел и сел на стул. Он все еще сопротивлялся использованию кушетки, и соглашался лечь, только если я очень настаивал. А я был не слишком склонен делать это после того случая, когда он заснул. В кабинете Хол улыбнулся мне несколько смущенно, в отличие от его благодушной улыбки в приемной. Он помолчал минуту.

— О чем вы сейчас думаете? — Мог ли он прислушаться к себе?

— О, я... я спрашивал себя, не собираетесь ли вы сказать мне что-нибудь.

— Нет, мне только хотелось бы знать, что занимает ваши мысли.

— Ну, я очень беспокоюсь об Элис. Она сейчас часто встречается с этим новым парнем, и я подозреваю, что она уже не девственница. Я не ханжа, но надеюсь, она знает, как позаботиться о себе. Я чувствую себя обязанным сделать что-то, но не знаю, что. Кажется, она просто идет своим путем. Я спрашивал Джун, сообщила ли она Элис всю необходимую информацию, ну, знаете... И Джун сказала, что, возможно, Элис сама могла бы ее многому научить. Вероятно, ты мало что можешь сделать, когда девушке почти девятнадцать, и все же чувствуешь себя обязанным...

— Хол, вы все время говорите “ты” о том, кто беспокоится. Вам трудно говорить об этих вещах в первом лице? — Я подозре-

вал, что Хол готовился к этому разговору об Элис, и поэтому его слова звучали безлично и холодно.

— О, да. Нет, мне не трудно говорить от первого лица. Я очень беспокоюсь об Элис. Она действительно хорошая девочка, и я не хочу, чтобы она страдала. Видите? Первое лицо.

— Правильно. Расскажите мне о своем беспокойстве, Хол. Вы можете беспокоиться вслух, так, чтобы я мог слышать это?

— О'кей. Ну, я просто думаю, что она такая хорошая девочка, и она в самом деле еще так молода, понимаете. И я ужасно боюсь, что кто-то заставит ее страдать. И... у нее хорошая фигура: представляю, как все парни хотят добиться ее. Думаю, так оно и есть. Вот о чем я думаю.

— Хол, кажется, вы начали ближе соприкасаться с тем, что происходит у вас внутри, но я представляю себе, что существует еще многое. Например, я спрашиваю себя, нет ли у вас мыслей о том, как вы воспитывали ее, что вы говорили ей о сексе, насколько свободно она может позволить себе говорить с вами о своих заботах, насколько сексуальной женщиной она может оказаться, что вы могли бы сделать с человеком, который обидит ее, и т.д.

— Да, конечно, это тоже. Я действительно думаю обо всем этом. И я думаю, что она знает, что может говорить с нами в любое время и обо всем. Конечно, я бы действительно не оставил в покое того, кто обидел бы ее.

— Хол, мы по-прежнему кое-что упускаем, хотя, думаю, приближаемся к сути. Каждая из этих идей, которые я предложил, может привести вас к целой главе, состоящей из мыслей и чувств. Они — как оглавление книги. Каждая содержит целый спектр идей и чувств, которые сопровождают ее. Сейчас вы ухватились за две из — них, как будто бы это простые вопросы — и дали на них быстрые ответы. Это только начало исследования вашего беспокойства, а отнюдь не конец.

— Джим, я знаю, вы пытаетесь помочь мне, но не думаю, что принадлежу к интроспективному типу. Я имею в виду, что вы, аналитики, крутитесь, как белки, вокруг такого рода вещей, и, вероятно, для некоторых людей это оказывается полезным. Но не знаю: я не уверен что это мне подходит. Мне необходимо решать проблему более прямо.

— О какой проблеме вы думаете, когда говорите об этом?

— Ну, о любой.

— Нет, выберите одну. Какую именно проблему вы хотите решить непосредственно?

Я настаивал. Мне бросили вызов, и я его принял.

— О, например: я не могу быть по-настоящему спокойным, когда говорю с Тимом. Знаю, в последнее время все стало немного лучше, но я ожидаю срыва в любой момент. Ничего не изменилось по существу.

— О'кей, так скажите, в чем здесь проблема.

— Э-э, ну... Я понял, к чему вы клоните. Проблема во мне, и вы это прекрасно знаете. Как и я. Почему я не могу сохранять спокойствие?

— О'кей, так каков же ваш ответ? Почему вы не можете сохранять спокойствие, когда разговариваете с Тимом?

— О, черт, Джим, я не знаю.

— Каков прямой путь решения этой проблемы? — долбил я.

— Найти причину, по которой я теряю самообладание, и изменить это.

— Как вы это сделаете?

— Попробую сообразить. Попробую применить разум.

— О'кей. Давайте сделаем это. Соображайте, применяйте разум прямо сейчас. А я послушаю.

— О, вы знаете, что это не сработает, и я знаю. Я пытался тысячи раз. И никуда не сдвинулся. — Он усмехнулся. — Однако я уверен, что нанес вам первый удар.

— Да, верно. Думаю, это еще один пример того, как вы избегаете понимания чего-то, что делаете не очень хорошо, но что вам необходимо делать, и делать сейчас.

— Ага! Знаете? Я как будто почувствовал это. Я имею в виду, что понял, что в действительности я хотел избежать чувства, что у меня есть слепое пятно.

— Хорошо, Хол, вы действительно начали ближе соприкасаться с тем, что происходит у вас внутри. Посмотрим, сможете ли вы последовать дальше.

— О, да. Ну, мне не понравилось чувство, что меня оценивают, и... э-э... вы продолжали давить, и я хотел сбросить давление, понимаете? Не хотел на самом деле сбивать вас с толку. Полагаю, дело в этом.

— Вы чувствуете различие, Хол? Большая часть того, что вы только что сказали мне, разумеется, справедлива, но это не

столько результат вашего непосредственного опыта, сколько ваши знания или мысли о себе.

— Ну, да, вероятно, — сказал он с сомнением.

Дальше мы в этот день не продвинулись. Хол бросил быстрый взгляд на процессы, происходящие внутри него, но это было слишком непривычно, и он пока не научился это ценить.

21 июня

Когда мы снова разговаривали на той же неделе, Холу стало еще яснее, как он блокирует свой собственный внутренний опыт. Это произошло, когда он рассказывал еще об одной ссоре с Тимом.

— Джим, просто не понимаю самого себя. Я сказал себе, когда мы с Тимом начали разговаривать о его школьных делах: "Итак, не принимай близко к сердцу, ты знаешь, что ничего не добьешься, если будешь на него кричать. Успокойся. Представь себе, что он не твой сын". Я действительно мысленно прокрутил все это в голове, прежде чем мы начали говорить, понимаете?

— Вы действительно пытались, Хол. Действительно пытались дать себе хороший совет. Но...

— Да, и через две фразы я уже кричал на него и угрожал. Я почти не слушал того, что он говорил мне. Не знаю, что это находит на меня..

— Хол, вы пытались справиться с ситуацией, используя двойную ложь, и это не сработало.

— Что вы имеете в виду, какую "двойную ложь"? Я не лгал, — заметил он враждебно.

— Вы сказали себе: относись к Тиму так, как если бы он не был твоим сыном. Это первая ложь, и...

— О, перестаньте, Джим, вы знаете...

— Я знаю, что вы пытались сделать, Хол. Я вас не виню, но пытаюсь показать, как вы пытаетесь обманом заставить себя делать то, что хотите, потому что вы не владеете собой, не находитесь внутри самого себя.

— Да, да, но я много раз пытался, вы знаете это, и... А какая вторая ложь?

— Вторая — обращение с собой как с другим человеком. Если объединить эти две ложные посылки вместе, получится, что вы не в ладах с самим собой. Если вы вынуждены врать человеку, то

становится ясно, что у вас не очень хорошие отношения с ним. Верно? И это, разумеется, так, если этот человек — вы сами.

— Да, да. Кажется, я понимаю, что вы имеете в виду. Это достаточно ясно, когда речь идет обо мне и о ком-то другом. Но когда я пытаюсь думать о своем отношении к себе, все по-другому.

— Это происходит потому, что первоначально вы являетесь единством, но вы научились — как и я — отделять себя от своей внутренней жизни. Это основная задача, которую мы пытаемся здесь решить, — мы пытаемся помочь вам вернуться к своему подлинному единству.

— Я согласен с вами и хочу этого. Но как этого достичь?

— Хол, давайте отступим немного назад. Я хочу, чтобы вы кое-что попробовали. Вначале это может показаться бессмысленным, но потерпите. Хорошо?

— Хорошо.

— Скажите мне как можно более просто и прямо сейчас, что, на ваш взгляд, происходит внутри вас, заставляя злиться на Тима. Как вы думаете, почему это происходит снова и снова, несмотря на то, что вы не хотите этого и стараетесь не допустить?

— Черт, не знаю, — Хол ответил недовольно и мрачно, разочарованный моим вопросом.

— Ну, я знаю, что в каком-то смысле это правда, а в каком-то — нет. Где-то внутри вы знаете намного больше, чем можете позволить себе осознать сейчас.

— Я сказал вам все, о чем только мог подумать, — протестующе возразил Хол на мои несправедливые обвинения.

— Это правда, Хол, но теперь я хочу, чтобы вы потратили немного времени на то, чтобы посмотреть, что приходит вам в голову само собой, спонтанно. На этот раз не думайте ни о каких *вещах*. Просто позвольте себе осознавать свои чувства к себе самому и к Тиму, которые возникают сейчас, когда вы сидите здесь.

— Хотите, чтобы я снова попробовал кушетку? — полунасмешливо, полусерьезно.

— Возможно, это неплохая идея.

Хол снял пиджак и с готовностью улегся на кушетку. Некоторое время назад он сказал мне, что слышал все, что я сказал ему в тот день, когда он заснул, и только после того, как я замолчал, он отключился. Сейчас Хол несколько минут молчал, подбирая более удобную позу.

— Итак, спросите меня снова.

— Что приходит вам в голову прямо сейчас, когда вы думаете о себе и о своих отношениях с Тимом?

— То же самое, о чем я вам уже говорил.

— Скажите это еще раз, если это действительно спонтанно приходит Вам в голову прямо сейчас.

— О, Джим, не хочу быть упрямым, но я пытался сделать это много раз, и это не принесло никакой пользы. — Он говорил упавшим голосом, теряя терпение. — Не знаю, почему Тим так меня раздражает. Я совершенно не могу нормально разговаривать с ним.

— Хорошо, — настаивал я, пытаясь одновременно ободрить его, — просто попробуйте еще раз. И, возможно, я смогу настроиться на вас и лучше понять, что происходит, когда вы пытаетесь думать об этом.

— О'кей. — Он согласился неохотно, с сомнением. — Ну, я думаю о том, что могло бы служить причиной...

— Нет, постойте, Хол, не рассказывайте мне об этом. Просто делайте это прямо сейчас. Размышляйте вслух — так, чтобы я мог слышать, что происходит внутри вас, когда вы думаете об этом. Просто позвольте мне подслушивать ваши мысли, которые вы обдумываете наедине с собой.

— Ну, я спрашиваю себя, может быть, между нами происходит этот Эдипов конфликт, и я отвергаю Тима как еще одного мужчину в доме, но это кажется мне чепухой. Затем... э-э... я думаю, что, вероятно, у меня никогда не было возможности пройти через свой собственный подростковый бунт... из-за того, что была война, и поэтому я отвергаю этот бунт у Тима. Но если и так, то это не много света проливает на ситуацию. И еще я думаю: мне следует почитать побольше Эриксона. Может быть, я найду более удачное объяснение происходящему, но я не слишком надеюсь на это.

— Хол, вы по-прежнему находитесь снаружи и смотрите на себя со стороны, как на другого человека, и вынуждены искать возможные объяснения того, что он, этот чужой человек, делает.

— Да, вероятно. Не знаю. — Он был сбит с толку и выглядел неуверенным. — Ну, я спрашиваю себя, что, черт возьми, со мной происходит. Я знаю, что неизбежно выгоню Тима из дома или кто-нибудь из нас сделает что-то ужасное, если я не возьму себя в руки в ближайшее время. Я настолько обескуражен собственным поведением, что иногда готов всыпать самому себе по заднице...

— Хол, — настойчиво прервал я его, — когда вы не относитесь к себе как к проблеме, которую нужно решить, то ведете себя как

грубый сержант строевой службы, обламывающий тупого новобранца. Вы когда-нибудь просто обдумываете свои собственные мысли для себя и по-своему?

— Ну, да. — Он действительно был теперь озадачен, почувствовав проблему глубже, чем раньше, и ему было тревожно. — Иногда я чувствую себя действительно печально, и жалею себя. Пытаюсь не задерживаться на этом. Это не приносит никакой пользы, и я действительно не хочу тратить зря время.

— Ого! Хол, да Вы не тупой новобранец, которого нужно обтесывать, вы — жалкий недотепа, которого нужно пожалеть. У вас действительно немного возможностей быть просто Холом, человеком, который живет своей жизнью, пытаясь решать свои проблемы как можно лучше, и испытывая различные чувства к членам своей семьи, к их жизням. Неудивительно, что вам так трудно изменить вещи так, как вы хотите.

— Ух! Мне это не нравится. Я думаю, что действительно понял, что вы сказали на этот раз, но, разумеется, мне не нравится, что вы жалеете меня.

— Жалею вас! — мой гнев был не наигранным, но и не таким сильным, как я пытался продемонстрировать. — Тупица, я вас не жалею. Но, разумеется, испытываю к вам много сочувствия. Вы проходите чертовски трудный этап, знаете вы это или нет, и нравится вам это или нет. Я знаю об этом, потому что проходил его не один раз.

Он некоторое время молчал, переваривая мои слова. Затем тихо произнес:

— Я понял вас. И спасибо.

6 июля

Хол начал посещать в долговременную терапевтическую группу и стал в ней действительно одной из главных фигур. Его внешний вид, быстрый ум и дружелюбие вызвали к нему симпатию всех членов группы. Однако, наблюдая за Холом, я осознавал, что он всегда отвечает или помогает кому-то другому. Сам Хол редко был темой для обсуждения.

27 июля

Это было четвертое посещение Холом группы. Сегодняшняя встреча следовала установившейся с самого начала схеме, и поэто-

му я решил помочь членам группы осознать, что они не знают Хола по-настоящему, и одновременно хотел дать понять самому Холу, что он не использует группу для самораскрытия. Возможность представилась в тот момент, когда Хол разговаривал с Беном и Лоренсом.

Хол: Насколько я понимаю, Лоренс, вы с Беном на самом деле говорите одно и то же, но по-разному. Ты говоришь о принципах, а Бен, — ну, старина Бен относится к практическому типу — и он говорит об определенных применениях. Не знаю. Может быть, я ошибаюсь, но мне так кажется.

Лоренс: Ну, да, я... я полагаю, ты прав, Хол, но...

Бен: Конечно, он прав. Ты просто не хочешь признать это, и...

Лоренс: Нет, нет. Я просто обдумываю это. Да, я уверен, что здесь ты прав. Спасибо, что обратил на это внимание.

Джим: Бен и Лоренс, разрешите мне отвлечь на минуту ваше внимание. Хол только что разрешил ваш спор. Что вы чувствуете прямо сейчас по отношению к Холу?

Бен: О, он совершенно прав. Я рад, что он указал на это. Возможно, Лоренс перестанет чувствовать, что у него всегда есть на все ответы.

Лоренс: Ну, Хол сделал очень интересное замечание, и мне действительно кажется... Ну, хм-м-м, да, это было самым полезным.

Джим: Насчет ваших слов я заметил, что на самом деле вы не реагируете на Хола. Вы думаете о том, что он сказал, и друг о друге. Кажется, такова роль Хола в группе. Он говорит полезные вещи и затем удаляется — прежде чем кто-то успевает подумать о том, что за человек сам Хол.

Бен: Э! Да! Это правда. Я имею не слишком ясное представление о нем. *(Поворачиваясь к Холу.)* Как насчет этого, великий человек? Что у тебя на уме?

Хол (слегка взволнованный): Не смейся, я не знаю, что ты имеешь в виду, Джим. Я просто заинтересовался тем, о чем спорили Лоренс и Бен, и внезапно догадался, что они просто не понимают друг друга, и...

Джим: Хол, я уверен, что тебе так кажется, но не в этом дело. Дело в том, что ты всем помогаешь, но мы редко слышим что-либо о тебе, тебе самом. Недавно, когда Элен плакала, ты оказался тут как тут, помогая ей рассказать о неприятностях с ее парнем...

Элен: Да, но он действительно помог мне.

Хол: Ну, знаете, я действительно расстроился из-за того, что Элен страдала, и подумал, что должен показать это, и...

Кейт: И ты показал, Хол, и я почувствовала, что ты говорил с ней очень заботливо. Знаю, что испытала к тебе теплое чувство. Но я действительно не знаю ничего о том, что это значило для тебя, изнутри...

Лоренс: Да, это так. Я не замечал этого, но ты действительно никогда не говоришь много о себе. Мне и правда хотелось бы знать о тебе больше.

Хол: О, разумеется, я буду рад рассказать о себе больше. Да говорить-то особенно нечего. Вы можете задавать любые вопросы...

Так, в непринужденной форме, Хол открывал для группы возможность получить о нем информацию, но, казалось, он не подозревал о том, как включить в нее свой собственный внутренний опыт.

30 августа

Месяц спустя, после нескольких сеансов, на которых чувствительность Хола к собственной внутренней жизни повысилась, он стал более непосредственно работать со своим внутренним осознанием.

— Джим, думаю, что теперь я лучше, чем когда-либо раньше, понимаю, что значит находиться внутри самого себя, но это все еще остается для меня недоступным. Мне просто хотелось бы получше за это уцепиться.

— “Уцепиться за это”... Вы так сказали, как будто это какая-то вещь или предмет, за который можно уцепиться.

— Да, и... Ну, ладно, уцепиться за мою... за идею... за свое понимание того, как быть внутри себя, быть субъективным или как там. Просто не знаю, как это сказать, но смысл в том...

— Хол, не хочу придираться к словам, но думаю, есть важная причина, по которой вы говорите о цеплянии за “это” как за некий предмет. Я думаю, вы — как и я — научились превращать самого себя в объект. Когда мы пытаемся заставить этот объект вести себя по-другому, наш язык остается языком объектов, мы произносим “это”, “эти вещи”, а не “я”, “мне” и т.д.

— Конечно, я понимаю, но как это изменить... э-э, как я могу изменить свой способ мышления? Не знаю, как это сделать.

— Я думаю, когда мы действительно знаем, чего хотим, и когда мы действительно находимся внутри самих себя, не существует вообще никакого “как”. Мы просто знаем, чего хотим, и делаем это.

— Звучит здорово, но я не могу себе этого представить.

— Можете: просто подумайте минуту. Как вы поете “Дом на горе”? Не существует никакого “как”; вы знаете, что вы хотите сделать, и делаете это. Как рассказываете кому-нибудь об идее, которая взволновала вас? Вы просто знаете, что хотите выразить идею, и у вас это получается. Вы можете, если возникают трудности с какой-то частью, остановиться и рассмотреть более объективно процесс выражения, но чаще всего вы просто внутри своего волнения и высказываете идею без всякого “как”. Разве нет?

— Да. — Он медленно, размышлял. — Да, понимаю, но кажется, это не совсем то же самое. Я имею в виду... Я имею в виду, что когда пою “Дом на горе”, я уже знаю мотив и слова, а... с другой стороны, если я рассказываю кому-то об идее, то не знаю следующих слов, но я знаю общие контуры идеи... однако...

— Вы, конечно, правы, Хол, этот процесс не точно такой же, что и пение знакомой песни, но возьмем другой пример. Как раз сейчас вы прислушались к самому себе, пытаясь почувствовать то, что вызывает в вас возражение против моих слов. Правильно?

— Да, да! — Он обрадовался. — Правильно. Именно сейчас я прислушиваюсь к себе, как вы сказали.

— И для этого вам не требуется никакое “как”.

— Да, не нужно. — Он был возбужден, наконец осознав идею. — Мне хотелось бы научиться делать это и в других областях.

— Почему бы и нет?

— Ну, давайте попробуем. Главная проблема, с которой я хотел бы разобраться, —вся эта неразбериха с Тимом. — Хол помолчал. — Ну и ну! Я даже потерял все свое возбуждение, как только подумал об этом. Да, но больше всего я хотел бы находиться внутри себя именно в этом случае.

— Справедливо. Почему бы вам просто не начать думать вслух о том, что вы чувствуете по поводу Тима?

— Ну, как всегда, одна из главных проблем, о которых я думаю, это мое нетерпение, которое я проявляю по отношению к нему по сравнению с тем, как я общаюсь с другими людьми.

— Хол, думаю, это по-прежнему верно: что вы ожидаете от себя такой же объективности и эффективности в отношениях с Тимом, как будто он ваш пациент, а не сын.

— Может быть, может быть. Я хотел сказать, что оставил это некоторое время назад, но сейчас уже не так уверен. Постойте, дайте мне прочувствовать более тщательно.

Он сидел довольно напряженно, его тело в большом кресле не расслабилось, правильные черты исказились смешной гримасой, которая получалась у него теперь, когда он пытался прислушиваться к своей внутренней жизни. Голос стал ниже и несколько свободнее, когда он снова взглянул на меня. — Я не уверен, Джим? Я действительно не могу сказать, что ожидаю от самого себя. Слишком много мыслей и чувств жужжат у меня внутри. Возможно, мне следует использовать кушетку и попытаться глубже в это проникнуть.

Хол встал и снял пиджак, ослабил галстук и воротничок, а затем лег на кушетку. Я, как и раньше, любовался естественной грацией его движений. Он был прирожденным атлетом, бывшим футболистом колледжа, и по-прежнему обладал превосходной координацией движений, которая была видна даже в простейших действиях.

Когда Хол лег на кушетку, он продолжил:

— Я чувствую нетерпение и желание попытаться проникнуть внутрь самого себя. Хочу схватить эту проблему и свернуть ей шею, и... вероятно, я говорю, что хочу схватить Тима, но уверен, что на самом деле не хочу причинить парню вред. Или хочу? Не по-настоящему. Я знаю, что на самом деле нет. Итак, давайте подумаем: я пытался выяснить, что жду от себя, когда пытаюсь говорить с ним. Ну, первое, о чем я думаю, его волосы. Нет, постойте, я пытаюсь понять свои ожидания, а не то, как я воспринимаю его. Итак...

— Хол, подождите минуту. Вы пока не лежите по-настоящему на кушетке. Дайте своему телу улечься. Перестаньте работать над собой. Вам необходимо *слушать* свои внутренние мысли и чувства, а не допрашивать их, используя резиновую дубинку. Теперь помолчите минуту и попытайтесь... Нет, не “пытайтесь” ничего делать. В этом вся трудность. Посмотрим, сможете ли вы позволить себе перестать давить на себя и открыться, чтобы обнаружить свое осознание.

— О’кей, но это для меня трудно. — Он закрыл глаза, глубоко вздохнул и внезапно начал плакать. Я был потрясен и подозревал, что он тоже. Слезы просто брызнули у него из глаз. Поразительно было видеть этого огромного человека лежащим здесь и плачу-

щим бесшумно, но с выражением такой глубокой боли. Он не сопротивлялся слезам, не делал ничего. Просто лежал и плакал. Наблюдая за ним, я обнаружил, что тоже хочу заплакать.

Спустя некоторое время, показавшееся мне очень долгим, Хол глубоко вздохнул, немного повернулся и достал салфетку из коробки, которую я поставил перед ним на кушетку.

— Думаю, я не плакал многие годы. Я никогда так не плакал, по крайней мере, насколько я помню. И самое смешное, я действительно не знаю, о чем я плакал — плачу.

Слезы появились снова. Мы опять немного помолчали. Хол снова вытер слезы.

— Мне приятно плакать, и все-таки я чувствую себя очень-очень грустно. Я начал перечислять возможности, развернув перед собой целый список. То, что вы однажды назвали "устраивать себе допрос со множественным выбором". Но мне как-то не хочется. Не хочу это выяснять. Я устал. Устал выяснять. Мне просто плохо, действительно плохо. Это все, что я могу сейчас сказать.

Хол снова заплакал и перестал говорить.

— Я все время вижу лицо Тима. Только мне кажется — да, это он в более раннем возрасте. Когда ему было четырнадцать или пятнадцать, вероятно. Нет, может быть, даже меньше. Вероятно, одиннадцать или двенадцать. Он был таким прекрасным ребенком. Мы так здорово проводили время, отправляясь на рыбалку и разбивая вместе лагерь. О, черт побери. — Слезы потекли еще сильнее.

— Такой прекрасный ребенок, — сказал я, когда он снова вытер слезы.

— Вы можете повторить это снова. Вы должны были знать его, Джим. Он был замечательным парнем. Я мечтал о нашем совместном будущем. Знаете, когда я рос, у меня никогда не было настоящего друга. После того, как я стал взрослым и поступил в колледж, разумеется, друзья появились. Множество друзей. Некоторые из них были действительно близкими, но ни одного, когда я был ребенком. Когда я был большим неуклюжим ребенком. Тим рассмеялся бы, если бы увидел, каким увальнем был его отец. Нет, он бы не стал. Он всегда был таким рассудительным. Я имею в виду действительно рассудительным, а не в духе бойскаутов. Я помню, как однажды он...

Так Хол пришел к своему собственному центру. Он вспоминал своего сына и свое собственное детство. Он начал постигать с

помощью своего внутреннего зрения смыслы, которые так долго ускользали от него.

Кажется, что находиться в своем собственном центре — такая простая вещь. Разве мы все не находимся там? За исключением некоторых людей с эмоциональными или умственными нарушениями? Так может показаться, но в действительности все иначе. Большинство из нас, как Хол, больше привыкли относиться к себе так, как будто отделены от центра собственных переживаний. Таким образом мы иногда избавляемся от нежелательных чувств — как, например, от печали, которую сейчас переживал Хол. Рассматривать себя в качестве объекта — удобный способ избежать чувств и мыслей — сексуальных или враждебных, невыносимых для нашего сознания. Мы можем уверять себя, что свободны от этих отвергаемых мыслей и чувств, но получается, что мы дурачим самих себя.

Цену этого самообмана демонстрируют болезненные и фрустрирующие отношения Хола со своим сыном. Поскольку эмоции и действия Хола так мало соответствовали его сознательным намерениям, он постоянно ухудшал отношения, вместо того, чтобы налаживать их. Выходя из своего внутреннего центра и рассматривая самих себя в качестве посторонних, мы теряем доступ к тем источникам, с помощью которых можем управлять своей жизнью. Мы становимся всадниками, сидящими задом наперед и жалующимися, что лошадь скачет не в том направлении, но никогда не переворачиваемся сами.

25 ноября

Почти четыре месяца прошло с тех пор, как Хол вступил в контакт со своей субъективностью в тот день, когда плакал. Каким бы важным ни был этот прорыв для Хола и каким бы драматичным ни оказался наш взаимный опыт, это было лишь начало. Сознательно и настойчиво Хол пытался войти в соприкосновение со своим внутренним чувством, чувствуя себя потерянным и неспособным расслышать его, а затем снова прорывался к нему. Вновь и вновь Хол следовал этой схеме, пока, наконец, не научился более произвольно достигать своего внутреннего осознания. Теперь он был уже намного более способен говорить из своего центра, но то, что он обнаруживал там, оказывалось печальным и бесплодным.

