

A black and white portrait of Marsha Linehan, an elderly woman with short, wavy, light-colored hair, wearing glasses and a dark jacket. She is looking directly at the camera with a neutral expression.

Марша Линехан

Жизнь, которую стоит прожить

«Прочитать эту книгу — значит понять,
как устроена жизнь. Понять, что в темноте есть свет».

Эми Блум,
американская писательница, лауреат
многочисленных литературных премий



Building a
Life Worth
Living

MEMOIR

Marsha M.
Linehan

**DEVELOPER OF DIALECTICAL
BEHAVIOR THERAPY**

Марша Линехан

ЖИЗНЬ,
которую стоит
прожить



Санкт-Петербург • Москва • Минск

2024

ББК 53.57
УДК 615.851
Л59

Линехан Марша

Л59 Жизнь, которую стоит прожить. — СПб.: Питер, 2024. — 400 с.: ил.

ISBN 978-5-4461-2980-5

Разработанная ею диалектическая поведенческая терапия спасла жизни огромного числа людей, склонных к депрессии и суициду, людей с пограничным расстройством личности и другими тяжелыми психическими расстройствами. Однако доктор Линехан никогда не рассказывала, что ее новаторская работа неотделима от ее собственной истории. В ранней молодости Марша поклялась, что если ей удастся выбраться из ада, в который превратилась ее жизнь, то она приложит все усилия, чтобы помочь выбраться и другим. Она сдержала обещание, пройдя путь от девушки, запертой в психушке, до всемирно известного создателя терапии. Линехан учит людей тому, что каждый человек, какой бы невыносимой не была его жизненная ситуация, может построить жизнь, достойную проживания.

16+ (В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ.)

ББК 53.57
УДК 615.851

Права на издание получены по соглашению с Prava&Perevodі. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Информация, содержащаяся в данной книге, получена из источников, рассматриваемых издательством как надежные. Тем не менее, имея в виду возможные человеческие или технические ошибки, издательство не может гарантировать абсолютную точность и полноту приводимых сведений и не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги.

ISBN 978-0812984996 англ.
ISBN 978-5-4461-2980-5

© 2020 by Marsha Linehan
© Перевод на русский язык
ООО «Прогресс книга», 2024
© Издание на русском языке, оформление
ООО «Прогресс книга», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	13
-------------------	----

ЧАСТЬ I

Глава 1. Построить жизнь, которую стоит прожить.....	18
Я не хотела умереть трусихой	19
Смогу ли я рассказать о себе без слез?.....	20
Реальные истоки ДПТ	21
Путешествие, полное сюрпризов	22
Кому полезна диалектическая поведенческая терапия	24
Навыки ДПТ — навыки для жизни	25
История о силе любви.....	27
Глава 2. Падение в ад.....	28
Я — другая.....	31
Я — проблема	32
Популярная девочка.....	33
Стремительное падение в ад	34
Госпитализация и первые порезы	35
Жизнь в «Томпсон II».....	37
Ад — это тесная комната без дверей	40
Живописная дорога.....	42
Холодные компрессы и изолятор	44
Мой обет Богу.....	46
Глава 3. Я докажу, что вы ошибаетесь.....	48
Наказание стоило того, чтобы повеселиться.....	49
История Себерн	50
Наказание было для меня утешением	52
Потеря контроля и бескорыстная помощь	53
Безответственный поступок.....	54

Содержание

Любовь доктора О'Брайена уберегла меня от суицида, но этого было мало	58
Сострадания недостаточно	60
Крах суицидального поведения	63
Глава 4. Травмирующая среда.....	66
Вдохновение святой Агаты	67
Подростковые выходки — серьезные и не очень	69
Родители.....	70
Жесткие рамки.....	72
Дом под напряжением.....	73
Неприемлемая среда	76
Любовь-невидимка.....	77
Иной образ мыслей	78
Свет маяка: Джулия.....	79
Группа поддержки	81
Благими намерениями вымощена дорога в ад	83
Исчезновение	85
Что произошло?	85
Очень грустно.....	86
Глава 5. Незнакомка в чужой стране	87
Переезд.....	88
Попытки приспособиться к самостоятельной жизни.....	89
Первые шаги по созданию жизни, которую стоит прожить.....	90
Терра инкогнита — неизвестная земля	91
Таблетки не помогают	92
Плохой пример	93
Наконец-то я себя контролирую	95
Мое первое исследование о суициде	95
Оставить позади прежнюю себя, обрести новое «я».....	97
Глава 6. Я вынуждена уехать из Талсы.....	98
Верь, даже если не верится.....	100

ЧАСТЬ II

Глава 7. На пути в Чикаго	102
Импульсы саморазрушения возвращаются.....	103
Снова психушка.....	104
Сможем ли мы когда-нибудь вытащить ее отсюда?.....	106
Брат Эрл приходит на помощь.....	107
Глава 8. Интеллектуальное и духовное преображение.....	109
Адаптивный отказ.....	110
Царский подарок	111
Шок от осознания утраченной памяти.....	111
Просчет	112
Мой духовный наставник Ансельм.....	113
Монахиня без пострига	114
Тед Виера: плечо, на котором можно поплакать	115
Три урока	116
«Младшие братья»	117
Глава 9. Путь к научному мышлению	118
Круговое мышление.....	118
Первый научный опыт	120
Глава 10. Озарение в часовне Сенакль	122
Бог любит меня — я люблю себя	123
Значение мистических переживаний.....	126
Где оркестр?	127
Глава 11. Я доказала свою правоту!	128
Я решаю стать исследователем.....	128
Тень прошлого	130
«Ты будешь учиться здесь, в Лойоле»	131
Одиночество, опять.....	132
Хочу быть любимой.....	134

Содержание

Война во Вьетнаме и голос моего поколения.....	135
От фрейдистского подхода к поведенческой терапии.....	136
Теория обучения: поведению можно научиться у других.....	137
Выпуск	140
Глава 12. Любовь приходящая и уходящая.....	142
Любовь нашла нас обоих.....	143
И снова любовь, но теперь другая	145
Глава 13. Клиника для самоубийц в Баффало.....	146
Клиническая практика.....	147
Как изменить поведение человека.....	149
Моих навыков оказалось недостаточно.....	151
Люблю быть мелкой рыбкой и бороздить моря — но в прудике замшелом акулой стану я.....	152
Глава 14. Развитие бихевиоризма и поведенческой терапии	153
Глава 15. Наконец-то на своем месте: мелкая рыбка в большом пруду	156
Интуитивный — и правильный — выбор	157
Бихевиоризм — изучение нового языка	158
Преподаю курс по суициду.....	160
Снова эти шрамы	161
Мечты.....	163
Прощальный подарок для Джерри	163
Глава 16. Что я наделала?	164
Не лучшая среда для меня.....	165
Навыки ДПТ, способствующие эффективности межличностных отношений.....	167
Проверка фактов	171
Противоположное действие	172
Глава 17. Я нахожу заботливое сообщество	174
Поиски вознаграждены.....	175
Поиск поддержки — позитивный навык.....	178
Я следую своему обету бедности.....	179

Содержание

Навыки стрессоустойчивости	180
Четыре навыка стрессоустойчивости ТРУД.....	182
Глава 18. Как рыба на крючке.....	184
Прерывистое подкрепление	184
Первая трагедия	185
Вторая трагедия	187
Глава 19. Поиск психотерапевта и ирония судьбы.....	189
Соблазн Западного побережья.....	193

ЧАСТЬ III

Глава 20. Первый набросок ДПТ	196
Что такое диалектическая поведенческая терапия	196
Четыре категории навыков ДПТ	198
Ты должен пройти через пламя	200
Трудность для психотерапевта.....	201
Источник навыков ДПТ.....	202
Глава 21. Я встаю на ноги в Сиэтле и учусь жить без депрессии.....	204
Два урока	205
Я становлюсь жительницей Сиэтла — в какой-то степени	207
Место для созерцания и размышления	211
Облако неведения	212
Я берусь за ум — понимание депрессии	214
Попытки вести антидепрессивную жизнь.....	215
Накопление положительных эмоций	216
Мать	216
И снова адаптивное отрицание	219
Преодоление: навык для достижения успеха в сложных ситуациях.....	220
Путь к пониманию смерти и суицида	223
Глава 22. Мой первый исследовательский грант в области поведенческой терапии и суицида	226
Приезд экспертов NIMH — и опрокинутый кофейник.....	229

Содержание

Глава 23. Наука и духовность.....	231
Разрыв с церковью — большая утрата.....	233
Не могу смотреть в зеркало.....	234
Второй момент озарения	236
Всё есть любовь, всё есть благо	238
Сила тела.....	240
Полуулыбка и ладони готовности.....	241
Необходимость принять неожиданность.....	243
Глава 24. Борьба за постоянный контракт.....	245
Меня можно согнуть, но не сломать.....	248
Глава 25. Рождение диалектической поведенческой терапии	250
Поиск верного баланса в терапии	251
Стандартная поведенческая терапия не работает.....	252
Многочисленные версии ада	253
Новый акцент на принятии и очередной провал	254
Терапия шантажа.....	255
Навыки, помогающие выдерживать стресс.....	256
Это что-то новое?.....	259
Движение, скорость и поток	260
Роль непочтительности.....	262
Принятие для клиента и терапевта	264
Команда терапевтов	265
Шесть правил для терапевтов.....	266
Глава 26. Диалектика: напряженность, или синтез противоположностей	267
Диалектика повсюду: объединение противоположностей	268
Транзакция в терапии. Удержать равновесие на качелях	269
Неожиданное путешествие	273
Труднодостижимый мистический опыт	274
Глава 27. Обучение навыкам принятия.....	276
По дороге к свободе	277
Принятие требует практики, практики и еще раз практики.....	283
Навыки ДПТ — жизненные навыки.....	284
Новый контакт со своим настоящим «я»	288
Иллюзия свободы в отсутствие альтернатив.....	290

Глава 28. Не просто принятие — радикальное принятие	291
Принятие для психологов и клиентов	296
Найдите сад тюльпанов	299
Глава 29. Хороший совет от Виллигиса: продолжай	
идти вперед.....	300
Я попадаю в совершенно другую среду	302
Трудности медитации	303
Ходить как буйвол	304
Практика сессии.....	305
Обучение через коаны	306
Время с Виллигисом стало благословением.....	307
Дзен и единство	309
Простые, но важные уроки.....	310
Наконец-то часть семьи	311
Эгоизм с благими намерениями	313
Загадочное и жуткое чувство.....	314
Я должна отпустить	316
Путь, который я вынесла, а не прошла.....	316
Два прощальных подарка.....	319
Больше не тоскую по дому.....	320
Глава 30. Как я стала дзен-мастером	322
Нет необходимости искать смысл.....	325
Глава 31. Попытки внедрить дзен в клиническую практику	326
Мое первое столкновение с мужским доминированием	327
Есть ли что-то, что можно побеспокоить?	328
«Я не дышу, Марша».....	330
Трудности переноса практик дзен	
в терапевтическую практику.....	331
Глава 32. Осознанность	332
Все мы обладаем мудрым разумом.....	332
Смысл мудрого разума	333
Происхождение концепции мудрого разума.....	335
Учимся распознавать мудрый разум.....	338
Несколько идей для практики мудрого разума.....	339
Как я пришла к идее осознанности	340

Содержание

Глава 33. Клинические испытания ДПТ	343
ДПТ проверяют психиатры.....	348
Неожиданный исход случайной встречи	350
Взгляд с другой стороны	355
Конфликтующие теории о пограничном расстройстве личности	358
Биосоциальная теория о пограничном расстройстве личности	359
Метание дротиков в мишень, то есть в меня.....	360
Эволюция критики.....	362
Интроект.....	365

ЧАСТЬ IV

Глава 34. Круг замыкается.....	370
День рождения — время для размышления.....	372
Глава 35. Наконец-то семья	373
Я встречаюсь со своей сестрой Элин	374
Больше не семья.....	376
Случайность, благодаря которой я обрела дом.....	376
Учусь быть матерью — быстро!	378
Правила воспитания.....	379
Дом для нас двоих.....	380
Превращаюсь в настоящую американскую мать.....	382
Большая вечеринка — свадьба.....	382
Глава 36. Публичная огласка моей истории: реальное происхождение ДПТ	384
Начинаю с отказа	386
Больше никакого отрицания	387
Возвращение в Институт жизни	387
Снова в изоляторе	388
Встреча с бывшими пациентами ДПТ.....	389
Я держу речь	394
Послесловие.....	395

Предисловие

Марша Линехан вылечила сотни тяжелых пациентов, но самым сложным из них был первый — она сама. Беспокойная девочка-подросток находилась в клинике около двух лет и большую часть этого времени провела в изоляции. Ее жизнь свелась к повторяющимся циклам самоповреждений — ожогам, порезам, жестоким ударам головой и попыткам суицида. Высокие дозировки всевозможных лекарств в разных комбинациях и многочисленные сеансы электрошоковой терапии не помогли. Психотерапия была невозможна, потому что пациентка была озлоблена на весь мир и никому не доверяла. Судя по больничным записям, у медперсонала девушка вызывала лишь гнев, разочарование и беспомощность. Ее считали самой неизлечимой пациенткой из всех и в итоге попросту выписали.

Но все сложилось так, как никто не мог представить. Проблемная девочка выросла в успешную женщину и достигла впечатляющего результата: став психотерапевтом и научным исследователем, она изобрела замечательную поведенческую терапию, которая помогла сотням тысяч людей по всему миру. Марша Линехан нашла выход из личного ада и начала спасать других, предложив им практические способы укрощения своего разрушительного и провокационного поведения.

Лишь немногие из нас знали историю жизни Марши до ее выступления, которое широко освещалось в *New York Times* несколько лет назад. Марше потребовалась огромная сме-

лось, чтобы публично поделиться самыми болезненными воспоминаниями, которые люди обычно скрывают и хотят забыть. Мое уважение к Марше, и без того глубокое, стало бездонным. Она никогда не была робкой, но этот смелый поступок стал не только личным освобождением, но, что более важно, дал шанс всем, кто страдает от схожих проблем — в прошлом, настоящем и будущем. Нельзя терять надежду даже тогда, когда вас считают неизлечимым. Марша прошла длинный путь — она не наблюдала со стороны, а лично прожила этот тяжелейший опыт. Она вдохновила пациентов и психотерапевтов никогда не сдаваться, даже когда опускаются руки и утрачена вера в будущее.

Терапия, созданная Маршей, получила название диалектической поведенческой терапии (ДПТ). ДПТ является самым эффективным лечением для людей, склонных к суициду и саморазрушению, и пациентов с пограничным расстройством личности (ужасный термин, но, похоже, мы зациклились на нем). Они глубоко страдают сами и причиняют боль своим друзьям, близким и психотерапевтам. У них самый высокий уровень завершенных самоубийств и попыток суицида. И психотерапевты часто не могут справиться с их сложным, непредсказуемым и порой агрессивным в эмоциональном и физическом плане поведением.

До того как Марша разработала ДПТ, специалисты часто отказывались лечить таких пациентов — это казалось бесполезным, в результате пациенты часто попадали в больницу или умирали. Трудно разглядеть жертву в грозном драконе. Но за последние двадцать лет все изменилось: тысячи психотерапевтов по всему миру овладели техникой ДПТ и смогли помочь огромному количеству людей. А в 2011 году журнал

Time назвал ДПТ одной из ста важнейших новых научных идей нашего времени.

За последние полвека в области психического здоровья было всего два по-настоящему влиятельных клинических новатора. Первый — Тим Бек, разработавший когнитивную терапию в 1960-х годах, второй — Марша. Она внесла огромный вклад в науку, где раньше доминировали мужчины, — и это говорит не только о ее интеллектуальной креативности, но и об умении преодолевать любые препятствия. А их было немало.

Я познакомился с Маршей в начале 1980-х, когда входил в комитет Национального института психического здоровья, который решал, какие исследования в области психотерапии получают финансирование. Исследования пограничного расстройства личности считались бесперспективными, и Маршу бойкотировали. Но она не сдавалась, продолжая подавать все новые и новые заявки на гранты, пока не убедила даже самых ярых противников.

Многим приходят в голову хорошие идеи, но мало кто может воплотить их в жизнь. У Марши есть харизма, энергия, целеустремленность и организаторские способности — все, что превращает мечту в реальность.

В мифах разных народов мира герой, прежде чем одержать победу, должен спуститься в ад и преодолеть ряд эпических испытаний. Достигнув успеха, он возвращается домой с новым, особенным секретом жизни. Марша прошла невероятно сложный путь самопознания без поддержки семьи и приобрела ценнейшие знания, которые превратили невыносимые страдания в достойную жизнь.

Предисловие

Спасибо, Марша, за то, что ты есть, за то, что храбро поделилась своей историей и подарила нам мудрый опыт собственной жизни, полной страданий, открытий и любви.

*Доктор Аллен Фрэнсис,
почетный профессор психиатрии и поведенческих наук,
Университет Дьюка*

Часть I

Глава 1

ПОСТРОИТЬ ЖИЗНЬ, КОТОРУЮ СТОИТ ПРОЖИТЬ

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

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

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

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

Я не хотела умереть трусихой

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

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

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

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

Смогу ли я рассказать о себе без слез?

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

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

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

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

Реальные истоки ДПТ

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

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

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

И вдруг в выпускном классе эта счастливая девочка исчезла.

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

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

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

Путешествие, полное сюрпризов

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

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

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

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

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

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

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

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

Кому полезна диалектическая поведенческая терапия

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

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

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

Навыки ДПТ — навыки для жизни

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

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

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

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

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

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

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

История о силе любви

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

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

Моя история имеет четыре тесно переплетающиеся линии.

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

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

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

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

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

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

Глава 2

ПАДЕНИЕ В АД

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Я — другая

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

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

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

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

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

Я — проблема

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

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

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

Популярная девочка

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

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

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

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

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

Стремительное падение в ад

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

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

Госпитализация и первые порезы

Когда меня привезли в Институт жизни 31 апреля 1961 года — за месяц до окончания школы, — моими главными проблемами, судя по записям врачей, была «повышенная напряженность и социальная самоизоляция». Еще я страдала от мучительных головных болей, таких сильных, что иногда мне приходилось звонить матери из школьного телефона-автомата и умолять ее забрать меня домой. Вряд ли она всегда верила моим стонам, но все же приезжала. Я начала посещать местного психиатра, доктора Фрэнка Нокса (скорее всего, это произошло после того, как мой терапевт не смог определить причину головной боли). Доктор Нокс порекомендовал родителям отправить меня в Институт жизни. Нам сказали, что я проведу там две недели, чтобы пройти диагностическое обследование.

У меня осталось одно крошечное воспоминание о своем первом дне в институте. Я сижу на крыльце отделения, смотрю на деревья и лужайки с ландшафтным дизайном. Вот и все. Я не помню, кто меня привез и что у меня спрашивали. Я даже не помню, что я чувствовала.

Через несколько дней я осознала, что режу себя, но у меня не осталось воспоминаний, как и почему я это делала. Сейчас все могут найти информацию о самопорезах, но в те годы подобные темы в обществе не обсуждались, и я точно ничего не знала о порезах до госпитализации.

Вот как это описано в моей истории болезни: «Разбила стекла своих очков и нанесла поверхностные рваные раны на левое запястье». То есть я намеренно разбила очки.

А вдруг они разбились случайно? Я не знаю. Психиатры утверждают, что самоповреждение — распространенное явление в лечебных учреждениях. Пациенты практически не ощущают боли и парадоксальным образом успокаиваются после совершения разрушительного акта. Это большая проблема для близких, но не для пациента, который нашел такой дикий способ избавления от эмоциональной боли. Когда человек наносит себе порезы, в кровь поступают эндорфины, которые условно можно назвать натуральными опиатами. Они снижают уровень стресса и дарят ощущение блаженства.

Какими бы ни были мои мотивы, спустя несколько дней после первого самопореза меня перевели в самое надежное отделение института — «Томпсон II». Скорее всего, меня посадили на психотропные препараты и со временем увеличивали дозировку. Жаль, что меня не отправили домой, сейчас я знаю, что лечебные учреждения иногда причиняют больше вреда, чем пользы. Сотрудники института не были чудовищами. Они просто не знали, как лечить людей с подобными проблемами.

Моя подруга Себерн Фишер саркастически шутит, что я наверняка попала в «Томпсон II» через мрачные подземные тоннели, где царит стойкий запах канализации. Два медбрата тащили меня в холщовом мешке, как тушу подстреленного оленя.

Себерн была еще одной «заключенной» и моей единственной подругой в институте. Потеряв друг друга на долгие годы, мы позже встретились и по сей день остаемся друзьями.

Жизнь в «Томпсон II»

Себерн описывает «Томпсон II» того времени как Белвью* — с запахом мочи, размазанными по стенам фекалиями и постоянно кричащими душевнобольными, которые то дрались, то разгуливали голышом. Я мало что помню. Одно из немногих воспоминаний — худая пожилая женщина, которая целыми днями сидела в кресле. Когда я проходила слишком близко, она пинала меня своими большими тяжелыми ботинками.

А еще там была белокурая безумная Нэнси, которая постоянно напевала «Русалку Минни»**:

Как мне было славно однажды
С русалкой по имени Минни!
Так не случается дважды.
Летели мы с нею в пучине,
Морские звезды светили,
И страстная ночь — как впервые.
Как мне было славно однажды!
Как мы друг друга любили!

Я до сих пор слышу ее голос.

Оказавшись в «Томпсон II», я продолжила себя резать — гораздо серьезнее, чем в первый раз. Я разбивала окно и проводила острыми, как нож, осколками по рукам и бедрам.

* Известная психиатрическая клиника в Манхэттене, в которой держали самых опасных маньяков-убийц. — *Примеч. пер.*

** Песню *Minnie the Mermaid* впервые исполнил Фил Харрис в 1948 году.

Потом я начала прижигать себя сигаретами (в те времена в больницах разрешали курить). Я была не только окна, но и все, что попадалось под руку, и стала настолько неуправляемой, что меня часто остужали холодными компрессами, а иногда надолго отправляли в изолятор — однажды на целых три месяца.

Я не могу объяснить, что со мной произошло в институте. Наверное, я просто чокнулась. Я каким-то образом разучилась управлять не только своими эмоциями, но и поведением. Успешная девочка из школы Монте-Кассино исчезла. Она превратилась в «одного из самых беспокойных пациентов больницы», если верить записям врачей. Девочка из Талсы, штат Оклахома, приобрела новую популярность.

Это было стремительное и глубокое падение в ад. Я потеряла контроль. Потеряла себя. За десятилетия работы я ни разу не видела, чтобы кто-то так же быстро и мощно вышел из-под контроля, как я когда-то. Я не знаю, что случилось. Не знаю, мог ли персонал это предотвратить. Я ничего не понимаю об этом времени.

Мне кажется, будто это была не я. Кто-то другой пытался навредить мне. Я тихо сидела, никаких мрачных мыслей, и вдруг внезапно понимала, что собираюсь покалечить себя. Порезаться, обжечься, сломать руку. Я часто рассказывала медсестрам об этом состоянии и умоляла их остановить меня. При этом я всегда оказывалась быстрее, и они не успевали меня защитить. Мне казалось, будто за мной неустанно следят, будто меня преследует убийца, который неизбежно меня поймает. Я пыталась спастись, но сил было недостаточно. Кто-то другой заставлял меня бить окна и зверски резать себя, пока не вмешивались медсестры.

Даже когда я находилась в изоляторе, где были только кровать, прикрученная к полу, стул, окно с решеткой и пристальный, немигающий взгляд медсестры, я успевала встать на стул и прыгнуть ласточкой вниз, чтобы приземлиться головой в пол. Никто не мог меня остановить. Я делала это постоянно. Мной управлял импульс. Я уверена, что из-за травм головы, а также из-за двух продолжительных серий электрошоковой терапии, которую сегодня считают варварством, я повредила мозг, и это повлияло на мою память. Известный психиатр и психоаналитик доктор Зелински, с которым я общалась какое-то время, считает, что у меня было раздвоение личности. Но я уверена, что это не так.

Я подолгу стояла посреди палаты в «Томпсон II», словно оловянный солдатик, не в силах пошевелиться, с ощущением полного опустошения, не имея возможности рассказать о происходящем внутри меня и точно зная, что мне никто не поможет. Мой психиатр доктор Джон О'Брайен очень старался помочь, но был бессилён. Вероятно, наши сеансы преследовали стандартную психиатрическую цель — попытаться раскрыть бессознательную основу моего неадекватного поведения. Я помню, как стояла перед его кабинетом (наверное, в тот день у меня была привилегия свободного передвижения по отделению), жалея, что сегодня нет сеанса.

Я ценила его заботу. Спустя годы он рассказал мне, как сильно был привязан ко мне и как много проблем я ему создавала. Между сеансами я писала ему письма — то гневные, то полные разочарования, — пытаюсь объяснить, что со мной происходит. Но он мало чем мог помочь мне, потому что не знал как — исследований на эту тему еще не было.

В аду я была одна.

Ад — это тесная комната без дверей

Я знаю, что такое ад, но не могу найти слов для его описания. Любые фразы кажутся недостаточно мощными, чтобы рассказать, насколько он ужасен. Слово «ужас» не передает те ощущения. Когда я размышляю о своей жизни, я часто ловлю себя на мысли, что во всей вселенной нет такого количества счастья, чтобы оно уравновесило жгучую, мучительную, невыносимую эмоциональную боль, которую я испытала много лет назад.

Что, если бы Бог предложил мне прожить жизнь заново? Я всегда любила Бога, так как же я могу сказать Ему «нет»? Я часто повторяла: «Да будет воля Твоя». Но, с другой стороны, где взять силы сказать «да»? Наверное, если бы я знала, что моя жизнь спасет других, я бы согласилась. Слава богу, мне никто не предлагал.

В клинике время текло медленно, и, чтобы занять себя, я много рисовала, писала стихи и вела дневники. Автопортрет и стихотворение — лишь два проблеска моего душевного состояния того периода. Несколько лет назад большая часть моих дневников сгорела при пожаре в вашингтонской квартире. Мои воспоминания превратились в дым.

Это стихотворение я написала в изоляторе:

Я в комнате с белыми стенами
Закрыта, но я на свободе.
Душа моя где? Потеряна.
Осталось лишь тело. Напротив

За дверью милая женщина
Чутко за мною глядит.
Но мысли и чувства утеряны,
За ними не уследишь...

В комнате мрачно и страшно,
Предметы зловеще молчат,
Мне хочется спать, но опасно,
Предметы ночью не спят...

Я в комнате с белыми стенами.
Душа моя где? Потеряна.

Я довольно часто писала письма матери. Элин говорит, что после каждого письма мама плакала всю ночь. Наверное, ей невыносимо было читать о моих физических ранах, эмоциональной агонии и желании вернуться домой, чтобы умереть.

На лекциях я рассказываю психологам, как ощущают себя люди с суицидальными наклонностями:

«Человек словно заперт в маленькой комнате-колодце с высокими белыми стенами. Нет света — ни ламп, ни окон. Жарко, влажно, раскаленный пол — как земля ада. Дикая, кипящая головная боль. Человек ищет дверь в достойную жизнь, но не может найти ее. Долбить стены бессмысленно. Кричать и стучать бесполезно. Человек бьется головой, чтобы отключиться и ничего не чувствовать, но это не помогает. Молитвы не спасают. Находиться в комнате настолько мучительно, что кажется невозможным пробыть там еще хотя бы секунду. Любой выход кажется подходящим. Единственная дверь, которую человек наконец находит, — это дверь

с табличкой “суицид”. И желание открыть ее становится непреодолимым».

«Дорогой доктор О’Брайен!

Мне так одиноко. Пожалуйста, помогите мне. Я понимаю, что вы стараетесь, но я чувствую себя так, будто сижу в лодке, изо всех сил гребу веслами, но лодка намертво прикована якорем. Что мне делать? Я застряла в паутине! Я ненавижу это место, но еще больше ненавижу себя. Я хочу умереть.

Искренне ваша,
Марша».

Живописная дорога

Я не могу описать большую часть своего двухлетнего пребывания в клинике из-за почти полной потери памяти и сгоревших дневников. Я могу рассказать лишь несколько эпизодов благодаря воспоминаниям моей подруги Себерн.

Мне очень хотелось вырваться из «Томпсон II» — тюрьмы, из которой не видно неба и не слышно пения птиц. Моя жизнь состояла из череды увечий. Я звала смерть, потому что не видела иной возможности выбраться из глухой белой комнаты. Я бежала к таксофону и в отчаянии звонила домой. «Мама, пожалуйста, забери меня домой, — умоляла я. — Пожалуйста!» Она всегда отвечала одинаково: «Если ты вернешься, отец отправит тебя обратно».

Я перестала существовать для своего отца в апреле 1961 года, когда попала в психиатрическую клинику. Папа был консервативным католиком из Райзинг-Сана, штат Огайо. Он чуть не умер от голода, копая канавы во время Великой

депрессии, а потом вытащил себя из бедности и достиг впечатляющих высот. Он не понимал, что со мной происходит. Он был уверен, что я могу взять себя в руки, если действительно захочу, а значит, жалеть меня глупо. Он терпеть не мог моих проблем и просил мать не идти у меня на поводу. Я не очень понимаю, как он мог говорить такое моей маме. Неудивительно, что она постоянно звонила бабушке, но и та убедила ее, что у меня генетическое нарушение и мама не может помочь.

Когда становилось совсем невыносимо, я пыталась сбежать из больницы. Иногда нам разрешали выходить в маленький закрытый двор возле отделения, и я перелезала через забор — по крайней мере я так помню. Когда позже я приехала в институт, то поняла, что вряд ли могла преодолеть трехметровые стены. Но я точно пыталась. Разумеется, меня ловили и сажали под замок.

Один из побегов был почти успешным. Я дошла до ближайшего городка и заглянула в кафе. Попросила стакан воды, выпила, отправилась в туалет, разбила стакан и порезала руку. Вот и все. Порез не был серьезным, но кровищи вытекло море. Когда меня обнаружили сотрудники кафе, они вызвали полицию. «Пожалуйста, не отвозите меня обратно», — плакала я, хотя знала, что это бесполезно. Полицейские перевязали мне руку и спросили: «Как ты хочешь доехать до клиники — побыстрее прямым маршрутом или в объезд по живописной дороге?» Я выбрала второй вариант, и они немного покатали меня.

Это был простой, но чудесный подарок для отчаявшейся девочки, которую считали сумасшедшей. Благодарность до сих пор в моем сердце.

«Дорогой доктор О’Брайен!

Я не могу описать вам (и кому-либо еще) свои ощущения, но точно знаю — мне не место в этом отделении. Если я не права, значит, я такая же чокнутая, как и все остальные здесь.

Я подавлена, удручена, опустошена и несчастна, и мне хотелось бы никогда не рождаться. Я ненавижу это место. Вы никогда не поймете, насколько мне тяжело. И как мне хочется умереть, умереть, умереть, умереть. Я совсем одна, и моя лодка никогда не сдвинется с места. Я очень одинока. Меня не радуют даже мысли о встрече с Элин. Почему вы не можете помочь мне? Дома я могла забыть все эти чувства, просто занимаясь делами, но здесь нечем отвлечься. Чудовища выходят наружу. Это пугает меня.

Искренне ваша,
Марша».

Холодные компрессы и изолятор

В «Томпсон II» было около двадцати пациентов. У тех, кто не представлял для себя опасности, были отдельные палаты. Пациенты, которые могли себе навредить (я была в их числе большую часть времени), находились под постоянным наблюдением и спали в общем помещении, похожем на коридор. Там было два ряда по четыре койки. Уединиться было невозможно — даже в туалет нас сопровождали медсестры, не разрешая закрывать дверь (только представьте, насколько это унижительно). Мы часто протестовали, и у персонала был официальный способ утихомирить нас — холодные компрессы.

Терапия холодными компрессами заключалась в том, что человека раздевали догола, плотно обматывали мокрыми простынями, предварительно выдержанными в морозильной камере, и привязывали ремнями к койке. Нужно было неподвижно лежать четыре часа. Цель терапии — успокоить возбужденного пациента, и физиологически этот метод срабатывал: пульс замедлялся, кровяное давление снижалось, наступала реакция расслабления. Поначалу холод казался нестерпимым до боли, но тело постепенно согревало простыни, и эти ощущения исчезали. Многие пациенты считали эту терапию настолько невыносимой, что успокаивались при одной угрозе ее применения. Когда мы болтали во время тихого часа, медсестрам было достаточно лишь погреметь кубиками льда в металлическом контейнере, чтобы в палате воцарилась тишина.

Но мне холодные компрессы приносили облегчение. Они помогали унять внутренних демонов. Я добровольно шла на терапию, когда чувствовала, что становлюсь неуправляемой.

Изолятор был единственным местом, где я чувствовала себя в относительной безопасности. Там мое саморазрушительное «я» исчезало. В изолятор запирали по двум причинам. Во-первых, чтобы уберечь нас от самих себя. Во-вторых, считалось, что опыт в изоляторе будет негативным и заставит человека изменить проблемное поведение. Со мной вторая причина не работала: мне нравился изолятор из-за ощущения безопасности. В моей истории болезни зафиксировано, что чем больше меня пытались контролировать, тем хуже мне становилось. Заточение не могло заставить меня изменить проблемное поведение — наоборот, вызывало противоположный эффект.

Позже, работая психотерапевтом, я попала в ту же ловушку. Когда видишь, что пациент близок к суициду, начинаешь нервничать, и твое желание контролировать его растет. В какой-то момент я сама занимала позицию медперсонала института. Но со временем осознала, что любые попытки контролировать человека с суицидальными наклонностями приводят к негативным последствиям. Контроль лишь поощряет и усиливает неадекватное поведение. Это стало для меня важным открытием.

«Дорогой доктор О'Брайен!

Итак, две причины, по которым я чувствую себя несчастной.

Первая — я толстая и страшная. Раньше я думала, что стану счастливой, если буду такой же стройной, как Элин и мои подруги. Теперь я в этом не уверена.

Вторая причина — моя непопулярность у мальчиков, особенно в старших классах. Уже целый год никто не приглашал меня на свидание. Возможно, причина в моем весе, но боюсь, что это не так.