— Не знаю, Джим. Вначале, когда у меня возникло это глубокое осознание того, что происходит внутри меня, я почувствовал какой-то подъем. Думаю, я надеялся, что теперь мы решили все проблемы. Да, я должен признать, что мои отношения с Тимом улучшились. Я не злюсь на него так часто и так сильно. И, конечно, он тоже изменился. Не знаю, может быть, ему просто безразлично то, что я делаю. Скажем, между нами меньше напряженности. Но мы по-прежнему далеки друг от друга; и это меня печалит.

— Вам хотелось бы вернуть ту старую близость, да?

— Вы это знаете. Но те дни прошли, и ни к чему их оплакивать... Нет, я бы так не сказал.

— Где сейчас ваши мысли, Хол? Выражение вашего лицо изменилось.

Снова эта кривая улыбка, как будто он обращается к чему-то внутри себя, и это настолько болезненно, что он может лишь поверхностно поддерживать разговор.

— Я думал о миссис Кановски — той самой леди, о которой я рассказывал вам на прошлой неделе. Она все время требует ответов. У нее столько проблем, и каждая — на грани жизни и смерти. И она ожидает от меня, что в каждом случае я знаю, что ей надо делать.

— Тяжелый случай.

— Только представьте себе! Вот я и разозлился на нее вчера. Сказал, что она принимает меня за Бога или за всезнающего отца, который отвечает за ее жизнь. Боюсь, я был довольно груб с ней. Но, знаете, я действительно сыт по горло тем, как она — и многие другие тоже — не хотят брать на себя ответственности за свою жизнь. Она все хочет переложить на меня. Как бы то ни было, думаю, это было для ее же пользы. Надеюсь.

— Вы кажетесь несколько подавленным, не столько сердитым, сколько печальным.

— Да. — Он помолчал. — Да, полагаю, это так. У меня было много грустных размышлений в эти дни. Столько дел, и, кажется, я все больше и больше не успеваю. Обычно я работал с большим энтузиазмом. Теперь я не знаю, куда он пропал, но он, несомненно, пропал. Я просыпаюсь утром и хочу снова заснуть.

— Вы загружены больше, чем обычно?

— Нет, примерно так же. В последнее время я немного читал. Но собираюсь это прекратить это занятие.

— Что вы имеете в виду?

— О, как прошлой ночью. Большую часть ночи я провел, читая новую книгу Гроцета, знаете "Современная практика интенсивной психотерапии". Довольно хорошая книга, но на самом деле он просто повторяет одни и те же всем давно известные вещи. К утру я осилил две трети, заработал головную боль и ощущение скуки. Гроцет пишет так, как будто все продумал, но я спрашиваю себя: что он стал бы делать с такой закоренелой пассивно-зависимой пациенткой, как миссис Кановски?

— Вы часто читаете так поздно?

— В колледже это вошло у меня в привычку, но в последнее время я делаю это не часто.

— Должно быть, вы ищете что-то.

— Нет, или, полагаю, да. Я несколько неудовлетворен тем, как протекает моя практика. Я думал о том, чтобы попросить вас о супервизии, но это было бы неудобно совмещать с психотерапией.

— Угу.

— И, кроме того... Ну, мне неприятно это говорить, потому что вы действительно много для меня сделали. Но...

— Это "но" действительно, вероятно, беспокоит вас.

— Да. Дело в том, что я действительно чувствую, что вы помогли мне сильно измениться, и мои отношения с Тимом теперь, разумеется, стали лучше, и...

— Но существует еще большое "но", и, кажется, вы колеблетесь, выражая его.

— Да. Дело в том, что, хотя я, разумеется, намного больше соприкасаюсь с самим собой, и это хорошо, я не уверен, что то, с чем я соприкоснулся, так уж хорошо. Конечно, это не ваша вина. Дело в том, что в последнее время я так подавлен, и...

— И, кажется, ваше состояние не собирается изменяться.

— Да, полагаю, да.

Прозвенел звонок, и Хол начал подниматься. Время для окончания сеанса было неудачное.

— Хол, я знаю: вам трудно было сказать это. Я действительно хочу, чтобы мы вернулись к нашему разговору.

— Разумеется, Джим, не беспокойтесь. Вероятно, это временно.

Хол ушел, а я расстроился. Действительно ли он в плохом состоянии? Действительно ли, помогая ему прорваться к своему

субъективному центру, я подтолкнул его к этой депрессии? Насколько она глубока?

Глубоко похороненные мысли и чувства, которые мы прячем от себя, боясь узнать самих себя и быть самими собой, появляются в сознании неожиданно. Некоторые из них болезненны, некоторые пугают, а некоторые наполнены горечью разочарования. Многие, встречаясь с этими бывшими узниками наших внутренних концлагерей, протестуют против их освобождения. Лучше не знать; лучше оставаться без них, утверждают они. Но жизнь сама по себе становится неполной и бесцветной, если мы не осмеливаемся взглянуть в лицо самой сущности своего бытия. Боль Хола и его чувство бессмысленности пугали и его, и меня, но я был убежден: единственный способ для Хола обрести свою собственную витальность состоит в том, чтобы пройти через подлинную конфронтацию с этими чувствами и включить их в свое внутреннее жизненное осознание.

18 декабря

Это случилось за несколько месяцев до того, как Хол снова обрел неутомимость в работе.

— Возможно, мне нужно вернуться в Центр последипломного обучения и прослушать несколько действительно толковых тренингов по групповой терапии. Я часто думаю о том, что не получаю достаточно пользы от своих групп. Когда я читаю о том, что они делают в Центре, мне кажется, они знают, что делают. Вы знакомы с их последними докладами...

Слушая Хола, я ощутил в его поисках больше заинтересованности, — в том, как он постоянно просматривал книги и журналы, добросовестно посещал занятия и лекции. И все-таки в этом чувствовалась неполноценность и фрустрация. Он по-прежнему был несчастен, думая о работе, к которой самоотверженно готовился столько лет и которая теперь так или иначе занимала большую часть его времени. Неудивительно, что позднее на этом же сеансе Хол заметил:

— И поэтому я думал о том, чтобы перейти целиком к исследовательской работе или преподаванию, или иногда... У меня возникали такие мысли, что... ну, может быть, мне заняться препо-

даванием. Я имею в виду, что у меня хорошее место в колледже, и, думаю, я смог бы получить там полную ставку, и затем, быть может... Это могло быть довольно привлекательно — иметь умеренную учебную нагрузку и оставлять какое-то время для размышлений и...

— Хол, что с вами происходит? Кажется, вы не можете дать волю своим мыслям. Вы как будто выдыхаетесь, перебиваете себя...

— Нет, не знаю. Полагаю, я просто не уверен или что-то в этом роде. Я спрашиваю себя... — Он замолчал, не договаривая.

— Вы не хотите говорить?

— Что? О, нет, ну, в самом деле, нет. Я слишком много топчусь на одном месте. В любом случае, это все несерьезно, и не стоит тратить на это время. Кроме того, я бы действительно хотел вместе с вами подумать об идее полного перехода к преподаванию. Я знаю, что вы...

Но тон Хола заставил меня снова перебить его:

— У меня такое впечатление, Хол, что эта идея, о которой вы не хотите говорить, доставляет вам много беспокойства, хотя вы и говорите, что это несерьезно.

Теперь пауза перед его ответом была очень длинной. Он, очевидно, боролся с собой, и когда наконец заговорил, его слова звучали медленно и с большим напряжением.

— Хорошо. Буду с вами откровенен, но я хочу, чтобы вы знали: это просто одна из тех мысленных фантазий, которые бывают у всех. Я просто подумал о том, чтобы прекратить, вот и все. Ничего особенного, правда.

— Прекратить, Хол? — Я настаивал.

Было крайнее раздражение — или отчаяние? — в его голосе, когда он ответил.

— Да, прекратить, понимаете? Просто прекратить. Прекратить работать, заниматься психологией, прекратить все.

— Все?

В этот момент его голос стал совсем слабым. Борьба, казалось, прекратилась так же быстро, как и вспыхнула.

— Все вообще — прекратить жить.

В моем кабинете стало очень тихо.

Мое внутреннее напряжение странным образом спало. Не то, чтобы я сомневался в серьезности суицидальных импульсов Хола. Когда я думал об этом, я был крайне встревожен ими. Он собирался сделать это. И он спокойно мог это сделать. Я не мог этого

недооценивать. Нет, странное облегчение стало результатом завершения. Каким-то образом последние пять или шесть недель я чувствовал присутствие в Холе какой-то угрозы, и никак не мог понять, в чем она заключалась. Я не мог даже найти подходящих указаний в том, что он говорил мне, чтобы проверить свою интуицию. Теперь все это обнаружилось. Хол размышлял о самоубийстве. И размышлял очень серьезно.

Я молчал, занятый собственными мыслями. Хол первый очнулся от задумчивости.

— Я не собирался пугать вас, Джим. Я не намерен делать ничего прямо сейчас.

— Если это когда-нибудь случится, я постараюсь, чтобы ни вы, ни моя семья, ни кто-либо другой... не были замешаны. Я знаю, что это значит для терапевта, если пациент кончает жизнь самоубийством. Фактически я не хотел говорить вам. Вы просто слишком быстро собрали все улики.

— Возможно, вы их плохо скрывали, потому что хотели, чтобы я знал.

— Ну, да, может быть, но...

— Вам сейчас очень одиноко.

— Да. Но я могу это выдержать. Его подбородок задрожал, но он пытался сохранить спокойное и печальное выражение, которое было у него все это время.

— По какой-то причине вы вынуждены скрывать свое одиночество и свою боль даже сейчас.

— Джим, Джим, это не принесет ничего хорошего. Я знаю, знаю. Вытеснить все эмоции наружу, да? Да, это действительно помогает, но только если у человека осталось что-то еще. Слишком поздно, или я слишком запутался, или что-то еще. Я не понимаю, что говорю. Это просто бесполезно, бесполезно.

Слезы брызнули из его зажмуренных глаз. Внезапно Хол расслабился и обмяк, позволив боли овладеть им. Он не делал никаких усилий достать салфетку, а просто тихо плакал без всхлипываний, содрогаясь всем своим большим телом.

20 декабря

Два дня спустя, в четверг, Хол по-прежнему пребывал в печальном настроении. Он не был по-настоящему подавлен, скорее, чувствовал себя смирившимся. Его состояние служило контрас-

том к праздничной атмосфере, царившей вокруг. В его присутствии было нечто зловещее.

— Хол, как вы чувствуете себя, ваш внешний вид говорит о глубокой печали.

— Я чувствую себя так, как будто сделал все, что мог, и теперь мне осталось только ждать. Ждать чего-то.

— Ждать...

— Не знаю. Возможно, чего-то, что меня отпустит. Я даже не знаю, что подразумеваю над этим. Нечто, что освободит меня. Возможно, это будет окончательно, конец всему. Возможно, это будет что-то, что избавит меня от необходимости все заканчивать. Я не знаю. Не знаю, Джим. Я просто должен ждать.

— Я буду ждать вместе с вами.

— Да, я знаю. И это много значит для меня.

— И для меня.

Мы долго вместе молчали.

15 января

Наступил новый день, и настроение Хола стало более беспокойным и раздраженным.

— Вы когда-нибудь спрашивали себя, почему вы занимаетесь этим дурацким делом? А я спрашивал. Просто мне именно это и нужно. Нужно, чтобы каждый сваливал все на меня. Миссис Кановски хочет знать, кто должен принимать решение по поводу денег в семье. За ней или за Германом должно остаться последнее слово? Ну же, доктор, каков ответ? Разве их не учили этому в средней школе? Потом мистер Байвард спрашивает меня со слезами на глазах, — спрашивает *меня*, понимаете? — что он может сделать, чтобы помочь своему сыну-подростку, который связался с плохой компанией. А молодой Билл Льюис смотрит на меня с большим уважением и хочет, чтобы я использовал все свои огромные знания (в конце концов, я же был профессором психологии в его колледже в прошлом году), весь свой запас знания, чтобы сказать, жениться ли ему на малышке Бетси Картер или просто переспать с ней, поскольку она не иудейка), и его семья закатила бы истерику, если бы он на ней женился. Простой вопрос, не так ли? Разумеется, статистика относительно межконфессиональных браков сделала бы ответ на этот вопрос простым для каждого, особенно для профессора или доктора. Затем есть старый доб-

рый Бен Фоулер, пьяница, каких мало. Но он так раскаивается после каждого очередного запоя. “Доктор, как мне заставить себя бросить пить? Я знаю, это разрушает мою жизнь. Я скоро потеряю свою семью. Скажите, доктор, что говорят все ваши психологические исследования?” Ну вот, доктор Бьюдженталь, что мне им всем говорить, а?

— А что вы говорите, Хол?

— О, я чуть не забыл миссис Палмер, милую миссис Палмер. “Пожалуйста, проверьте моего сына с помощью тестов и скажите ему, в какой из областей его ждет самый наибольший успех. О, миссис Палмер, никогда не используйте сразу две превосходные степени прилагательного. Видите ли, я — профессор. Я знаю, как грамотно говорить. А что касается вашего сына... Ну, лучше поискать прилагательные самой, а заодно и приложения... Самой, Иокаста*, самой”.

— Ого! Они и правда достали вас, да?

— Они всегда это делают! Все эти милые люди. Все эти милые вопросы. Как мистер и миссис Грин: “Доктор, почему мы все время ссоримся? Мы действительно так сильно любим друг друга. Скажите, как нам перестать обижать друг друга”. Так перестаньте! Довольно! Довольно! Я не могу этого сделать.

— И вы страдаете оттого, что не можете.

— Страдаю, черт возьми. Они платят свои деньги. Что мне делать, как вы думаете? Говорить “Не расстраивайтесь” и похлопывать их по плечу, как делали старые доктора? Нет, их этим не купишь. Их запрос ясен и внятен: “Вы доктор. Вы учились всему этому. Вы преподаете в колледже. Вы психолог! Вы должны знать. *Должны!* Скажите нам. Помогите нам. Мы отказались от необходимых вещей, чтобы заплатить вам. Помогите нам. Мы запутались в жизни. Помогите нам! Помогите нам!” Так что мне делать?

— Что вам делать?

— Я говорю: “Расскажите мне об этом, миссис Кановски”. Я говорю: “Ну что ж, Билл, давайте посмотрим, вы старший в семье? Был ли ваш отец ортодоксом, консерватором или реформатором? И насколько строгим было христианское воспитание Бетси? Ваши родители жили вместе постоянно? А родители Бетси? И как давно вы друг друга знаете? И насколько близки ваши отно-

*Иокаста — в греч. мифологии мать Эдипа ставшая его женой. — *Прим. переводчика.*

шения? Я имею в виду, что вы спите с ней только по выходным или каждую ночь? Но не в *Субботу!* Нет, нет". О, черт, Джим, я изображаю придурка, я знаю. Но мне легче, если я выплесну это на кого-нибудь. Ну вот, теперь вы доктор и должны привести меня в порядок, верно? Я буду просто лежать тут на кушетке и тихонько ворчать, пока вы пролистаете все свои книги и выясните все насчет меня.

Он замолчал. До этого времени он, похоже, вообще не слышал меня. Я был потрясен.

— Боже мой, Хол, вы действительно испытываете груз всех этих вопросов, как будто на плечах у вас — тонна камней!

— Вы чертовски правы: я устал от этого. Я почти выдохся. Я хочу покончить со всем этим. Я сыт по горло.

— Так устали, что хотите уйти от всего этого, но единственный способ, который вы видите, — самоубийство.

— Если такова цена, о'кей. Я готов, дружище. Вот где у меня все это. Взять все это и засунуть прямо в задницу.

— Да, вы не в депрессии. Вы злы, как черт.

— Поразительная догадливость, мой дорогой доктор!

— И вы...

— Нет, Джим, не хочу вешать на вас все это дерьмо. Мне жаль. Я просто так устал, расстроен и раздражен... — Внезапно гнев прошел, и Хол обмяк в своем кресле.

— Хол, до чего вы дошли? Вы меня не обидели. Я знаю вас, и мы знаем друг друга. Несколько поспешных слов ничего не значат для меня.

— Да, да, знаю. Я просто сожалею, что кричал на вас. Надеюсь, я не сделал вам больно.

— О, ради Бога, Хол. Кем вы себя воображаете — Богом? Вы не можете уничтожить меня резким словом. В таком случае, кажется, вы думаете, что для тех людей, которые приходят к вам за помощью, вы тоже — Бог?

Он внезапно выпрямился, как-то странно посмотрел на меня и абсолютно спокойно произнес:

— Это правда, да. Я действительно думаю, что я Бог.

Мы сидели, молча уставившись друг на друга. Он сказал это! Он знает, и я знаю. Он действительно это сказал! Целый поток отрывочных мыслей пронесся в моей голове: паранойя? галлюцинации? бред? опасно? Но это был Хол. Я знаю Хола. Представь,

что это правда. Поверил бы я, если бы передо мной был настоящий Иисус? Перестань терять время. Нужно действовать эффективно прямо сейчас. Это открытие. Теперь, возможно, он совершит настоящий прорыв. Я хочу...

А затем я прогнал все эти мысли и прочел перед глазами невидимые слова: "Если ты не готов, заткнись". И я заткнулся. Посмотрел на Хола. Он занят своими собственными чувствами или нет? Его лицо выглядело странно спокойным. Я почувствовал к нему неожиданную близость. У меня самого пронеслось несколько коротких фантазий. "Эта комната маловата сразу для двух богов", — сказал я себе. Что, черт возьми, со мной происходит? Шутить на эту тему? Я совсем обессилел. Не торопись, отдышись, успокойся. Мы немного помолчали. Затем я услышал его вздох.

Хол заговорил как бы сам с собой:

— Вероятно, я всегда думал, что я Бог. Или Иисус. Или кто-то в этом роде. Я никогда не верил, что умру. До сих пор не верю. Верю, что могу сделать все, если только захочу — просто по-настоящему сосредоточусь на этом. Добился же я почти всего, за что действительно брался. Спорт, степени, звания, женитьба, дети... Дети. Дети! Тим, разумеется, не думает, что я Бог. Хотя раньше думал. Полагаю, он действительно верил в это. Я услышал однажды, как он говорил другим детям, когда ему было четыре, может быть, пять лет: "Мой папа может все уладить! Мой папа может это устроить!" Он был чем-то взволнован. Я даже не помню, чем. Он кричал: "Мой папа это уладит! Он может уладить все!" И где-то в глубине души я думал: "Это правда, я могу". Но я не могу уладить все это с Тимом сегодня, не правда ли?

— Тим больше не верит в то, что вы Бог.

— Нет, Тим не думает, что я Бог. Это несомненно. Не знаю, что я сам думаю. Когда я был маленьким, мои родители состояли в каком-то религиозном движении, которое утверждало: Бог — в каждом. Знаете, мы все имеем способности, которые не используем: исцелять больных, воскрешать мертвых, двигать горы. Я даже теперь не знаю, может, это и так. Полагаю, я слышал достаточно, чтобы подтвердить свои собственные гипотезы. Я Бог! До сих пор кажется, что это мой секрет, что я не должен был говорить вам, иначе лишусь этого. Но я до сих пор чувствую себя так, как будто это правда. И я не верю, что умру — по крайней мере, пока не захочу этого сам.

— Вам даже сейчас трудно сказать, насколько вы верите в это, а насколько — нет.

— О, полагаю, мой образованный, взрослый разум понимает, что все это ерунда. Но есть другая часть меня самого...

22 января

Хол отменил две следующие встречи, оставив моей секретарше сообщение, что его не будет в городе. Так что прошла неделя, прежде чем я увидел его снова. Поскольку я был обеспокоен его внезапным и необъяснимым исчезновением, то испытал облегчение, увидев его большую фигуру в приемной. Но не совсем. Его поведение было необычным, его обычная внешняя жизнерадостность исчезла. Он вошел, кивнув, снял пиджак, бросил его на стул и рухнул на кушетку.

— Простите, что пропустил наши сеансы. Необходимо было уехать. Вероятно, следовало задержаться дольше.

Он говорил ровным, будничным голосом. Я заметил отсутствие подлежащих в предложениях: случайно ли это? Я решил этим поиграть.

— Кому?

— Что кому?

— Кому было необходимо уехать? Кому следовало задержаться подольше?

— Мне. — Хол не ответил на скрытое приглашение к игре.

— Расскажите мне об этом.

— В прошлый раз я испытал шок. Я решил, что должен это обдумать. Сказал жене, что еду по делам. Уехал в Сан Диего. Остановился в мотеле. Не смог по-настоящему ничего обдумать.

— Трудно найти ощущение собственного *Я* — того, кто все это сделал.

— Да, думаю, вы правы.

— Так кто же делал все это? — Я хотел уколоть Хола, вывести его из состояния безжизненности.

— Извините, что не дал вам знать подробнее. Не было времени, правда. Просто мне нужно было побыть одному.

Никаких признаков, что Хол заметил мой укол.

— Какого же черта тогда существует терапия, если не для того, чтобы дать вам возможность подумать о себе?

— Да, знаю. Но я не мог сделать этого. Простите, Джим. Знаю, что вы заботитесь обо мне, но не мог.

— Вы должны были сделать все по-своему, Хол. Вопрос лишь в том, удалось ли вам? К чему вы пришли?

— Не знаю. Я не знаю, удалось ли мне это, чем бы ни было "это". Не знаю, к чему пришел. Просто не знаю.

— Вы растерялись.

— Растерялся. Правильно, растерялся.

— И так одиноки.

— Я всегда был одиноким. И всегда буду одиноким. Я никогда по-настоящему не был связан с людьми. Не умею быть вместе с ними.

— Что это значит? — Я снова пытался его поддеть. Что-то в его холодном, безжизненном настроении вызывало во мне желание нападать на него. Мне казалось, что это как раз то, что нужно Холу, но лучше было бы, если бы я разобрался, что это значило для меня самого.

— Как вы это делаете, Джим?

Внезапный взрыв эмоций. Хол даже не слышал моего вопроса и не обратил внимания на мои уколы: Как вы — и любой другой — это делаете? Как вы можете нести весь этот груз? Люди, которые приходят к вам — я и другие недотепы, — да еще ваша семья и все остальное. Как вы это делаете?

Я хотел было спросить: "делаю что?", но знал, что Хол имеет в виду, и сейчас было не время для подобных реплик. Я рискнул быть более прямым:

— Так много, и так тяжело, и ты так одинок.

— Так чертовски одинок. Так чертовски одинок. Как проклятый. Да, я это и имею в виду. Я проклят. Понимаете?

Его безжизненность прошла, возникло пугающее возбуждение. Даже не страх, а ужас.

— Вы не Бог, Вы прокляты, прокляты Богом, да?

— Да, да. О, Господи, я выгляжу безумным. Я безумен, Джим? У меня психоз? Вы думали, конечно, думали... Как вы думаете, я спятил? Ответьте мне прямо: я сошел с ума? Меня нужно госпитализировать? Я почти надеюсь, что вы скажете "да". Ради Бога, Джим, будьте откровенны со мной!

Последнюю фразу Хол произнес резко и повелительно.

— Вы не Бог, и я буду откровенен с вами по-своему! Все это пустые слова. Вы не психотик, но играете с этим. Вы можете

довести себя до госпитализации, но я не хочу в этом участвовать. Не хочу помогать вам убегать от собственной человечности.

— Но я не могу этого сделать. Слишком тяжело. Я не знаю, как вы это делаете. Не хочу убегать, но не знаю, как вынести этот груз. Правда, не знаю. Вы можете это понять?

— Вы говорите, что не можете отвечать за свою жену, своего сына и свою дочь, за миссис Кановски и Билла Льюиса, за того пьяницу, за ту парочку, которая постоянно ссорится, за всех своих студентов, за всех своих друзей, и вообще за весь этот чертов мир. Вы этого не можете, потому что вы не Бог и потому что вы недостаточно знаете, недостаточно прочитали книг или недостаточно посетили лекций. Вы просто бывший отличник, который пытается сделать все как можно лучше, но который не может соответствовать всем ожиданиям окружающих и который, разумеется, не соответствует своим собственным ожиданиям.

— Возможно, вам легко так говорить, но не мне.

— Что бы это могло значить, черт возьми?

— Я имею в виду, что вы никогда не думали, что можете обо всем позаботиться, и поэтому вы никогда не строили свою жизнь и свои отношения так, чтобы люди ожидали от вас, что вы обо всем позаботитесь. Поэтому вам не приходилось внезапно сталкиваться с тем фактом, что вы ни черта не можете сделать ни для них, ни для себя, ни для кого-то еще.

— Вы по-прежнему изображаете Бога и говорите мне, какой вы особенный и как вы отличаетесь от меня. Ну, позвольте мне сказать вам, дружище, вы не знаете, что происходит в моей жизни и в моих отношениях.

— Знаете, а ведь это верно! Я действительно не знаю. Возможно, вы такой же чокнутый, как и я! *Христос из Ипсиланти,* да? Как много их было? Три? Шесть? Может быть, вы знаете, каково это. Знаете?

— Хол, когда-нибудь я буду рад — более чем рад — поговорить с вами об этом, но не сейчас. Сейчас давайте сосредоточимся на вашей потребности заботиться обо всех и обо всем, и на том, что вы не можете делать этого, потому что вы всего лишь человек.

— Это звучит довольно глупо. Минуту назад я действительно так чувствовал. А теперь не знаю. Может быть, все прошло. Может быть.

Оставшуюся часть сеанса Хол казался спокойным.

29 января — 7 февраля

Во вторник Хол опять ушел в себя, хотя и не столь глубоко. Он либо не соприкасался с глубокими чувствами, либо был неспособен их выразить. Та же история произошла и в пятницу. Он был явно в меланхолии, чем-то озабочен, но неспособен многое выразить. В понедельник ничего не изменилось. Я беспокоился из-за его длительного застоя. Я надеялся, что мы достаточно проработали его нереалистические ожидания от самого себя, так что он мог почувствовать облегчение. Вместо этого Хол оплакивал свою смерть в качестве Бога и при этом чувствовал непосильную тяжесть груза быть человеком.

Еще одна неделя прошла без явных изменений. Он погружался все глубже в свою мрачную апатию. Жена Хола звонила мне, встревоженная его холодностью с домашними и его очевидным страданием. Я, разумеется, не мог ей ничего сказать, но попросил ее беречь Хола, сказав, что именно сейчас он в ней очень нуждается.

7 февраля

Хол все еще пребывал в кризисе, и это меня беспокоило. Я чувствовал, как в глубине моей души поднимается собственная тревога. Хол оставался подавленным слишком долго. Ему необходимо было найти какой-нибудь другой способ бытия взамен своей бывшей тайной божественности; но вместо этого он медленно погружался в безразличные воды небытия. Самым пугающим признаком для меня служила его пассивность. Если бы он только мог бороться с возникающей угрозой! Но в эти дни в душе Хола не происходило никакой борьбы. Сегодня он сидел на кушетке, поддерживая поверхностный разговор о своем курсе в колледже, слишком часто замолкая, останавливаясь и прерывая свои слова долгими неосознаваемыми вздохами.

Его глаза были мутными, взгляд не совсем сфокусированными, а тело — тяжелым и обвисшим.

— Я думаю о том, чтобы бросить работу в колледже. Иногда это становится невыносимо, и я больше не вижу в этом никакого смысла. Большинству студентов нет никакого дела до того, что я преподаю или пытаюсь преподавать.

Он оборвал фразу и уставился на меня.