Искренне ваша,
Марша».

Когда я перечитываю это письмо, меня поражает, какой инфантильной и эмоционально незрелой я стала в клинике, какой непохожей на разумную девочку из Талсы. Этот контраст я наблюдала у многих подростков с суицидальными наклонностями.

Мой обет Богу

В конце коридора «Томпсон II» стояло пианино, и поначалу я много играла на нем. У меня хорошо получалось, но после

многочисленных сеансов электрошоковой терапии я забыла почти все и всех и, к сожалению, утратила способность понимать нотную грамоту и играть на фортепиано. Музыка всегда была моим способом выразить эмоции. Я по-прежнему надеюсь, что однажды снова смогу играть. Именно сидя за пианино, я дала обет Богу.

Обычно я находилась под постоянным наблюдением, но в тот день я, видимо, хорошо себя вела и меня оставили в одиночестве. Я сидела за фортепиано и отчаянно спрашивала: «Боже, где ты?»

Большую часть жизни я следовала заповедям и подчинялась Божьей воле — и вовсе не из страха и не для того, чтобы получить что-то взамен. Поступать так, как велит Бог, мне было в радость. Представьте, что вашему любимому нравится какое-то ваше платье и вы надеваете его, чтобы порадовать человека.

«Боже, где ты?» — плакала я. Я четко помню, как стою в изоляторе, смотрю на оконную решетку и потерянно повторяю фразу: «Боже, почему ты оставил меня?»

Я села за пианино и почувствовала себя самой одинокой душой среди других одиноких душ. Не знаю, что заставило меня дать обет, но именно в этот момент я поклялась Богу, что выберусь из ада, а потом вернусь и вытащу других. С тех пор обет определяет мою жизнь.

Тогда я не знала, *что* мне нужно сделать для выполнения клятвы. Но я была полна решимости, и это сыграло ключевую роль.

Глава 3

Я ДОКАЖУ, ЧТО ВЫ ОШИБАЕТЕСЬ

Когда я находилась в Институте жизни, ко мне изредка приезжали брат Эрл и сестра Элин (не могу похвастаться, что помню их визиты). Они видели, что я растолстела, стала медлительной и похожей на зомби из-за лекарств и электрошоковой терапии. Мама тоже навещала меня, но в моей памяти остался лишь один случай — когда она предложила мне прокатиться на машине. Я была на седьмом небе от счастья, потому что выход из отделения — большое событие. Я столько времени провела взаперти, не имея возможности вдохнуть свежий воздух или взглянуть на небо, что это казалось чем-то невероятным.

Из клиники мы поехали на заправку, и начался ливень. Я с восторгом выскочила из машины, по-моему, начала кружиться под дождем и громко смеяться. Не помню подробностей — только то, что на мне было короткое ситцевое платье и я была очень счастлива.

Мама оторопела. «Что ты делаешь? — закричала она. — Быстро в машину!»

Сев в машину, я услышала, что мы должны немедленно вернуться в клинику. Я не верила своим ушам. «Почему? Я же так давно не была на улице! А здесь так чудесно!» Мое радостное ощущение свободы показалось матери проявлением безумия. Она отвезла меня обратно в институт,

вероятно, испугавшись, что мне резко стало хуже. Бедная мама изо всех сил старалась поступать правильно, но у нее обычно не получалось.

Наказание стоило того, чтобы повеселиться

Не могу передать, насколько изматывает длительное лечение. Это очень странно — скучать, переживая огромную внутреннюю драму. Парадокс, правда? Себерн описывала это так: «Застывший ледяной ландшафт с вулканами. Тебя преследуют извержения, но ты ощущаешь себя в бесплодной пустыне». Из развлечений — только телевизор в общем зале. Приходилось договариваться, что смотреть, а это было не просто для людей разного возраста. Мы сами придумывали себе развлечения.

Одна девочка-подросток из нашего отделения умела взламывать замки. Я не знаю, где она этому научилась. Как-то четверо из нас — взломщица, Себерн, я и еще одна девочка — решили сыграть в игру «Побег». Мы не приняли снотворное и дождались, пока уснет дежурная медсестра. Около одиннадцати вечера взломщица ловко сделала свое дело, и мы пробрались на чердак, заваленный старыми протезами и медицинскими предметами загадочного вида. Оттуда нам удалось выбраться на улицу, и вот мы уже стояли перед главным корпусом больницы. Я помню, что мы возбужденно радовались своей проделке.

А потом мы задумались: и что теперь? На самом деле никто не собирался убегать из больницы. Это была просто шутка. Внезапно испугавшись возможных последствий,

мы вчетвером, в ночных рубашках и домашних тапочках, пробрались в приемное отделение, молясь, чтобы с нами не сделали ничего ужасного. Наверняка нас наказали, но я этого не помню. Каким бы ни было наказание, оно стоило этого безумного момента восторга.

«Дорогой доктор О’Брайен!

Чего я боюсь? Я боюсь никогда не выйти замуж и остаюсь здесь, чтобы у меня было хорошее оправдание. Боюсь прослыть странной, поэтому разрешаю себе быть ею, разбивая окна. Боюсь, что стройная фигура не решит моих проблем, поэтому остаюсь толстой, чтобы избежать разочарования. Боюсь, что Элин всегда будет привлекательнее меня, даже если я похудею. Боюсь, что мать не полюбит меня даже худой, поэтому я опять остаюсь толстой».

Сегодня я стыжусь писем, подобных этому. Поэтому я награждаю себя медалью за смелость включить его в эту книгу. Стихотворение, которым я поделилась ранее, отражает мое состояние в тот период. Я была безумной. Я билась головой об пол. Зачем? Понятия не имею. Я знаю, что мне не хотелось находиться в клинике, но мною владели только те чувства, которые я болезненно выразила в стихотворении. Сейчас мне хочется расплакаться из-за той девочки. Возможно, поэтому я хороший психолог: я понимаю, что чувствуют мои клиенты.

История Себерн

Максимальным наказанием за попытку самоубийства или нанесенные себе травмы было заточение в изоляторе. Почему-то считалось, что четыре стены обеспечат внеш-

нюю безопасность, блокируя внутреннюю самоагрессию человека. А еще изолятор должен был воспитывать буйного пациента, сокращая случаи неадекватного поведения в будущем. Я часто и подолгу гостила в изоляторе — последний раз целых двенадцать недель, с начала ноября 1962 года до начала февраля 1963 года, немыслимый период даже в те времена. Там запрещалось курить и общаться с другими пациентами. Но у меня все сложилось иначе.

Именно в заточении я познакомилась с Себерн, которая была на пару лет старше меня. Мы быстро подружились — как боевые товарищи. Хотя подробности ее жизни я узнала лишь годы спустя.

Как и у многих моих клиентов, прошлое Себерн было во много раз травматичнее моего. Сначала ее приняли в «Томпсон I» — относительно свободное отделение института, а через полгода после неудачной попытки повешения перевели в «Томпсон II». Себерн попыталась покончить с собой после того, как это удалось другой пациентке: в психиатрических больницах суицид заразен.

Несмотря на запрет общаться, мы с Себерн много говорили — я сидела на краю койки, а она стояла в дверном проеме и курила. Мы стали близкими подругами отчасти потому, что были одинаково проблемными. Наши имена часто появлялись в утренних списках нарушителей порядка.

В то время я много курила — по три пачки в день. В изоляторе запрещалось курить, но медсестра жалела меня и разрешала Себерн подойти достаточно близко, чтобы выдохнуть дым от сигареты прямо мне в лицо. Вот такое пассивное курение!

Наказание было для меня утешением

Риск оказаться в изоляторе сдерживал проблемное поведение — для большинства людей. Но для меня изолятор был местом, где я чувствовала безопасность. По той же причине я иногда мечтала о холодных компрессах.

Когда я рассуждаю как поведенческий специалист, я предполагаю, что изолятор только усиливал мою неадекватность. Все происходило так: я плохо себя веду (ломаю что-то, травмирую себя), меня изолируют, вместо стресса я погружаюсь в чувство безопасности — и снова веду себя плохо, чтобы попасть в изолятор. То есть реакция персонала на мое плохое поведение подкрепляла мое плохое поведение. Вряд ли я осознавала, что делаю. Скорее, это была неосознанная стратегия. Но никто этого не понимал.

Сегодня я наблюдаю иную ситуацию: у меня много клиентов, суицидальное поведение которых укрепилось после пребывания в больничных стенах из-за внимания и заботы, которую они там получали. Это аналогичная причинно-следственная связь.

«Дорогой доктор О’Брайен!

Мне хочется только одного — плакать, кричать, выть. Проблема в том, что у меня не получается. Я даже не могу разбить окно, потому что единственная нахожусь под постоянным наблюдением и за мной пристально следят. Я чувствую себя бомбой, потерявшей фитиль, — хочу взорваться и не могу. Я забинтована тысячей простыней, и у меня нет возможности освободиться. Честно говоря, я не знаю, что делать.

Доктор О'Брайен, я не могу так больше жить. Я должна выбраться. Мне хочется разбить и сломать все, до чего я могу дотянуться. Не верю, что буду чувствовать себя так же, когда выйду отсюда.

Я веду себя, как будто ненавижу вас, но это не так. Я лишь хочу вернуться домой и встретиться с доктором Ноксом. Пожалуйста, отпустите меня.

Искренне ваша,
Марша».

Потеря контроля и бескорыстная помощь

За несколько месяцев до моей выписки нас с Себерн перевели в корпус «Бригам». Там были более свободные порядки, чем в отделениях «Томпсон». Врачи решили, что у нас положительная динамика. Я была в восторге, потому что теперь могла выходить на улицу и смотреть на небо. Я помню, как стояла на стуле, дирижируя под музыку моего любимого Чайковского.

В «Томпсон II» я иногда прижигала себя сигаретными окурками, с нездоровым восхищением наблюдая, как моя кожа краснеет, трескается, лопается и появляется волдырь. Боль меня не останавливала. После ожогов у меня обычно забирали сигареты на несколько недель.

В «Бригам» я уже себя не жгла. Но однажды желание вернулось, и я методично сделала вокруг запястья линию ожогов, похожую на браслет. Это было осознанное действие, но я все равно словно наблюдала, как это делает кто-то другой, не я.

Я знала, что у меня будут большие проблемы, если медсестры увидят ожоги. Меня отправят обратно в «Томпсон II».

Чтобы скрыть волдыри, я сделала себе металлический браслет. И все бы хорошо, но раны не заживали и превратились в кровоточащие гнойники. Мне нужно было раздобыть антисептик — срочно и незаметно.

Себерн, добрая душа, пробралась в город, купила в аптеке крем и принесла мне. Я помню, как она вылезла из окна и тем же путем вернулась обратно, следя, чтобы никто этого не увидел. Потом Себерн призналась, что в этом не было необходимости, потому что ей разрешали выходить из отделения. Но в город-то ей нельзя было выбираться! Ее могли перевести в «Томпсон II», если бы обнаружили, что она сделала. В любом случае Себерн пошла на огромный риск, чтобы выручить меня. Она беспокоилась и позаботилась обо мне. Антисептик помог, ожоги зажили, и меня не разоблачили.

У меня до сих пор остались эти браслетные рубцы на запястье. Нет способа (кроме разве что операции) избавиться от них, как и от других многочисленных шрамов на моем теле. Иногда я скрываю их под одеждой, но это невозможно на пляже, в примерочных или у врача. Меня много раз спрашивали, что случилось (даже незнакомцы в лифтах!). Я всегда отвечаю: «О, это было давно!»

Безответственный поступок

Примерно за месяц до выписки мы с Себерн сделали то, что в моей истории болезни описывается как «приступ неадекватной безответственности». Жарким апрельским днем я, Себерн и еще две девочки решили устроить пикник на берегу реки, которая текла в полутора километрах от клиники.

Я не имела права покидать территорию больницы, но мне уже разрешали выходить из здания. Для пикника мы выбрали привлекательный пляж на противоположном берегу реки. Купив сэндвичи и пиво, мы направились к пляжу, но дорогу нам преградил довольно большой болотистый участок. Мы не отступили и, зажав носы от вони, пробрались по грязи.

Мы отлично провели время, а когда собрались возвращаться, Себерн заявила: «Я не пойду через ту мерзкую грязь. Лучше переплыву реку». «Классная идея», — подумала я. Мы обе прекрасно плавали и были уверены, что нашли потрясающее решение проблемы. Черт, я провела взаперти столько времени, что предложение Себерн показалось мне логичным и правильным. Две другие девочки были более здравомыслящими и отказались плыть. Они взяли наши вещи и пошли через грязное болото.

Река Коннектикут была очень широкой, но это нас не испугало. Мы не учли сильное течение. Себерн пошла в воду первой и, когда доплыла до опоры моста, обернулась, чтобы проверить меня. А меня уже уносило течение. Я слышала, как Себерн кричала: «Не сопротивляйся, Марша, плыви по течению!» Лишь это помогло мне удержаться на плаву. Я тщетно пыталась контролировать ситуацию. «Плыви! Плыви! Плыви!» — твердила я себе. Какое-то время это мне удавалось, хотя и с трудом. Но потом сил не осталось и меня стало затягивать на дно. Я была в ужасе и кричала Себерн: «Я тону, тону!»

Снова и снова я с головой погружалась под воду, и каждый раз мне удавалось вынырнуть. Течение несло меня к отвес-

ному склону, по которому я не смогла бы вскарабкаться, и мне пришлось сопротивляться. Я боролась до последнего — неистово и судорожно. Когда наконец на трясущихся ногах я вышла из воды и бессильно рухнула на землю, ко мне подошли двое парней, все это время наблюдавших за мной издали. «Почему вы не помогли мне?» — с обидой спросила я. Один из них рассмеялся: «Ну, ты какая-то непотопляемая — каждый раз, когда уходишь под воду, тут же появляешься снова».

«Ну спасибо», — подумала я.

Себерн вспоминает, что кто-то вызвал полицию. Наш необдуманный поступок стал большим событием. Когда мы с Себерн, грязные и измученные, вернулись в клинику, полиция уже успела сообщить руководству о случившемся. Мы знали, что у нас серьезные проблемы. Врачи и медсестры собрались вокруг нас, и со всех сторон мы слышали: «Вы вообще ничего не соображаете?», «Как вам пришла в голову такая глупость?», «Вы наверняка подхватили бактериальную инфекцию», «Как можно быть такими безответственными?»

Река была сильно загрязнена, поэтому нам сделали несколько прививок — от столбняка, тифа и других болезней. Мне сообщили, что моя плановая выписка откладывается на неопределенный срок. Себерн и раньше советовали держаться от меня подальше (считалось, что я плохо влияю на нее), а теперь и вовсе запретили со мной общаться.

Потом нас обеих выписали, и я потеряла связь с Себерн. Она нашла меня много лет спустя, когда я уже преподавала в Университете имени Вашингтона в Сиэтле. Себерн тогда

училась на социального работника, и моя статья была в ее списке обязательной литературы. Она написала мне письмо, спросив, та ли я Марша Линехан, с которой она знакома. Мы встретились в Сиэтле. Я хорошо помню, как она достала из кармана один из препаратов, который мы принимали в клинике сто лет назад, и мы, смеясь, выпили по таблетке за встречу. С тех пор мы возобновили дружбу и теперь каждое лето встречаемся в Бостоне, где живет Себерн. Мы обе стали психотерапевтами и написали книги о методах лечения, проверенных на собственном опыте*.

«Дорогой доктор О’Брайен!

Сейчас я чувствую себя относительно неплохо, меня только расстроили ваши слова, что я могу здесь задержаться. Я обсудила с родителями эту проблему. Я совсем запуталась. Мое внутреннее состояние (нижний слой) — депрессия, удрученность, подавленность, безнадежность и тоска, но внешне (верхний слой) я даже иногда улыбаюсь. А потом понимаю, что хочу что-нибудь сломать, разбить, во что-то врезаться, удариться или укусить себя. Я чувствую вину за это желание (снова), потому что не могу избавиться от него. Намеренно ли я хочу причинить себе вред? Вы можете ответить на этот вопрос? В такие моменты мне очень, очень, очень плохо, но я ничего не могу поделать.

Марша».

* Себерн — автор книги «Нейробиологическая обратная связь в лечении травмы развития» (*Neurofeedback in the Treatment of Developmental Trauma*). А я написала книгу «Когнитивно-поведенческое лечение пограничного расстройства личности» (*Cognitive Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*).

Любовь доктора О'Брайена уберегла меня от суицида, но этого было мало

Я была сложным пациентом — это доказывается тем фактом, что меня поместили в изолятор на немислимые двенадцать недель. И все же спустя два месяца меня выписали. Волшебное исцеление? Не совсем. Просто я осталась без психотерапевта.

Мой психиатр, доктор О'Брайен, уволился, а другому врачу было бы невероятно трудно принять меня на данном этапе. Бедный доктор О'Брайен был молодым интерном — ему было чуть больше двадцати лет, когда мы познакомились. В своих записях он сразу отметил, что я — «один из самых беспокойных пациентов в больнице». А еще я была его первой пациенткой. Я быстро привязалась к нему, а он — ко мне.

Я продолжала писать доктору О'Брайену еще год или два после выписки. Иногда я описывала чувства, которые не могла высказать кому-то еще, иногда выплескивала эмоции, а порой просто рассказывала о своих повседневных делах. Недавно я нашла эти письма, и некоторые из них использовала для этой книги. Сегодня мне тяжело и даже унизительно перечитывать их, и я совсем не помню девочку, которая их писала. Но я вижу, что даже тогда интуитивно понимала концепцию кажущейся компетентности, когда человек уверен, что полностью контролирует свою жизнь, а на самом деле находится в состоянии болезненной эмоциональной нестабильности.

Внешне я старалась вести себя разумно, но внутренне меня постоянно штормило. В своих письмах доктору О'Брайену

я называла это «верхним и нижним слоем». Иногда я знала, что намеренно держу боль в себе. В другие моменты мне казалось, что я выплескиваю боль, хотя это было не так. Люди не видели настоящую меня и не понимали, насколько невыносима моя жизнь. Когда спустя годы я встретилась с директрисой своей школы и спросила, почему мне никто не помог, она ответила: «Марша, мы даже не догадывались, что тебя что-то беспокоит».

Это распространенная проблема многих людей, оказавшихся в отчаянном положении. У пациентов я часто наблюдаю ту же модель поведения, что и у меня когда-то:

способность выглядеть адекватным и полноценно справляться с повседневными проблемами в отдельные моменты, а в другие вести себя (неожиданно для окружающих) противоположным образом.

Одна из моих пациенток однажды призналась, что боится приходить на сессию. Оказывается, я иногда невольно говорила то, что ее обижало. Но, поскольку она ничем не выражала своего недовольства, я этого не замечала. Я объяснила, что мне сложно изменить свое поведение, пока я не знаю, чем именно расстраиваю ее. Но клиентка была уверена, что мне все понятно. Ей пришлось научиться выражать свое отношение — показывать, когда мои слова ее ранят. Это было ключевой задачей лечения.

Мы работали над ее отношениями с отцом, который часто причинял ей боль, бросая в ее адрес обесценивающие, обидные фразы. Выяснилось, что с отцом она вела себя так же, как и со мной. Ее папа даже не подозревал, что травмирует дочь.

«Мой отец не может не знать, что я несчастна», — говорила она. Но он не знал, потому что она никогда не давала ему это понять. Естественно, когда клиентка откровенно поговорила с отцом, он изменил свое поведение. Он и представить себе не мог, какое влияние оказывал на дочь.

Я была как эта пациентка: страдала, но не показывала вида. Всем казалось, что я в порядке, хотя это было не так.

Сострадания недостаточно

Я не помню, чтобы доктор О'Брайен говорил мне что-то обидное или как-то обесценивал мои слова или поступки. Понятия не имею, как он этого избежал. Для молодого интерна работа со мной наверняка не была простой. Я знаю, что он делал все возможное, но этого было недостаточно. Никто не мог помочь мне. Я рассказывала, как несчастна, а чуткий доктор О'Брайен слушал и сочувствовал. Французский писатель Жорж Бернанос точно описал такую ситуацию: «Я знаю, что сострадание других людей поначалу приносит облегчение. Я не презираю его. Но оно не утоляет боль, а просачивается сквозь душу, как сквозь сито»*. Далай-лама был лаконичнее: «Недостаточно сострадать. Вы должны действовать». Испытывать сострадание и бездействовать — это войти в маленькую белоснежную комнату, увидеть личный ад человека, почувствовать его боль, захотеть вытащить его из ада, но так и не найти дверь.

Доктор О'Брайен не знал, что со мной делать. Никто не знал. Сейчас очевидно, что психотерапевтическое вмеша-

* *Bernanos Georges. Diary of a Country Priest. — 1936. Ch 8.*

тельство опирается на фундамент тщательно собранного массива доказательств — исследований. Но в то время не считалось важным разрабатывать схему лечения на основе исследований.

Мне прописали огромное количество психотропных средств. Неудивительно, что я была похожа на зомби! Скорее всего, такое лечение лишь ухудшило мое состояние. Психоаналитика того времени (что-то типа размышлений о моем предполагаемом бессознательном желании получить признание отца) тоже не помогла и, возможно, причинила мне больше вреда, чем пользы.

Вскоре после выписки из клиники я навестила доктора О'Брайена и его жену во Флориде. Спустя годы я написала ему, что стала преподавать в университете, зная, что он порадует за меня. Последний раз я общалась с ним незадолго до его смерти. В телефонном разговоре он рассказал мне о своих многочисленных проблемах и о том, как сильно меня любил (и до сих пор продолжает любить). Я до сих пор жалею, что не встретила с ним снова. Казалось, что наши роли поменялись и теперь я могла помочь тому, кто когда-то заботился обо мне.

На решение о моей выписке повлиял не только уход доктора О'Брайена из клиники. Вторым аргументом стал вердикт о бесперспективности лечения.

В моей истории болезни зафиксировано, что перед трехмесячным заключением в изолятор мне поставили ультиматум: исправляй свое поведение или отправишься в государственную больницу. Опробовав всевозможные варианты лечения и не получив результата, врачи явно собирались от

меня отказаться. Многие наверняка считали, что мой случай безнадежен.

Я знала, что если попаду в государственную клинику, то не выйду из нее никогда. Это означало конец. А Себерн из разговора со своим психологом узнала, что главный врач не верит в меня и советует моим родителям поместить меня в государственную больницу Оклахомы, чтобы не тратить деньги впустую. Лечение действительно было дорогостоящим, и папа всерьез рассматривал вариант моего перевода в бесплатную клинику. После смерти папы я узнала, что его лучший друг, для нас дядя Джерри, оплатил большую часть моего пребывания в Институте жизни. Как бы то ни было, факт остается фактом — меня выпустили из изолятора, и мое поведение действительно улучшилось, хотя и не по той причине, которая казалась правдоподобной персоналу.

«Переломный момент в лечении наступил во время трехмесячного пребывания в изоляторе», — написал доктор О'Брайен в моей истории болезни. Подразумевалось, что уединение — долгое уединение — наконец-то произвело желаемый эффект. Но я считаю, что было кое-что другое. Доктор О'Брайен сделал то, что не входило в протокол лечения, но реально помогло, — он вызвал у меня отвращение к суицидальному поведению, активно выражая свое неодобрение. Я много размышляла об этом процессе, когда начала работать с людьми, склонными к самоубийству. Такой подход требует большого мужества, но оказывается очень эффективным при правильном выполнении.

Крах суицидального поведения

Вот что произошло. Доктор О'Брайен пришел ко мне и сказал: «Нам нужно поговорить». Его голос звучал не так, как обычно, — гораздо жестче. «Что ж, Марша, я наконец смирился, что ты можешь покончить с собой, — продолжил он. — Если это произойдет, я один раз помолюсь и закажу тебе одну панихиду».

Я была потрясена: «Вы хотите сказать, что даже не придете на мои похороны?!» «Не приду, — ответил доктор О'Брайен и, выходя из комнаты, добавил: — Сейчас я собираюсь уехать на две недели и надеюсь, что ты будешь жива, когда я вернусь. Хорошо?»

Он ушел, и я тут же впала в истерику. «Я убью себя, — кричала я медсестрам, — вы должны *остановить* меня! Вы должны остановить меня! Я знаю, что сделаю это. Я буду мертва, когда он вернется. Я не хочу умирать, пока он не вернется. Вы должны остановить меня!» Я хотела покончить с собой, чтобы избавиться от агонии той белой комнаты, но в то же время мне не хотелось умирать. Я рыдала и не могла остановиться.

Этот эмоциональный эпизод сильно повлиял на меня. Я находилась в среде, где никто не мог оказать мне действенную помощь, поэтому мне оставалось вынуждать медперсонал искать новые способы лечения. Мой шантаж суицидом или попытки самоубийства заставляли людей прикладывать больше усилий, чтобы помочь мне.

Это не было осознанной стратегией (как и у большинства людей, которые постоянно грозят покончить с собой).

Я подозреваю, что мое суицидальное поведение только усиливалось благодаря активным попыткам помочь мне. Это настолько важное понимание отношений пациента и врача, что стоит повторить еще раз: у персонала не было эффективных инструментов вмешательства, поэтому мне не становилось лучше — наоборот, я все больше теряла контроль над собой. Никто не распознал цикл, подкрепляющий мое неуправляемое поведение.

Можно ли считать это медицинской ошибкой? Врачи не позволили мне умереть, и, наверное, это максимум, который они могли сделать. Увы, я гораздо больше нуждалась в *навыках*, чем в лекарствах, изоляторе, холодных компрессах, постоянном контроле и сеансах психотерапии. В навыках управлять собственными эмоциями и поведением, терпеть внутреннюю боль и эффективно просить и получать то, что мне нужно. Сегодня, после разработки диалектической поведенческой терапии, я могу дать людям с суицидальными наклонностями конкретные советы, которые помогут им сначала принять свою жизнь, а потом превратить ее из невыносимой в терпимую. Но в 1962–1963 годах сотрудники Института жизни при всех своих благих намерениях не могли помочь таким людям, как я.

Когда в тот день доктор О’Брайен озвучил свою позицию, я впервые осознала, что не хочу умирать. Это стало переломным моментом. Я поняла, что самоубийство несовместимо с моей клятвой выбраться из ада. Я должна была найти способ преодолеть желание умереть, и мне это удалось.

«Дорогой доктор О’Брайен!

Я знаю, что буду скучать по вам и нашему общению.

Мне будет не хватать относительной безопасности

и защищенности, которую я чувствовала рядом с вами. Но если не получается преодолеть препятствие, разве не лучше поискать какой-нибудь другой способ? Пожалуйста, не думайте, что я хочу вас обидеть — вовсе нет. Просто не вижу смысла находиться взаперти и тратить кучу денег. На что? Ни на что.

Я понимаю, что никогда не стану счастливой, что буду бояться себя и своих отношений с людьми, что, возможно, вся моя жизнь будет бессмысленным хаосом. А вдруг такова воля Бога? Может быть, мой путь в рай лежит через несчастье, страх и хаос? Может, мне стоит принять ситуацию, а не пытаться изменить ее.

Дорогой доктор О'Брайен, я надеюсь, что вы понимаете хотя бы часть того, что я хочу сказать.

Искренне ваша,
Марша».

Когда я узнала, что руководство больницы сдалось и мои родители серьезно обдумывают мой переезд в государственную клинику, я решила доказать всем, что они ошибаются, даже если это будет последним, что я сделаю на этом свете. А еще я твердо решила, что не позволю родителям или кому-то другому помогать мне. Я самостоятельно пойду в вечернюю школу и получу аттестат. И из клиники я тоже выйду сама.

Меня вело желание доказать всем, что они не правы. Позже, когда я уже училась в колледже при Университете Лойолы в Чикаго, один профессор объяснил мне, что это вид гнева и он помогает человеку не сдаться.

Тридцатого мая 1963 года, в возрасте двадцати лет, я вышла из Института жизни, в котором провела два года. Я добралась до аэропорта, прилетела в Чикаго, где меня встретил

мой брат Эрл, и мы вместе сели в самолет на Талсу. Я никогда не забуду тот перелет. Я пугалась звуков, и Эрл успокаивал меня, что все в порядке. Я столкнулась с новыми трудностями.

Глава 4

ТРАВМИРУЮЩАЯ СРЕДА

Непостижимо, как из общительной и популярной девочки я превратилась в существо, о котором только что рассказала. Вторая загадка — как у меня получилось наладить самостоятельную жизнь после выписки из больницы?

После моего выступления в институте в июне 2011 года, когда некоторые детали моей истории появились в *New York Times*, почти все предположили, что у меня пограничное расстройство личности — ПРЛ. (Мне не раз приписывали это расстройство.) Правда ли это? Было ли у меня пограничное расстройство до и во время лечения? Есть ли оно сейчас?

Моя семья, и особенно сестра Элин, твердо уверены, что до клиники я и близко не подходила под критерии ПРЛ. Элин была волонтером в организации «Семейные связи» (*Family Connections*), которая помогает людям с диагнозом ПРЛ. «Я слушала, как пациенты описывают пограничное поведение и свои отношения с родными, — писала мне Элин, — и не видела никаких параллелей с тобой. Ты никогда так себя не вела — не проявляла гнев, не была странной и все такое. Я думаю, до лечения у тебя не было пограничного расстройства личности». Моя школьная

подруга Диана тоже не замечала у меня признаков ПРЛ до попадания в клинику.

Да, у меня были головные боли, депрессия и, возможно, я остро реагировала на обесценивание и неодобрение — это распространенные признаки пограничного расстройства личности. И мое поведение в клинике соответствовало многим критериям ПРЛ: импульсивные поступки, суицидальные мысли, физические травмы, резкие перепады настроения на фоне постоянного ощущения внутренней пустоты и то, что психиатры называют «тяжелыми диссоциативными симптомами», — например, чувство, что кто-то преследует меня и заставляет причинять себе вред.

Я соответствовала примерно пяти критериям, и этого оказалось достаточно, чтобы диагностировать пограничное расстройство личности. Вопрос: как я к этому пришла?

Вдохновение святой Агаты

Мой брат Эрл вспоминает, что в детстве я «была забавной, энергичной, жизнерадостной, мы постоянно играли в карты и много смеялись». А другие люди видели не эту искрящуюся девочку, а отличницу — серьезную личность, интеллектуальную и духовную. Я обожала читать. Часами одна сидела в библиотеке. Возможно, я была нестандартно мыслящей интеллектуальной бунтаркой, подвергающей все сомнению. Но я росла в католической семье, ходила в церковную школу, и мой пытливый ум, скажем так, не всегда одобрялся.

Одно из немногих отчетливых воспоминаний детства — книга о жизни великомучеников, которые не отреклись от Бога даже под страхом пыток и смерти. Например, святому

Исааку Жогу вырвали ногти, потому что он не отказался от своей веры в Иисуса, а потом убили. Святую Агнессу Римскую в возрасте двенадцати лет приговорили к сожжению, но хворост не загорелся, и ее закололи мечом. Святого Климента привязали к якорю и утопили в море по приказу императора Траяна.

Я очень дорожила этой книгой.

Больше всего я любила историю о святой Агате Сицилийской. В юном возрасте она решила посвятить душу и тело Богу. Сенатор Квинтиан воспылил к ней страстью, но Агата отказала ему, и он на месяц отправил ее в публичный дом, надеясь, что это заставит ее передумать. Но Агата снова отвергла его. Тогда Квинтиан отправил ее в тюрьму и подверг жестоким пыткам, самой варварской из которых было отрезание груди (на картинах святая Агата обычно изображается с подносом, на котором лежат две груди). Даже после пережитого ужаса — а ей было всего двадцать — она стойко хранила свою непоколебимую преданность Богу.

Я взяла себе имя святой Агаты для церковного таинства миропомазания. Я никому не сказала, почему выбрала именно его. Причина была очень личной. Мои братья выпытывали у меня ответ, но так ничего и не узнали.

Эти мученики, а также святая Тереза из Лизье, чью автобиографию «История души» я часто перечитывала, вдохновляли меня. Я хотела быть такой же. Я защищала и боролась за то, что считала правильным, и старалась не нарушать заповеди. Мне действительно хотелось стать святой, но, когда много лет спустя я призналась в этом подруге, она сказала: «Марша, ты не святая».

К сожалению, она была права. Я много раз сбивалась с пути, но религиозный огонь поддерживал меня долгие годы. Еще в детстве я решила, что пусть мне вырвут ногти, сожгут на костре, утопят в море и отрежут грудь, но я не откажусь от веры.

Это стало началом моего любовного романа с Богом, который многие годы был смыслом моей жизни. Я скрывала от всех эту любовь. Я намеренно ограничивала себя — например, в какой-то момент решила спать без подушки в качестве жертвы Богу. Понятия не имею, как мне пришла в голову такая мысль, — наверное, от чтения всех этих книг о святых.

Любовный роман с Богом может показаться чем-то странным. Я и сама так думала, но все изменилось, когда я прочитала книгу Бруно Борхерта «Мистицизм: история и проблемы». Он пишет, что мистические переживания сродни состоянию влюбленности. И в этот момент я перестала считать себя странной. Все сошлось. Я едва не закричала от радости.

Подростковые выходки — серьезные и не очень

У меня есть двоюродная сестра Нэнси — она на два месяца младше меня и тоже из религиозной семьи. Мы жили рядом и часто встречались. Нэнси многое может поведать о тех годах, и некоторые ее истории пробуждают во мне смутные воспоминания. Я почти ничего не помню, поэтому рассказываю со слов Нэнси.

Помимо обычных занятий вроде прогулок и игры в теннис, мы любили устраивать вылазки. Вот как Нэнси описывает

одну из них: «Когда нам было пятнадцать, еще до того, как мы получили водительские права, мы иногда ночью тайком ездили в круглосуточное кафе. Комната Марши была на первом этаже. Я выезжала на машине из гаража своих родителей и подъезжала к дому Марши. Она оставляла дверь во внутренний дворик открытой, чтобы я могла войти и разбудить ее. Я парковала машину поодаль от дома и шла за Маршей. Кафе находилось в восьми километрах. Мы приезжали, покупали колу. Был час ночи. Родители ни разу не поймали нас».