— Что происходит, Хол?

Раздражение, сожаление, угроза — все вдруг всколыхнулось во мне.

— А? О, я не знаю. О чем это я говорил?

— О чем вы хотите сказать сейчас? Это важнее.

— Э-э, я не... Я просто спрашиваю себя, спрашиваю себя о вас. Я имею в виду, может быть, у вас тоже есть эти безумные идеи, как у меня...

— Идеи о...

— Идеи о божественности, ну, вы знаете. Возможно, у вас они тоже возникали, но мне не кажется, что сейчас они у вас есть. Я не чувствую, что вы пытаетесь вести себя со мной как Бог, или... О, черт, не знаю, Джим. Не могу этого толком сказать. Я просто задавал себе вопрос о вас: что вы чувствуете к людям, с которыми встречаетесь, например, ко мне... но и к другим тоже.

Я попытался быстро оценить, будет ли полезно, если я поделюсь с ним своими чувствами, или это будет означать, что я веду себя с ним как Бог? Я не мог решить эту проблему. Я скорее почувствовал, чем понял, что должен поделиться с ним:

— Хол, иногда у меня возникает некий образ — нечто вроде сна обо мне и других людях, которые приходят в этот кабинет. Я представляю себе всех нас восходящими на гору. День и ночь. Мы не знаем, почему мы на нее поднимаемся, но зачем-то продолжаем это делать. Иногда бывает темно, и мы просто блуждаем впотьмах, натыкаясь друг на друга и набивая шишки. Иногда мы падаем, и тогда... — Я немного запыхался от волнения. — Тогда я понимаю, что ни один из нас не имеет рук. Когда кто-то из нас падает, ему очень трудно подняться. Но если другой возвращается, опускается и подставляет плечо человеку, который упал, то мы можем, поддерживая друг друга, снова встать на ноги и продолжать путь. И это страшные моменты, потому что иногда тот, кто пытается помочь, может сам потерять равновесие, упасть и разбиться. Но это и хорошие моменты, моменты близости. И так мы продолжаем подниматься, и иногда наступает день, и туман рассеивается, и мы думаем, что далеко впереди видим город, до которого пытаемся добраться. Но потом ночь и туман возвращаются, и мы спрашиваем себя, не померещилось ли нам все это. Но большинство из нас продолжают идти, и пытаются помочь другим...

Некоторое время мы сидели молча. Не могу сказать, что мои слова значили для Хола. Он уставился в пространство.

Наконец, когда звонок возвестил, что пришел следующий пациент, Хол встрепенулся.

— Да, да. — Он поднялся и надел плащ. — Да, Джим. Я подумаю над этим. Спасибо, да?

И ушел.

Я сидел неподвижно, погруженный в свои мысли. Интересно, насколько банален образ — "люди поднимающиеся на гору"? Каким-то образом он казался важным, по крайней мере, для меня. Но, кажется, это не произвело большого впечатления на Хола.

15 февраля

В последнее время я заметил, что стал активнее. Отчасти это происходило потому, что я чувствовал: это необходимо Холу, но отчасти было необходимо и мне самому. Был вторник, прошло более трех недель после сеанса, на котором я бросил вызов ощущению Хола, что он должен заботиться обо всех. Он все еще оплакивал крах своего всемогущества. Думаю, он не находил никаких преимуществ в том, чтобы быть человеком и брать на себя ограниченный груз. Я хотел попытаться вернуть его к контакту с его собственным опытом. Он избегал этого в последние недели.

Хол снова сидел в кресле, провалившись в него довольно неуклюже, что очень контрастировало с обычной природной грацией его поз.

— Не думаю, что у меня в сознании имеется нечто особое, что я мог бы выразить, Джим.

— Он сел. Хол не казался ни печальным, ни сердитым, я не мог распознать, в каком он пребывает настроении. Я вспомнил, как он описывал свое "ожидание", и легкая дрожь пробежала у меня по спине.

— Хол, что происходит сейчас у вас внутри?

—Что-то... мрачное. Наверное, вы сказали бы так. Я имею в виду, что мне трудно понять и описать это вам. Кажется, у меня нет ясных мыслей, только — чувство, что сейчас у меня внутри какой-то "тайм-аут". Не знаю, как еще это назвать.

— Вы испытываете сейчас какие-то чувства, желания, стремления или что-нибудь еще?

— Ничего, что я осознавал бы. Нет, не думаю. Я иногда...

Хол остановился, казалось, размышляя.

— Иногда...

— Не знаю, что собирался сказать. Полагаю, иногда у меня бывают смутные фантазии... Нет, это не то, что я имею в виду. Как будто я перебираю старые картины в своем сознании и решаю, какие сохранить, а какие — вытолкнуть.

— Например?

— Например, как позапрошлой ночью, после того, как мы с Джун легли спать. Я только не знаю, почему... Хотя, может быть, и знаю. Мы некоторое время не занимаемся сексом, и, думаю, мое тело сожалеет, но мои чувства просто не проявляют к этому интереса. И, кажется, Джун не придает этому большого значения...

Он остановился. Я понял, как мало знаю о повседневной жизни Хола, как мало может знать любой терапевт. Мы знаем так много о людях, с которыми работаем, намного больше, чем обо всех других, и все-таки очень мало. Я должен почаще вспоминать об этом. Это будет противоядием моим собственным импульсам к самообожествлению.

Я снова переключил свое внимание на Хола: он сидел с таким видом, как будто забыл, о чем говорил. Я почувствовал нетерпение. Он пугает меня, когда становится таким неподвижным, таким (Хмм! Мне не хотелось произносить этого даже мысленно, верно?) таким мертвым. Мне не терпелось растормошить его. Я боялся, боялся этой его безжизненности; как будто медленно поднимающаяся вода могла в конце концов затопить его, унести его.

— Чего вы хотите, Хол? Вот сейчас, когда вы сидите здесь в кабинете, какие желания вы можете обнаружить? Я имею в виду — внутри себя. Вы можете назвать какое-нибудь желание, мечту, стремление?

— Боюсь, что нет.

— Вы даже не попытались, Хол.

— Хорошо.

Он задумался, его лицо, казалось, слегка изменило неподвижное выражение, которое в последнее время стало обычным для него.

— Не знаю, Джим, кажется, в эти дни у меня внутри просто ничего не происходит. Попробую еще раз.

Хол провел руками по лицу, словно желая проснуться.

— Попробуйте визуализировать это, Хол.

Хол со вздохом пошевелился.

— Да, как я сказал, прошлой ночью я собирался спать, когда обнаружил, что думаю об одной из девушек, которую время от времени вижу в кампусе. Секретарша или кто-то в этом роде,

немного старше студентки, но одета, как все девчонки. Знаете, без лифчика, мини-юбка, все, что теперь принято у молодежи и что так непохоже на те времена, когда мы были молоды. Девочка, женщина, вероятно, лет двадцати пяти, симпатичная, с хорошей фигурой и в самой короткой юбке, какую я когда-либо видел. Наклоняясь, она не оставляет ничего для воображения. Молодежь принимает это как должное, но такой старикан, как я...

— Так что же такой старикан, как вы, Хол?

— О, я смотрю. Я еще не настолько далеко зашел, чтобы не смотреть. Думаю, это все, что я хочу делать, — просто смотреть. Но прошлой ночью, как раз перед тем, как заснуть, черт меня побери, если у меня не было фантазии насчет той девушки. Полагаю, в старике еще теплится жизнь.

Я почувствовал почти физическое облегчение. Сексуальная фантазия Хола точно указывала на то, что в нем еще есть жизнь, а не только поднимающиеся мертвые воды. Я хотел поддержать эту искру.

— Что это была за фантазия?

— Познакомиться с ней, найти предлог увезти ее на уик-энд, сорвать с нее эту мини-юбку, лечь с ней в постель, ну и все прочие подробности. — Он остановился с полуулыбкой на лице, более оживленный, чем последние пару недель. Затем улыбка угасла, и пустой взгляд снова вернулся на свое место:

— Но я ничего не собираюсь с этим делать. Все это не стоит беспокойства. Я хочу Джун, и получаю от нее намного больше, но мы так далеки. Не физически — эмоционально. Она не понимает, что со мной происходит, а я, кажется, не особенно стремлюсь рассказать ей. У нее своя жизнь, свои проблемы, а у меня свои, и мы редко по-настоящему понимаем друг друга.

Он остановился, задумавшись, и на его лице появилось больше оживления, чем минуту назад.

— Иногда я думаю, что мы должны развестись. Я не могу дать ей много, и у нее, кажется, не осталось ничего для меня. Наши дети в том возрасте, когда они переживают развод без особых проблем. И тогда...

— Тогда...?

— Тогда я мог бы... О, что толку дурачить самого себя?

Оживление пропало, он обмяк в кресле. Я подождал, но, похоже, Хол и не собирался продолжать.

— Что случилось только что? Вы думали о том, что для вас мог бы означать развод, а затем вдруг внезапно провалились куда-то.

— О, ничего. Правда, ничего. Я просто прекрасно знаю, что это одни слова, просто болтаю языком. Не хочу строить из себя ребенка. Я не разведусь с Джун. Я не...

— Что не...?

— О, не знаю. Полагаю, я собирался сказать: "Не сделаю ни одной из тех вещей, о которых обычно мечтал".

— Например?

— Например, участвовать в какой-нибудь исследовательской экспедиции. Вы не знаете, что это моя тайная мечта? Да, я всегда воображал, что однажды буду настолько знаменит, что меня пригласят — или, по крайней мере, возьмут — в экспедицию в какое-нибудь фантастическое место, например, в верховья Амазонки, или к истокам Нила, или в какое-нибудь другое романтическое и потрясающее место. Знаете, я всегда думал, что увижу весь мир. Я имею в виду, что, читая о каких-то фантастических местах — о Тимбукту, Афганистане или Сингапуре — какой-то частью сознания я думал: "Однажды я буду там, я это увижу". А сейчас я знаю, что этого никогда не будет. Возможно, я не увижу ни одно из этих мест.

Хол остановился и, казалось, еще глубже погрузился в себя.

— Я не сделаю ничего из этого: не пересплю с сексуальной девушкой, не разведусь с Джун, не поеду в экспедицию, не напишу величайшую психологическую книгу, ничего.

— Звучит как разочарование.

— Нет, нет. Это не разочарование. Просто равнодушие. Просто так оно и есть. Нет смысла приукрашивать. Я просто старый осел с большими амбициями, у которого ничего нет. Я просто мечтаю. Я ничего не делаю; ни черта.

— Ничего. Вы ничего не делаете со своей жизнью.

— Да, это правда. Я просто сижу и ною.

Хол начинал злиться:

— Именно этого я и добивался.

— А время проходит.

— Да, черт возьми. Время просто уходит, а жизни нет. Какая у меня была жизнь? Я всегда мечтал, что сделаю столько всего: поеду в экспедицию, закручу потрясающий роман, напишу книги, заработаю кучу денег, все увижу, везде побываю... Одни мечты: я ничего не сделал, ничего, совсем ничего.

— Сколько вам лет, Хол? — Я пытался помочь ему добраться до медленно просыпающихся чувств.

— Сорок шесть! Сорок шесть, черт бы вас побрал. Вы прекрасно знаете. Мне сорок шесть. Черт знает сколько лет. Сорок шесть пропащих лет, в течение которых я пытался быть Богом. Сорок шесть лет, в течение которых не жил своей жизнью. Мне все еще двадцать один год или даже меньше. Я не готов к тому, чтобы быть сорокашестилетним! Я не готов к тому, чтобы быть человеком средних лет! Не готов быть старым. К черту! К черту! К черту!

Хол был в ярости, но я знал, что он очень страдает. Он сдерживался, становился беспокойным, пробуждаясь от своей апатии и ища пути для выхода своих чувств.

— Хол, чувства переполняют вас и...

— Черт! — крикнул он, перебивая меня. — Мне просто хочется орать, ругаться и...

— Так давайте.

— Ааа-а. — Он издал сдавленный крик.

— Вы сдерживаете себя.

Он снова попытался крикнуть, но звук получился какой-то усеченный.

— Вы держите все в себе, как и всегда, Хол.

— Ай-еее! — Это был скорее вопль, чем крик, но он раздался с необычной силой. — О, черт, это глупо, Джим.

— Опять! — настаивал я. — Нет, это не глупо. Оставайтесь со своим чувством.

Но на этот раз Хол смутился, и звук снова получился сдавленным.

— Вы душите себя, Хол. Точно так же, как делали это сорок шесть лет. Вы душите свою жизнь.

— Дерьмо! Дерьмо-о-о! — Внезапно он заорал так, что, хотя я и ожидал этого, был потрясен. Теперь он начал вопить во всю силу своих легких, и крики с каждым разом были все более звучными. Когда эти дикие крики вырывались из его горла, он обеими руками впивался в ручки кресла. Звуки были страшными, от них закладывало уши. Постепенно они, кажется, стали менее напряженными и трагичными, хотя и тогда мое горло откликалось на них сокращением мышц. Я обнаружил, что с каждым его криком наклоняюсь к нему, чувствуя, как будто звуки выходят из моих собственных легких. Я понял, что Хол кричит и за меня тоже, и на-

чал вполголоса подвывать ему. Я почувствовал одновременно ужас и облегчение.

Не хочу быть пятидесятилетним. Не хочу, чтобы мои дети выросли, а я так и не почувствовал себя по-настоящему отцом. Я кричал вместе с Холом, а он смотрел на меня, и в его глазах стояли слезы. Не хочу тратить столько лет на то, чтобы прятать свое собственное *Я*, свои подлинные чувства лишь с тем, чтобы пытаться казаться таким, каким меня представляют. И мы с Холом кричали. Я сорвал себе голос, но чувствовал какую-то радость. И мы кричали. Слишком поздно, и мы кричали. Но еще не поздно, и мы кричали. Но слишком многое безвозвратно потеряно, и мы кричали, кричали, кричали.

Постепенно наши крики затихли, и мы оба заплакали. Мы сидели обессилевшие и странно умиротворенные. Каждый из нас оставался наедине с самим собой, и все же мы были вместе. После долгой паузы Хол прошептал:

— Ты тоже, Джим?

— Да, о да. — И мы оба снова заплакали.

10 сентября

Это были крики рождения нового сорокашестилетнего смертного. Теперь Хол вступил в период, когда он начал довольно быстро изучать свои новые перспективы в жизни. Они разошлись с Джун примерно на полгода, но в конце концов решили попытаться начать сначала с помощью программы семейного консультирования. Хол решил сократить свою деятельность и сосредоточиться на психотерапевтической практике, где он все больше сталкивался с субъективными переживаниями, которые научился ценить на своем собственном опыте. Наконец, наступил день, который, как мы оба знали, должен был наступить.

— Ну, Джим, я собираюсь перестать ходить сюда и доставлять вам столько хлопот.

— И я собираюсь проститься с вами, Хол.

— Да, если серьезно, это очень, очень хорошо. Забавно, но в каком-то смысле трудно сказать, чего же мы достигли. У меня была стычка с Тимом как раз в прошлую среду. Я чувствовал удовлетворение и одновременно усталость от своей практики в прошлую пятницу. И сексуальную фантазию по поводу новой пациентки

вчера. А сейчас чувствую страх окончания и смерти. Черт, может быть, нужно начать все сначала.

— Боже мой! Хол, я и не знал, что у вас такое ухудшение. Сейчас же ложитесь. И будете платить мне двойной гонорар.

— О, Джим, это было здорово. — Он подошел ко мне и пожал мне руку. Его рукопожатие выражало теплую благодарность и внушало страх своей силой.

По своему греческому происхождению слово *"психотерапия"* означает процесс исцеления и воспитания души. В повседневном словоупотреблении психотерапию обычно ставят в один ряд с другими видами терапии, особенно с медицинским лечением. Однако психотерапия, которую я описываю в этой книге, имеет мало общего с лечением малярии, переломов, вирусных инфекций и с сердечно-сосудистой хирургией. Она почти прямо противоположна ситуации, в которой *пациенты* говорят *врачу* о своих *симптомах*, а затем врач проводит свое собственное обследование (в котором пациент понимает довольно мало или вообще ничего не понимает) и выписывает рецепты на латыни, а пациент выполняет предписания, не думая ни о чем, кроме того, чтобы быть "пациентом"* и ждать излечения.

Однако эта заманчивая картина соблазняет как пациента, так и терапевта. Часто оба в действительности хотят, чтобы терапевт был "настоящим врачом" или, еще лучше, взял на себя роль Бога. Хол был не единственным, в ком жила такая идея. Многие пациенты хотят, чтобы терапевт взял на себя эту роль, и всегда готовы подыгрывать. Они хотят, чтобы кто-то принимал за них трудные решения, хотят восставать против кого-то, хотят услышать от кого-то определенные ответы, хотят гарантированных результатов, хотят, чтобы некто был больше, чем просто человеком. (И в то же время, конечно, они не хотят, чтобы кто-то делал все это — точно так же, как терапевт не хочет играть роль Бога, даже когда поддается такому искушению.)

Терапевту очень легко соскользнуть в процессе консультирования на позицию Бога, и у него есть много стимулов для этого. Его авторитет редко подвергается сомнению, его утверждения часто

*В английском языке слово "patient", помимо значения "пациент", имеет также значения "терпеливый" или "претерпевающий нечто". — *Прим. переводчика.*

рассматриваются как откровения свыше, одобрение и неодобрение глубоко влияет на тех, кто часто становится его преданным последователем. Как бы часто терапевт ни напоминал себе о своих постоянных ограничениях, он чаще, чем ему бы хотелось, уступает легкому, почти бессознательному убеждению, что он действительно обладает более тонким восприятием и более сильным влиянием и может благотворно вмешиваться в жизнь своих пациентов.

Как бы я ни был осторожен, я все же иногда ловлю себя на том, что пытаюсь вмешаться в их жизнь, говоря себе, что это абсолютно безвредно и наверняка поможет. "Если бы только я мог устроить, чтобы Бетти и Дик были вместе, они оба так одиноки... Если бы можно было помочь Грегу догадаться бросить свою ужасную жену и найти кого-то, кто мог бы действительно оценить по достоинству всю его теплоту и нежность... Если бы только Элен нашла себе более толкового адвоката, который представлял бы ее интересы; возможно, всего лишь одного слова достаточно, чтобы заставить ее задуматься и сделать это... Если бы только Бен получил небольшой толчок, который ему необходим, чтобы бросить работу в этой убивающей его конторе..."

Обычно бывает несколько ситуаций с каждым пациентом — иногда больше, — когда я обнаруживаю в себе это искушение. И хотя я пытаюсь сопротивляться ему, я поддаюсь ему, я вмешиваюсь в их жизнь. Я подталкиваю Бена к тому, чтобы бросить работу, а Грэга — к тому, чтобы бросить жену. Я подсказываю Элен, что, возможно, она слишком доверяет своему адвокату, или я устраиваю, чтобы Бетти и Дик познакомились. И часто это приносит пользу. Бен благодарен мне за то, что я хорошо отношусь к нему и считаю его достойным более хорошей работы. А возросшая решимость Грэга бросить жену может открыть новый этап в их отношениях, в результате чего они оба почувствуют себя лучше в будущем. Но часто результат бывает обратным. Элен начинает конфликтовать со своим адвокатом до того момента, как окажется действительно готова к такому столкновению, и в результате будет чувствовать себя еще более одинокой, чем всегда. Дик смущен, и он слишком беспокоится о том, что я ожидаю от его встречи с Бетти. Таким образом, он будет испытывать еще одно разочарование в отношениях, и наша работа осложнится. Бетти чувствует: она огорчила меня тем, что ей не понравился Дик.

Постепенно я все больше осознаю, что, вмешиваясь, я демонстрирую утрату доверия к самому себе, к моему пациенту и к самому психотерапевтическому процессу. Если я могу сохранить веру

и помочь пациенту воспользоваться собственной мудростью и самостоятельностью, я понимаю, насколько более твердыми становятся достижения пациента. Важно ведь, почему Бен сам не может понять, насколько бессмысленна его работа. Задача терапии состоит в том, чтобы помочь ему более ясно и ответственно взглянуть на свой образ жизни — с тем чтобы он не распылялся на мелочи. Что удерживает Бетти от раскрытия ее потенциала таким образом, что она остается одна? Если я пытаюсь найти для нее спутника, я скорее укрепляю ее неспособность, чем способствую ее росту. Каждый раз, когда я пытаюсь вмешаться, чтобы помочь пациенту в определенной жизненной ситуации, я в каком-то смысле ослабляю и его, и себя.

Когда я настаиваю на главном, на том, что происходит именно в тот момент, когда мы с пациентом находимся вместе (например, когда я помогаю Грэгу разобраться с теми установками, что поддерживают его злобные и разрушительные отношения с женой), я помогаю ему намного больше. Раскрытие его потенциала не только положительно влияет на нашу работу, но вносит также важные улучшения в его работу, отношения с детьми и с окружающими людьми.

Но я никогда полностью не преодолею искушение быть Богом. Я чувствую — и должен чувствовать — свою вину за это. Вину в экзистенциальном смысле (в смысле понимания, что я не сохранил веру в человеческий потенциал моего пациента и в свой собственный. Однако слишком большое чувство вины тоже является искажением. Я не Бог, чтобы в совершенстве избегать роли Бога. Сдается мне, только Господь никогда не играет роль Бога.

Если бы Хол баллотировался в боги, он получил бы мой голос *теперь*. Находясь под таким сильным давлением бессознательной потребности верить в свою божественность, он не имел контакта со своим внутренним чувством. Таким образом, Хол не мог знать себя настолько хорошо, чтобы правильно слышать других. Единственным способом, который позволял Холу понимать окружающее и эффективно взаимодействовать с ним, было радикальное сокращение его мира. Так, он сосредоточился на внешнем, на поведении, на поверхностном. Отрицал сферу субъективного, прятался от своей человеческой ограниченности. Он сузил свой мир до размеров, которыми можно было управлять, но при этом потерял способность руководить своими эмоциями и взаимоотношениями с людьми.

Хол, как и многие из нас, был убежден, что незнание — это неудача, недостаток чего-либо, противоположность знанию. Когда он пришел к признанию своей ограниченности, то понял, что незнание фактически является частью опыта познания. Только гении и идиоты (странная параллель!) не понимают пределов своего знания. Мы — конечные и смертные — сознаем, что не можем знать все, и вынуждены учитывать, что всегда существует нечто, ускользающее от рассмотрения. По мере накопления все большего и большего знания мы также накапливаем осознание своей невежественности во многих и многих областях.

Хол по-прежнему с охотой учится, но он сбросил ужасный груз попыток сначала узнать *достаточно*, а потом уже действовать. Если бы мы действительно знали достаточно, мы смогли бы доверить все машинам. Как обнаружила Дженнифер, люди требуются как раз в таких ситуациях, когда решения должны приниматься без достаточного знания, — в большинстве по-настоящему важных жизненных ситуаций.

Холу необходимо было отрицать свою ограниченность. Ограничения означали для него смерть и несовершенство. Он добросовестно пытался узнать все о своей профессиональной области. Пытался быть готовым к тому, чтобы помочь любому, кто обратится к нему за консультацией. Пытался заставить себя сделать все возможное. Достиг потрясающих успехов, но внутренне погибал от того, что заставлял себя делать больше, чем мог сделать человек. Он был вне себя от гнева на своего сына, который ясно демонстрировал, что больше не считает Хола всезнающим и всемогущим.

Открытие Холом своего внутреннего чувства и принятие своей ограниченности освободило его от невыносимого груза ответственности и вины. Он позволил себе стать просто человеком — ранимым, способным ошибиться. Позволил себе кричать от ярости, осознав свои потери. А потом Хол начал жить своей собственной жизнью и экспериментировать с изменениями в своем бытии.

Хол понял, что бог обречен на статичное существование самим фактом своего всезнания и всемогущества.

Борьба Хола за свою жизнь подтверждает некоторые из обобщений, уже сделанных в этой книге, и проливает свет на некоторые другие аспекты того, как быть живым.

Если я хочу быть полностью живым, я должен принять свою ограниченность так же, как и свою свободу. Если я пытаюсь знать обо всем и все делать, я буду обречен на то, чтобы потерять понимание того, с чем я действительно могу справиться. Я не могу знать

все, сделать все, жить вечно. Я могу лишь знать намного больше, чем знаю сейчас, делать намного больше, чем делаю сейчас, и жить более полной и насыщенной жизнью, чем сейчас.

Я способен по-настоящему владеть своей жизнью только тогда, когда обладаю внутренним осознанием своего субъективного бытия. Это чувственное измерение более существенно для полноценной жизни, чем любые внешние формы осознавания. Слишком многие из нас — особенно те, кто принадлежат к культуре западного среднего класса, — потеряли чувство, что мы живем в центре самих себя. Имея так мало доступа к своему внутреннему переживанию, мы столь же отчуждены от самих себя, как и от любого другого человека. Мы почти полностью потеряли непосредственное осознание своих собственных чувств, желаний, потребностей, намерений.

Если я озабочен вопросом, *как* заставить себя сделать нечто или не делать чего-то, я наверняка нахожусь вне своего центра, рассматриваю себя как объективную машину и обречен на разочарование и неудачу. Когда я нахожусь внутри своего бытия, не имеет смысла вопрос *"как?"* — как обнаружить, что я чувствую, понять, почему я так реагирую и т.д. Я и есть чувство, действие, реакция. "*Как*" означает манипуляцию с тем, что является внешним по отношению ко мне. В той степени, в какой у меня действительно имеется внутреннее зрение, мое намерение и есть моя жизнь. Другими словами: то, чего я хочу, очевидно, и мне не нужны никакие "процедуры" для его обнаружения.

Несколько лет спустя после окончания терапии Хола в моей жизни наступил мучительный и болезненный период. Я сам обратился к психотерапии, и она помогла мне пережить несколько дней и ночей, когда я чувствовал себя таким измученным и потерянным, что боялся не выдержать. Хотя эта глава и не место для подобного рассказа, я все же хочу сказать, что мой терапевт посоветовала мне участвовать в психотерапевтической группе в качестве пациента. Она рекомендовала группу, которую вел Хол.

Так мы поменялись ролями. Мне это казалось странным только короткое время. Очень скоро я узнал этого сильного и чуткого человека, с его крупным телом, удобно расположившимся в кресле или лежащим на полу, с его теплым голосом, поддерживающим тебя или на чем-то настаивающим. Я увидел Хола по-новому, хотя и не совсем. Он по-прежнему был крупным человеком, но теперь

его мощь вырвалась из-под его прежней вынужденной слепоты, теперь он был дома как в субъективной, так и в объективной области. Хол больше не руководил всем, но мог действительно стать опорой тем, кому — как, например, мне — необходимо было опереться на его силу.

Я особенно хорошо помню двухдневный марафон, в котором наша терапевтическая группа участвовала вместе с Холом и его терапевтом, проведя много часов вдали от дома. Глубокой ночью я наткнулся на столь мощный сгусток вины и страха внутри самого себя, что просто не мог преодолеть его. В течение нескольких часов группа работала со мной — поддерживала, тормошила, торопила, нянчила — и все же я не мог прорваться. Наконец, все, кроме Хола, пошли спать, и в течение трех или четырех часов ранним утром Хол оставался со мной, спокойный и решительный, пока я боролся со своим демоном и, наконец, победил, разрешив борьбу слезами, гневом и облегчением. И когда я плакал, вскрывая ужасный нарыв в моем противоречивом, самообвиняющем и полном горечи сердце, тяжелая рука Хола лежала у меня на плече.