Мы с Нэнси могли часами играть дуэтом на фортепиано. В школе мы входили в состав вокального ансамбля «Тройное трио»: три альты, три сопрано и три меццо-сопрано. Я была лидером группы и, по словам моей верной подруги Марджи Пилстикер, «прекрасно пела».

Родители

Я просмотрела множество семейных фотографий, пока писала эти мемуары, тщетно надеясь, что это зажжет воспоминания-«лампочки». Зато я заметила кое-что удивительное. На многих фотографиях я рядом с папой — сижу у него на коленях, он обнимает меня за плечи. Это значит, что мы были эмоционально близки. Я приходила к нему в офис по выходным, чтобы помочь секретарю с телефонными звонками. Похоже, у нас с папой была тесная связь, пока меня не положили в клинику. Папино имя — Марстон, и меня называли Маршей в его честь. Вероятно, его неспособность встать на мою сторону оказала на меня большее влияние, чем я думала. Папа считал, что никто из нас не должен расстраивать маму. Такое правило не сулило ничего

хорошего ни мне, ни моему брату Джону — тем, кто чаще других огорчал маму своими проступками.

Папа был типичным консервативным южанином. Он не имел ни малейшего представления о психических расстройствах. Как и многие люди, даже сегодня, он был убежден, что я могу сама «преодолеть это», если постараюсь. А потому он не знал, что со мной делать. Почти все жители Талсы считали, что молодая девушка должна быть красивой, найти достойного мужчину и стать хорошей (то есть покорной) женой и матерью. Мужчинам положено занимать важные должности и прилично зарабатывать. Поскольку мужчина главный, а женщина второстепенна, мальчиков следует воспитывать уважительнее, чем девочек (я не уверена, что мама так считала, но вела себя именно так). Мальчики имели право выражать свое мнение, а девочки должны были быть послушными и милыми.

Мама не причисляла себя к элите. Она всегда помогала бедным и нуждающимся. Мне кажется, она спокойно могла бы убрать чужую ванную комнату в своей норковой шубе, если бы это было необходимо. Я в детстве восхищалась родителями и до сих пор ими горжусь. Папу считали честным и надежным человеком. Он ценил друзей и уважительно относился к подчиненным. Родители были уважаемыми людьми. Я любила, когда мама приходила в школу: так я могла похвастаться ею. Мне все нравилось в маме — и светящаяся красота, и сострадание к бедным, и религиозность. Иногда она брала меня с собой на мессу, и мы ранним темным утром вместе шли сквозь туман. Шестеро детей — бедная мама! Церковь была единственным местом, где она могла побыть одна.

Мне так хотелось быть похожей на нее, но не получалось. Лишь спустя годы я увидела, как много во мне от мамы. Я ценю красоту, люблю ухаживать за цветами в саду, хожу на утреннюю мессу, с удовольствием танцую на вечеринках — прямо как мама. У нас даже чувство юмора одинаковое.

Жесткие рамки

Мама тоже была типичной южанкой: у нее были четкие представления, как должна выглядеть и вести себя ее дочь. К сожалению, я не соответствовала ее ожиданиям. За исключением, пожалуй, того, что я неплохо научилась готовить воскресные завтраки для всей семьи и обеды для братьев. Южные девочки должны были уметь хорошо готовить и убирать дом. Летом мои старшие братья работали на нефтяных месторождениях. Девочки не работали, но у них были домашние обязанности.

Мама и папа всегда следили за нашим внешним видом: мы должны были быть опрятными, чистыми и нарядными — особенно в церкви. С годами их контроль переместился на внуков. Мой брат Эрл как-то рассказал мне о поездке своего сына к бабушке и дедушке:

«Брендону было десять. Он приехал в Талсу с огромным чувством любви к бабуле и дедуле. Но они с порога сказали, что его куртка выглядит неопрятно и нужно купить новую, на что ребенок, не обижаясь, ответил: “Хорошо, я люблю тебя, бабуля. Я люблю тебя, дедуля. Давайте купим новую куртку”.

Дальше они запретили Брендону общаться с мальчиком, который показался им неподходящим по социальному

статусу. И Брендон снова согласился: “Хорошо, бабуля, хорошо, дедуля”.

Так продолжалось вплоть до последнего дня, когда Брендон захотел покататься на лыжах с другом, но вместо этого подчинился дедушке и отправился в магазин за новым костюмом. Позже ребенок признался: “Папа, от моей любви к бабуле и дедуле ничего не осталось”. Мы же в детстве никогда не задумывались о проблеме, которую Брендон сформулировал за пять секунд. Мои родители уничтожили любовь внука своей одержимостью и даже не заметили этого. Вместо того чтобы прислушаться к его желаниям, они следили лишь за тем, чтобы он аккуратно выглядел и правильно себя вел».

Увы, это многое говорит о домашней обстановке, в которой мы росли. У каждого из нас были проблемы из-за несоответствия общепринятым стандартам. Эрл вспоминает, что наши родители «всегда делали нам осуждающие замечания и никогда не хвалили нас».

Дом под напряжением

В нашем доме всегда царило напряжение. Даже Элин, идеальная дочь, чувствовала это. «Я была пай-девочкой, — говорит она, — ужасно боялась влипнуть в какую-нибудь неприятность и потерять одобрение мамы». В доме часто слышался плач, обычно мамин, преимущественно по праздникам и особенно на Рождество, если ей не нравился подарок отца.

Каждый вечер мы собирались за ужином. Мои братья и сестра вспоминают, что никто никогда не интересовался, как

прошел день. Мы просто обменивались благопристойными фразами. Таковы были правила игры: «Я расскажу тебе что-то хорошее, что знаю о тебе, а ты в ответ скажешь что-то приятное обо мне».

Я знаю, что мама желала нам добра и хотела, чтобы мы были счастливы. Проблема была только в ее представлении о счастье. Она выросла на плантации в Луизиане. Во время Великой депрессии ее отца обманом втянули в сомнительные махинации и он потерял все состояние. Мама поступила в колледж, чтобы получить профессию учительницы и поддерживать семью. Пока она училась, родители умерли. И она стала помогать своим братьям, пока те не встали на ноги. Потом она переехала в Даллас к своей тете Делани.

Делани была утонченной интеллектуалкой, а ее муж занимался нефтяным бизнесом. В тот момент мама понятия не имела, что значит преподнести себя, быть привлекательной, красиво одеваться, вести светскую беседу и так далее. Она приехала к тете Делани (которую мы все впоследствии называли бабушкой) с лишним весом и без мужа. В те времена быть не замужем после двадцати двух лет считалось неприличным.

Делани верила, что маме будет проще найти мужа, если она похудеет, научится одеваться и овладеет искусными навыками общения. И Делани поработала над ее образом (чему мама была очень рада), а затем отправила ее на поиски мужа к своей сестре в Талсу. Там мама встретила папу — галантного перспективного юношу, приемлемого по меркам католической семьи. План сработал.

Неудивительно, что мама попыталась улучшить меня так же, как ее когда-то, надеясь на такой же положительный результат. Подозреваю, что Делани поддерживала эту идею, учитывая, что они созванивались почти каждый день. Мама хотела превратить меня в милую девочку в соответствии со своим идеалом, но в отличие от матери я просто не была способна на такие изменения.

Между нами росло напряжение. Я сопротивлялась, подсознательно чувствуя, что никогда не смогу стать светской львицей, даже если очень захочу. Но мама была настроена решительно и постоянно все контролировала — мои слова, жесты, одежду, прическу, диету. Ее бесконечные советы не были похожи на заботу. Они звучали как обесценивающие требования.

Как говорила Элин, «чтобы почувствовать материнскую любовь, нужно было соответствовать определенным стандартам». Я не справлялась с этим и постоянно чувствовала мамино неодобрение — оно сквозило в ее голосе и взгляде. Она не могла скрыть осуждения. Элин подтвердила, что во мне не было ничего, что могло понравиться маме. У меня не было ни одного шанса. Как бы я ни старалась, всегда находилось что-то, что разрушало мамин идеал.

Сколько раз мама, вернувшись домой с вечеринки, восторженно рассказывала о какой-нибудь девочке моего возраста! Как она одобряла ее осанку, внешний вид, светские манеры — все что угодно! И каждый раз это заставляло меня думать, что со мной что-то не так. Мама не подозревала, как меня ранили ее слова. Постоянные попытки сделать меня лучше имели обратный эффект.

Это все равно что пытаться превратить тюльпан в розу. Мама думала, что быть розой лучше. Может, и так, но я-то была тюльпаном. Этот конфликт «тюльпан/роза» лег в основу моей диалектической поведенческой терапии.

Я всегда говорю пациентам:

«Если вы тюльпан, не пытайтесь стать розой.
Найдите сад тюльпанов».

Бессмысленно сводить себя с ума, стремясь к тому, чего вы не сможете достичь. Нужно найти ценность в том, что имеешь, а не гоняться за миражом.

Неприемлемая среда

Постоянное неодобрение, бесконечное давление и принуждение стать кем-то другим создают среду, которая в лучшем случае травмирует, а в худшем — разрушает психику человека.

Травматическое обесценивание может быть мощным и однократным — например, когда мать отказывается верить словам дочери о сексуальных домогательствах со стороны отца или когда невинного обвиняют в преступлении. Или травмирующие удары могут быть множественными, но не такими яркими — например, когда кто-то ошибочно настаивает, что ты злишься, ревнуешь, боишься или лжешь, или утверждает, что у тебя есть корыстные внутренние мотивы, которых на самом деле нет. Такие действия заставляют человека почувствовать себя неудачником, которого все отвергают.

В крайнем проявлении такая среда приводит человека к мыслям о суициде или самоповреждении как способу бегства от токсичного окружения. Физическая боль очень часто заглушает невыносимые эмоциональные страдания, потому что стимулирует выброс в кровь собственных опиатов. Когда исчезает последняя надежда на полноценную жизнь, самоубийство кажется единственной возможностью прекратить боль. Это убеждение может быть настолько успокаивающим, что суицид кажется единственным выходом. В таких случаях я всегда призываю пациентов не расслабляться — не существует доказательств, что смерть положит конец их страданиям.

Любовь-невидимка

Я очень поздно осознала, что мой отец тоже ждал, но не получал одобрения от жены. Как и я, он во многом не соответствовал идеалу, который нарисовала себе мама.

Подростком я часто чувствовала себя нежеланной в собственном доме. Мои старшие братья поступили в колледжи и разъехались. Сестра Элин, защищая себя от возможных упреков матери, держалась от меня подальше. Младшие братья не понимали, что происходит. Недавно Элин попросила у меня прощения: «Марша, у тебя не было никого, к кому можно было бы обратиться за поддержкой, — даже родной сестры. Ты была абсолютно одинока в семье из восьми человек». Я знаю, что мне помогли бы, если бы я попросила. Но я не просила, и никто не догадывался о моих проблемах.

Я уверена, что родители, братья и сестра любили меня, но никак этого не показывали. К сожалению, моя особенность

скрывать свои настоящие чувства и внутреннюю боль помешала им узнать, как сильно я нуждалась в одобрении. Недавно мой брат Джон разослал членам семьи мои школьные фотографии с подписью: «Это самая красивая девушка в мире». Моей первой реакцией было желание крикнуть: «Почему ты не сказал мне это тогда? Много лет назад?» Но, возможно, он говорил, просто я не слышала.

Я всегда буду помнить последние слова моей мамы. Перед смертью она прошептала: «Я хочу, чтобы ты знала: я любила тебя так же сильно, как и Элин».

Иной образ мыслей

Моя подруга Дайан недавно подтвердила то, что говорили многие люди: уже в школе у меня было особое мышление, позже оно помогло мне стать исследователем. «Я любила разговаривать с тобой, — сказала Дайан, — потому что мне нравился ход твоих мыслей. У тебя всегда и на все была интересная точка зрения».

Это правда: я видела мир не так, как остальные, и по-прежнему вижу иначе. Многие уверены, что это заслуга нестандартного мышления, но я считаю свое мышление вполне заурядным. Да, я часто спорила, отстаивая свою точку зрения (порой во вред себе), но только потому, что была либералом в консервативной среде состоятельных людей.

В глубине души я пренебрежительно относилась к богатству. Когда мне было одиннадцать или двенадцать лет и родители уезжали из города, я приглашала бедняков на ужин в наш дом, вытаскивая из серванта лучшую посуду и столовое серебро матери. Я почти наверняка уверена, что Лулу, наша

горничная, помогала мне с этим. Понятия не имею, где я находила этих людей и кем они были. Ох уж эта память!

В последнем классе католической школы я впервые почувствовала, что не вписываюсь в окружение. Что произошло? Наиболее вероятная причина — я перестала находить общий язык с монахинями. Я хорошо ладила, например, с сестрой Полин, которая преподавала английский и религию. Ее не раздражали мои сомнения и пылкий ум. Я ее обожала. Но остальным монахиням не нравилось, что я оспариваю их авторитет и не считаю их слова непреложной истиной. У меня постоянно были неприятности из-за этого.

Как сказала Элин, «Марша, твоей главной проблемой было то, что ты не вписывалась... никуда!»

Невозможность соответствовать общепринятым нормам стала для меня закономерностью. И не только в детстве. Поведенческая терапия — мое призвание, но я не вписалась в ряды сотрудников клиники кризисной помощи в Баффало, в которой работала сразу после окончания магистратуры. Не нашла общий язык с коллегами в Католическом университете в Вашингтоне. Получила кучу проблем на своей следующей работе в Университете Сизтла. Я всегда старалась избегать конфликтов, но не могла молчать, когда речь заходила о моих убеждениях, и часто не осознавала последствий своих слов. Как и моя мать!

Свет маяка: Джулия

Лишь с одним членом семьи я чувствовала себя собой — с тетей Джулией, сестрой моего отца, которая жила неподалеку от нас. Только она безоговорочно любила и одобряла меня.

Ее дом был гаванью безопасности и утешения. Она учила меня печатать на машинке, и я часами практиковалась (этот полезный навык очень пригодился!). Она поощряла мои кулинарные опыты. Ее муж и сыновья всегда хвалили мои блюда. Тетя Джулия любила меня как дочь, о которой всегда мечтала. Позже я узнала, что она не раз убеждала моих родителей, особенно мать, воздержаться от постоянной критики. Тетя Джулия была голосом одобрения, принятия, который говорил: «Мы любим тебя такой, какая ты есть. Тебе *не нужно* меняться, чтобы тебя ценили».

Почему к ней никто не прислушался? Тетя Джулия была всего лишь болтливой толстушкой, как и я, — то есть была далека от идеала в глазах моего папы. Возможно, поэтому она так хорошо меня понимала. Ее муж, дядя Джерри, не мог похвастаться высоким социальным статусом. Мой отец смотрел на них обоих свысока. И у них не было шансов объяснить, что со мной происходит, потому что мнение тети Джулии не имело ценности для моих родителей.

К тому же даже тетя Джулия не осознавала всего масштаба катастрофы. Я не могла до конца открыться ни ей, ни Элин, ни двоюродной сестре Нэнси, ни подруге Дайан. Я боялась показать настоящую себя. И была не в состоянии толком описать, что чувствую. Я доверилась только своей однокласснице Джейн Шерри. Когда мне было совсем невыносимо, я звонила Джейн, она приезжала и катала меня по городу, выслушивая мои сбивчивые рассказы и утирая мне слезы.

Но к тому времени удар уже был нанесен.

Группа поддержки

В католической школе Монте-Кассино не было женского клуба. Вероятно, такие объединения казались монахиням безнравственными. Но я отчаянно нуждалась в поддержке, поэтому вступила в женский клуб местной государственной школы. Я хотела учиться в обычной школе, но мама настояла на католической. Если бы мама прислушалась к моей просьбе, возможно, моя жизнь сложилась бы иначе, кто знает? Незадолго до своей смерти мама признала, что это решение было ее большой ошибкой.

Я подружилась с несколькими девочками из государственной школы, с которыми посещала заседания и вечеринки женского клуба. Я всегда переживала, нравлюсь ли я мальчикам. Уверена, что никогда никому не рассказывала об этом. Я совершенно не ценила свою популярность в элитарной католической школе и остро нуждалась в признании обычных сверстников.

Монахини категорически не одобряли мое вступление в женский клуб, но мне было все равно — я не покинула клуб, потому что не видела в нем ничего плохого. Естественно, это привело к новым конфликтам. Из-за моей непокорности монахини стали хуже ко мне относиться. Одна учительница была настолько груба со мной, что мои одноклассницы пожаловались директору школы. Впрочем, это не помогло.

Это был мой первый акт неповиновения. Я отстаивала то, что считала правильным, не зная, что вступаю на путь одиночества. В школе от меня просто отвернулись, а последний год обучения стал настоящей пыткой.

Мои подруги Дайан и Брук Калверт, с которыми я ходила на фитнес в надежде сбросить лишние килограммы, были на год старше меня и раньше окончили школу. Без них я оказалась в изоляции.

Когда несколько лет назад я решила записать как можно больше воспоминаний-«лампочек» о своей юности, вот что мне пришло в голову об этом периоде:

Брук оканчивает школу.

Дайан оканчивает школу.

Потеря.

Горе.

Смерть.

Скорбь.

«До скорой встречи».

Бесконечные слезы.

Песня «До скорой встречи» была популярна и часто звучала по радио в тот год, когда я горевала из-за Дайан и Брук. Она казалась мне такой пронзительной, что я плакала еще сильнее. Даже теперь, когда я слышу эту песню, мне становится грустно.

В последнем классе меня накрыла такая глубокая депрессия, что я отказывалась выходить из своей комнаты. Сейчас я понимаю, что этого и следовало ожидать. Мама переживала депрессию, когда была беременна Элин. Брат мамы тоже был подвержен серьезной депрессии. Когда я навестила маминых родственников в Луизиане, я узнала, что многие из них имели схожие проблемы.

Внутри я разваливалась на части, а снаружи почти не изменилась. В школе я по-прежнему входила в маленькую группу из четырех-пяти учениц, которые считались активом класса.

Мы организовывали мероприятия, участвовали в конкурсах, получали дипломы и награды. Одна из нас — Марджи Пилстикер — говорит, что я «объединяла всех, делала счастливее и никого не обременяла своими проблемами».

«Марша казалась счастливой, — вспоминает Марджи, — была общительна и доброжелательна. Она часто собирала нас после занятий и отвозила в кафе, чтобы угостить колой. Она была внимательна к людям и всегда заботилась о них».

Мне странно это слышать — словно говорят о ком-то другом.

Благими намерениями вымощена дорога в ад

В тот период я все еще намеревалась стать святой. «В жизни важны не великие дела, а великая любовь», — написала в автобиографии святая Тереза. Я чувствовала, что эти слова содержат глубокую истину, но до конца не понимала ее. И вот, спустя пятьдесят лет я описываю свою жизнь как историю о силе любви. Это кажется мне удивительным и одновременно смиряющим.

Вдохновленная стойкостью святой Терезы, я решила принести жертву. Жертвовать надо было чем-то очень дорогим, с чем трудно расстаться и что много для меня значит. Иначе какая это жертва? И я решила уйти из женского клуба.

Клуб был моей опорой. Здесь я веселилась, отвлекалась от черных мыслей и, самое главное, не была одинока. Это было единственное место, где я чувствовала себя принятой. «Да, — подумала я, — выход из женского клуба будет настоящей жертвой. Я должна это сделать».

Я испытываю противоречивые чувства, рассказывая об этом, потому что обещала Богу ничего никому не говорить и долго держала слово. Наверное, для всех я придумала какую-то правдоподобную причину. Но сегодня я должна этим поделиться, ведь это важная деталь моей истории.

Покинув женский клуб, я добровольно изолировалась и в результате почувствовала себя тотально одинокой. Я мучилась и стыдилась. Я считала себя толстой и нелюбимой. Не то чтобы я действительно была недостойна любви, просто я никому не была нужна. По крайней мере я так думала.

Моя жертва в геометрической прогрессии ускорила мое падение в ад. Усилились головные боли. В августе 1960 года, в самом начале выпускного класса, я начала посещать доктора Нокса, местного психиатра. В его записях сказано, что «никаких органических поражений не обнаружено». Думаю, головная боль была реакцией на внутреннее напряжение. Я сильно поправилась и окончательно впала в депрессию.

Я отстранилась от семьи и замкнулась. Не выходила из своей комнаты. Чувствовала себя такой отчаянно несчастной, что хотелось умереть. Я считала себя лишней. Я призналась доктору Ноксу, что хочу сбежать из дома и покончить с собой. Не знаю, говорила ли я об этом родителям, или им сказал это доктор Нокс. В апреле 1961 года я осознала, что без конца плачу — больше двух недель подряд. Я понятия не имела, что со мной происходит. Это просто происходило. Я не могла это контролировать. Единственное, что я знала, — это то, что я хочу умереть.

Ад догнал меня.

Исчезновение

А потом меня отправили в больницу. Недавно Элин рассказала мне, что никто не понял, что произошло: «Старшие братья учились в другом городе, поэтому ни о чем не догадывались, а младшие были слишком юны, чтобы заподозрить неладное. Я тоже ничего не знала».

Моя подруга Дайан Зигфрид, с которой мы виделись реже после окончания школы, говорит: «Никто не знал, что происходит что-то ужасное. Ты просто исчезла. Вчера ты была, а сегодня пропала. Я даже не подозревала, что у тебя были проблемы».

Многие из моих друзей знали о моем конфликте с матерью, но не более. «Твои родители два года не рассказывали мне, где ты находишься, — недавно призналась мне Нэнси. — Мы знали, что ты уехала, но куда? Понятно, что произошло что-то нехорошее. Но все помалкивали». А Марджа Пилстикер вспоминает: «Ты внезапно исчезла. Нам сказали, что ты дома, болеешь. Никто не знал чем. В те годы люди скрывали психические заболевания».

Что произошло?

Мы с моим близким коллегой и другом Мартином Бохусом, немецким психиатром, потратили много часов, анализируя, что со мной случилось. Мартин — эксперт по диалектической поведенческой терапии и глава одной из крупнейших в мире исследовательских лабораторий по изучению пограничного расстройства личности. Мартин уверен, что мой мозг был поврежден до того, как я окончательно расклеилась в Институте жизни.

Моя бабушка считала, что проблема была сугубо биологическая. Мама надеялась на это. Возможно, у меня и вправду была генетическая предрасположенность, учитывая многочисленные депрессии по линии матери.

В итоге я согласилась, что биологический компонент — врожденная уязвимость — действительно сыграл свою роль. Совокупность предрасположенности и токсичной домашней среды — гремучая смесь, психологически смертельная. Если бы я росла в другой семейной обстановке, где меня принимали бы такой, какая я есть, и признавали мою ценность (как, например, в семье тети Джулии), моя жизнь сложилась бы иначе.

Но это не объясняет мое неконтролируемое поведение во время лечения в институте. Вероятно, меня добились госпитализация и чрезмерный прием лекарств. Кто знает, какой эффект оказали высокие дозы нейролептиков на подростковый мозг?

Какой бы ни была правда, после больницы я решила, что у меня никогда не будет собственного ребенка. Невыносима даже мысль о том, что кто-то во вселенной может пройти через то же, что и я. Не факт, что ребенок с моими генами неизбежно столкнулся бы со схожими проблемами, но мне не хотелось рисковать.

Очень грустно

Спустя пятьдесят лет после моего двухлетнего пребывания в Институте жизни, летом 2012 года, я читала курс об управлении эмоциями в Институте образования Новой Англии в Кейп-Коде, штат Массачусетс. Ко мне приехали

моя двоюродная сестра Нэнси, Себерн и еще несколько коллег и друзей. Мы пошли в ресторан, отдыхали и общались. Нэнси привезла с собой выпускной альбом Монте-Кассино 1961 года, и мы вместе листали его.

Кто-то спросил, что я чувствую, глядя на свою фотографию и зная, что ждет меня впереди. «Грусть, — ответила я, — но это сожаление о каком-то другом человеке, не обо мне. Я смотрю на эту юную девочку и думаю: “Что с ней произошло?”»

Могу ли я почувствовать любовь к девочке на фотографии? Я не понимаю, потому что я ее не знаю. Девочка на фотографии — восемнадцатилетняя я — кажется мне абсолютно незнакомой.

Глава 5

НЕЗНАКОМКА В ЧУЖОЙ СТРАНЕ

Я не помню в деталях, что чувствовала, вернувшись домой в начале июня 1963 года, — возвращение стерлось из памяти. Зато я хорошо помню свое отчаяние, когда осознала, насколько серьезной является моя потеря памяти.

Я не могла вспомнить, где лежат столовые приборы, где хранятся кастрюли и сковородки, в каком шкафу стоят бокалы. Я словно оказалась в чужом доме. Скорее всего, это из-за электрошока.

Я боялась ходить туда, где могла встретить знакомых. Не узнавать тех, с кем общалась годами, казалось мне уни-

зительным. В утешение люди почти всегда говорят мне: «Я тоже забываю имена». Порой хочется крикнуть: «Ты понятия не имеешь, что это — потерять столько воспоминаний!»

«Когда Марша уехала в институт, она была из высшего общества, — говорит Элин, — а вернулась словно нищенка. Она ела по-другому. Забыла о манерах. Все забыла. Ее как будто подменили. Она говорила, что не может находиться рядом с богачами. Ей было комфортнее с простыми людьми. Она стала другой. Возможно, из-за лекарств».

Возвращение домой не принесло облегчения, и мне по-прежнему хотелось только одного — избавиться от боли.

Переезд

Одному Богу известно, как родители восприняли перспективу моего возвращения. Но мой приезд точно не был счастливым событием. Мама велела Элин держаться от меня подальше: ей казалось, что я заражу сестру и своим безумием, и новым отношением к богатству. По иронии судьбы через несколько лет Элин уехала из Оклахомы, чтобы жить и работать с малообеспеченными людьми. Позже Элин рассказала мне, что перед отъездом мама стояла на коленях, вцепившись в ее пальто, плакала и умоляла остаться. Сомневаюсь, что она расстроилась бы, если бы уезжала я. Но Элин? Ее гордость и радость!

Через пару недель после возвращения домой я намеренно сильно порезала руку бритвой. Элин говорит, что в тот момент была рядом со мной в ванной, но не смогла меня остановить. «Кровь была повсюду», — вспоминает она.

Я тоже помню, как кровь стекала по руке и капала на белый кафельный пол. Меня отвезли в больницу. Медсестры вели себя со мной довольно грубо и пригрозили, что, если это произойдет еще раз, меня арестуют. В то время попытки самоубийства считались в Оклахоме уголовным преступлением. Хотя я не хотела покончить с собой, медсестры решили, что именно так и было.

Когда я объявила родителям, что уезжаю, уверена, они вздохнули с облегчением. Это было через месяц после моего возвращения из клиники. В тот день мы с мамой отправились в загородный клуб, я сказала или сделала что-то неподобающее, и, как обычно, все закончилось скандалом. И тогда я поняла, что с меня хватит.

Попытки приспособиться к самостоятельной жизни

Комната, в которой я поселилась, принадлежала Молодежной женской христианской ассоциации и находилась в центре Талсы, рядом с офисом закупочной компании *Indiana Oil*, куда отец устроил меня секретарем на неполный рабочий день. Я подшивала документы, запечатывала, облизывая конверты — то есть выполняла всю неквалифицированную работу, которую поручали сотрудницам офисов в те годы. Но мне все нравилось, как и почти все работы в моей жизни. Особенно я любила находить более эффективные способы организации своего рабочего процесса.

Вскоре после переезда я обнаружила, что становлюсь алкоголичкой. Я выпивала бокал апельсинового сока по утрам перед работой, но мне не очень нравился вкус сока,

поэтому я начала добавлять в него немного водки. Слава Богу, я быстро поняла, к чему это может привести. В Талсе у нас было довольно много знакомых алкоголиков. Я видела, как менялись их жизни и сколько боли они причиняли близким.

Все мои проблемы только усугубились бы алкоголизмом, и рано или поздно мне пришлось бы столкнуться с необходимостью отказаться от спиртного. В клинике отказ от сигарет был болезненным, и я подумала, что отказаться от алкоголя наверняка будет еще тяжелее. Поэтому я выработала правило, которого придерживалась до сорока лет: не пить в одиночестве.

Первые шаги по созданию жизни, которую стоит прожить

Это правило — пример того, что позже я назвала «построением жизни, которую стоит прожить». Изменить деструктивное поведение и сделать свою жизнь если не достойной, то хотя бы терпимой — главная цель диалектической поведенческой терапии. Даже если не получится создать идеальную жизнь, в ней появится много позитивных моментов, которые приятно проживать.

Когда мне исполнилось сорок, я решила, что больше не нуждаюсь в алкогольном правиле. Спустя пару месяцев я поняла, что снова рискую, поэтому вернулась к правилу и до сих пор его не нарушила (вы наверняка уже заметили, что я одновременно могу быть как человеком слова, так и человеком, совершенно не умеющим контролировать свою жизнь).

Терра инкогнита — неизвестная земля

Я была очень наивной, когда впервые лицом к лицу столкнулась со взрослым миром, о котором практически ничего не знала. Я была школьницей, когда меня положили в клинику, потом два года провела в изоляции. Теперь мне было двадцать, и я жила одна на скромную зарплату. И ориентироваться я могла только на свой искаженный опыт. Я отказалась от финансовой поддержки родителей, потому что не хотела, чтобы они играли хоть какую-то роль в моем побеге из ада.

Я не умела распоряжаться деньгами. Мама всегда одевалась в бутиках и часто брала меня с собой, поэтому мне не пришлось в голову поискать магазин попроще, когда мне понадобилось купить платье на работу. Дорогое платье я оплатила кредитной картой. Когда подошел срок первого платежа, я не знала, что могу платить частями и внесла полную сумму, после чего до конца месяца у меня осталось ровно тридцать центов. Я немного обдумала ситуацию и купила три шоколадные конфеты с мятным вкусом в серебристо-голубой фольге. Должно быть, весь месяц я выпрашивала еду у коллег в офисе.

Конечно, я могла ужинать у родителей, но обычно это плохо заканчивалось. «Вчера вечером я пришла поужинать, но не стала есть, потому что слишком нервничала. Сначала я заперлась в своей комнате и плакала, — писала я доктору Джону О’Брайену, — а потом мама не разрешила мне сесть за стол. Она сказала, что я в неподобающем состоянии и ей следовало бы прогнать меня за то, что я так сильно ее расстроила. Родители!!! Помолилась, и мне сразу полегчало».

Таблетки не помогают

Несмотря на любимую работу, меня периодически накрывали волны депрессии и возникало острое желание умереть. У меня был хороший запас таблеток благодаря доктору Проктору, моему новому психиатру в Талсе. «Я намеренно приняла слишком большую дозу, — признавалась я в письме доктору О'Брайену, — на прошлой неделе я выпила тридцать таблеток стеллизина и тридцать коджентона. В итоге я на три дня превратилась в нервную истеричную развалину. Мама настояла, чтобы я осталась у них. Она сказала, что меня вышвырнут из дома христианской ассоциации, если увидят в таком состоянии».

У мамы были основания для тревоги. Родители моих соседей считали, что в общежитии «не следует держать девочку, которая лежала в психиатрической клинике и прижигала себя сигаретами». (Я рассказала об этом только своей соседке.) Не знаю, действительно ли я представляла угрозу или нет.

Затем я перешла к серьезным действиям. «У меня хорошие и плохие новости. В основном, я бы сказала, плохие, — писала я доктору О'Брайену. — Впервые в жизни я осознанно попыталась покончить с собой. Дважды! И оба раза неудачно. Представляете мой шок? В первый раз я выпила весь флакон торазина, но только отключилась на полтора дня. Во второй раз я сняла комнату в мотеле, выпила две бутылки дешевого алкоголя и упаковку дарвона. Увы, меня откачали. Наверное, попутно я позвонила доктору Проктору, который сообщил все моей маме. Она приехала за мной. Разумеется, она перепсиховала».

Единственное, что я помню об этих суицидах, — как я лежу в постели, могу думать, но не могу пошевелиться, и мне очень плохо. Этой травмы было достаточно, чтобы удерживать себя от новых попыток.

Сейчас, когда я пишу об этом, мне сложно поверить, что я действительно пыталась покончить с собой. Должно быть, я вела себя гораздо противоречивее, чем кажется в письмах доктору О'Брайену. Я утратила себя, потеряла свое духовное «я». Нарушила обет выбраться из ада. Неужели я не понимала, что суицид не может быть волей Божьей? Скорее всего, боль была настолько огромной, что мысли о других, включая семью и Бога, попросту растворились в моем безумном сознании.

Плохой пример

У мамы были веские причины для тревоги. После моей попытки самоубийства к нам приехала полиция, и детектив разъяснил, что суицид — уголовное преступление и меня могут посадить. Я была вне себя и в истерике кричала младшему брату, что не хочу в тюрьму. Не лучший пример для подражания.

Чуть позже, когда я объясняла Джону О'Брайену произошедшее, мой ход мыслей изменился. «Конечно, рано или поздно я попаду в тюрьму, потому что шансы, что я сделаю это снова, миллион к одному, — писала я, демонстрируя ужасные познания в статистике. — Как бы сильно я ни старалась, как бы много ни молилась, сколько бы ни убеждала себя, я все равно не справлюсь. Сейчас я держу себя в руках, но знаю, что не смогу контролировать себя постоянно. На все

воля Божья. Есть ли лучшее место для социальной работы, чем тюрьма? Мне дается прекрасная возможность помочь многим запутавшимся женщинам. Я намерена быть самой доброй, понимающей и законопослушной заключенной. Возможно, своим примером я помогу кому-нибудь вернуться на правильный путь. И я рада, что все так сложилось, жаль только, моя семья будет разочарована».

Я написала доктору О'Брайену, что во всей этой ситуации есть и хорошая сторона — я больше не испытываю непреодолимого желания покончить с собой. «На самом деле мне и раньше не хотелось умирать, но я чувствовала, что должна, — писала я. — Теперь я думаю иначе».