Теперь я лишь изредка вижу Хола. Мы живем в разных городах и больше не встречаемся. Однажды, при встрече, Хол спросил, читал ли я статью, которую он недавно опубликовал. Смутившись, я пробормотал, что “быстро пробежал ее”, одновременно пытаясь вспомнить хоть что-нибудь. Я действительно видел статью, но совершенно не помнил, читал ли ее, а если и читал, не помнил, о чем она. Потом я перестал притворяться и рассказал все Холу. Он улыбнулся с какой-то теплотой и нежностью, которая с годами стала все больше и больше ему свойственна.

— Мне бы хотелось, чтобы вы посмотрели ее, Джим. Она рассказывает о нашем совместном опыте.

Поэтому, вернувшись домой, я немедленно прочитал статью. И то, что я прочел, было исполнено такой скромности, искренности и проницательности, что я понял, какой удачей стало для меня то, что я разделил путь с этим большим человеком. Не стремясь больше к тому, чтобы быть Богом, Хол действительно соприкоснулся с глубокими человеческим корнями своей жизни.

7. КЕЙТ: ОДИНОЧЕСТВО И ПОТРЕБНОСТЬ

Внешним зрением мы видим предметы и материю, оно сообщает нам о мире вещей. Наше внутреннее видение есть видение процессов, течений. Мы удивляемся, когда вдруг сносят здание на углу Юниверсити и Хай-стрит. Чего-то недостает в знакомом нам объективном мире. Точно так же мы удивляемся, когда часть нашего образа *Я*, которая была привычной ("Я молодой человек"), уступает место другой ("Я человек средних лет"). Мы ждем, что окажемся неизменными даже в тех областях (таких, как возраст), в которых, как мы знаем логически, мы меняемся.

Мы даже ожидаем, что наши эмоции окажутся постоянными. "Несколько минут назад я был зол и кричал на тебя. Теперь я испытываю облегчение и даже теплые чувства к тебе. Что это со мной, что делает меня таким изменчивым? Только поверхностные чувства меняются так быстро". Так говорит здравый смысл, и он чертовски ошибается. Чувства текут и развиваются. Их выражение способствует движению. Если мы не понимаем этой простой истины, то чувствуем себя глупыми и уязвимыми, на самом деле выражая совершенно нормальное состояние. "Поскольку я был зол минуту назад, лучше мне продолжать злиться на тебя, а то ты подумаешь, что я не придаю этому значения, или же отомстишь мне теперь, когда я не вооружен своим гневом. Я должен придумать что-нибудь, чтобы продолжать злиться на тебя". Таким образом, взаимоотношения страдают, и накапливается горечь.

Когда я доверяю своему внутреннему видению, я знаю свои чувства, переживаю их поток и не должен добиваться последовательности, более свойственной объектам, нежели живым людям.

Кейт боялась бесконечных изменений внутренней жизни. Они причинили ей много боли в детстве и по-прежнему казались несущими угрозу. Она пыталась найти в жизни дорогу, которая убе-

регла бы ее от опасностей и неопределенности бытия. Иногда казалось, что это ей удается, но цена, которую она платила за это, была чрезмерной. Но все равно она бы, вероятно, сохранила свою жесткую, защитную модель жизни, если бы это не начало разрушительно влиять также и на ее профессиональную карьеру.

Это как джокер в колоде. Каждый из нас, как и Кейт, торгуется из-за того, что тебе обещают безопасность и успех с минимальными опасностями из тех, что угрожали в детстве. Игра, которую мы ведем с судьбой, обычно включает в себя уступку части нашей жизненной силы, части нашего полного осознания своего внутреннего чувства, части нашего потенциала в обмен на кажущуюся защиту. Это сделка с дьяволом — продажа души, и, как говорит об этом легенда, она заканчивается не в нашу пользу.

Однажды ранней весной, в субботу, когда ей было одиннадцать лет, Китти проснулась позже, чем обычно, со странными смешанными ощущениями. В какой-то мере она чувствовала облегчение, и это было хорошо, потому что в последнее время была напряженной и раздражительной. Но, с другой стороны, Китти чувствовала какое-то смутное неудобство, которое не могла сразу определить. Затем, когда она торопливо выяснила причину, чувство облегчения прошло. У нее было что-то мокрое между ног, и, проведя исследование, она поняла, что это кровь. Китти лежала неподвижно, едва осмеливаясь дышать. Она была испугана, чувствовала смутную вину, в панике пыталась вспомнить что-то, но не могла. Спустя очень долгое время она услышала шаги в коридоре и прошептала: “Мама! Мама!” Она боялась, что это ее отец или брат, и знала, что сейчас не может с ними говорить. Но ее никто не услышал, и она продолжала лежать так неподвижно, что у нее затекли руки и ноги.

Спустя еще какое-то время Китти услышала, как отец начал работать в саду, и догадалась, что брат, должно быть, тоже вышел из дома. Она собралась с духом, осторожно встала с постели и надела халат. Ступая на негнущихся ногах, она добралась до кухни и увидела, что мать моет посуду. С опаской Китти рассказала матери, что обнаружила. Затем случилось что-то непонятное: мать сначала встревожилась, затем погладила дочку по щеке, и в ее глазах появились слезы. Она отвела Китти в ванную, дала ей

пояс, прокладку, показала, как их использовать, а затем велела Китти вернуться в постель.

Китти сделала, как ей сказали, но была удивлена. Мама редко плакала, за исключением ссор с папой, и это были совсем другие слезы, как заметила Китти. Вскоре мама принесла ей апельсиновый сок, яйцо и тост, и Китти впервые испытала противоречивую роскошь завтрака в постели. Мама сказала, что все будет хорошо и что Китти может сегодня оставаться в постели. Более того, мама сказала Китти, чтобы она приготовила игру, в которую ей хотелось бы сыграть, и через некоторое время она, мама, придет и поиграет с ней. Это было просто чудо, потому что, хотя Китти очень любила игры, у мамы никогда не было времени поинтересоваться ими. Китти поспешила достать "Монополию" и расположить все как можно удобнее. Затем, когда все было готово, девочка стала ждать. Она решила даже не открывать книгу, чтобы, когда мама придет, ничто не задерживало начало игры.

Прошло некоторое время, прежде чем мама пришла, и несколько раз Китти уже начала беспокоиться и перебирать карточки "Монополии". Но как только она услышала шаги, перемешала карточки и снова приготовилась к игре. Но мама заглянула в комнату и сказала, что сначала на минутку заглянет к миссис Гантли, соседке напротив. Китти не была уверена, но ей показалось, что мама снова плакала.

Прошло еще некоторое время, и Китти почувствовала сначала нетерпение, а потом страх. Она попыталась читать книгу, но почему-то не могла как следует понять, что там написано. Она спрашивала себя, что означает ее кровотечение, и хотя сначала ей очень понравилось, как реагировала мама, теперь она стала беспокоиться: может быть, что-то действительно с ней не в порядке и, может быть, поэтому мама плакала и вела себя так странно.

Наконец, еле дыша от страха, Китти пошла звонить миссис Гантли. Через некоторое время мама подошла к телефону, но ее голос был странным. Она сказала, что будет дома через несколько минут и чтобы Китти все приготовила для игры. Почему-то Китти не задала ей те вопросы, которые собиралась задать. Вместо этого она вернулась в свою комнату, приготовила все для игры и снова стала ждать. Ожидание опять было долгим. Китти немного поплакала и стала думать, не позвать ли папу, который все еще работал в саду. Однако она даже представить себе не могла, как рассказать ему о кровотечении. Должно быть, она немного

вздремнула, потому что когда она следующий раз взглянула на часы, было уже за полдень, и девочка немного проголодалась. Но когда она отнесла на кухню посуду, оставшуюся от завтрака, ей уже не хотелось есть. Вместо этого она опять позвонила миссис Гантли.

Хотя на самом деле ей не хотелось этого знать, но Китти поняла: голос матери звучит так странно, потому что та выпила. Она вспомнила и другие случаи, когда мать напивалась, а отец кричал и бил ее. На этот раз Китти не пыталась сдерживать слез. Она плакала и умоляла маму вернуться домой. Мать клялась, что сейчас же придет, но когда Китти вернулась в постель, она не стала слишком старательно готовиться к игре. Через некоторое время она услышала шум, должно быть, у входной двери, поспешно приготовила игру и включила свет, потому что стало темнеть. Но, должно быть, это был почтальон или еще кто-нибудь, потому что никто так и не вошел к ней в комнату.

И никто не пришел в течение всего дня, хотя Китти звонила еще раз и со слезами умоляла мать вернуться.

Когда мать, наконец, пришла домой, отец увидел, в каком она состоянии, и у них была ужасная ссора с криками. Потом, когда мать отправилась спать, папа заглянул на минутку узнать, все ли у Китти в порядке и не нужно ли ей чего-нибудь. Девочка едва взглянула на него, а отец не мог видеть ее, потому что она выключила свет. Но ее голос был обычным и спокойным, и она сказала ему, что ей ничего не нужно.

Это было двадцать пять лет назад. С тех пор, используя все свои способности, Китти никогда не позволяла себе больше желать чего-либо от кого-то — до того дня, как она пришла ко мне в кабинет.

6 февраля

Когда доктор Кейт Маргейт впервые пришла ко мне, она выглядела как голливудский стереотип первоклассной гувернантки. На самом деле она была психологом. Кейт не пользовалась косметикой, носила невзрачный, хотя и хорошо сшитый твидовый костюм и туфли, которые в их оправдание называют “практичными”. Выражение ее лица было сдержанным, умным и совершенно недоступным. Я имею в виду, что она улыбалась и хмурилась в соответствии с тем, что говорилось, но без малейшего изменения выраже-

ния, которое обычно оживляет лицо во время разговора. Кейт слегка реагировала на содержание моих слов, но совсем не реагировала на меня как на человека, который с ней разговаривает.

Она честно призналась, что несколько раздосадована тем, что ей приходится обращаться за психологической помощью, но она понимает, что в последнее время работает не так хорошо, как раньше. Чувствуя свою ответственность перед работодателями, она понимает: нужно предпринять что-то, чтобы помочь себе снова вернуть рабочую форму. Такой была доктор Маргейт, когда-то в прошлом — Китти.

Доктор Маргейт постепенно поведала мне историю жизни, целиком посвященной разуму. Она добилась исключительных научных результатов и, закончив свою докторскую диссертацию, поступила в исследовательский отдел крупной фармацевтической корпорации, где теперь занимает ответственный пост. Она вышла замуж за своего коллегу, но брак был недолгим и закончился внезапным холодным разрывом. У нее сейчас есть несколько знакомых, с которыми у нее чисто деловые отношения, но нет никого, с кем бы она была близка, и, разумеется, никого, в ком бы она позволила себе нуждаться или от кого была бы зависимой. Ее независимость была вызывающей: “Я *не хочу* нуждаться ни в вас, ни в ком-либо другом”. Таково было ее ясное послание. Разумеется, она почти не осознавала своего внутреннего чувства.

По мере выяснения ее истории (прошло много месяцев, прежде чем она вспомнила то субботнее утро, которое я только что описал) она становилась все более захваченной собственным рассказом. Эта вовлеченность привела к первому из целого ряда пугающих событий.

10 июня

В то утро Кейт опоздала. Это само по себе было необычно. Она всегда приходила вовремя, всегда. Ее лицо стало напряженным, каким оно уже не было месяц или больше. Она не легла на кушетку: она никогда ею не пользовалась. Довольно напряженно уселась в большое кресло, явно не желая расслабиться. Я небрежно поздоровался с ней минуту назад в приемной, но она не ответила. Теперь она сидела напротив меня, застыв, как камень, и молчала.

— Вы выглядите очень неприступной, Кейт.

Она немного нахмурилась, но ничего не сказала. Я ждал. Несколько минут мы оба молчали, затем она слегка пошевелилась, еще сильнее сжав сумочку в руках, и произнесла ровным голосом:

— Мне нечего сказать.

— Понимаю. — Снова молчание.

— Я рассказала вам о своей жизни. Что еще вы хотите знать?

— То, что вы переживаете прямо сейчас.

— Я сказала вам — ничего.

— Не могу поверить в это, Кейт. Выражение вашего лица просто кричит, ваше тело напряжено, и весь ваш вид говорит, что внутри вас происходит нечто очень важное.

— Если это и так, я ничего об этом не знаю. Кажется, вы понимаете мое поведение больше, чем я сама. Возможно, вы скажете мне, что происходит.

— Не знаю, но, кажется, вы очень рассержены или очень испуганы.

— Если мне нечего сказать, — продолжала она, игнорируя мой ответ, — вероятно, нет смысла в моем пребывании здесь.

Внезапно мне показалось, что она собирается уходить, хотя на самом деле она не изменила своей позы.

— У меня такое чувство, Кейт, что вам хотелось бы найти хороший предлог, чтобы уйти прямо сейчас.

— У меня нет никаких причин оставаться. Мне больше нечего сказать вам. Вы либо не можете, либо не хотите ничего сделать, чтобы помочь мне.

Казалось, она сдерживает себя еще сильнее.

— Думаю, вы хотите разозлить меня. Тогда вы могли бы сказать себе, что ушли из-за моего гнева. — Я почувствовал, как напряглись мои щеки и подбородок: это служило сигналом того, что стрелы Кейт попали в меня.

— На самом деле у меня нет никакого желания злить вас, доктор Бьюдженталь.

Она никогда не называла меня “Джим”, как большинство моих пациентов. Теперь, когда я услышал от нее свою фамилию, у меня появилось сильное чувство, что меня удерживают на определенной дистанции.

— Я просто хочу знать, можете ли вы сделать что-нибудь, чтобы помочь мне.

— Мне хотелось бы помочь вам, Кейт, если я в силах это сделать, но сейчас я чувствую: вы настроены против всего, что я мог бы сказать или сделать.

— Я внимательно выслушаю любое предложение, которое вы сделаете. Я не могу сделать большего.

Ее голос был обычным, а формулировки точными.

— Думаю, вы можете сделать гораздо больше, Кейт, но ясно, что как раз сейчас вы не можете позволить себе осознать ни одной из этих возможностей. Тем не менее, позвольте мне сделать одно предложение. Вы захвачены сейчас каким-то сильным чувством. Когда это началось?

— Я не знаю, что вы имеете в виду. На самом деле я не испытываю этого сильного чувства, которое, как вы считаете, у меня есть. А вы не думаете, что можете ошибаться?

Ирония в ее голосе была плохо прикрыта вежливым равнодушием.

— О-оух! — Я вздохнул, но не ответил. — Да, Кейт.

Мой голос стал мягким, потому что я почувствовал, что ее страх растет.

— Да, я могу ошибаться. Я ошибался много раз. Но вот сейчас я не думаю, что ошибаюсь: вы испуганы и рассержены. Но, — поспешил я добавить, прежде чем она начнет возмущаться, — я действительно верю, что вы не испытываете этих или каких-либо иных чувств сейчас, когда мы с вами разговариваем.

— Я чувствую как будто камень или лед внутри, и ничего больше.

Казалось, она напряглась еще больше в ответ на мой мягкий тон.

— Да, я верю вам, Кейт.

Я попытался снова говорить осторожным голосом. Ясно теперь, что сочувствие с моей стороны заставляет ее еще сильнее отстраняться.

— Может быть, вы попробуете вспомнить все-таки, когда началось это чувство окаменения?

— Боюсь, я действительно не знаю. Я часто это чувствую. Разве это важно?

— В последнее время вам не часто приходилось испытывать это чувство, Кейт.

Мне было необходимо заставить ее начать говорить.

— Кейт, скажите мне, что вы делали сегодня утром, прежде чем прийти сюда.

— Но я действительно не понимаю, какой смысл делать это. У меня было совершенно обычное утро.

Кейт задумалась:

— Я проснулась, позавтракала, привела в порядок корреспонденцию и пришла сюда. Этим утром не произошло ничего необычного.

— Как вы чувствовали себя, когда проснулись?

— О, зачем это... Ну, действительно, сейчас мне помнится, что довольно хорошо. Но давайте не будем больше тратить время. Вы можете чем-нибудь мне помочь, доктор Бьюдженталь? — насмешливый тон немного уменьшился.

— Подождите, Кейт. Вы чувствовали себя довольно хорошо, когда проснулись. А за завтраком?

— Не помню. Я не отмечаю своих чувств, как вы знаете. Возможно, мне следовало бы. Вы думаете...

— О чем вы думали за завтраком, Кейт? Давайте же, поработайте со мной.

Я почувствовал себя воодушевленным, хотел добиться от нее сотрудничества:

— Вы знаете, что хотите чувствовать себя лучше и лучше выполнять свои обязанности на работе. Попробуйте вспомнить, о чем вы думали за завтраком?

— О, не могу... Ну, я начала читать газету, а потом... — Она замолчала, и короткая вспышка понимания озарила ее лицо.

— Да, Кейт? — Я был мягок, но настойчив. Я начал волноваться.

— Я думала о предстоящем визите сюда и о том, что моя сестра сообщила мне: матери нужна операция, и...

Кейт дрожала. В ее глазах была боль.

— Ваша мать больна?

Темп замедлился но, быть может, ее напряжение каким-то образом связано с матерью или сестрой.

— Да, Нелли сказала, что это спина. Кажется, она упала в прошлом году. Да, действительно, я помню.

Я взял ложный след. Тон Кейт был слишком равнодушным, чтобы соответствовать ее взгляду, который я поймал минуту назад. Я надеялся, что пока не потерял нить.

— Кейт, а что вы думали о визите сюда этим утром? Я имею в виду, за завтраком.

— Я думала еще о некоторых эпизодах из моего детства, которые могла бы вам рассказать. Я...

Внезапно она замолчала. Я снова испытал предчувствие.

— Кейт, что такое? Я почему-то думаю, что дело не в самих вещах, о которых вы собирались рассказать. Вы можете подумать об этом сейчас?

— Ну, на самом деле все очень просто. — Ее тон снова стал ледяным. Руки так крепко вцепились в сумочку, что пальцы побелели. — Я поняла, что у меня возникли определенные чувства в процессе нашей работы. Думаю, это то, что называют "переносом".

Конечно! Я должен был знать: потепление ее каменного *Я* пугало Кейт. Ее внутреннее основание начало просыпаться.

— Однако я позаботилась о них, так что больше нет никаких проблем. Мне хотелось бы, чтобы вы, наконец, оказали мне любезность и ответили на вопрос, который я задавала вам несколько раз: можете ли вы помочь мне?

— И что это были за чувства, Кейт?

— Я сказала вам, что позабочусь о них.

Она говорила холодно и бесстрастно.

— Какие чувства, Кейт? — Я продолжал настойчиво, спокойно и с надеждой.

— Ну, я поняла, что с нетерпением жду прихода сюда, чтобы больше рассказать вам о своей жизни. Конечно, не в этом смысл нашей работы. Я здесь не для того, чтобы получать дешевое удовлетворение от слушателя, которому плачу за свой рассказ.

Удар, рассчитанный на то, чтобы оттолкнуть меня, был слишком очевиден.

— Вас пугает, что вы увлечены тем, что рассказываете мне о себе.

Я постарался быть мягким. Я не хотел пока пугать ее, обращая внимание на ее связь со мной. Я должен был помнить, что целых четверть века она не отваживалась вступать вообще ни в какие связи с другими людьми.

— Это не только необязательно, но и совсем бесполезно, и, как я говорила вам...

— Очень полезно и совершенно обязательно для нашей работы, чтобы вы относились к своей жизни всерьез! — внезапно взорвался я.

Было необходимо прорваться через ее отрицание своих чувств, по крайней мере, частично, иначе сеанс вскоре окончится, и она прекратит терапию, если ее увлеченность процессом (и мною) снова и снова будет нарушаться.

Лицо Кейт дернулось, когда она услышала мой резкий ответ. Она боролась с ответным гневом и попыталась снова надеть свою каменную маску.

— Я не понимаю, как... — она колебалась. — Я не думала, что эти чувства так важны для моей жизни, как вы говорите.

— Кейт, вероятно, в них много разных элементов. Однако для нашей работы именно теперь по-настоящему важно то, что вы начали соприкасаться со своей собственной мотивацией вашей жизни и деятельности.

Она размышляла об этом. Я спрашивал себя: не ввел ли я ее в заблуждение тем, что перевел внимание Кейт в сторону от ее отношения ко мне? Это было то, что пугало ее. В конце концов нам придется с этим столкнуться. Но пока Кейт не может этого выдержать, и мы никогда не продвинемся дальше, если сейчас она прекратит свои усилия. Эти чувства очень важны для нашей работы и для появления надежды на возрождение ее жизни. Кейт нужно помочь увидеть за сиюминутным и пугающим ее отношением ко мне более долговременный смысл. Я использовал слово *"мотивация"* совершенно обдуманно, потому что оно связано с ее сознательной озабоченностью своим желанием работать и может привести к большей внутренней терпимости.

— Очень хорошо. Возможно, это так. Однако я хочу попытаться удержаться от того, чтобы мои чувства вторгались в нашу работу. — Пауза. — Теперь о тех событиях детства, о которых я хотела рассказать вам... — Она снова начала подавлять свои эмоции. Я должен был попытаться помочь ей сохранить доступ к ним.

— Постойте, Кейт. Посмотрите на дело с другой стороны.

Тише, Джим, держись как можно более безлично и академично, оставаясь с ней в эмоциональном контакте настолько, насколько она может выдержать:

— Нехорошо, если мы будем пытаться исследовать эмоциональные огорчения, случившиеся в вашей жизни, которые влияют на вашу жизнь и работу, а вы одновременно раньше времени начнете их контролировать. Это целиком сведет на нет все наши усилия.

Это был решающий довод. Смог ли я достаточно понятно объяснить ей необходимость работать со мной над исследованием чувств? Она не хотела соглашаться на это, поскольку чувствовала, что это нарушит ее изоляцию. Такая возможность пугала ее, но это самое важное.

— Не понимаю, что вы говорите. Полагаю, вы постоянно пытаетесь смутить меня. — Она говорила сдержанно и отстраненно, но была готова расплакаться, хотя ближе всего к поверхности находился гнев.

— Вы сердитесь, Кейт. И, подозреваю, вы сердитесь потому, что начинаете кое-что понимать, и вам не нравится то, что открывается вашему пониманию.

— Кажется, вы продолжаете стремиться к тому, чтобы говорить загадками и заставлять меня догадываться, что вы имеете в виду. Это необходимо для нашей работы или такова ваша индивидуальная особенность?

— Кейт, возможно, мой способ говорить отражает мои личные потребности; вероятно, это так. Но это сейчас неважно. Для вас более важно встретиться со своим внутренним осознанием, насколько это возможно в данный момент.

Черт возьми! Я сбился на всевозможные посторонние вопросы. Я слишком много болтаю. Так она совсем потеряет нить.

— Хорошо, возможно, но я просто не знаю, что я, по-вашему, понимаю.

Она была теперь очень далеко; слишком много словесных идей, неважно, насколько правильных.

— И, Кейт, вы сейчас не соприкасаетесь с этим, отчасти потому что вам необходимо похоронить все это под вашими протестами и сомнениями относительно моего стиля.

Я не знал, как помочь ей понять это, не вызывая у нее при этом чувства вины.

— Мои вопросы обидели вас или кажутся неадекватными?

Черт, опять! Она стремится еще больше отдалиться. Можно ли вернуть ее назад?

— Нет, Кейт, вы меня не слышите.

— Мне кажется, что я слышу вас очень хорошо, но вы нарочно говорите со мной очень туманными словами.

— Кейт, наш спор перешел в замкнутый круг. Позвольте мне попытаться прояснить все это. Я пытаюсь помочь вам осознать нечто внутри вас, что не сводится к набору ясно выраженных значений и слов. Поэтому...

— Вы имеете в виду, что пытаетесь установить со мной нечто вроде телепатической связи?

Ого! Она действительно дошла до предела, стараясь удержаться от понимания.

— О, Кейт, нет. — Я был потрясен и огорчен. — В самом деле, я чувствую, что теряю целый ярд с каждым шагом, который я отвоевываю, пытаясь помочь вам понять, что происходит.

Ох-ох, я был уязвлен. Я услышал, как в моем тоне появились нотки гнева. Помни, что эта женщина борется со страхом, который, как она думает, может буквально уничтожить ее.

— Не знаю, о чем вы говорите. — Ее интонация содержала намек на что-то еще. Она сидела внешне сдержанная и далекая, в то время как я внутренне корчился, как уж на сковородке, и удивлялся, куда делась моя отличная терапевтическая техника снятия сопротивления. Как Кейт была вооружена против субъективного!

— Кейт, — сказал я самым рассудительным и сдержанным тоном (как ей понравится, если я сыграю с ней в ее же игру!), — Кейт, давайте посмотрим, сможем ли мы выяснить, куда зашли. Не могли бы вы попытаться сказать мне, что за чувства вы испытывали в тот момент, когда информировали меня о том, что не знаете, о чем я говорю?

— Ну, я была искренне озадачена тем, что вы так расстроились, и спрашивала себя, почему вы чувствуете необходимость приписать мне ответственность за это.

“Теперь поосторожнее, ты играешь не с любителем”, — напомнил я себе.

— Думаю, таковы были ваши поверхностные чувства, Кейт. Я заметил нечто еще, какое-то иное чувство, которое возникло в ответ на мое огорчение и смущение. Не торопитесь, Кейт, может быть, вам удастся схватить что-нибудь?

Ответит ли она? Сможет ли найти дорогу назад?

— Нет. Не думаю, что у меня возникли еще какие-то чувства на ваш счет. Но разве это имеет значение?

Кейт так напугана. Она не может позволить себе большего осознания — особенно по отношению ко мне.

— Да, это имеет значение, Кейт. — Я произнес эти слова подавленно и с новым огорчением понял, что каким-то образом пытаюсь заставить ее почувствовать себя виноватой в том, что она опрокидывает все мои усилия. Я поменял свою позу и поискал более благоприятные перспективы:

— Как раз сейчас, Кейт, я внезапно осознал, что слишком стараюсь чего-то добиться от вас и своим тоном пытался заставить вас почувствовать свою вину. Мне это не нравится, но это так. Такое осознание мы должны разделить друг с другом, потому что мы...

— Я уверена, что если и сделала что-то, что огорчило вас, то ненамеренно, доктор Бьюдженталь.

Однако я не могу чувствовать себя в ответе за это, да и как иначе?

Кейт была величественна, высокопарна и демонстративно равнодушна, отбивая мои атаки. Я с облегчением заметил, что мы несколько превысили отведенное время.

— Ну что ж, Кейт, сегодня у нас не получилось достичь более глубокого взаимопонимания. Попробуем еще раз в четверг. О'кей? — Я улыбнулся, мой страх немного уменьшился, и я поднялся.

Кейт поспешно и по-деловому поднялась, взяла жакет, сумочку, подошла к двери и затем повернулась.

— Надеюсь, в четверг вы ответите на мой вопрос, доктор Бьюдженталь. Мне действительно необходимо знать ваше мнение о том, можете ли вы помочь мне.

Я снова повалился в кресло, увязнув в невидимых дебрях слов, намерений, наблюдений, полусформулированных идей, и не до конца доведенных интервенцией. Мне было необходимо выпить, прогуляться или в течение десяти минут колошматить беззащитную боксерскую грушу.

Страх Кейт выиграл еще один раунд. Однако со временем мужество Кейт и ее воля к жизни преодолели этот сильный страх. На предыдущем сеансе произошло многое: она была напугана пробуждающимся пониманием того, что ждет встреч со мной, что думает, о чем будет говорить, не только для того, чтобы заполнить пропуски в своей биографии, но и потому, что является участником нашего совместного предприятия. За всем этим скрывалась растущая вера в наши отношения, пугающее понимание, открывающееся на горизонте ее сознания. Еще глубже за всем этим, совершенно недопустимая для понимания в данный момент, лежала ее потребность в моей заботе и во мне самом как в человеке. Если бы это обнаружилось сейчас, Кейт, вероятно, напрочь отвергла бы подобное положение вещей и быстро разорвала бы со мной отношения. Ее внутреннее желание — особенно желание отношений — представляло для нее очевидную угрозу.

Внезапного, драматического прорыва, в результате которого Кейт пришла к принятию своей эмоциональности с меньшей трево-

гой, не было. Разумеется, драматические прорывы случаются и в психотерапии, но не они являются ключевыми. Только в кино и телефильмах одного инсайта достаточно, чтобы распутать все жизненные коллизии. Повседневное дело терапии монотонно, постепенно, и может даже показаться скучным для внешнего наблюдателя. Даже участникам она иногда может показаться утомительно однообразной. Но постепенно успехи накапливаются. Так было и с Кейт. Вместе мы продвигались сквозь безжизненность, сквозь кажущееся отсутствие изменений, сквозь поражения и утрату оснований, сквозь бесконечные детали жизни как процесса.

Моя роль в основном заключалась в том, чтобы подчеркивать важность эмоциональных реакций Кейт, в том, чтобы помочь ей распознать свой страх перед этими реакциями и потребность отгородиться от них, я убеждал ее в том, что иметь эмоции — не то же самое, что полностью зависеть от них, и в качестве примера раскрывал свои собственные эмоции. Временами Кейт робко и осторожно начинала раскрывать свои собственные чувства по поводу событий, с которыми сталкивалась. Она редко допускала возникновение каких-либо чувств относительно меня или того, что происходило в кабинете, цепляясь за представление о том, что мы бесстрастные ученые, работающие над интеллектуальной задачей. Однако она осторожно открывала свое внутреннее осознание.

Кейт сама охарактеризовала свою жизненную позицию, когда говорила, что внутри у нее словно камень. Кейт Маргейт пыталась отрицать свою человечность, стремилась стать ледяной статуей, неподвижным камнем, вместо того чтобы быть мягким, уязвимым, изменчивым созданием из плоти и крови. Она боялась узнать о своей изменчивости и предпринимала отчаянные шаги, чтобы отрицать это. Особенно Кейт нуждалась в том, чтобы избегать любых эмоциональных контактов с людьми: она верно чувствовала, что это приведет к изменениям. Самое сильное влияние, которое может изменить человека, —любовь к другому человеку.

19 ноября

Борясь со своей боязнью эмоций и двигаясь по направлению некоторой связи с людьми, Кейт пережила опыт, который произвел на нее большое впечатление и существенно изменил наши отношения.

В то время Кейт была неприступной женщиной. Она по-прежнему неохотно занималась терапией, рассматривала ее как неприятную медицинскую процедуру, принимала ее решительно, но равнодушно, стремилась покончить с этим неприятным делом как можно скорее. Она вела себя настолько формально, что казалась пародией на саму себя. Она работала со мной почти год и все еще не желала говорить мне "Джим", предпочитая осторожное "доктор Бьюдженталь".

Сегодня Кейт рассказывала о посещении детского отделения больницы — это было связано с ее работой. Находясь в больнице, она, к своему удивлению, разговорилась с сильно искалеченным, но очень умным ребенком. Позже в кабинете она рассказала мне об этом разговоре.

— Вы должны понимать: я вообще не люблю детей, и, вероятно, мне следует признать, что обычно я чувствую себя среди них неловко. Когда эта маленькая девочка въехала в кабинет на своем инвалидном кресле, моим первым ощущением была досада. Мне необходимо было многое сделать и не хотелось, чтобы меня прерывали. Вероятно, я кажусь вам ведьмой из диснеевского мультфильма, но я действительно не думаю, что дети так уж приятны и интересны. Обычно их ум неразвит, они интересуются только своим собственным миром, и они часто невнимательны и неряшливы. Я обычно всего этого не рассказываю, но вы должны знать, чтобы понять, каким необычным был для меня этот опыт.

— Кейт, ваши слова звучат так, как будто вы говорите не о своем собственном опыте, а о каком-то странном существе, которое препарируете.

— Вы все время говорите мне подобные вещи и, вероятно, считаете, что должны это делать, но я не понимаю, какую пользу вы можете мне этим принести. В любом случае, я не хочу сейчас отвлекаться. Я говорила вам об этом ребенке... — она была холодна и невозмутима.

— Я не хочу слышать о ребенке. Я хочу услышать о вашем опыте, — перебил я. Мне бросили вызов: давай, Бьюдженталь, отвечай на него.

— Да, конечно. Я расскажу вам о своем опыте как можно лучше, учитывая все обстоятельства. А теперь не будете ли вы любезны выслушать меня? — резкая манера не была необычной для Кейт, но сегодня она, казалось, проявилась еще больше.

— Продолжайте, Кейт, — уступил я. Она бросила мне вызов, я знал, и у меня было искушение подчеркнуть это, но скорее в моих интересах, чем в ее.

— Ну, этот ребенок — ее зовут Таня, нелепое имя для девятилетней девочки, — каким-то образом втянула меня в разговор. И, знаете, я действительно была очарована! Я нашла ее просто прелестной и очень умной. Уже через минуту я объясняла ей суть нашей исследовательской программы — представляете, девятилетней! Но я уверена, что она поняла! Она кажется не по возрасту развитой, но не чрезмерно...

Кейт остановилась, размышляя. Я почувствовал, что ее настроение изменилось. Она показалась внезапно чем-то невероятно уязвленной.

— В чем-то она казалась старше, а в чем-то... — Я оставил предложение незаконченным, с вопросительной интонацией.

— Да, в чем-то... — Кейт по-прежнему была погружена в свои внутренние ощущения. — В чем-то другом она казалась даже моложе своих девяти лет. Возможно, это потому, что она была так изуродована и беспомощна. Я каким-то образом физически почувствовала ее беспомощность. И это заставило меня ощутить... — Внезапно она прервалась, и я почувствовал, что она может заплакать. Кейт плакала до этого всего один или, возможно, два раза, и тогда в ее чувствах было больше горечи, чем печали. Теперь это была явно другая Кейт.

— Она заставила вас почувствовать... — мягко, совсем мягко подсказал я.

— О, не знаю. — Слезы все еще были близки, но их сменил гнев. Теперь осторожнее!

— Вам легче рассердиться сейчас, чем позволить проявиться своему подлинному чувству, Кейт, — я произнес это обычным голосом, без вызова.

— Я почувствовала себя матерью! Вот! Я это сказала. Вы довольны? — Она подняла голову и посмотрела на меня с вызовом. Я смотрел в ее покрасневшие, полные боли глаза, стараясь не отводить взгляд, и ничего не комментировал.

— Вы по-прежнему хотите проявить свой гнев, чтобы избавиться от своих нежных чувств. — На этот раз она работала со мной.

— Все равно, какая от них польза! — Кейт немного смягчилась, и в уголках ее глаз появились слезы. — Что мне это даст теперь, если я начну сожалеть о детях! Я слишком стара. Слишком стара,

и вы это знаете. Так зачем бередить все это? — Гнев спал, под ним явно обнаружилась боль.

— Вы пытаетесь убедить себя, что слишком стары для того, чтобы иметь своих детей, и поэтому к чему жалеть, верно? — Я не руководил сейчас. Кейт была самой собой.

— Да, да. — Слезы брызнули сильней, а гнев совсем ослабел. — Просто в этом нет никакой пользы.

— Кейт, вы делаете именно то, что вам нужно делать. Перестаньте мешать самой себе. — Я сказал это твердо, но тепло. Казалось, я поддержал ее, но я знал, что она испугается проявления слишком сильной нежности и отступит. Во мне поднималась волна чувств.

— У меня возникла нелепая мысль, что я, возможно, могла бы удочерить этого ребенка! О, меня бесит, что я это говорю! — теперь она всхлипывала.

— Вам так трудно просто отдаться своим эмоциям и не управлять ими, не пытаться быть рассудительной и бесчувственной. — Я был настойчив, но проявлял понимание.

— Да, да. О, Боже! — Кейт перестала говорить и разрыдалась. Я сидел молча, пока рыдания сотрясали ее. Она плакала несколько минут, а потом, когда она смущенно взглянула на меня, гнев исчез. Удивленным голосом она произнесла:

— Я чувствую себя так, как будто у меня был ребенок, и он умер.

Мои глаза наполнились слезами.

— Да, Кейт, дети, которых вы могли бы иметь, умерли. Это так же верно, как то чувство, что они были у вас, и вы их потеряли. И вы делаете то, что должны делать — оплакиваете их.

Эти слова вызвали новую волну рыданий, и, казалось, Кейт так страдает, что я не мог больше сдерживать своих собственных слез. Я потянулся за салфеткой из ее коробки, и она внезапно увидела, что я плачу. Это еще больше усилило поток ее слез. Кейт сидела на краешке кушетки, и я поднялся со своего кресла и сел рядом с ней. Она наклонилась ко мне, — невероятная вещь для сухой, формальной Кейт — и я обнял ее. Она прижалась, горько рыдая, и у меня самого по щекам потекли слезы.

———

Как сказала о себе сама Кейт, она чувствовала себя “окаменевшей”, твердой, неуступчивой и неизменной. Она не только пы-

талась обрести безопасность в этой "окаменелости", но и пришла к внутреннему убеждению, которое работало как самоподтверждающееся пророчество: "Я такая, и не могу быть другой, не могу измениться". Это убеждение незаметно пронизывало все ее мышление и само по себе стало главным препятствием в терапевтической работе. Так, она обратилась за терапией якобы для того, чтобы измениться, но на самом деле была твердо убеждена в собственной неизменности. Кейт хотела восстановить свою способность эффективно работать, никак при этом не изменяясь сама — примерно так, как она могла бы отдать в починку туфли, не ожидая, что этот ремонт как-то повлияет на нее.

Кейт обладала внутренним видением в столь незначительной степени, что полагалась, главным образом, на "рациональное" мышление и очень мало — на субъективное осознание. Так, хотя она и чувствовала себя одинокой, подавленной и боялась близости, но убедила себя в том, что просто такая сама по себе; она и не думала о том, чтобы изменить свой образ жизни. Она не могла себе представить, как можно чувствовать по-другому. Когда, после ее рыданий в моем кабинете, Кейт пережила прорыв, период озарения и относительного эмоционального освобождения, она, разумеется, очень этому радовалась. Однако вскоре стало ясно, что в глубине ее бессознательного по-прежнему действует то же убеждение в неизменности. Только теперь она была уверена, что преодолела свои трудности и что это новое субъективное состояние будет продолжаться. Подобное убеждение сильно меня беспокоило, потому что показывало: ее внутренний образ самой себя остался неизменным, и я знал, какой опасной может быть ее реакция, когда следующее изменение чувств вновь приведет ее к неприятным эмоциям. Я знал: рано или поздно такая перемена обязательно наступит.

7 февраля

— Сегодня утром я проснулась с таким приятным чувством. — Кейт улыбнулась, слегка сморщив губы. Она казалась ребячливой в своей радости. — Я долгие годы не просыпалась с радостью. Я не знаю, как это случилось, но я просто почувствовала, что готова начать этот день. Я не просматривала свою почту несколько месяцев, а теперь мне стало любопытно ее прочитать. Я собрала целую коробку писем, и чувствовала себя так, как будто собира-

лась найти в этих конвертах нечто интересное, услышать людей, о которых не вспоминала все эти месяцы.

— Угу. — Я пытался лучше понять ее внутренние чувства. В каком-то смысле Кейт скользила по поверхности, и я чувствовал беспокойство, слушая ее. Временами кажется, что скрытая задача терапевта состоит в том, чтобы все извращать. Если пациент несчастлив, терапевт предполагает, что существует другая возможность; когда пациент говорит, что счастлив, терапевт начинает шарить повсюду в поисках скрытого несчастья; когда пациент говорит о других людях, терапевт настаивает, чтобы он сосредоточился на себе, а если пациент вспоминает прошлое, ненасытный терапевт требует обратить внимание на настоящее.

— У меня столько планов, я столько хочу сделать. Неожиданно я обнаружила, что моя работа снова меня интересует. Я получила новое задание, связанное с аминокислотами, и действительно думаю, что мне понравится над ним работать. Представляете? Я собираюсь получать удовольствие от работы! — Она улыбнулась, радуясь своим собственным чувствам.

— Кейт. — Мой голос был очень мягким, потому что мне совершенно не хотелось, чтобы ее воздушный шарик, наполненный радостными чувствами, лопнул. — Кейт, это звучит так, как будто вы справились со всеми плохими чувствами.

Она молчала, но улыбка быстро сошла с ее лица. Я ждал. Кейт казалась довольно спокойной. У меня возникло впечатление, что она избегает любых мыслей, чувств и даже движений.

— Что происходит, Кейт?

— Ничего, совсем ничего. — Она попыталась улыбнуться, но улыбка была другой. — Я просто думала о том, что вы сказали.

— О-ох. И что же вы думаете?

— О, вероятно, у меня будут моменты, когда я не буду чувствовать себя так же хорошо, как сейчас, но...

— Но? — Она знала, но не хотела знать.

— Ну, я действительно не знаю, зачем это нужно. И, кроме того, не хочу думать об этом теперь. Наконец-то я чувствую себя лучше и хочу оставаться с этим чувством. По крайней мере, пока это возможно. Так почему вы пытаетесь меня расстроить? — Ее тон не был столь уверенным, как слова. Она явно пыталась убедить не только меня, но и себя.

— Кажется, вам трудно представить себя изменчивой.

— Мы справились с некоторыми проблемами, — возразила она, — и теперь они решены, так зачем возвращаться к неприятным чувствам? Разве вы не думаете, что мы избавились от некоторых проблем, когда я рассказала вам о том периоде, когда моя мать пила?

— Нет.

— Нет? Так какая же тогда польза от того, что мы делаем, если вы говорите "нет"? — Она была раздраженна и собиралась превратить этот спор в перебранку.

— Вас злит, когда я перестаю рассматривать вас как некую машину, из которой мы можем вынуть сломанные детали и вставить новые, чтобы она работала лучше.

— Не понимаю, что вы имеете в виду. Вы просто пытаетесь запутать меня.

— Кейт, вы по-прежнему считаете себя машиной и думаете, что то, что вы чувствуете, является продуктом ее работы. Вы ожидаете: то, как вы чувствуете себя сейчас, будет отныне продолжаться вечно.

— А почему бы и нет? Разве не в этом состоит задача психотерапии? Разве я пришла сюда не для того, чтобы выяснить, что меня расстраивает, исправить это и потом чувствовать себя лучше?

— Конечно, если так формулировать, придется ответить "да". Но это заблуждение.

Подумайте по-другому, Кейт. Вы можете представить себя не машиной, а рекой?

— Рекой?

Я не очень верю в лекции, но иногда они помогают пациенту понять, что мы делаем и на какой стадии процесса находимся. Кроме того, сам характер Кейт заставлял меня постоянно пускаться в объяснения. Возможно, это вполне нормально, но я испытывал тайное чувство вины. Я полагал, что действительно хорошему терапевту не следует так много говорить. И все-таки момент выглядел подходящим для того, чтобы попытаться дать Кейт другое представление о том, что ее ожидает, и, возможно, для создания основы, к которой можно будет апеллировать, когда в будущем у нее возникнут неизбежные эмоциональные кризисы.

— Да, рекой. Река никогда не бывает одинаковой. Она все время течет, движется. Вода в реке в любой данной точке сегодня не такая, как завтра. Кроме того, река течет иногда на солнце,

иногда в тени; иногда в городе, иногда в лесу. Сама суть реки в изменении, течении.

— Я уверена, что это очень поэтично, но не понимаю, какое это имеет отношение к моему хорошему самочувствию. — Она была не готова понимать меня на более эмоциональном, скрытом уровне.

— Вы как река, Кейт, и сейчас вы счастливо течете по солнечной местности. Наступит день, когда вы окажетесь в тени и под дождем. Но будут и другие солнечные дни после этого. Никогда не может быть совершенно одинаково.

— Мне это не нравится. Совсем не нравится. Почему я не могу сделать все, что необходимо, чтобы преодолеть несчастье и добиться хоть немногого счастья, на какое я еще могу рассчитывать?

— Нам всем хотелось бы этого, Кейт. Мне бы, во всяком случае, точно хотелось. Но, насколько мне известно, так не бывает.

———

Мы снова работали вместе, но каждый по-своему. Кейт продолжала бояться эмоциональной вовлеченности, которая оказалась бы решающей для успеха нашего предприятия. Она боялась отказаться от придающего ей кажущуюся безопасность убеждения, что каждое новое ее состояние — то, что она будет отныне испытывать постоянно. Кейт, как альпинист, который карабкается по крутому склону, надеясь, что каждый выступ скалы может стать местом, где он, наконец, разобьет лагерь и отдохнет, но всякий раз обнаруживает, что места слишком мало, а опасность слишком велика, и приходится двигаться дальше, была испугана, близка к панике, готова бросить все это ужасное занятие. Но она была настойчива, пыталась сделать то, что ее пугало, справиться со своими страхами. И постепенно достигла площадки, где было больше пространства и меньше ощущалась угроза. А потом с той стороны, откуда Кейт привыкла получать лишь поддержку, она получила неожиданный удар: как раз тогда, когда она начала находить новый интерес к жизни, я чуть не свел на нет все ее усилия, вызвав неприятные чувства.

21 октября

В ясный осенний день, наводящий на воспоминания о летней жаре, Кейт пришла в более ярком платье, чем обычно. Она к тому же сделала прическу и явила собой полную противоположность той

серой, чопорной женщине, которая впервые появилась в моем кабинете более полутора лет назад. Ее приподнятый подбородок и темп речи говорили о растущем удовлетворении и возрождении надежд. Ее лицо в эти дни намного меньше напоминало застывшую гранитную маску, а походка уже не казалась механическим передвижением с места на место.

Однако я наблюдал, как Кейт входит и ложится на кушетку, с дурным предчувствием. Я боялся этого дня шесть недель или даже больше, и теперь он наступил. Я получил приглашение участвовать в качестве консультанта в исследовательской программе в другом городе и должен был уехать как минимум на год. Хотя до моего отъезда оставалось шесть месяцев, этого было слишком мало для завершения работы с Кейт. Я уговорил уважаемого мной коллегу начать встречаться с ней уже сейчас, чтобы облегчить ее переход к нему, но это было плохой реакцией на то доверие, которое Кейт начала проявлять ко мне. Я мучился и чувствовал себя виноватым, и даже подумал о том, что не должен был принимать предложение; но потом решил, что должен думать не только о нуждах своих пациентов, но и о своих.

Я пытался приготовиться к сегодняшнему дню, предложив Кейт вступить в терапевтическую группу, чтобы расширить круг своих отношений, и настаивал на том, чтобы она посещала профессиональный семинар, который отвлекал бы ее от регулярных встреч со мной. Эти и другие шаги, которые я предпринял, должны были помочь, но они казались мне слабыми сейчас, когда я смотрел на ее по-новому открытое лицо. Трагедия, как дублер, всегда готова подменить радость; она прячется за кулисами, надеясь, что какой-нибудь несчастный случай призовет ее на сцену. Кейт, о которой я начал так искренне заботиться, казалась такой беззащитной, доверчивой и открытой перед страданием. Моя решимость прошла. Я не мог сказать ей. Я не мог это сделать. Я должен буду отказаться от предложения. Может быть, в следующем году. Но я знал, что в следующем году, возможно, Эллен или Бен как раз только-только начнут доверять мне. Никогда не наступит такой период, когда я буду свободен от Кейт, Эллен или Бена, до тех пор, пока эти близкие отношения являются основой для нашей работы. На минуту я с негодованием почувствовал себя пойманным в западню. Но я благодарен за это. Каждый день я чувствую себя обогащенным, и это не высокопарные слова, а истинная правда.

— Я думала о том, что на прошлой неделе сказал в группе Ларри. — Ее голос передавал спокойное размышление, столь отличающееся от безличной точности, с какой она так долго произносила слова. Каждое такое отличие расстраивало меня сегодня. — Он думает, что мы слишком милы друг с другом, вы помните, и что мы должны быть более честными. Возможно, что это и так, согласно теории групповой динамики, но мне не очень нравятся те жестокие вещи, которые происходят в некоторых из групп.

Я должен сказать Кейт как можно раньше. Ей нужно время, чтобы среагировать, и я хотел помочь ей разобраться со своими чувствами. Я должен был прервать ее, но она уже начала развивать полезную тему. Может быть, лучше сказать ей в следующий раз. Нет, я намеренно выбрал именно сегодняшний день, понедельник, потому что на этой неделе у нас еще три сеанса без большого перерыва на выходные. Мне придется ждать до следующего понедельника. Ничего хорошего; это будет лишняя отсрочка.

— Кейт, — прервал я ее внезапно посреди фразы, — Кейт, мне жаль перебивать вас, но есть нечто, о чем я должен с вами поговорить. Это важно, и я хочу, чтобы у нас было время, чтобы все как следует продумать.

Она повернула одно плечо и посмотрела на меня озабоченно и вопросительно.

— Если коротко, Кейт, дело в том, что я собираюсь уехать на год, уже в апреле. Я получил должность научного консультанта на севере и...

Ее лицо осталось неизменным; возможно, взгляд стал немного более неподвижным, но не могу точно сказать. Слова давались мне нелегко. Я чувствовал себя виноватым и испуганным.

— Ну вот, я говорил с доктором Ласко, и в течение следующих шести месяцев перед моим отъездом он будет время от времени участвовать в нашей работе, чтобы, когда вы почувствуете себя готовой к этому, вы смогли продолжать работать с ним. И, кроме того...

— Когда я почувствую себя готовой? Боюсь, я не совсем понимаю. — Ее тон был немного похож на прежний: формальный и отстраненный. Но, странным образом, я почувствовал облегчение, услышав ее голос; теперь я мог заняться деталями.

— Ну, я имел в виду, что мы можем устроить так, чтобы вы перешли к нему, когда вам захочется, в следующие шесть месяцев.

Я суетился; мне не нравилось то, что я говорил.

— Понимаю. — Кейт была спокойна, бесчувственна и хорошо контролировала себя. Думаю, она испугалась.

— И, кроме того, я буду приезжать сюда время от времени, так что мы сможем поддерживать контакт в любой форме, которая окажется полезной.

Я все еще чувствовал себя зажатым и смущенным. Мой тон был механическим и безличным; это было плохо. Мне стало немного легче, когда я понял, в чем проблема: я нашел нечто, с чем можно работать.

— Да, я уверена, что мы сможем это сделать. — Она говорила отстраненно, безлично отвечая на мой безличный тон и усиливая наше отдаление.

— Кейт, я испытываю сейчас множество чувств. Я беспокоюсь о том, уезжать ли мне вообще. Я чувствую себя виноватым в том, что причиняю вам боль. Чувствую себя скованным, пытаясь выразить свою заботу и желание сделать все возможное, чтобы вы извлекли из этого позитивный опыт.

— Конечно, я понимаю. Все это правильно. Разумеется, я понимаю ваше желание продвинуться вперед в своей профессиональной карьере, и я уверена, что доктор Ласко будет очень полезен мне, если я буду вынуждена продолжить терапию будущей весной.

Все очень мило. Слишком мило, но никаких очевидных моментов, к которым можно было бы придраться.

— Кейт, думаю, это сообщение произвело на вас большее впечатление, чем Вы хотите признать. Я высоко ценю вашу поддержку, но мне хотелось бы помочь вам войти в контакт с вашими более глубокими чувствами по поводу моего отъезда. — Я подозревал, что Кейт использует все доступные ей средства, чтобы подавить панику.

— Да, действительно, это сюрприз. Я и правда раньше не задумывалась о такой возможности. Но на самом деле не думаю, что вы должны так сильно беспокоиться. Шесть месяцев — это долгий срок, и я уверена, что за это время можно сделать все необходимое. Вы согласны? — Она говорила вежливо, холодно и формально. Слишком вежливо, слишком формально. Она отстранялась.

— Нет, Кейт, не уверен. Мне не нравится, что вы стали такой покладистой и отстраненной. В последнее время мы научились говорить друг с другом гораздо более прямо. Думаю, вы оби-

жены и, возможно, рассержены. Вы можете обнаружить в себе подобные чувства?

— Нет, не думаю. Просто я осознаю, что мне необходимо некоторое время, чтобы обдумать то, что вы сказали, и чувствую некоторое раздражение от того, что вы все время превращаете все в греческую трагедию. В самом деле, я не чувствую себя такой уж расстроенной.

Она говорила обычным голосом, очень рассудительно. Может быть, я недооцениваю ее прогресс? Верно, Кейт слегка отступила назад, но разве это не нормально? Мне что, хотелось, чтобы она была так привязана ко мне, что мой отъезд должен был вызвать серьезную травму? Или я хочу поверить в то, что она хорошо перенесла это известие, потому что мне слишком тяжело прорываться снова через ее стену?

— Хорошо, Кейт, у нас много времени сегодня. Почему бы не продумать то, что я сказал вам, и не сделать это вслух, чтобы я мог слышать и помочь, если необходимо?

Но мне не пришлось делать что-либо. Сеанс проходил спокойно. Кейт говорила обычным тоном и сохраняла осторожную эмоциональную дистанцию. Я пытался — по-настоящему ли? — проникнуть сквозь эту стену вежливости, восстановить более близкие рабочие отношения. Она была приветлива, холодна и совершенно не желала вспоминать о каких-либо иных отношениях. Я думал: ей нужно время, как она и сказала; это нормально, даже хорошо — иметь некоторую отсрочку, когда случается что-то неожиданное. Кейт очень хорошо держится, если рассматривать все в целом. Но потом я подумал: она отгородилась стеной; мы потеряли все, к чему шли долгие месяцы; она отступит теперь назад так далеко, что никогда больше не рискнет выйти из своего укрытия. Я чувствовал надежду, беспокойство, ожидание, подавленность. Ее яркое платье казалось печальной насмешкой. Ее лицо, хотя и не выглядело по-настоящему печальным, явно больше не соответствовало ее платью.

22 октября

На следующий день, во вторник, Кейт должна была прийти в 10 часов утра. Она не пришла. Ни слова, ничего. Я сидел в ожидании, пытался читать, чувствовал себя беспокойным, расстроенным, злым, виноватым. Обычно я не разыскиваю пациентов,

когда они пропускают сеансы, — отчасти из принципа (лучше, если пациент чувствует, что его потребности важнее всего), отчасти из гордости, отчасти из уважения к самостоятельности человека — но на этот раз? Я позвонил Кейт домой. Ответа не было. Я позвонил на работу. Кейт быстро подошла к телефону, говорила деловым тоном. Она забыла, закрутилась на работе. Нет, она не думает, что это имеет какое-то особое значение. Нет, она не хочет прийти в другое время сегодня. Нет, она не хочет, чтобы я специально выделил ей время завтра (обычно по средам мы не встречались). Обычное время в четверг будет вполне удобным. Она сожалеет, что заставила меня беспокоиться. Благодарит за звонок. Осторожна, вежлива, недоступна.