Меня подавляла мысль о том, что я способна только ранить своих близких и причинять им боль. «Я хочу помогать другим, но ни разу никому не помогла, — писала я. — Я так устала от собственной суеты. Слава богу, мои коллеги и друзья считают меня счастливым человеком». Я по-прежнему успешно скрывала свою внутреннюю реальность. «Забавно представлять их реакцию, когда они узнают правду, — продолжала я в письме. — Худшее, что я сделала, — стала плохим примером для Майка и Билла (моих младших братьев). Мне всегда нравилось гордиться своими братьями и сестрой. Ставить их на пьедестал было моим постоянным развлечением. Разумеется, никто не гордится мною, потому что свой пьедестал я разрубила на куски и сожгла дотла. Старшие братья и сестра — это учителя, а я не могу научить младших ничему, кроме жестокости, ведь я постоянно причиняю всем боль. Я всерьез обдумываю переезд в какой-нибудь крупный город, чтобы жить одной. Там я не смогу навредить своей семье и никого не буду ранить... Лучше всего меня вообще оставить на необитаемом острове».

Наконец-то я себя контролирую

После попытки суицида мне пришлось выехать из дома христианской ассоциации. Я сняла крошечную грязную квартиру на Сауз-Денвер-авеню в злочном районе. Я была всем довольна, но родители пришли в ужас. Мама рыдала, а папа предложил деньги на квартиру «лучше в хорошем районе». Я отказалась. «Как вы можете догадаться, — писала я доктору О'Брайену, — родители практически отреклись от меня. Ведут себя так, словно я вышла замуж за бомжа и скатилась на самое дно».

Несмотря на все сложности, я начала контролировать свою жизнь, сосредоточившись на клятве выбраться из ада и помочь выбраться другим. Но сначала мне было необходимо поступить в колледж.

Это был следующий шаг.

Мое первое исследование о суициде

Я начала посещать вечернюю школу при Университете Талсы, совмещая учебу с работой секретарем и почтальоном. Выбрала три специализации — социологию, английский язык и риторику. Очень скоро я начала получать хорошие оценки по всем предметам. Я твердо решила стать психиатром в закрытом отделении государственной психбольницы, чтобы помогать самым бесправным людям.

В подобные отделения попадают только тяжелые пациенты. Я знала, что зарплата в государственной больнице будет довольно скромной, но деньги не были моим приоритетом,

поэтому я не видела проблемы. Я хотела так хорошо работать, чтобы у руководства не было шанса найти такого же классного специалиста за такие маленькие деньги.

Во время учебы я ощутила потребность исследовать — когда писала курсовую о суициде.

Я не знаю, почему выбрала именно эту тему. Скорее всего, это была единственная интересная мне область психологии — если вдуматься, что может быть увлекательнее жизни и смерти? Мне хотелось работать с самыми несчастными людьми в мире, а если ты хочешь умереть, ты действительно несчастен.

Каким-то образом я убедила служащих морга и полиции предоставить мне записи о совершенных суицидах и попытках самоубийства. Понятия не имею, почему они согласились. Должно быть, я привела веские доводы и вела себя как научный исследователь.

Эта курсовая работа определила мой путь. С тех пор, кем бы я ни была — студенткой, аспиранткой, преподавателем университета, — я исследовала суицид и писала о нем научные работы. Если мне заказывали статью, я находила способ сделать ее статьей о суициде. Но тот проект в Талсе я не закончила, потому что обнаружила записи о человеке, которого знала моя семья. «Боже, — подумала я, — оказывается, он покончил с собой!» Я никому не рассказала и свернула работу. Было ясно, что эта информация должна остаться в тайне.

Оставить позади прежнюю себя, обрести новое «я»

В течение года после выписки из клиники я заметила в себе серьезные перемены. Это сложно описать, но казалось, будто новая и более счастливая я сбросила старую, приносящую страдания оболочку. Удивительно, но метаморфоза произошла без всяких усилий с моей стороны. Вот как я описывала это в письме доктору Джону О'Брайену:

«По сути, как сказал бы доктор Проктор, я обрела себя. Единственный вывод, который мы можем сделать, заключается в том, что мой двадцать первый день рождения оказал на меня большое влияние. Шестого мая я сидела в офисе, и внезапно все изменилось. Будто кто-то снял с меня цепи. Я всю жизнь натыкалась на глухую стену в попытках найти дверь, ведущую к психическому равновесию и, самое главное, — к освобождению. И вдруг — дверь передо мной. Доктор О'Брайен, я не могу передать, как это замечательно. Я годами резала себя, хотя и не хотела. Теперь мне незачем это делать. Я ранила близких, не желая этого. Теперь мне не нужно этого делать. Я была больна, но не хотела болеть. Мне больше не нужно быть больной. Доктор О'Брайен, я не буду делать то, чего не хочу... Внутри меня счастье. Да, я все еще тоскую, плачу, злюсь и хочу послать всех к чертям, но за всем этим скрывается счастье. Я только что нашла дверь. Хотя понимаю, что мне предстоит длинный путь».

В тот момент я даже не представляла, насколько длинным он окажется.

Мне говорили, что моя манера общения с доктором О'Брайеном похожа на то, как я разговариваю со своими

пациентами. Так что можно сказать, что я мыслила как психотерапевт задолго до того, как им стала. Но в то время все происходило неосознанно.

Глава 6

Я ВЫНУЖДЕНА УЕХАТЬ ИЗ ТАЛСЫ

В вечерней школе на уроках английского я познакомилась с Бобом. Он был полицейским, на несколько лет старше меня. Мы стали встречаться, и вскоре Боб признался мне в любви. Отношения были достаточно серьезными, и добропорядочная католичка рассталась со своей девственностью. Не сразу, конечно, — я заставила его подождать, потому что мне хотелось убедиться, что это осознанный шаг, а не импульсивная реакция на романтический момент. Мы встречались поздними вечерами из-за его безумного рабочего графика. По крайней мере Боб так говорил. Мы ходили на вечеринки, в кино, я познакомилась с его друзьями и посещала боксерские бои, сидя высоко на трибуне, пока Боб следил за порядком.

Постепенно эти отношения стали очень важными для меня. Боб был добрым, делал подарки и окружал меня заботой. Я впервые встретила такого внимательного и милого парня. Когда я уехала из дома христианской ассоциации, он помог с переездом, починил радиоприемник, перекрасил комод. Он часто дарил мне цветы и никогда не делал того, что было бы мне неприятно.

Боб был очень чутким. Я поделилась с ним своей историей и в ответ почувствовала поддержку, а не презрение.

Он рассказал, что его бывшая жена сейчас находится в психиатрической больнице. Он понимал меня, как никто другой, возможно, из-за своей истории. Я любила его. Я ощутила абсолютно новое чувство заботы.

Родители знали о моих отношениях с Бобом, и мне казалось, что они рады за меня. На самом деле моя семья и друзья Боба знали то, чего не знала я, — Боб лгал мне.

Он был женат. И не разводился. Его жена никогда не была в психиатрической больнице, а сидела дома с детьми. Об этом мне рассказала Элин. Мои родители все знали, но молчали. Я была раздавлена. Позже Боб оставил статуэтку Девы Марии (или четки — я уже не помню) в моей машине с запиской, в которой просил прощения за обман.

Я думала, что обрела то, чего мучительно ждала годами, — любовь. Не то чтобы Боб не любил меня; я думаю, любил, но этого было недостаточно. Теперь мне нужно было выбрать между Бобом и католической церковью, осуждающей отношения с женатым мужчиной. Боб проиграл.

Как потом оказалось, он стал первым в длинной череде женатых мужчин, которых тянуло ко мне. Я не знаю почему. Как не знаю, почему я считала себя непривлекательной, ведь я нравилась многим. Я так и не смогла преодолеть этот комплекс.

Мне пришлось уехать из Талсы, иначе я не смогла бы расстаться с Бобом. У меня не хватало сил разорвать эти отношения. Мой брат Эрл работал в чикагской аудиторской компании. У него с женой Даризель был дом в пригороде Эванстон, прямо на берегу озера Мичиган. Мне очень хо-

телось жить в Нью-Йорке, но я подумала, что это слишком большой и контрастный город для первого переезда. Я решила, что Чикаго будет хорошей тренировкой перед Нью-Йорком. Это было в 1965 году, спустя восемнадцать месяцев после выписки из клиники.

Верь, даже если не верится

Меня не удивила реакция отца, когда я поделилась с ним своими планами. «Ты не сможешь найти работу в Чикаго», — резко сказал он. Наверное, он хотел быть честным. С учетом моей истории он, конечно, был прав. Но отец недооценивал мою решимость.

Подобная реакция — своеобразный шаблон моей жизни: люди говорят мне, что я чего-то не могу, а я думаю: «Еще посмотрим. Я докажу».

В итоге такой настрой стал девизом и для меня, и для моих пациентов: верь, даже если не верится. Порой это непросто, но ты должен верить, что справишься.

Часть II

Глава 7

НА ПУТИ В ЧИКАГО

Папа неохотно дал мне денег на ночной поезд в Чикаго, в сидячий вагон. Не сказав ему, мама добавила денег, чтобы я могла ехать в купе. Я всегда считала это одним из самых добрых ее поступков.

Я добралась до Чикаго, поселилась в общежитии христианской ассоциации и устроилась машинисткой в страховую компанию (спасибо, тетя Джулия, что научила меня печатать).

Хотя я одержала маленькую победу над отцом — у меня есть работа! — первые несколько недель были довольно тяжелыми. Как ни странно, больше всех в тот период меня поддерживал Боб. Я звонила ему почти каждый день. Он был моей эмоциональной опорой, давал полезные практические советы и помог наладить новую жизнь в незнакомом большом городе.

Утром я ходила в местную церковь Святой Марии на Сауз-Мичиган-авеню, днем работала, а вечером училась в школе при Университете Лойола. Она стала началом долгого пути к моей цели быть психиатром.

Мне нравилась и работа, и доброжелательные коллеги, но машинопись никак не сочеталась с моей клятвой вытаскивать людей из ада. Поэтому я уволилась и устроилась в социальную службу, где могла бы помогать людям. Но меня опять усадили за печатную машинку. Через несколько недель я спросила у своей начальницы, когда я смогу приступить к социальной работе. И услышала едкий ответ, что меня наняли для работы с документами,

а не для решения социальных проблем, и это меня раздавило. Я вернулась в страховую компанию, где мой труд хотя бы ценили.

Я решила хорошо учиться в вечерней школе, чтобы впоследствии получить рекомендацию в университет. Я сознательно выбрала Лойолу — католическое учебное заведение, потому что боялась утратить веру в себя, не справившись с требованиями государственных школ (теперь я понимаю, что недооценивала себя). По субботам я преподавала катехизис в церкви Святой Марии. Тед Виера, священник и помощник пастора, сыграл важную роль в моей жизни.

Импульсы саморазрушения возвращаются

Со стороны казалось, что я вполне успешно контролирую свои эмоции и повседневную жизнь. Но я по-прежнему чувствовала одиночество и подавленное отчаяние. Я хотела, чтобы боль прекратилась, но уже не ценой смерти. Я полностью отказалась от идеи покончить с собой.

Но во мне все еще таилось желание нанести себе физический вред. Однажды ночью, примерно через месяц после переезда в Чикаго, оно стало непреодолимым. Я сопротивлялась до последнего, но внутренний демон был сильнее. Я позвонила в клинику экстренной помощи: «Мне нужно поговорить с кем-нибудь. Могу ли я прийти к вам сегодня?» Но дежурный ответил: «Сожалею, уже все ушли». Меня охватила паника: «Помощь нужна *сейчас!* Я боюсь, что снова порежу себя!» Человек извинился и повторил, что специалисты будут на работе только завтра.

Я повесила трубку, нашла острый нож и сделала разрез на внутренней стороне предплечья. Я достаточно натренировалась в умении делать аккуратные и неглубокие раны. Ритуал принес желаемый эффект: я успокоилась, наложила повязку и уснула.

Не знаю, сколько я спала, пока меня не разбудил громкий стук в дверь. Встревоженная, я открыла дверь и увидела троих полицейских. «Ты должна пойти с нами», — резко сказал один из них. Очевидно, в клинике отследили мой звонок и сообщили в полицию. Наверное, полицейские ожидали увидеть безумного человека, представляющего реальную опасность. «Все в порядке, — настаивала я, — мне завтра на работу. Я не могу пойти с вами». Мне стало страшно. Неужели полицейские не видят, что я адекватна? «Послушайте, мне завтра на работу, — повторяла я, — нужно выспаться. Вы не можете так поступать со мной».

Все было бесполезно, они заставили меня пойти с ними. На шум вышел комендант общежития. «Забирай свои вещи, — потребовал он. — Человек с такими проблемами не может здесь оставаться. — Он повернулся к полицейским и сказал: — Она не должна вернуться».

Снова психушка

Полицейские, не встретив сопротивления, стали довольно дружелюбными. Они признались, что обязаны отвезти меня в психиатрическую больницу Кук Каунти — ведь я сама просила о помощи, позвонив в кризисный центр. Говорили о какой-то процедуре. У меня замерло сердце, потому что я знала, куда попаду. Мне предстояло вернуться в мир «Томпсон II».

Медсестры встретили меня враждебно. Было два часа ночи, у меня раскалывалась голова, и хотелось спать. «Нет, нельзя ложиться, — рывкнула старшая медсестра, — тебя нужно осмотреть».

Начался кошмар в духе Кафки.

Чем сильнее я настаивала, что со мной все в порядке, тем больше медсестры склонялись к решению о моей госпитализации. Мне разрешили позвонить своему психиатру из Талсы. Думаю, он перебрал с виски в эту позднюю ночь и поэтому дал нелучший совет. Он сказал, что руководство больницы не имеет права держать меня против моей воли, я могу заявить, что немедленно уйду, а если они попытаются меня остановить, я должна пригрозить, что подам в суд. Большая ошибка. Потом я позвонила брату Эрлу, но он сказал то же самое. Он пообещал помочь мне выбраться. На следующее утро кто-то из персонала подбодрил меня: «О, тебя завтра отпустят, не переживай!»

Я очень боялась потерять работу. Моя невестка Дариэль связалась с моим начальником и предупредила, что я подхватила грипп и скоро вернусь. Эрл делал все возможное, чтобы вытащить меня из больницы, но безуспешно. Папа тоже предпринял несколько вялых попыток, в том числе попросил помощи у заведующего кафедрой психиатрии медицинского университета. Никаких результатов. Каждый день проходил одинаково — обещание, надежда, отказ, отчаяние. И так целую неделю. Неделю кошмаров, которые знакомы только тем, кто лежал в психиатрической клинике.

Мрачная палата. Железные койки, прикрученные к полу огромной комнаты. Они стояли рядами, как в казарме.

Днем зона с койками была отделена цветной лентой. Если кто-то пересекал эту ленту, чтобы сесть на кровать, медсестры вводили его в изолятор. Мы целый день должны были сидеть на деревянных лавках вдоль стен. Все выглядело до жути знакомым.

Сможем ли мы когда-нибудь вытащить ее отсюда?

А еще еда. Меньше всего она была похожа на еду. Безвкусная жижа на тарелке — лучшее описание. Когда Эрл узнал, как ужасно нас кормят, он привез гамбургер. Но я не могла есть вкусный гамбургер, пока все остальные давятся помоями, поэтому с тех пор брат ежедневно привозил бургеры для всех. Эрл вспоминает это место как «грязное, пугающее, с безумными людьми». Сначала он считал, что для моего освобождения нужна лишь его подпись. Но, столкнувшись с бюрократией, он по-настоящему испугался и задумался: «Сможем ли мы когда-нибудь вытащить ее отсюда?»

В больнице я больше напоминала сиделку, чем пациентку. В палате лежала молодая женщина — скорее всего, с диагнозом «анорексия». Она безуспешно пыталась накормить себя из ложки, но каждый раз несъедобная жижа проливалась мимо рта. («Никаких гамбургеров для нее», — заявил персонал.) Я попросила разрешения помочь ей поесть, на что медсестра ответила: «Это бесполезно. Она просто не хочет есть».

У другой пациентки была шизофрения. Она жила в собственном мире. Ей было около семидесяти пяти, и она все время бредила, что отец скоро заберет ее домой. Я пыталась

отвлечь ее играми, потому что медсестры угрожали запереть ее в изоляторе, если она не заткнется. Женщина вскакивала и кричала: «Подожди-ка минутку, мой папа сейчас придет, мой папа придет, придет!» Когда ее тащили в изолятор, одна из медсестер с сарказмом сказала: «Дорогая моя, твой папа в могиле. Он не придет».

Это было ужасно.

Вскоре персонал решил, что в моем лице встретился с некой загадкой, потому что я вела себя адекватно. В моем поведении не было странностей, я не проявляла сильных эмоций и спокойно отвечала на вопросы. Мне официально поставили диагноз «шизофрения». Психиатр решил, что, раз уравновешенный и рассудительный человек оказался в психиатрической клинике, он должен быть шизофреником.

Когда меня спрашивали, зачем я режу себя, я отвечала, что не знаю, и это было правдой. Иногда я не могла совладать с внутренним порывом. Меня поймут только те люди, которые прошли через что-то похожее. Больничный персонал был точно не из их числа.