24 октября

Четверг был совсем другим. Когда я открыл дверь в приемную, я сразу почувствовал исходящие от нее волны гнева. Она не ответила на мое приветствие, не посмотрела на меня, прошествовала в кабинет, села на твердый стул у стола и посмотрела мне прямо в глаза.

— Я размышляла о вашем намерении уехать, о том, как вы в одностороннем порядке объявили мне об этом, и пришла к выводу, что вы бесцеремонны, безответственны и совершенно лживы. — Резкий, тяжелый удар прямо между глаз.

Я был в нокауте. Эта женщина не играла. Она в ярости и была намерена продемонстрировать мне это. Я хотел возразить, объяснить, но внезапно почувствовал какую-то гордость за нее. Она не собиралась все это так оставлять. Это прорыв. И я почувствовал некоторое облегчение.

— Расскажите, каким я кажусь вам, Кейт, — попросил я спокойно, стараясь быть очень искренним сейчас.

— Хочу спросить вас: вы что, думаете, что имеете право зачем-то приглашать людей работать с вами, поощрять их к тому, чтобы они доверяли вам, настаивать на том, чтобы они относились к психотерапии как к главному событию своей жизни, а затем объявлять: “Я собираюсь уехать на время. Кто-нибудь другой позаботится о вас”. Что дает вам право так относиться к людям? — Ее глаза сверкали, голос дрожал от напряжения, челюсти были сжаты.

— Кейт, я чувствую, вы всерьез разозлились на меня. Вы просто в бешенстве и обрушиваете его на меня с огромной силой.

Эх! Какой глупый, пустой ответ! Я хотел, чтобы Кейт знала: она по-прежнему важна для меня, я знаю, что она ведет себя сейчас абсолютно правильно, я не хотел говорить с ней покровительственным тоном или каким-то образом отстраняться от нее. Но мой ответ был ходульным, это был ненастоящий ответ. Сила ее чувств соединилась с моими собственными самообвинениями, я занял оборонительную позицию и заговорил скованно, принужденно и неловко.

— Доктор Бьюдженталь, я задала вам вопрос. Будьте любезны ответить.

— Вы правы, Кейт, я вам не ответил. Думаю, сила вашего гнева поразила меня настолько, что я почувствовал сожаление, вину и...

— Вы собираетесь отвечать на мой вопрос, доктор Бьюдженталь? — Холодно, настойчиво. Вопрос не имел значения; решающим было ее противостояние мне. Она не примет никаких "терапевтических" реплик. Но мне было тяжело решиться дать ей единственный настоящий ответ.

— Кейт, я бьюсь над этим вопросом уже больше месяца. И не знаю наверняка, имею ли такое право. Я пытаюсь сказать Вам и другим людям, с которыми работаю, что они должны знать и уважать свои собственные потребности, пытаясь нести ответственность в отношениях с окружающими, и...

— И вы решили, что с вашей стороны будет ответственно уехать сейчас, потому что это отвечает вашим интересам. Понятно.

Кейт говорила чуть менее резко, но смотрела на меня все так же пристально. Я чувствовал себя так, как будто она коснулась меня кончиком шпаги и собиралась проткнуть при первом же моем движении.

— Я пытался, Кейт. Пытался думать о потребностях всех людей, с которыми работаю, и о своих собственных. Насколько мне это удалось, не знаю. Знаю только, что вы чувствуете себя обиженной и злитесь на меня.

О, ба! Я по-прежнему говорил скованно и деревянно. Я скован, скован своим сожалением, чувством вины и двусмысленности. Мне бы действительно хотелось, чтобы Кейт сохранила ко мне добрые чувства, но еще больше мне хотелось помочь ей достичь тех целей, над которыми она — вернее, мы — так усиленно работали. Сейчас все это могло рухнуть. Черт, меня учили не расстраиваться так сильно из-за пациентов. Я не должен был позволять моим чувствам вмешиваться в дело. Но я позволил. И я не до конца

честен с Кейт. Я вынужден быть таким. Не хочу указывать ей на разницу между ее потребностями и моими: это было бы слишком жестоко.

Кейт сидела молча, напряженно наблюдая за мной.

— Да, я обижена и, полагаю, зла на вас. Я думала, вы более ответственны, чем оказалось.

— Кейт, вы чертовски рассержены на меня, и я не виню вас за это нисколько. Все это так, верно?

— Как же так, доктор Бьюдженталь? В прошлом году, когда я хотела уехать на семинар, который отвлек бы меня от терапии на месяц, вы были против и настаивали на том, что для меня важнее находиться здесь. Как же так? Было ли это более важно для меня, или это более важно для вашего банковского счета? — Она говорила холодно, была готова отразить любой ответный удар и биться раунд за раундом. Кейт бессознательно подталкивала меня к тому ответу, который я не хотел давать.

— Я действительно полагал, что это наилучший совет, какой бы я мог вам дать.

— Как же получается, что я не могу уехать на месяц, а вы можете уехать на год? — Вот оно: Кейт добралась до сути. У меня больше не было возможности увиливать.

— Потому что, Кейт, ваша терапия — самая важная вещь в вашей жизни, но не самая важная — в моей.

Вот он, корень всего, такой суровый, горький и подлинный. Я почти пожалел о том, что сказал так, нужно было сказать по-другому. Хотя я испытывал странное удовольствие оттого, что высказался столь прямо, я также был испуган: следовало ли наносить ответный удар?

Кейт сидела совершенно неподвижно. Очень внимательно смотрела на меня, размышляя, затем кивнула.

— Конечно, это так. Я была довольно глупа, не так ли? — Она взяла сумочку, внезапно поднялась и направилась к двери.

— Кейт, куда вы? — я поднялся.

— Не беспокойтесь. — Она открыла дверь.

— Кейт, вернитесь.

Она не ответила. Она уже была в коридоре, открывала входную дверь.

— Кейт, я оставлю за вами ваше завтрашнее время.

— Нет. — Она остановилась, полуобернувшись. — Нет, в этом нет необходимости. Я позвоню доктору Ласко или кому-нибудь еще, если мне понадобится с кем-нибудь что-нибудь обсудить.

— Нет, Кейт, я не хочу так все заканчивать. Я сохраню за вами ваше время и надеюсь, что вы придете.

— Как угодно. — Она ушла.

25 октября

В пятницу она не появилась. Я снова колебался, звонить ли ей. Если это будет выглядеть так, как будто я преследую ее, не придется ли ей бороться со мной? Тогда она не сможет позвонить мне, когда будет действительно в этом нуждаться. Если я не буду пытаться разыскать ее, не подумает ли она, что я перешагнул через нее, не подтвердит ли это ее мнение обо мне как о бездушном и нечутком? За и против, да и нет. Я так и не принял решение. Ее время прошло. Я встретился с двумя другими пациентами, но мои мысли были заняты Кейт. Я позвонил ей домой, никто не ответил. Я позвонил в ее лабораторию. Доктор Маргейт звонила и предупредила, что не придет сегодня. Что-нибудь передать? Нет.

В пятницу вечером, во время ужина, позвонил телефон. Автоответчик доложил, что на проводе миссис Кудахи, которая встревожена и хочет поговорить со мной о докторе Кейт Маргейт. Холодок прошел у меня по спине, я бросился к телефону. Разумеется, я ее выслушаю.

— Доктор Бьюдженталь? Я соседка доктора Кейт Маргейт. Надеюсь, вы не будете возражать против моего звонка, но я подумала, что должна поставить вас в известность, или еще кого-нибудь. Я не знала, кому позвонить. Она дала мне ваш номер в прошлом месяце, когда я чувствовала себя очень беспокойно, и поэтому я подумала... Я имею в виду, кажется, у доктора Маргейт не так много друзей; по крайней мере, я не видела, чтобы к ней приходило много гостей. Она живет в соседней с нами квартире. Не то, чтобы я смотрю, кто входит и выходит из ее квартиры, конечно. Она может делать все, что угодно. Вы понимаете, что я имею в виду; я не из этих докучливых соседок. Но я в самом деле думаю, что должна сказать вам или кому-нибудь. Надеюсь, вы извините меня за беспокойство. Понимаете, мы живем рядом уже три года, и...

Мной овладело нетерпение, но я знал, что она пытается помочь, сделать что-то. Так мало людей, которым есть дело до других. Не сетуй на нее за то, что ты встревожен.

— Все хорошо, миссис Кудахи. Что вы хотели сказать мне?

— Ну, на самом деле ничего особенного. По крайней мере, я думаю, что ничего, но просто это непохоже на доктора Маргейт — уходить и оставлять дверь широко открытой, а ее нет уже больше часа. Думаете, с ней все в порядке? Она остановилась у моей двери, чтобы передать мне пакет. И она выглядела просто ужасно. Поэтому я спросила: "С вами все в порядке?", и она ответила: "Да", — но я уверена, что это не так. Ее глаза выглядели так, как будто она плакала, и вся ее одежда была растрепана. Я попросила ее зайти, но она сказала, что должна идти и ушла, даже не вернувшись и не закрыв свою дверь. Просто ушла. И я не знаю, закрывать ли мне ее или нет, потому что не знаю, есть ли у нее с собой ключ. Мне кажется, у нее не было с собой сумочки. Так что если я закрою ее, она, вероятно, не сможет войти, но и оставлять дверь открытой мне не хочется. Я имею в виду, что любой может войти. Я оставила свою дверь открытой и наблюдаю, чтобы никто не вошел в ее квартиру; правда, не знаю, что мне делать, если кто-нибудь войдет. Я имею в виду, что я здесь совсем одна. Думаете, я должна закрыть дверь? Но я почти уверена, что она не взяла с собой сумочки и не сможет войти, когда вернется...

— Миссис Кудахи, — перебил я ее. — Очень любезно с вашей стороны, что вы так беспокоитесь. В здании есть управляющий, который мог бы впустить доктора Маргейт, если она вернется без ключа?

— Ну, вероятно, должен быть, но последнее время никого не видно. Так что я не знаю, есть ли кто-нибудь на месте или нет. Однако я не хочу оставлять ее дверь открытой. Как раз на той неделе на Аллен Стрит было ограбление. Они просто вошли и обчистили всю квартиру пожилой пары, пока те ходили в овощную лавку. Так что я беспокоюсь...

— Вас не слишком затруднит, миссис Кудахи, если вы проверите, на месте ли сегодня управляющий и сможет ли он впустить доктора Маргейт, если она вернется без ключа?

— О, нет, совсем нет. Хорошая идея. Не бросайте трубку — я сейчас вернусь. Это займет всего минуту, потому что если миссис Хенесси здесь, она такая болтушка, что от нее трудно избавиться. Правда, — она засмеялась, — полагаю, я не лучше, не так ли? Мой муж всегда говорит, что когда мы с Бетти встречаемся, нужны гром и молния, чтобы заставить нас замолчать. Ну, я пойду посмотрю, есть ли кто-нибудь. И сейчас же вернусь.

Ожидая ее возвращения, я смог проглотить несколько кусков остывающего ужина. Тем временем мой ум был занят вопросами: где Кейт? Было ли это простой оплошностью, что она не закрыла дверь? Не собирается ли она покончить с собой? Возможно, но маловероятно. Мне не хотелось думать, что она бесцельно бродит, не замечая, где она находится и что делает. Что я мог сделать? Что я могу сделать? Что с этой чертовой дверью? Должен ли я сказать миссис Кудахи, чтобы она закрыла ее? Если Кейт вернется в плохом состоянии, догадается ли она обратиться к управляющему за ключом? Я не могу быть ей нянькой, но не могу игнорировать ее потребности. Я способствовал тому, что она сейчас находится в таком состоянии. Я должен учитывать и свои потребности, но я мог бы справиться с этим лучше.

Еда не лезла мне в горло. Должен ли я пытаться разыскать Кейт? Что со мной случилось, почему я так переживаю? Собирается ли Кейт напиться? Я не знал, сомневался в этом, потому что пьянство было связано с ее матерью. Но, может быть, теперь это как раз и вероятно. Я ничего не знаю ни о ней, ни о людях вообще. Она права, что разозлилась на меня. О, как глупо!

— Доктор? Я говорила с миссис Хенесси, она будет здесь весь вечер. Так что я закрою дверь квартиры доктора Маргейт. Поверьте, это для меня большое облегчение. Доктор, как вы думаете, с ней все в порядке? — в ее вопросе смешались подлинная забота и простое любопытство.

— Ну, не могу сказать сейчас точно, миссис Кудахи, но я уверен, что доктор Маргейт высоко оценит вашу заботу о ней и то, что вы присмотрели за ее квартирой. Это очень разумно с вашей стороны. — Я хотел выразить благодарность и не собирался вдаваться в дальнейшие разговоры о Кейт.

— О, это мне ничего не стоит. Я просто хочу быть хорошей соседкой, понимаете. Доктор, что я могу сделать, чтобы помочь ей — я имею в виду доктора Маргейт? Как вы думаете, что мне лучше сделать? Может быть, мне пригласить ее на обед? Она не слишком хорошо социализирована, вы понимаете, что я имею в виду, но она очень милая. И такая умная, стала доктором и все такое...

— Миссис Кудахи, я уверен, что вы очень хорошая соседка. Но сейчас извините меня, я как раз ужинаю...

— О, мой Бог, да, конечно. Простите. Я не знала.

— Все в порядке, правда. Спасибо за вашу заботу. Спокойной ночи. — Я вздохнул с облегчением. Надеюсь, я не был груб. Ужин остыл. У меня не было никакого желания его подогревать. Где Кейт?

26—27 октября

В субботу никаких известий. В воскресенье вечером автоответчик сообщил, что доктор Маргейт на линии. Наконец-то!

— Кейт?

— Доктор Бьюдженталь, это Кейт Маргейт. Надеюсь, я не причинила вам неудобство тем, что не пришла на сеанс в пятницу?

— Нет, нет, Кейт. С вами все в порядке?

— Сожалею, что не пришла в пятницу. Вы уже назначили кому-нибудь другому мое время в понедельник?

— Нет, Кейт, я оставил это время для вас. Кейт, скажите, как вы себя чувствуете?

— Тогда я приду завтра утром в десять часов. Спасибо.

Она повесила трубку!

28 октября

Она была довольно бледной и сидела, сгорбившись, в приемной. Я пригласил ее войти. Та же серая одежда, манеры сдержанные, но не слишком скованные. Она села на простой стул. Глаза опущены вниз, руки обхватили сумочку, губы сжаты. Я ждал.

Неужели я сделал это? Нет, это ее собственное эмоциональное расстройство. Я должен был предвидеть. Но на самом деле нельзя ничего предвидеть. Это миф о всемогуществе знания. Я сделал все, что мог. Но этого оказалось недостаточно. Что еще можно было сделать? Что-то было необходимо.

— Кейт, вы можете сказать, как вы себя чувствуете? — Я говорил робко, осторожно и заботливо, но без особой нежности: она бы не вынесла этого сейчас.

Никакого движения головы, глаза по-прежнему опущены. Двигались только губы:

— Мне не хочется сейчас говорить.

— Хорошо, Кейт, давайте просто посидим немного вместе. Однако, когда вы сможете говорить, мне хотелось бы узнать что-нибудь о том, что происходит у вас внутри. — Я попытался сесть

и устроиться поудобнее, но все время ерзал. Кейт, наоборот, сидела неподвижно... Снова став гранитной скульптурой.

Так прошел весь сеанс. Она редко двигалась и ничего не говорила. Постепенно я успокоился, занялся своими противоречивыми чувствами. Это было что-то вроде общения, что-то вроде общей боли и даже общего одиночества. В конце сеанса, даже чуть позже, потому что мне не хотелось отпускать ее, не узнав ничего нового, я сказал мягко:

— Завтра в наше обычное время, Кейт. Она поднялась и вышла, не произнеся ни одного слова.

29 октября

Вторник был таким же, как понедельник. На мой вопрос, что она чувствует, она ответила только, что не хочет сегодня говорить. Мы снова целый час сидели молча. Я решил не предлагать ей дополнительного сеанса в среду, поняв, что она воспримет это как нажим на нее. Я упомянул наше обычное время в четверг, и она удалилась.

31 октября

В четверг она смотрела на меня. Она медленно приводила себя в порядок.

— Я понимаю, что слишком сильно отреагировала на ваше решение. Оказалось, мне трудно с этим справиться. Я по большей части хожу. Каждый день. Иногда просто брожу. Иногда спускаюсь к океану и обратно. Я перестала ходить на работу. Я просто гуляю.

Прогулка к океану, подсчитал я быстро, это как минимум 10 миль каждый день, а то и больше. Она использует усталость как наркотик.

— Кейт, вы можете сказать, что происходит с вами? Давайте посмотрим, не могу ли я помочь вам хотя бы немного уменьшить боль.

— Просто очень печально. Знаю, моя печаль чрезмерна. Вы, конечно, пытались быть справедливым и многое сделали, чтобы помочь мне. Жаль, что я не смогла справиться с этим лучше.

— Вам очень печально, Кейт. И мне тоже печально. Но вместе, думаю, мы сможем это изменить. — Я говорил серьезно, пыта-

ясь донести до нее, что не уклоняюсь от контакта, и одновременно не желая пугать ее.

— Не знаю, как много я могу рассказать вам. Знаю, вы хотите помочь, но большую часть времени я сомневаюсь в этом или не верю вообще. Я хочу, чтобы вы помогли мне, но... Вот и сейчас я ненавижу вас! Я сказала, что хочу, чтобы вы помогли мне, а теперь ненавижу вас и хочу кричать на вас, говорить ужасные вещи. Не приближайтесь ко мне. — Она переживала тяжелейшую внутреннюю борьбу. Я видел, как сильно Кейт нуждается в помощи и как в то же время силен в ней импульс наброситься на меня или уйти.

— Я не буду приближаться к вам, Кейт, но и не буду отдалятьсся. — Я сказал это спокойно, твердо, без нажима.

Несколько минут мы сидели молча, но мне казалось, я чувствовал молчаливые крики Кейт, сопровождавшие ее внутреннюю борьбу. Я испытывал к ней такое сочувствие, но понимал, как важно сейчас не давить на нее.

Наконец, она заговорила, и ее голос стал более холодным и сдержанным.

— Думаю, сейчас все в порядке. Я больше не испытываю к вам ненависти. — Внутри нее возник какой-то спазм. — Но я ненавижу себя. Когда я нахожусь дома и так себя чувствую, то действительно боюсь себя. Прошлой ночью, вчера, я посмотрела на себя в зеркало, чтобы причесаться, и поняла вдруг, что стою и разглядываю себя с ненавистью. Мне захотелось разбить зеркало и его осколком разрезать себя, лицо и... и другие части. Просто разорвать на куски. Я так испугалась; я просто вышла на улицу и стала ходить.

Она замолчала и погрузилась в свои мысли. Я был занят своими собственными размышлениями. Она действительно могла это сделать. Могла убить или изуродовать себя. Такое случается. Должен ли я отпускать ее? Не безответственно ли с моей стороны не госпитализировать ее? Я должен убедиться, что она защищена от самой себя. К тому же, она действительно подвергается опасности, шатаясь по улицам в таком состоянии. Она может попасть под машину, просто нечаянно, а может и намеренно.

Кейт взглянула на меня так, словно прочла мои мысли.

— Не думаю, что я это сделаю. — Голос был низким, исходил из самой глубины ее существа и лишь отчасти был обращен ко мне; в основном это были мысли вслух. — Не думаю. Какая-то часть

меня хочет жить. Иногда я ненавижу эту часть. Я не хочу ничего желать. Ничего! Я *не буду* желать ничего и никого!

Она снова замолчала, но этого было для меня достаточно. Я решил предоставить Кейт самой заботиться о своей жизни. Сделать выбор за нее, поместить ее в госпиталь, возможно, и стало бы спасением ее физической жизни, но весьма вероятно, что это навсегда прекратило бы ее борьбу за более полноценную жизнь. Но как только я так решил, тут же испугался и засомневался.

Оставшуюся часть сеанса мы в основном сидели молча. Кейт сообщила мне отрывочную информацию о том, как жила в эти дни: постоянное хождение, короткие визиты в офис, чтобы почти сразу же уйти, нерегулярное питание, сон с помощью снотворных. Она не могла много рассказать мне о том, какие внутренние чувства и мысли сейчас ее одолевали. Ясно было, что она стремилась держать их в себе. Я не акцентировал ее сопротивление самоизучению. Сейчас Кейт должна сопротивляться, чтобы сохранить целостность. Я знал то, чего она не знала: если она выдержит, именно эта неумолимая изменчивость, которой она так сопротивлялась, поможет ей преодолеть кризис.

1 ноября

В пятницу Кейт позвонила из лаборатории. Она была на работе. Ей необходимо столько сделать. Она просто не может прийти. Она думает, что вчерашний визит помог. Надеется увидеть меня в понедельник. Я почувствовал облегчение, сомнение, надежду, опасение.

4 ноября

В понедельник Кейт не пришла, но позвонила и сообщила, что находится в районе Санта Моника и чувствует, что не успеет приехать до конца сеанса. Она отклонила предложение встретиться позже, сказав, что придет завтра.

Позже в понедельник позвонил доктор Тэйлор, ее врач. Он был встревожен, потому что ему только что позвонили из аптеки и попросили подтвердить рецепт Кейт на снотворное. Он был выписан только в прошлом месяце. Я сказал, что Кейт в плохом состоянии, и он засомневался, правильно ли он сделал, что подтвердил рецепт. Мы сошлись на том, что в данный момент лучше

всего оставить Кейт в покое, тем более что рецепт был выписан не на такое уж большое количество снотворного.

5 ноября

Во вторник Кейт снова не пришла. В середине сеанса она позвонила и извинилась за то, что пропустила прием. Она приняла снотворное в середине ночи и теперь только что проснулась. Она не выспалась, возможно, ей необходимо еще поспать. Она не хочет встретиться позже или в среду. Она хочет наверстать кое-что в лаборатории. Она увидится со мной в четверг.

По телефону мне было трудно оценить ее состояние. Она попрежнему держалась очень холодно и формально, но делала усилия, чтобы держать меня в курсе. Я чувствовал напряжение, раздражение, сожаление и печаль.

7 ноября

В четверг Кейт опоздала на 15 минут. Она выглядела ужасно. Ее одежда была неряшливой и подобранной случайно. Она не сделала макияж и не причесалась. Она сообщила мне, что снова ходила. Работала во вторник и думала, что все будет хорошо. В среду она ушла с работы примерно через час после начала и начала ходить. Как и много раз до этого, она вернулась домой только тогда, когда стала валиться с ног от усталости. Она съела тарелку супа и легла спать. Но ей удалось поспать всего час. Она не могла вынести еще одной бессонной ночи, и поэтому приняла снотворное, чтобы быть уверенной, что проспит до утра.

— Кейт, меня беспокоят таблетки. Вы пьете их слишком много.

— Я должна спать. Мне необходимо их принимать.

— Да, Кейт, я знаю, что вы хотите спать, отключить сознание, но...

— Я должна их принимать. Просто должна.

— Вы можете строже соблюдать норму, Кейт? Когда вы так устаете после своих прогулок, вы легко можете по ошибке принять больше.

— Я вынуждена пить их. Так или иначе я их достану.

— Кейт, не нужно угрожать. Я вам доверяю. Но я беспокоюсь, и доктор Тэйлор позвонил, когда вы на днях обновили рецепт. Он тоже беспокоится.

— Я не собираюсь убивать себя. Я думала об этом много раз, но я не собираюсь этого делать.

— Я вам верю, Кейт, но меня беспокоит возможная ошибка.

— Они необходимы мне.

Но она никогда не принимала чрезмерных доз. Что-то внутри нее боролось за жизнь.

Так продолжалось около двух месяцев. Кейт жила в аду, на грани отчаянья. Когда таблетки снова кончились, доктор Тэйлор позвонил и настаивал, чтобы Кейт была госпитализирована. Искушение было велико, но это подорвало бы ее доверие. Взять сейчас на себя ответственность за жизнь Кейт вероятно означало навсегда лишить ее шанса на подлинную собственную жизнь. Слишком много таких людей, которые, как Кейт, знают, что могут избежать выбора, который за них сделают добрые помощники. И они никогда не живут настоящей жизнью. Вместо этого они расценивают сами себя как "больных" или "эмоционально неуравновешенных" или придумывают для себя какую-то другую категорию, от которой трудно или невозможно потом избавиться.

С моего одобрения, доктор Тэйлор рискнул выписать Кейт еще один маленький рецепт. Он прослужил немного дольше. Потребовался еще один, но на этот раз доктор Тэйлор решил не спрашивать моего совета.

17 ноября

Наконец, это кончилось. Пришел день, когда Кейт явилась на сеанс, и стена между нами не была такой неприступной, как в течение многих недель. Она уже не была такой открытой и удовлетворенной, как до того, как я сообщил ей о своем намерении уехать, но она снова пришла в себя. Она тоже это понимала.

— Думаю, со мной все будет в порядке. Как будто бы у меня была жестокая лихорадка, и я бредила, а теперь лихорадка прошла. Я все еще чувствую себя слабой, но знаю, что поправлюсь.

— Да, Кейт, — ответил я тепло, чувствуя, что эмоции переполняют меня. — Да, я тоже чувствую, что лихорадка прошла. Рад снова видеть вас!

— О, потише, пожалуйста. — У нее слегка сбилось дыхание. — Когда вы обращаетесь ко мне так тепло, я хочу убежать или накричать на вас. Но вы знаете, что все не так, верно?

— Да, я знаю это, Кейт.

— Иногда я не верила, что смогу снова разговаривать с вами вот так. Иногда мне хотелось прийти и убить вас. Я имею в виду, на самом деле убить. Я даже думала о том, как это сделать.

— Были моменты, когда вам хотелось просто уничтожить меня.

— А в другие моменты мне хотелось прибежать сюда, броситься вам на шею и сказать: "Позаботьтесь обо мне и простите за то, что я доставила вам столько неприятностей".

— В эти недели вам, должно быть, было очень одиноко, Кейт.

Внезапно я понял, каким ужасным должно было быть ее одиночество. Мои слова проникли прямо в ее чувства. Она уронила голову, и слезы полились у нее по щекам. Она не всхлипывала, а плакала тихо и непрерывно. Я склонился к ней, но не обнял ее. Кейт плакала несколько минут, а затем протянула ко мне руку. Я радостно сжал ее, а она все продолжала плакать. Мои собственные глаза увлажнились от сочувствия к ней и от облегчения, что испытание, кажется, окончилось.

— Знаете, что помогло мне больше всего? — Она подняла ко мне мокрое от слез, но сияющее и полное благодарности лицо. — Две вещи, которые, как я полагаю, вы сделали для меня. Я говорила себе о них снова и снова. Во-первых, я полагаю, что вы относились ко мне очень серьезно. Вы действительно знали, что я борюсь, и позволили мне продолжать борьбу. И, во-вторых, вы доверяли мне. Доктор Тэйлор сказал, что вы не позволили госпитализировать меня и попросили его выписать мне лекарства. Иногда я ненавидела вас за это, но, в основном, я ... в основном, я любила вас.

— Да, Кейт, — сказал я мягко, чувствуя к ней признательность.

Этот кризис стал кульминацией нашей совместной работы с Кейт. У нас оставалось еще три месяца, чтобы сосредоточиться на целях, к которым она стремилась. Кажется, что по большому счету она сильно выросла, пережив это путешествие в ад, ибо побывала именно там. Она вернулась оттуда с большей готовностью рисковать в отношениях и большим принятием своей изменчивости, большим доверием к своему внутреннему осознанию. Хотя в дальнейшем у нее, разумеется, случались эмоциональные взлеты и падения, она, кажется, больше уже никогда не была застывшим камнем, уверенным в своей неизменности.

10 февраля

Мы еще несколько раз возвращались к образу реки. Однажды это случилось, когда Кейт существенно приблизилась к пониманию самой себя как постоянного процесса, но протестовала против этого, как она время от времени делала.

— Почему я не могу рассчитывать на то, что буду чувствовать себя определенным образом не только сегодня, но и завтра? О, я знаю все про вашу реку, но хотела бы заморозить часть этой реки хотя бы на некоторое время. Да, вот в чем дело: почему это не может быть рекой, состоящей из кубиков льда, а не из постоянно утекающей сквозь пальцы воды?

Кейт помолчала, любуясь своим собственным образом, а затем продолжила:

— Но, вероятно, она была бы довольно холодной, не так ли? И я не могу сказать, что мне нравится думать о том, как эти кубики сталкиваются друг с другом и громыхают всю дорогу, пока не достигнут моря. О, черт, кажется, я приговорена к течению!

21 марта

В другой раз, находясь в терапевтической группе, Кейт участвовала в дискуссии, которая вращалась вокруг опыта постоянного изменения. С некоторой навязчивостью, я предложил сравнение между образами личности как машины и как текущей реки. Вскоре после этого встреча закончилась. Группа обычно оставалась без меня после окончания сеанса, и поэтому я собрался уходить. В этот момент Кейт внезапно указала в мою сторону со словами: “Вот идет Старик-Река!” Затем повернулась к группе и с профессиональными дирижерскими движениями продекламировала бессмертные строки, под аккомпанемент которых я удалился:

Он не говорит ничего.
Должно быть, он знает что-то.
Он — Старик-Река.
Он просто течет вперед.

В каждом из нас тлеет пламя, которое может разгореться. Нас постоянно преследует жажда жизни. Сколько бы нас ни учили сокращать, коверкать и коренить наше бытие, что-то внутри нас

стремится расширить горизонты, чтобы обеспечить себе пространство для роста и развития. Нас пугает цена этого роста, мы боимся тех открытых пространств, которые наш взор иногда обнаруживает вокруг; хотим закрыть глаза на собственные возможности.

Изменение, бесконечное изменение. Языки пламени пляшут, обретают причудливые формы, изменяются снова и снова. Мы боимся огня, но мы состоим из него. Мы не можем сопротивляться ему; мы можем лишь ему соответствовать. Когда мы, наконец, покоримся ему, то испытываем облегчение и блаженство.

Быть по-настоящему живым значит быть приговоренным к постоянному развитию, бесконечному изменению. Быть по-настоящему живым значит найти свою идентичность в этом изменчивом процессе, зная, что огонь уничтожит любые стабильные структуры, которые мы будем пытаться построить.

Желания и потребности — горючее для пламени жизни. Мы можем существовать без желаний не больше, чем огонь может гореть без топлива. Если мы хотим жить как можно более полной жизнью, следует как можно более полно знать свои желания и потребности.

Мы состоим из пламени, и его танец — танец нашей жизни.

Кейт стремилась отрицать свою неизбежную изменчивость. Пытаясь стать женщиной из гранита, не нуждающейся ни в чем и ни в ком, она обнаружила, что умирает в той единственной области, в которой она позволила себе быть по-настоящему заинтересованной — в своей профессиональной работе. Кейт боялась меняться, желать, общаться с людьми. Она верно ощущала уязвимость, неизбежно связанную с изменениями, потребностями и отношениями, но ошибочно думала, что сможет избежать этой уязвимости.

Кейт была похожа на космонавта, который прилетел на далекую планету в другой Галактике и обнаружил, что непригоден для человеческой жизни. Она пыталась создать такой способ жизни, при котором не нуждалась бы в близких отношениях с другими, при котором она была бы эффективной профессиональной машиной, и при котором она сама и ее мир не менялись бы. Это кажется странным, но можно восхититься тщательно разработанным проектом, который Китти выстроила еще ребенком и который настойчиво реализовывала на протяжении всего своего жизненного пути.

Если иметь в виду ее опыт, он действительно может показаться разумным и обнадеживающим способом прокладывать себе путь среди опасностей, страх и боль которых Китти уже успела пережить весьма травматически. Просто он был основан на слишком поверхностном понимании внутренней природы самой путешественницы и того факта, что значит быть по-настоящему живой.

На самом деле Кейт нуждалась в других. Не ради приятных возможностей жизни, а ради собственной самореализации. Но нуждаться в других — значит обнажить себя перед возможностью реальной травмы. Самые глубокие эмоциональные раны всегда имеют своим источником любовные взаимоотношения. Так, когда мы пытаемся выстроить защиты, избегая близких отношений, мы со страхом обнаруживаем, что потребность в других по-прежнему сохраняется. Это особенно верно в том случае, когда у нас возникает глубокая потребность в каком-то определенном человеке.

Очень часто реакцией на такое открытие является огромная тревога, сопровождаемая непонятным гневом. Обнаружив, что его оборона пробита, разгневанный человек старается показать своим поведением: "Я не могу вынести страшной опасности своей потребности в тебе и единственный для меня способ избежать этой опасности — уничтожить тебя. Если ты перестанешь существовать, я не смогу нуждаться в тебе, и, что еще важнее, не буду подвергаться риску потерять себя". Трудно сомневаться, что некоторые из кошмарных сообщений о насилии в семьях ("Отец убивает спящую семью, затем стреляется сам"; "Брошенная жена нападает на мужа") являются результатами именно такого импульса.

Иногда гнев принимает иное направление. С ужасом отшатываясь от своего импульса уничтожить человека, которого он любит и в котором нуждается, обезумевший от горя человек направляет гнев на самого себя. Очень часто пациенты, испытывающие подобный страх, сообщают о попытках изуродовать самих себя: изрезать лицо, грудь, гениталии или совершить самоубийство каким-либо образом, обезображивающим внешний вид. Поскольку внешние части тела в наибольшей степени участвуют в эмоциональной близости, желание заключается в том, чтобы разрушить средства достижения близости.

Кейт вовремя начала пересматривать то, что долгое время считала наиболее важным в своем существовании. Она обнаружила, что может выдержать боль — на самом деле она долгое время выдерживала бóльшую боль. Когда Кейт была ребенком, пренебре-

жение ее матери вырастало для нее до размеров пренебрежения всего мира. Повзрослев, она подумала, что еще раз пережила катастрофу измены, когда я объявил о своем намерении уехать. Но каким-то образом Кейт выбралась из ада и обнаружила, что не уничтожена, может поддерживать отношения со мной, с другими людьми, может продолжать меняться, что она все еще может быть живой и для нее свойственно внутреннее осознание.

Помимо характеристик, которые я уже перечислял, опыт Кейт подчеркивает некоторые дополнительные аспекты того, что значит быть по-настоящему живым и по-настоящему человечным.

Я представляю собой бытие, которое находится в постоянном процессе изменения и развития. Я не могу стремиться к неизменной, фиксированной идентичности. Что бы я ни переживал, я переживаю переход от одного состояния к другому. Не существует застывших идентичностей, и если я пытаюсь заморозить свою природу, то непроизвольно разрушаю себя.

Быть человечным значит желать и нуждаться; это значит быть нецелостным, жаждущим, постоянно нуждающимся; это значит, что жизнь всегда открыта, неокончательна. Попытка быть абсолютно самодостаточным, в целях достижения безопасности — бесплодное усилие, неизбежно приводящее к новой тревоге и неизбежно оканчивающееся отчаяньем. Только тогда, когда я позволю себе полностью осознать свои потребности и желания, я смогу достичь подлинной целостности.

Мои потребности всегда включают в себя потребность во взаимоотношениях с другими, и это страшно, потому что я никогда не могу контролировать этих других. Поскольку у них есть свой собственный внутренний центр и поскольку они постоянно меняются, как и я, всегда сохраняется возможность того, что я потеряю их. Нуждаться в других опасно, но пытаться отрицать эту нужду — значит убивать свою собственную витальность.

Думая о Кейт, я переживаю особенно теплые чувства, похожие на те, что испытывают друг к другу боевые товарищи, прошедшие вместе через бои. На самом деле к каждому, с кем я работал в той интимной манере, которую описал, я испытываю уникальное чувство близости. Но Кейт занимает среди них особое место. Ее ум и

бойкий язычок всегда приходят мне на память, когда я вспоминаю нашу совместную работу. Иногда она использовала эти таланты, чтобы метко и жестоко ужалить меня; иногда она пользовалась ими с нежностью.

Кейт обнаружила, что может переосмыслить свою изменчивость и неполноту. Потребность стала ее дорогой к взаимоотношениям, к более глубоким связям с людьми. Изменение стало частью ее мировоззрения. Конечно, Кейт сохранила стремление искать новые решения жизненных проблем, новую философию, диету, комплекс упражнений или что-нибудь еще и целиком погружаться в них, как будто бы, наконец, она нашла ответы на все вопросы. Различие в том, что теперь Кейт может прийти к тому, что ее воодушевление закончится разочарованием, она может почувствовать досаду на саму себя, иногда — испытывать настоящую боль, но она больше не чувствует той тотальной катастрофы, которая однажды чуть не уничтожила ее.

Недавно у меня произошла встреча с Кейт и ее новым мужем. Ее брак, которому сейчас уже несколько лет, прошел суровые испытания, но оба супруга сохранили доступ к своему внутреннему чувству, и оба — как доказала Кейт — оказались стойкими борцами, которые упорно добивались своей цели. В результате их брак стал на редкость удачным, здоровым и развивающимся.

Как мы выяснили, Кейт была полна энтузиазма.

— Джим, знаете, мы с Хью разработали новую программу для обучения разных людей — руководителей производства, инженеров, профессионалов. Это действительно важно для них, и оказывает такое влияние на их восприятие самих себя и своей работы...

— Звучит неплохо. Какова же основная идея вашей программы?

— Ну, это трудно выразить в двух словах, но главное состоит в том, чтобы помочь им понять, что жизнь — это постоянное изменение, и все самое важное в них самих и в их работе никогда не остается неизменным.

Так Кейт подружилась с изменениями. Теперь Кейт меняется, но все-таки остается прежней.

8. ДВОЙСТВЕННОСТЬ И ОТКРЫТОСТЬ: ЛИЧНОЕ ПОСЛЕСЛОВИЕ

Мне шестьдесят лет. Какое это странное, невероятное утверждение. Мужчины в шестьдесят перестают считаться людьми среднего возраста и становятся "пожилыми", если не старыми. А я едва достиг среднего возраста. Я знаю это. Я могу почувствовать это. Я все еще пытаюсь выяснить, что значит быть человеком, профессионалом, мужем, отцом. Статистика говорит, что мне осталось жить еще тринадцать лет. Что за дерьмо! Тринадцать лет назад мне было сорок семь; когда я теперь вижу сорокасемилетнего человека, я думаю о нем как о молодом. (Это звучит как мысли пожилого человека; не хотелось бы мне их иметь.) Мне было сорок семь, а моим детям — двадцать и шестнадцать. Совсем не дети. Я был в полном расцвете жизненных сил, но не знал об этом. Почему?

Шестьдесят лет. Через тринадцать лет мне будет семьдесят три! Такого не может быть. Это кажется таким ужасным, просто убийственным. Все произошло слишком быстро. Я все время спешил, пытаясь все делать правильно, пытаясь получать удовольствие от всего хорошего в жизни, пытаясь учиться и быть таким, каким я хотел. Ну и что?

Шестьдесят лет я пытался подготовиться к тому, чтобы жить *настоящей* жизнью. Шестьдесят лет я готовился к жизни... Которая начнется, как только я выясню, как нужно жить... как только я заработаю достаточно денег... как только у меня будет больше времени... как только я буду больше похож на человека, которому можно доверять. В последнее время я чувствую, что знаю немного больше о том, как нужно жить, как быть другом, как быть искренним с людьми, как смотреть правде в глаза. В последнее время я стал больше надеяться на самого себя. Но затем я смотрю на эти цифры: 60, 13 и 73. Не опоздал ли я?

Сколько я себя помню, я всегда хотел быть "правильным". Беда в том, что определения *"правильности"* все время меняются. Един-

ственное, что остается неизменным, — это то, что правильные люди чем-то существенно отличаются от меня.

Моя мама была большой почитательницей "культурных людей". У меня даже создалось впечатление, что такие люди созданы из другого теста, чем большинство людей. Может быть, потому, что другим любимым словом для описания культурных людей у нее служило слово *"благородные"*. Но ни одно из этих слов — "правильный", "культурный", "благородный" — не помогло мне толком в моих поисках.

Иногда я начинал представлять себе, как живут такие люди. Представлять себе их дом, обязательно расположенный на холме и гораздо более дорогой, чем тот, что могла позволить себе наша семья, разоренная депрессией. Они, несомненно, жили в этом доме несколько поколений, и у них было высшее образование — нечто такое, чего не имели ни мои родители, ни их братья и сестры. И у них была не работа, а "профессия".

Попытка уяснить, что значит быть действительно "правильным" человеком, очень напоминает попытку поймать Снежного Человека. Существует множество следов и множество показаний предполагаемых очевидцев, но каждый такой след и каждое свидетельство запутывают поиски еще больше, чем раньше. И, оглядываясь назад, я вижу столько признаков того, что не понимал как следует, что было по-настоящему важным.

На большом пустыре стояла заброшенная хижина. В ней почти ничего не было, кроме деревянного стула и сломанного письменного стола, покрытого пылью — и нас, двух маленьких мальчиков и одной маленькой девочки. Но это нас странно волновало, потому что мы были там совсем одни и, казалось, отрезаны от остального мира — хотя мир был за дверью и окружал хижину со всех сторон. Охваченные этим любопытным чувством, мы уговорили друг друга раздеться и с удивлением рассматривали то, что обнаружилось. Мы пытались понять зашифрованные сообщения, которые посылали нам наши чувства, но остались не удовлетворены робкими прикосновениями.

Мама каким-то образом узнала. Она всегда знала. Стала задавать вопросы. Она не удовлетворилась моими испуганными отговорками. Каким-то таинственным и загадочным способом она все-таки добилась от меня правды. Наконец, когда я, рыдая, признался, она сказала, что ужасно потрясена. Она была холодной и сдержанной, а я был переполнен стыдом и чувством, что потерял един-

ственную прочную опору своего мира. Только после долгих слез, которые я пролил, спрятав лицо в ее ладонях, я, наконец, обещал исправиться и вернул ее расположение, без которого не мог продолжать жить. Я буду, я должен быть хорошим, правильным.

Быть "правильным" так важно, и так легко потерять это свойство. Очевидно, быть правильным означает радовать учителей, быть "маменькиным сыном". Ясно, что быть правильным — значит не быть таким, как отец — любящий, но слишком ненадежный, напивающийся всякий раз, когда он нужен нам по-настоящему.

Как-то в младших классах средней школы я решил поменять цель: вместо того, чтобы быть правильным в школе, я решил быть таким же, как все, и сделка мне понравилась. Но вскоре я уже старался стать правильным бойскаутом, и это оказалось одним из способов быть правильным и одновременно быть частью группы. Знаки отличия и особые награды, и, наконец, звание советника лагеря подтверждали мою правильность. И мне нравилось танцевать и обнимать девочек, но я был осторожен и "не пытался ничего делать", потому что, очевидно, это было неправильно. Но я уступал искушению "пытаться что-то делать". Только сам с собой — с ужасным стыдом и постоянно возобновляемым и постоянно нарушаемым решением "больше никогда" — я позволял ненадолго проявиться своей неправильной, скрытой части. Я знал, как это плохо — "насилие над самим собой, одинокий порок, это ослабляет твой ум, это сделает тебя неспособным иметь детей". Меня как следует учили.

Так продолжалось исследование. В некоторых случаях я получал подтверждения своей правильности — признания, звания, одобрение. Но тайное *Я* всегда должно было быть спрятано, потому что я знал, что оно неправильное. Его следовало стыдиться, потому что оно сексуально, эмоционально и непрактично, потому что оно все время хочет играть, когда я заставляю его работать, потому что ему нравится мечтать, а не быть реалистичным. Два *Я*: одно постепенно становится все более публичным, другое — все более скрытым.

Депрессия кончилась с началом военного бума. Я женился на своей институтской подружке перед тем, как Гитлер вступил в Польшу. Высшее образование, вновь обретенная вера в свои силы и созданная войной потребность в психологах помогли мне достичь более высокого положения. Должно быть, я делал все правильно. И все же теневое, неправильное *Я* всегда было со мной.

Я получил степень доктора по клинической психологии на волне послевоенного образовательного энтузиазма. Я преподавал в университете и начал публиковать профессиональные статьи. С двумя коллегами мы открыли частную практику и посвятили многие часы на протяжении примерно пятнадцати лет развитию наших знаний, техники и самоосознания. И непроизвольно я внес в свою жизнь бомбу с часовым механизмом.

Я обнаружил, что заниматься психотерапией — значит постепенно все глубже и глубже проникать в мир людей, которых консультируешь, в мир совершенно разных личностей. Сначала было достаточно одного сеанса в неделю, потом наша работа начала требовать двух, трех, четырех сеансов в неделю. Это отражало наше растущее понимание того обстоятельства, что цели, которые мы преследуем, — это существенные изменения в жизни; силы, с которыми мы боремся, глубоко укоренены; работа по распутыванию паттернов, складывавшихся на протяжении всей жизни, к прорыву к новым возможностям является самым грандиозным делом из всего, что я и люди, с которыми я работаю, когда-либо выполняли.

Увлеченность другими разнообразна: я встал на путь, ведущий меня за пределы привычных отношений в моих попытках быть открытым и искренним, в попытках вызвать изменения в других, в стремлении быть большим целителем, чем один человек может быть для другого, и — глубоко подо всем этим — в попытках преодолеть расщепление в самом себе, помогая своим пациентам справиться с таким же расщеплением в них самих.

Так накапливались знания о человеческом опыте, и постепенно стала проясняться цена моей двойной жизни. Мои попытки поделиться этим растущим пониманием дома были восприняты как хвастовство растущими профессиональными успехами и не были оценены. Я обратился к психоанализу и провел многие часы на кушетке, пытаясь выявить свою двойственность и избавиться от нее, пытаясь оправдать или скрыть ее. Анализ кончился безрезультатно, двойственность стала еще болезненнее, чем раньше, и больше, чем раньше, беспокоила мои мысли.

Груз этой двойственности сильнее всего давил на меня дома, в семье. Это служило постоянным противоречием моей возрастающей искренности с другими, и я чувствовал себя виноватым и отвергаемым. Я чувствовал, что в моем браке принимают только мое “правильное” *Я*. Поэтому конец был предрешен. Мы действи-

тельно любили друг друга — в той степени, в какой действительно знали друг друга, — и поэтому разрыв больно ранил нас обоих. Она была хорошей женой, насколько я могу об этом судить, а я — хорошим мужем и отцом в своих собственных глазах (очевидно, этот образ был искаженным). Но мы не могли больше быть вместе, во всяком случае, я не знал, как этому помочь. Как можно более мягко, но все же с неизбежной жестокостью я расстался с домом на холме и со спутницей, с которой делил так много и с которой никогда не мог бы чувствовать себя целостной личностью. Я оставил двух взрослых детей, которых так мало знал и которые так мало знали меня. Я пытался быть для них всем тем, чем не был для меня отец — финансово состоятельным, известным и уважаемым в обществе, — но я не знал, как быть с ними *самим собой*.

Теперь наступило время перемен, время исцеления и надежды на новую жизнь. Тайное *Я* больше не было тайным. Я нырнул в море стыда и обнаружил, что не утонул. В новых отношениях я постепенно осмеливался показать все больше и больше истинного Я и обнаружил, что меня принимают. В новом браке я открыл, какой извращенной была моя потребность скрывать свою внутреннюю жизнь, насколько я принимал за нечто само собой разумеющееся свою отдельность. Но эта женщина разделяла мои убеждения и, как и я, ценила полноту и поддерживала меня в моих попытках достичь целостности. Мы удочерили девочку, для которой я был намерен стать настоящим отцом, а не просто средством материального обеспечения. Мы вступили в союз еще с шестью семьями и переехали в другую область, чтобы попробовать жить более независимо и лучше поддерживать друг друга. И старое расщепление уменьшилось.

Оно прошло, излечился ли я от него? Стал ли я, наконец, "правильным"? Нет, нет — ответ на оба вопроса. Оно не прошло; расщепление все еще со мной — хотя и значительно меньшее по сравнению с тем, что было. Я исцеляюсь и открываю самого себя и исцеляюсь немного больше. Я оставил попытки быть правильным; я хочу попытаться быть самим собой.

На протяжении всей этой книги я пытался сформулировать одно фундаментальное послание. Мне кажется, самое важное послание, какое я получил за все годы своей жизни и работы. Но им труднее поделиться, чем всеми остальными уроками, которые жизнь

мне преподнесла. Я снова и снова обнаруживаю, что те, с кем говорю, имеют другую точку зрения на то, что важнее и значительнее всего. Этот фундаментальный жизненный урок настолько крепко спаян с самыми привычными и знакомыми вещами, что на него трудно указать и трудно различить его.

В этой главе, подводя итог тому, что я считаю самым важным из всего, о чем пытался рассказать, я хочу подчеркнуть значение нашего утраченного чувства, внутреннего осознания, которое позволяет каждому из нас жить более полно и с истинным пониманием своей уникальной природы. Я хочу поговорить о том, как важно это осознание для более подлинной жизни, и еще я хочу поговорить о своем убеждении, что это утраченное чувство есть прямой путь к наиболее глубокому постижению смысла бытия и Вселенной. Разумеется, все это высокие слова, но я верю в них буквально.

Попытка быть самим собой оказывается почти такой же трудной, как попытка быть тем, чем я должен быть. Но постепенно это получается все лучше и лучше. Все, кто приходил ко мне за помощью — Кейт и Хол, Дженнифер и другие, — все терпеливо учили меня. Я вновь и вновь видел, как жизнь человека переворачивается, когда он начинает открывать для себя свое внутреннее осознание, начинает обращать внимание на свои собственные желания, страхи, надежды, намерения, фантазии. Так много людей делают то же самое, что делал я, — пытаются диктовать то, что должно происходить, вместо того, чтобы открывать подлинный поток своих переживаний. Диктовать таким образом — это путь к смерти, который убивает спонтанность нашего существования. Только внутреннее осознание делает возможным истинное бытие, и только оно является единственным руководителем на моем пути к подлинной жизни.

Меня никогда не учили прислушиваться к своему внутреннему чувству. Наоборот, меня учили слушаться внешнего — родителей, учителей, вожаков бойскаутов, профессоров, начальников, правительство, психологов, науку — из этих источников я брал инструкции, как мне прожить мою жизнь. Те требования, которые шли изнутри, я рано научился рассматривать как подозрительные, эгоистичные и безответственные, как сексуальные (ужасная возможность) или как неуважительные по отношению к матери (если не хуже). Внутренние побуждения — и с этим, кажется, согласны все авторитеты — являются случайными, ненадежными, подлежащи-

ми немедленному строгому контролю. Вначале этот контроль должны осуществлять взрослые, но если бы я был правильным человеком (вот оно, опять), со временем я смог бы сам выполнять функции надзирателя, как будто родитель, учитель или полицейский находятся прямо здесь (как оно и есть), в моей голове.

Так что теперь, когда я стал пытаться прислушиваться к себе, так много станций подают сигналы одновременно, что трудно различить среди них свой собственный голос. Я бы даже не знал, что у меня есть этот голос, если бы тысячи часов, которые я потратил на выслушивание своих пациентов, не продемонстрировали мне наглядно, что он существует в каждом из нас, и наша задача вернуть себе это врожденное право внутреннего голоса, которое было частично или полностью подавлено. Так я пришел к убеждению, что даже у меня есть это внутреннее чувство, руководящее мной внутреннее знание.

Все это очень хорошо, может сказать читатель, но разве эти люди, которых вы называете вашими учителями, не были невротиками и серьезно неуравновешенными? Только тот, кто не совсем в порядке, вынужден прибегать к столь интенсивной терапии или так бурно реагирует на то, что там происходит, верно? В конце концов, мы — большинство из нас — не настолько привязаны к своему доктору, что думаем, будто весь мир рухнет, если мы останемся без него; мы не ломаем мебель, не кричим, не делаем тех странных вещей, которые делали эти люди. Как вы можете переносить то, что узнали от этих людей, на других — здоровых?

Правда в том, что эти люди не слишком отличаются от нас, здоровых. Несомненно, друзья и родственники иногда знали об их периодах несчастья и депрессии, но как до, так и после терапии большинство из них не были какими-то особенно странными. Разумеется, Кейт была одинока и довольно догматична; Фрэнк, конечно, спорщик, всегда настроенный враждебно; Дженнифер — сверхобязательна и т.д. Но они не очень сильно отличались от вас и от меня. Никто из нас полностью не свободен от стрессов и странностей.

Кажущееся необычным поведение, описанное на этих страницах, является относительно открытым выражением того напряжения и эмоций, которые каждый из нас испытывает внутренне, но часто подавляет. Мир был бы разумнее и безопаснее, если бы каждый из нас мог найти им выход, столь же безвредный для себя и

других и так же ведущий к росту, какой нашли Ларри, разбивающий стул; кричащий Хол или постоянно гуляющая по городу Кейт.

Каждый человек вырабатывает способ бытия в мире, который является разумным компромиссом между тем, как он понимает себя и свои потребности, и тем, как он понимает мир с его возможностями и опасностями. К сожалению, понимание и того, и другого складывается в детстве, и в нашей культуре человеку предоставляется очень мало помощи для пересмотра своего детского мировоззрения в зрелом возрасте. Таким образом, мы разрабатываем способы бытия, суживающие и ограничивающие нашу жизнь. *То, что мы называем интенсивной психотерапией, на самом деле есть ускоренный образовательный процесс, направленный на то, чтобы достичь зрелости, задержавшейся на двадцать, тридцать или более лет из-за попыток жить с детским отношением к жизни.*

Зрелое отношение к жизни начало постепенно вырисовываться передо мной, пока я слушал, как люди рассказывают мне о своей жизни, в течение последних тридцати лет. Я сделал одно из самых удивительных открытий: насколько всем нам трудно взглянуть на свою жизнь честно и непредвзято. Почти каждый человек, консультировавшийся со мной, должен был сделать это, потому что он неудовлетворен тем, как складывалась его жизнь; каждый пробовал разные способы, чтобы изменить свою жизнь, но эти усилия не принесли удовлетворения. Можно было бы ожидать поэтому, что каждый из них провел уже много времени, вновь и вновь размышляя о том, как складывается его жизнь и что он может сделать, чтобы она шла в соответствии с его желаниями. Вовсе нет. Ни один из тех людей, что приходили ко мне, не знал по-настоящему, как пересмотреть основы своей жизни, хотя эти люди, разумеется, предпринимали попытки пересмотра своей работы или каких-то других внешних областей своей жизни, если в них что-то шло не так, как они хотели. Наоборот, все эти люди стандартно, как и я сам, привыкли не доверять своему внутреннему переживанию, избегать и обесценивать его.

Снова хочу подчеркнуть, что это странное отсутствие способности отдать себе отчет в своем собственном существовании не является исключительной характеристикой “пациентов” интенсивной психотерапии. Я обнаруживал это в различных группах, которые вел, — у людей, которые добились успеха в бизнесе, технике, профессиональной карьере; у людей, которых даже с большой натяжкой никак нельзя назвать невротиками, хиппи или незрелы-

ми. Я также обнаружил это у своих коллег и друзей, когда мы пересекаем социальные барьеры и говорим друг с другом на более глубоком уровне. И, разумеется, я обнаружил это в самом себе.

Конечно, каждый из тех, с кем я работал, потратил огромное количество времени и эмоций, размышляя *о себе*. Критическое рассмотрение самого себя может принять форму напрасного сожаления, агрессивного самообвинения, печальной жалости к себе, разработки планов и проектов относительно самого себя, принятия решений и подведения итогов, самонаказания или многих других усилий изменить действия или чувства этого обманчивого и приносящего одни неприятности *Я*.

Люди, чей опыт роста прослежен в этой книге, были тоже вовлечены в бесконечные размышления о своей жизни. Ларри пытался анализировать свои страхи так же бесстрастно, как какое-нибудь деловое предложение. Дженнифер постоянно проверяла себя, критикуя почти все, что говорила и делала, пытаясь переделать себя. Фрэнк проклинал и обвинял все и всех, а внутри себя он вздыхал и сожалел, что не такой, не зная, каким хотел бы или мог стать. Луиза и Кейт, каждая по-своему, пытались превратиться в людей, спасающихся от зла, которое им могли причинить другие.

Хол, возможно, в большей степени, чем все остальные, продемонстрировал тщетность подобных усилий отремонтировать себя в качестве некоего объекта. Умный, образованный и серьезный, Хол постоянно работал над собой разными способами, но никогда — до обращения к психотерапии — по-настоящему не оценивал свою жизнь *изнутри самого себя и для самого себя*. Он всегда превращал себя в объект, и у него почти не было чувства своего субъективного центра в контексте собственного существования.

Что же требуется от человека, который хочет быть хозяином своей жизни? Главное — как можно более полно предоставить и открыть свое сознание заботе о своей жизни, самому факту того, что ты живешь здесь, в определенном месте, в определенное время. Большинство из нас, кажется, бездумно полагают, что у нас действительно существует такое осознание, и мы только иногда позволяем ему быть заслоненным различными вмешательствами — социальным давлением, попытками усилить наши образы, чувством вины и т.п. На самом деле такое открытое и свободное осознание чрезвычайно редко, и только люди, искусные в медитации и некоторых других искусствах созерцания, могут развить его до значительного уровня.

Что касается меня, я обнаружил, что быть истинно осознающим, сохранять подлинное осознание своей жизни — задача, которую я могу выполнить лишь частично. Если я начинаю думать, как мне поступить в той или иной ситуации, я склонен иногда быстренько оценить обстановку и сказать: "О, черт, я просто не знаю, что делать". И в этот момент это действительно так. Как будто я захожу в картотеку, которая находится в моей голове, и ищу там интересующую меня тему, но нахожу лишь несколько старых засаленных карточек и с раздражением захлопываю папку. Еще я обычно начинаю заниматься чем-нибудь другим; или, когда дело по-настоящему серьезное, чувствую себя несчастным. Я могу говорить, что целый час размышлял о какой-то проблеме, а на самом деле ничего не делал.

Когда я действительно *осознаю* нечто важное в своей жизни, процесс совершенно другой. Во-первых, я на время "погружаюсь" в проблему. Позволяю всем ее сторонам воздействовать на меня и переживаю тревогу, гнев, напряжение и любые эмоции, связанные с ней. Но не пытаюсь, если мне удается удержаться, сразу же решить проблему. Затем, когда процесс уже запущен, я разговариваю с кем-нибудь (или, если это невозможно, пишу самому себе, но последнее время у меня есть, с кем поговорить). И единственное, что я делаю во время этого разговора, — говорю все, что приходит мне в голову относительно дела, которым я занят: что чувствую, как это на меня давит и т.д. И человек, с которым я разговариваю, просто помогает мне проговорить все это и избегает критиковать меня, давать советы или вмешиваться.

В этот момент начинает происходить интересная вещь. Когда я открываюсь изнутри так, что говорю все, что приходит в голову, возникают также многие неожиданные перспективы. То, что казалось безнадежной ситуацией, постепенно начинает приобретать новые возможности. Некоторые из этих "решений" неосуществимы; некоторые вполне реальны, но недоступны мне в данный момент; а какие-то — как я внезапно понимаю — бьют точно в цель. И еще, нечто странное происходит с самой целью — с проблемой, которая казалась такой огромной, трудной и непреодолимой. Она изменяется. Как будто я даже не могу точно припомнить, в чем она заключалась. Или, может быть, не могу вспомнить, почему она казалась такой важной; или даже я не могу понять, почему она доставляла мне столько хлопот и казалась вначале такой неразре-

шимой. Не всегда, конечно, но очень часто вопрос начинает уменьшаться и изменять форму.

В этом процессе происходит еще и другая трансформация. Все время частью того, что происходит, являюсь я или, по крайней мере, имплицитное осознание самого себя по отношению к стоящему передо мной выбору. Когда этот процесс протекает правильно, осознание несколько изменяется. Я по-другому думаю о себе, по-другому воспринимаю свои возможности, понимаю нечто новое, вспоминаю нечто забытое.

Хотя это описание может показаться очень туманным и довольно загадочным, я не могу свести его к терминам, которые были бы приняты в той психологии, которую преподают в институтах. Однако единственное, что я знаю твердо, — что результат, появляющийся в конце концов, больше, чем исходные условия.

Последнее предложение является ключевым. Из исследования моего осознания возникает нечто большее, чем то, что можно объяснить простой актуализацией прошлого опыта или какой-либо новой комбинацией предыдущего научения, которая получается из перетасовки информации в моей голове. Нет, существует только один способ определить это. Он кажется мне верным: нечто создается. Новые значения, новые восприятия, новые отношения, новые возможности существуют теперь там, где их не было раньше. Короче говоря, мое внутреннее видение есть творческий процесс, который не только осматривает то, что уже имеется в наличии; он дает жизнь новым возможностям. Это поразительная и творческая возможность, заложенная в нашем существовании.

К сожалению, данный вид внутреннего восприятия, это использование нашего осознания в нашей собственной жизни у большинства из нас очень ограничено или почти совсем утрачено. Я и сам только начинаю приближаться к тому, чтобы иметь к нему надежный доступ, и я еще удачливее многих.

Понимание того, как редко мы по-настоящему обладаем внутренним осознанием, кажется мне необычайно важным. Если мне трудно всерьез думать о своей жизни, неудивительно, что мне не удается построить такую жизнь, как я хочу. Если такое положение повсеместно (а я полагаю, что это так), можно проследить причины многих личных и социальных неурядиц вплоть до их истока, лежащего в нашей неспособности осмысленно и целенаправленно использовать наши возможности.

В конце концов, если бы я собирался починить двигатель моей машины, первое, что я захотел бы сделать, — это посмотреть, в каком состоянии находится двигатель сейчас. Только объективная и полная оценка существующей ситуации и разумное понимание того, что необходимо сделать и с чем я должен работать, чтобы сделать это, позволяет мне надеяться, что мои усилия приведут к благоприятным изменениям в двигателе. Кажется, что с моей жизнью все должно быть точно так же.

Но, конечно, все не так. Я и есть тот самый процесс, который хочу понять. То, что я хочу исследовать, включает сам процесс исследования. Двигатель не меняется, когда я осматриваю его. Но когда я пытаюсь рассмотреть свою жизнь, я также пытаюсь рассмотреть и свое рассмотрение, а это совершенно другое мероприятие.

Существует решающее и очень важное отличие между изучением двигателя и более полным осознанием своего бытия. После того, как я закончил осмотр двигателя, настоящая работа только начинается. С другой стороны, *когда я полностью осознаю свое бытие — включая свои чувства относительно своего способа существования и того, как я действительно хочу жить, — настоящая работа заканчивается!*

Подождите минуту. Подумайте об этом рассуждении; оно имеет колоссальное значение. В этом различии между процедурой починки двигателя и процессом роста или изменения нашей собственной жизни сконцентрирована вся суть уникальности существования человека. И эта суть может быть сформулирована двумя главными идеями.

Во-первых, *процесс осознания сам по себе является творческим, развивающим процессом*. Именно так: процесс осознания сам по себе является творческой, целительной силой, актуализирующей наш рост. Мы слишком привыкли думать об осознании, используя модель кинокамеры, которая пассивно фиксирует, но ни в коем случае не влияет на то, что происходит перед ней. Но это неправильно. Определенно, когда мы обращаем эту мощную силу, какой является наше человеческое осознание, на свое собственное бытие, мы запускаем самый важный процесс, который находится в нашем распоряжении. Если это утверждение кажется вам слишком сильным, вспомните о том, что именно человеческое сознание приручило пар, электричество и атом. Я не играю словами. На самом фундаментальном уровне, на котором состязаются силы,

действующие на нашей планете, человеческое осознание вновь и вновь демонстрирует свое превосходство. Невероятная ирония заключается в том, насколько эта сила обесценилась за последние двести лет.

Все очень просто: *мы не должны ничего делать с собой, чтобы быть тем, чем действительно хотим быть; вместо этого мы должны просто быть по-настоящему самими собой и как можно более широко осознавать свое бытие.* Однако это просто только на словах; невероятно трудно достичь этого в реальности. Дело в том, что когда я полнее осознаю, каким хочу быть и что удерживает меня от того, чтобы быть таким, я уже нахожусь в процессе изменения. Полное осознание само по себе является способом стать тем, кем я действительно стремлюсь стать.

Эта идея кажется нам столь невероятной, что мы часто ищем какие-то словесные ловушки или мистические предположения, вместо того чтобы прямо взглянуть на колоссальную силу нашего бытия. Так, Хол все время пытался узнать, "как" осознать свою внутреннюю жизнь, несомненно, рассматривая себя как странную машину, которой он должен научиться управлять, отделив свое сознание и волю от своего внутреннего опыта, нанеся себе тем самым настоящее увечье. Превращать себя в объект — то же самое, что толкать вперед машину, вместо того чтобы сесть в нее и ехать.

Вторая чрезвычайно важная идея проясняет, почему процесс осознания обладает такой большой силой: *осознание является фундаментальной природой человеческой жизни.* Пережевывайте это утверждение медленно; в нем содержится вся энергия, изменяющая жизнь. Если сравнить простое физическое существование (такое, как было описано в случае с пациентом-вещью в "Уловке-22" или в случае с боксером в коме, оба из которых я описал в первой главе) с подлинной жизнью в моем и вашем понимании, будет ясно, что наша природа полностью воплощается в осознании. Так, чем полнее я осознаю, тем более живым являюсь. Чем больше я искажаю свое осознание, тем более уродую свою жизнь. Чем более я увеличиваю объем и подвижность своего осознания, тем более полноценным является мой опыт.

В предыдущих предложениях говорилось: *Я* искажаю или увеличиваю свое осознание. Отрицает ли это идентичность *Я* и осознания? Нет, не отрицает. Разрыв между *Я* и моим осознанием является не более чем языковым артефактом. Ларри, искавший свое *Я*, проглядел свою подлинную сущность — другими словами,

сам процесс поиска. Так и в моем случае. Моя подлинная сущность есть "осознание". Другими словами, это я искажаюсь или увеличиваюсь. Я не есть *продукт* этих процессов; я есть сам *процесс*. Так, если я осознаю, что исказил свое осознание, то я уже наполовину восстановил его; когда я осознаю, что могу усилить свое осознание, я именно это и делаю.

Легко упустить из виду важность этой идентичности для нашей жизни и нашего осознания. Мы, представители западной культуры, настолько свыклись с объективным взглядом на мир, что постоянно пытаемся превратить собственное бытие в объект. И находим подходящие для этих усилий объекты. Таким объектом является личность. Личность состоит из всех действительно объективных аспектов нашего бытия. Она включает наш образ тела, наши идеи относительно своего характера, наши предположения о том, как нас воспринимают окружающие, и нашу личную историю. Так понятие "личность" является абстракцией, перцептивным и понятийным объектом. Это не то, *кто я есть*; это, скорее, то, *чем я был и что я сделал*. *Личность* является продуктом деятельности *Я*. Это сброшенная кожа, внешне наблюдаемый аспект того, что уже изменилось и является абсолютно чистым и абсолютно субъективным процессом.

Когда мы пытаемся рассматривать свою жизнь объективно — так же, как рассматриваем ремонт автомобильного двигателя, — мы можем иметь дело только с личностью. Мы лишаем себя жизненной силы осознания и пытаемся переделать свою жизнь, переклеив фотографии в семейном альбоме. Мы воздействуем на бездушный объект, поэтому неудивительно, что от этих усилий мало жизненной пользы. Некоторые версии классического психоанализа и других сверхинтеллектуализированных терапевтических направлений, кажется, являются именно такими. Они собирают огромное количество информации о ранних детских переживаниях и создают сверхсложные теории личностной динамики, но пациенты не обнаруживают существенных изменений в своей реальной жизни. Анализ личности так же тщетен, как и любые медицинские мероприятия по отношению к мертвецу. Тот, кем я *был*, мертв; мое осознание (осознающее *Я*) живо сейчас и движется, постоянно изменяясь.

Психотерапевты постоянно пытаются выявить факторы, способствующие изменениям. Если бы мы только лучше понимали, почему некоторые люди получают такую существенную помощь в

процессе психотерапии, в то время как другие, на первый взгляд, очень похожие, демонстрируют незначительные изменения или вообще никаких. Каждый терапевт, каждая теория, каждая техника могут добиться некоторого успеха; но все они вынуждены признать, что у них бывают и неудачи. Насколько важными являются инсайт, понимание истории пациента, отношения с терапевтом, разрядка прежде подавленных эмоций и другие признанные целебные воздействия?

Иногда пациент достигает нового понимания своей жизни и своих проблем — как мы говорим, достигает инсайта, — и результаты оказываются глубокими, изменяющими всю жизнь. Иногда самое подробное изучение жизненной истории пациента и его симптомов оказывается таким же бесполезным, как прошлогодняя биржевая сводка. Фрейд пришел к пониманию того факта, что одного инсайта недостаточно. Хотя он имеет решающее значение для некоторых людей, что подтверждают все терапевты и впечатляющее количество литературы.

Я верю в то, что ключом к существенным жизненным изменениям является обнаружение жизненного центра в субъективном осознании. Истинный инсайт, по-моему, — это *взгляд внутрь**, субъективное зрение. Так называемый "инсайт" исходит главным образом из наблюдений и интерпретаций терапевта и не является внутренним зрением. Это объективная информация о том, каким пациент был, а не воспроизведение его нынешнего состояния.

Массовая культура — фильмы, романы, телепередачи — создала образ целительного эффекта, который оказывает на человека внезапный инсайт, новый взгляд на свою жизнь. Это привело к тому, что я называю "детективным" направлением в психотерапии. Многие пациенты относятся к себе таким образом и охотно исследуют собственные действия, слова, оговорки, сновидения и все остальное, чтобы отыскать улики, на основании которых можно было бы выстроить дело. Различие между "инсайтом", к которому приходят (терапевт, пациент или оба) с помощью детективной психотерапии и через осознание внутреннего чувства, таково же, как и различие между искусственным освещением и солнечным светом. Первый может показывать нам вещи, которые мы иначе не увидели бы, но только последний обладает всеми свойствами, которые необходимы нам для жизни и роста.

---

*Игра слов: insight (инсайт) буквально значит *in-sight*, т.е. внутренний взгляд или взгляд внутрь, inner sight. — *Прим. переводчика.*

Внутреннее зрение — человеческое осознание, преодолевающее световой барьер. Это непосредственное осознание нашего субъективного бытия. Оно становится видимым в своих содержаниях и эффектах. "Я хочу кусок пирога" — эту фразу можно выразить более точно: *"Я есть желание* куска пирога".

Но, конечно, как только я облекаю его в слова, оно больше не является внутренним чувством, которое я описываю, а объективированной работой моего внутреннего видения. Только в момент дорефлективного понимания желания во мне живо осознание. Сейчас я есть писание этих строк. Нет, даже не так; сейчас я есть осознание новых дословесных мыслей, которые становятся словами в моих внутренних ушах.

Я — гребень волны, который всегда сдвигается к тому времени, как мы можем увидеть саму волну.

Короче говоря, мой поиск привел меня к пониманию того, что у каждого из нас есть внутреннее чувство, орган восприятия нашего субъективного мира, но что слишком часто нас не учат ценить и использовать этот жизненно важный элемент нашего бытия. В результате мы теряемся в пустыне объективаций, лишенные путеводной звезды нашей идентичности, которая подсказала бы нам правильный курс к подлинному воплощению.

Подняв колоссальную важность этого внутреннего зрения для нашего повседневного существования, я начал осознавать, что оно может также вести к другим важным следствиям, лежащим за пределами повседневного.

Я убежден, что мы не живем в подлинном согласии со своей глубочайшей природой.

Наоборот, мне кажется, что мы живем образами самих себя. Они искажены и снижены. Мы мыслим себя в качестве машин и животных и принимаем это за свойства нашей природы, когда это всего лишь простейшие средства достижения наших целей.

Люди, которых я описал в этой книге, как и многие другие, с кем я работал, научили меня тому, что наша природа гораздо глубже и гораздо менее изучена, чем мы обычно предполагаем. И большую часть своей жизни мы проживаем, имея ограниченные представления о самих себе. Когда Ларри рассматривал себя исключительно с точки зрения действия, он пережил опыт небытия, потеряв возможность что-либо *делать*. Когда Кейт рассматривала себя как личность, неспособную к изменениям и подлинным отношениям, она была вынуждена идти на отчаянные поступки, чтобы

подавить свое пробуждающееся осознание текучести и потребности во мне. Представьте себе племя дикарей, которые еще не научились ходить прямо и передвигаются на четырех ногах. Их образ человека делает их пленниками точно так же, как образы Ларри и Кейт ограничивали их возможности.

Все это очевидно. Мы обычно упускаем из виду, что каждый из нас проживает жизнь в соответствии со сложившимся у него образом того, что возможно. Когда нам говорят, что мы животные и такие идеи, как "свобода и достоинство", являются иллюзиями, мы можем усвоить этот образ самих себя. Разумеется, это правда: мы животные, так же, как правда и то, что мы можем ходить на четвереньках. Большой угрозой для человека являются навязываемые нам взгляды бихевиористов, но не потому, что они ошибочны. Господство действительно ошибочных взглядов на природу человека было бы относительно коротким. Нет, опасность не в том, что Скиннер и его коллеги ошибаются, а в том, что они правы. Они правы, но их правота умышленно односторонняя и разрушительная.

Голубей можно научить ударять по шарику для пинг-понга, чтобы этот шарик прыгал туда-сюда по маленькому столику. Скиннер это сделал. То, что не понимает Скиннер и упускают из виду популярные издания, сообщающие о его работе: Скиннер не научил и не может научить голубей *играть* в пинг-понг. Скиннер добился только того, что превратил голубей в маленькие машины, ударяющие по мячу. Однако голуби могут *играть*, но, разумеется не столь механическим и искусственным способом.

Человека можно низвести до уровня белой крысы или голубя. Человека можно превратить в машину. Редуцированный образ человека можно использовать, чтобы им управлять, как это хочет сделать Скиннер. Но останется ли человек человеком, если превратить его в голубя, гоняющего мячик для пинг-понга?

Когда я думаю о том виде психотерапии, который больше всего поглощает меня сейчас, я обнаруживаю, что пользуюсь словами, которые звучат непривычно в таком контексте: я в основном занят работой с теми пациентами, которые разрешают мне разделить с ними поиски бога в самих себе. (Для тех, кто до сих пор воспринимает слово *"бог"* как препятствие, можно заменить его словом *"творчество"* (креативность), но значения этих слов не до конца совпадают, во всяком случае, для меня.)

Я убежден, что осознание каждого отдельного человека — уникальная часть Вселенной. Каждый человек является частью существующей материи, и в этом смысле каждое осознание подобно растению, животному или даже реке или горе. Каждое существо получает некоторую порцию потока бытия (солнечный свет, силу тяготения, химический состав воздуха) и использует его в соответствии со своей собственной природой (обменом веществ, уязвимостью перед вниманием, воздействиями и разрушением), вносит свой вклад в общую космическую систему (выделяя углекислый газ, отражая свет). Во время этого цикла материя космоса меняет форму, но она не прибавляется и не убавляется. Мы называем это "законом сохранения вещества".

Но индивидуальный человеческий разум *не только* похож на животное, реку или гору. Каждый человек также имеет возможность внести во Вселенную что-то новое, что-то ранее не существовавшее. В области значений человек не только воспроизводит по-новому существующие понятия, но может в некоторых случаях создать поистине новые смыслы и значения. Если это подлинное творчество есть дар Божий, то создание новых значений, новых визуальных образов, новых отношений, новых решений свидетельствует о божественности нашего глубочайшего бытия.

Можно добавить еще кое-что к этому расширенному представлению о роли человека во Вселенной. В основном, насколько нам известно, мир и космос существуют как совершенные часы, которые были заведены однажды и теперь идут и будут идти вечно. Из конденсированной влаги формируются облака, которые проливаются дождем на районы, где увеличивается масса зелени, способствующей конденсации влаги и т.п. Вся конструкция замечательно продумана, чтобы работать, не вскрывая фабричной печати.

Конечно, иногда человек вмешивается и срывает печать (съедает яблоко), и тогда великие часы останавливаются или меняют ритм, по крайней мере на один удар. И, тем не менее, человек является частью этого замысла. Но он — нечто большее. Человек — особый элемент системы, элемент, имеющий знание обо всей системе и о самом себе. Совершенно ясно, что человек не знает всего — или, может быть, даже не знает большей части — о системе и о себе, но сам факт, что он нечто знает, полностью меняет весь ход вещей. В широкой перспективе (сто лет, миллион?) это может быть лучше или хуже (для кого и для чего?), что он знает, но дело не в этом. Дело в том, что человек *знает*.

И это другая совершенно реальная божественная способность, которой обладает человек: мы участвуем в великом деле творения. Мы создаем не только новые смыслы и образы внутри нашего субъективного мира. Мы также — насколько нам известно — единственные создания во всей космической системе, которые сознательно выбирают из бесконечности возможностей те элементы, которые осуществляются в действительности. Мы, люди, служим архитекторами действительности, постоянно переделывая реальность и более или менее удачно приспосабливая ее к своим нуждам.

Так что, когда я говорю о поиске бога, скрытого в человеке, я имею в виду, совершенно буквально, что верю в божественную силу, скрытую в каждом из нас, — в способность к творчеству и осознание нашего участия в определении облика мира.

Этот творческий процесс исследования и открытия моего осознания является рискованным приключением, последствия которого трудно предвидеть; а его долгосрочные результаты неисчерпаемы. Из такого путешествия я могу извлечь гораздо больше, чем решение проблемы или осуществление трудного выбора. Хотя степень решимости и способности различных людей пройти этот путь очень различна, многие достигают обновленного ощущения собственной идентичности, силы и возможностей, открывающихся перед ними. В тех случаях, когда мы отваживаемся заглянуть в глубины нашего бытия и не исказить увиденное, мы возвращаемся с чувством, что видели Бога.

Человек познает Бога в своей глубочайшей интуиции относительно собственной природы. Глубоко внутри себя, далеко за пределами того, что можно выразить словами, я иногда чувствую такие возможности, открытые передо мной, перед всеми людьми, от которых захватывает дух и которые настолько превосходят все наши обычные заботы (хотя и не умаляют их), что я знаю, что никогда не увижу их воплощения — по крайней мере, в этой жизни. Я думаю, что это видение Бога.

Чем глубже я могу проникнуть в свои собственные возможности, тем ближе я подхожу к тому, чтобы узреть Бога. Я не думаю, что существует конечная точка. Я не мыслю Бога в качестве определенной сущности или существа. Мне кажется, Бог — это измерение бесконечной возможности; Бог — это возможность всего. Так что Бог — это Все. Внутри себя я могу ощутить все возможности, хотя я не могу представить себе ничего даже близкого к этой бесконечности.

Когда мы обнаруживаем свое собственное ощущение возможности, мы открываем нашу глубинную природу и все больше и больше обнажаем собственную жизненную силу. Знать (в самом глубинном смысле знания), что возможно, значит оживить то, что есть. Знать, как можно жить более полно, значит быть недовольным случайным и частичным в своей нынешней жизни. Понимание ожидающей нас полноты жизни делает нас жадными в стремлении обогатить свою жизнь.

Все мы ищем Бога, все. Атеисты и агностики не меньше, чем страстные богомольцы. Мы можем отказаться от этого поиска не больше, чем остановить поток нашего осознания.

Осознавать означает заботиться о том, что есть и чего нет, о бытии и небытии. И единственный способ осознать небытие (то, чего нет) состоит в том, чтобы думать о том, что могло бы быть.

Невозможно мыслить небытие. Мы пытаемся представить себе его, но все кончается представлением чего-то, что, как мы знаем (или думаем), не существует. Но, разумеется, оно больше не является несуществующим, раз мы подумали о нем. Оно существует по крайней мере в нашем воображении, а на самом деле является колыбелью всех человеческих творений.

А когда мы думаем о том, чего еще нет, но что могло бы быть, мы думаем о том, что хотим воплотить в жизнь. Наши мысли неизбежно сталкивают *то, что есть*, с тем, *чего мы желаем*, и вскоре мы уже представляем себе, какими мы могли бы быть и, таким образом, вступаем на путь поисков Бога. Это Бог, который над богом.

Я верю в то, что Бог совпадает с глубочайшими стремлениями человека к его собственному бытию.

СОДЕРЖАНИЕ

Неисчислимое чувство, или помощь для самопомощи.
Предисловие О.И. Генисаретского *5*
Предисловие автора 10
1. Утраченное чувство бытия 20
2. Лоренс: личность и ничто 33
3. Дженнифер: ответственность и выбор 77
4. Фрэнк: гнев и преданность 122
5. Луиза: послушание и независимость 163
6. Холл: объективность и ограниченность 214
7. Кейт: одиночество и потребность 262
8. Двойственность и открытость: личное послесловие 305

Джеймс Бьюженталь

НАУКА БЫТЬ ЖИВЫМ
Диалоги между терапевтом и пациентами
в гуманистической терапии

Перевод с английского
А.Б. Фенько

Редактор
А.Н. Печерская

Ответственный за выпуск
И.В. Тепикина

Компьютерная верстка
С.М. Пчелинцев

Главный редактор и издатель серии
Л.М. Кроль

Научный консультант серии
Е.Л. Михайлова

Изд. лиц. № 061747
Подписано в печать 13.05.1998 г.
Формат 60×88/16
Усл. печ. л. 21. Уч.-изд. л. 16,9

ISBN 0-87589-273-6 (USA)
ISBN 5-86375-097-9 (РФ)

М.: Независимая фирма “Класс”, 1998. — 336 с.

103062, Москва, ул. Покровка, д. 31, под. 6.
www.igisp.ru E-mail: igisp@igisp.ru

www.kroll.igisp.ru
Купи книгу “У КРОЛЯ”