Брат Эрл приходит на помощь

Мои родители, чтобы помочь мне выбраться из клиники, наняли психиатра. «Ты напугала сотрудников больницы, когда пригрозила засудить их, — сказал он. — Они почувствовали себя загнанными в угол и решили доказать, что ты действительно психически больна. Если ты хочешь выбраться отсюда, тебе нужно признать, что ты нуждаешься

в помощи, и согласиться на опеку ответственного взрослого. Ты пойдешь на это, Марша? В противном случае тебя могут положить в государственную клинику, и ты бессильна это помешать. Ты ведь знаешь, что это означает». Я знала и потому отнеслась к угрозе серьезно. Если я буду сопротивляться, то с большой вероятностью никогда не выйду на свободу.

Я стиснула зубы и согласилась, хотя это было несправедливо. Мой отец отказался становиться «ответственным взрослым». Помог мой дорогой брат Эрл. Мне был двадцать один год, а ему — всего двадцать три.

Было назначено судебное заседание, и психиатр очень серьезно спросил у меня: «Марша, я должен знать: ты можешь рассчитывать на брата? Потому что, если он не придет, тебя ждет государственная клиника». Я дико испугалась, потому что Эрл *ни разу в жизни* никуда не приходил вовремя.

Я явилась в суд в больничных тапочках, больничном халате, больничном всем — настоящая душевнобольная. Психиатр посоветовал мне «войти, сесть, молчать и позволить брату вести разговор». В назначенное время Эрл не явился. Когда я входила в судебный зал, мое сердце стучало где-то в горле. А брат, оказывается, давно был в зале — он вошел через боковую дверь! Эрл грамотно ответил на все вопросы судьи, согласовал даты обследований и проверок. И вот я на свободе, пусть и с ошибочным диагнозом «шизофрения».

Когда мы сели в машину, Эрл не стал упрекать меня, что я втянула его в собственные проблемы, а только сказал:

«Мы справимся, Марша. Мы оба знаем, что ты в порядке, и опека — всего лишь юридическая формальность. Скоро все закончится. Мы докажем, что ты здорова. Судья отменит эту ерунду с опекунством. Никакие опекуны тебе не нужны».

В тот момент я поняла, как сильно он меня любит.

Глава 8

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ И ДУХОВНОЕ ПРЕОБРАЖЕНИЕ

Страховая компания, в которой я работала, оплатила мое обучение в вечерней школе — большое спасибо! У меня почти не было свободного времени. Я рано вставала, шла на работу, вечером — школа, потом — выполнение домашних заданий, и так каждый день.

Моя комната была такой маленькой, что приходилось читать и писать, сидя на кровати. И я нашла выход. Неподалеку на Мичиган-авеню располагались дорогие отели с красивыми фойе, где я могла заниматься, делая вид, что остановилась в отеле. Оказалось, что, если вести себя уверенно, никто ни о чем не спрашивает. Я приходила с учебниками и тетрадями, читала и писала в комфортных условиях за большими столами или на удобных диванах. В каждой гостинице были телефоны-автоматы, и я пользовалась ими. Я передвигалась между тремя-четырьмя отелями. В каком-то смысле это была замечательная жизнь.

Адаптивный отказ

Мне едва хватало денег на жизнь, поэтому пришлось разработать стратегию управления финансами. В день зарплаты я покупала все необходимое на месяц вперед: продукты, сигареты, бытовую химию — абсолютно все. Сразу оплачивала телефонные счета. Экономила каждый цент. Еду (например, мясо, когда оно у меня было) делила на маленькие порции и распределяла на каждый день. Единственное, что невозможно было купить заранее, — билеты на транспорт.

Одна поездка стоила двадцать пять центов. Я откладывала необходимую сумму, но она исчезала раньше, чем я планировала, — все время появлялись непредвиденные траты (на учебники или ремонт обуви). Тогда я стала откладывать чуть больше, но старалась не тратить излишек. Постепенно скопилась небольшая сумма (всего несколько долларов), но я делала вид, что ее нет. Монеты в двадцать пять центов лежали на полке, но я относилась к ним так, словно их не существовало. Я заставляла себя верить в собственные небыллицы.

Этот фокус разума (убежденность, что нечто является правдой, хотя это не так) оказался очень полезным и впоследствии стал важным навыком в терапии ДПТ, особенно для людей с зависимостью. Я назвала его адаптивным отказом. Чуть позже я подробно расскажу, как с его помощью бросила курить.

Царский подарок

Спустя два года после переезда в Чикаго, осенью 1965 года, моя жизнь неожиданно изменилась. Лучший друг моего отца, дядя Джерри (не муж моей тети Джулии, а другой человек с таким же именем), передал мне, моим братьям и сестре деньги на обучение в колледже. Джерри хорошо знал нашу семью и нанял юриста, который управлял этими средствами вместо нашего отца.

Теперь я могла учиться на дневном отделении. Когда я получила студенческий билет Университета Лойола, я расплакалась от радости. Не верила, что стала студенткой.

Я могла позволить себе аренду собственной квартиры на Уэст-Альбион, рядом с кампусом Лойолы. Денег, если тратить их разумно, должно было хватить до выпуска. Я выбрала психологию в качестве специализации и записалась на медицинские подготовительные курсы — первый шаг на пути к моей цели стать психиатром.

Шок от осознания утраченной памяти

Когда начались лекции, мой восторг мгновенно улетучился. Самым первым занятием в университете была биология. Остальные студенты выглядели моложе меня (так и было, ведь они не потеряли несколько лет в психиатрической клинике). Профессор начал задавать подробные вопросы по биологии и, к моему изумлению, все стали на них отвечать. «Что?! — подумала я. — Никто не предупредил меня, что я должна столько знать заранее».

Но преподаватель всего лишь проверял наши базовые знания. А я даже не помнила, был ли в моей школе такой предмет, как биология. Вполне вероятно, что был, но у меня не осталось никаких воспоминаний о школьных уроках. Мне пришлось приложить много усилий и потратить кучу времени, чтобы восполнить утраченные знания и догнать остальных студентов.

Поскольку я планировала стать психиатром, мне нужно было пройти очень сложные курсы, необходимые для поступления на медицинский факультет. Когда я завалила важный экзамен, я попросила преподавателя позволить мне пройти курс повторно. Он согласился, но сказал, что делает мне одолжение, потому что от женщин никто не ждет впечатляющих результатов. Как вы уже понимаете, услышав это, я твердо решила доказать его неправоту, и мне это удалось.

Это было замечательное время, если бы не одиночество. Другие студенты были младше и не очень серьезно относились к учебе. К тому же нас разделял разный жизненный опыт. Нежелание делиться своим прошлым мешало мне с кем-нибудь подружиться.

Просчет

Распланировав финансы, я не учла, что стоимость обучения может повыситься. Именно это и произошло. Деньги закончились в марте 1968 года, когда я училась на последнем курсе. Чуть не плача, я пошла к декану кафедры психологии и попросила у него любую работу. Декан всегда поддерживал меня, поэтому я надеялась на его помощь. И он действительно предложил мне небольшую подработку на кафедре.

Снимать отдельную квартиру было недешево, но я намеренно не хотела делить жилье с другими студентами. Отчасти потому, что у меня так и не получилось выстроить близкие отношения с кем-либо. Но главное — я считала, что сначала должна научиться жить самостоятельно, а уж потом пытаться жить с другими людьми. В этом заблуждении я пребывала много лет.

Мой духовный наставник Ансельм

Как и во многих католических университетах, в Лойоле был свой капеллан. Я продолжала свои поиски Бога, и французский священник Ансельм Ромб стал моим духовным наставником. Мы встречались несколько раз в месяц и много разговаривали. Ансельм мог быть и добрым, и жестким. Когда однажды я расплакалась из-за его критики, он сказал: «Марша, я лишь показываю тебе твои слабые места». Почему-то это были очень успокаивающие слова.

Ансельм понимал меня с полуслова — как никто другой. Он не только поддержал меня на религиозном пути, но и принял меня такой, какая я есть. Иногда мне даже казалось, что он ставит меня на пьедестал. В какой-то момент он надолго исчез, а вернувшись, объяснил, что все это время обдумывал, следует ли ему оставить духовенство и попросить моей руки. Он решил, что не следует. На мой взгляд, правильное решение.

Ансельм дал мне лучший совет в моей жизни: «Марша, когда ты молишься, ничего не говори». Это было очень странно, и я просила объяснить, но Ансельм лишь сказал: «Просто попробуй».

Результат поразил меня. Когда ты произносишь слова молитвы вслух, ты никогда не почувствуешь, что ты *един* с Богом. Ты будто разговариваешь с кем-то *отделенным от тебя*. Но если ты молчишь, нет ничего отдельного от тебя. Ты словно объединяешься с Богом. Это чувство сложно объяснить словами, как и сформулировать, например, что такое любовь. Просто ощущаешь, что находишься внутри Бога.

Я ложилась на пол своей квартиры, поднимала вверх руки с раскрытыми ладонями, читала про себя «Отче наш» и растворялась в молчаливом принятии. Молитва без ожидания ответа от Бога. Эта практика изменила меня и подарила новый духовный опыт.

Я должна поблагодарить Ансельма и за второй важный совет. Я подумывала стать монахиней, что не так уж удивительно для человека, выросшего в католической семье. Мама была бы в восторге: она часто призывала меня выбрать этот путь. Когда я поделилась своими размышлениями с Ансельмом, он сказал: «Марша, я только хочу спросить, кто не выдержит первым — монахини, которые тебя выгонят, или ты сама?» Скорее всего, Ансельм был прав. Я не годилась в монахини.

Монахиня без пострига

Я много часов обсуждала с Ансельмом, какой духовный путь мне избрать, и пришла к компромиссному решению стать монахиней в миру, то есть вести монашеский образ жизни, не уходя в монастырь. Ансельм провел церемонию в моей квартире на Альбион-авеню в присутствии моей сестры

Элин, брата Эрла и его жены Даризель. Я дала традиционные монашеские обеты целомудрия, бедности и послушания. Твердо решила вести праведную жизнь, угодную Богу. Друзья иногда спрашивают, зачем мне все это нужно. Мой ответ прост: я не могу иначе, это моя сущность. Никогда в жизни я не чувствовала себя настолько уверенной в правильности своего выбора.

Тед Виера: плечо, на котором можно поплакать

Вторым важным для меня человеком стал Тед Виера — священник в церкви Святой Марии, находившейся в нескольких кварталах от страховой компании, в которой я работала после переезда в Чикаго. Наша встреча была подарком свыше, потому что именно Тед давал мне силы жить.

Мы мгновенно нашли общий язык. Тед относился ко мне как к младшей сестре, которой у него не было. Сначала он предложил мне стать одной из светских помощниц церкви и рассказывать прихожанам о канонах католической жизни, а вскоре я уже начала преподавать катехизис.

Тед был человеком, к которому я шла в минуту отчаяния. «Мне нужно выговориться, — всхлипывала я, глотая слезы, — я так несчастна, я хочу умереть». Тед всегда был рядом, всегда слушал и утешал — снова и снова. Его брат страдал шизофренией, так что Тед понимал, что со мной происходит. И он любил меня в самом чистом смысле этого слова, а я любила его. Он всегда давал мне силы жить дальше.

Три урока

Из отношений с Тедом я извлекла несколько важных уроков, которые сегодня помогают мне в работе. Тед давал мне безусловную любовь и поддержку, но никогда не слышал от меня «спасибо». В минуту отчаяния человек не способен на благодарность. Поэтому, если вы помогаете кому-то, кто живет в аду, поддерживая его физически и эмоционально, не воспринимайте отсутствие благодарности как знак того, что ваши усилия бессмысленны. Они важны. Это первый урок.

Второй урок — осознание острого чувства одиночества, когда ты остаешься наедине с собой. Любая встреча или телефонный звонок когда-то заканчиваются, и это худшие моменты для человека, который находится в аду. Невыносимо расставаться с тем, кто только что тебя выслушал и поддерживал. После встречи ты ощущаешь слишком болезненную тоску. Ты снова невероятно одинок.

Третий урок я получила от Теда и Ансельма (и позднее от моего дзен-учителя Виллигиса). Если рядом с вами человек, который оказался в аду, *продолжайте любить его*, потому что любовь всесильна. Человек словно бредет в тумане под дождем, не чувствуя насквозь промокшей одежды и ничего не видя вокруг. Раскройте над ним зонт любви, помогите пройти сквозь туман. В конце пути обязательно выглянет солнце. Я знаю, потому что прошла через это. Надо мной тоже держали зонт.

«Младшие братья»

Депрессия была моим постоянным спутником. Бороться с ней помогала волонтерская работа. Я вступила в организацию «Младшие братья бедняков», которую все называли просто «Младшие братья». Ее основали во Франции после окончания Второй мировой войны для помощи пожилым парижанам. Теперь отделения этой организации есть и в Америке. Мне нравится их девиз: «Сначала — цветы, потом — хлеб». Люди нуждаются не только в предметах первой необходимости, но и в радости. «Любовь, красота и чувство собственного достоинства важны не менее, чем физические потребности», — написано в уставе организации. Я тоже так считаю. Если я и научилась чему-то от матери, так это ценить красоту.

Мы всегда готовили праздничные обеды на Рождество, День благодарения и Пасху. Однажды мне отдали половину грудки индейки — из всех прекрасных подарков в моей жизни этот стал самым чудесным. У меня была еда на целую неделю. Какое счастье.

Я всегда могла положиться на отзывчивых сотрудников «Младших братьев». Так хорошо было в праздничные дни не оставаться в одиночестве. Мы все дарили друг другу цветок на день рождения. Мать Тереза как-то сказала прекрасную фразу: «Добрые слова коротки, но эхо их звучит бесконечно».

Глава 9

ПУТЬ К НАУЧНОМУ МЫШЛЕНИЮ

Я с головой окунулась в студенческую жизнь в Лойоле. Мне нравился Фрейд, и я взахлеб читала все его книги (те, кто меня знает, вероятно, будут удивлены, ведь для меня перво-степенно научное обоснование любого метода, а Фрейд не был ученым). Я собиралась стать психиатром и работать в государственной больнице. Но, как и многие студенты, поступившие в вуз с четкими целями, я изменила свои планы. Перемены были связаны с двумя небольшими, но оказавшими на меня мощное влияние событиями.

Круговое мышление

Однажды Наоми Вайнстейн (потрясающая преподавательница) попросила меня обосновать какую-то мысль. Я начала приводить аргументы, но она меня остановила: «Твой довод круговой. У тебя недостаточно информации, чтобы доказать свою точку зрения».

До этого момента я не знала, что существуют понятия линейного и кругового мышления. Когда Наоми это объяснила, я осознала, что всю жизнь ходила по кругу. Мне предстояло многому научиться. Я не смутилась и не обиделась, наоборот — была очень благодарна преподавательнице.

Итак, что же такое круговое рассуждение? По сути, это попытка доказать предположение, которое вы заранее считаете неоспоримой истиной. Например, так.

Преподаватель: Ты недостаточно умен для аспирантуры.

Студент: Почему вы так думаете?

Преподаватель: Ты не готов к поступлению.

Студент: Откуда вы это знаете?

Преподаватель: Потому что ты недостаточно умен.

Студент: Почему вы так думаете?

Преподаватель: Потому что ты не готов к аспирантуре.

Свой любимый пример я нашла в интернете.

Джон: Я точно верю в Бога.

Сьюзан: Почему ты веришь в Бога?

Джон: Я верю в Бога, потому что Библия гласит, что Бог существует.

Сьюзан: Почему ты веришь Библии?

Джон: Потому что Библию написал Бог.

Узнав принцип кругового мышления, я изменила свое отношение к фрейдистскому подходу. У меня зародилось подозрение, что психиатрическое лечение должно соответствовать научным стандартам, то есть опираться на системные исследования, в ходе которых будет доказана эффективность того или иного метода. Никакое, даже самое авторитетное, мнение не может заменить убедительные доказательства.

Важный урок Наоми стал первым шагом на моем научном пути, хотя в то время я еще плохо представляла, что такое наука.

Первый научный опыт

Второе важное событие произошло на семинаре по социальной психологии. Наш преподаватель Патрик Лафлин сказал: «Я хочу, чтобы вы разделились на небольшие группы и провели достаточно серьезные исследования, чтобы представить их на научной конференции». Помню, тогда у меня мелькнула мысль: «О чем это он? Мы ведь только студенты. Нам не справиться». А потом я подумала: «Ну он же профессор, так что, наверное, знает, о чем говорит». Впоследствии наша маленькая группа действительно представила на конференции результаты настоящего исследования. Это было незабываемо!

Для своего исследования я решила выбрать тему, связанную с проблемами восприятия. Почему люди по-разному оценивают одно и то же событие? Почему порой неправильно просчитывают свои шансы или риски? Потому что холодный расчет уступает место эмоциям. Например, многие уверены, что вероятность погибнуть от бомбы террориста в самолете выше, чем в автокатастрофе, хотя статистика говорит об обратном. В эмоциональном сознании возникают мрачные образы разбитого самолета и разорванных тел. Аналогично люди переоценивают вероятность крупного выигрыша в лотерее. Заманчивые мысли о просторных домах, дорогих машинах и отдыхе на Карибах заслоняют доказанный факт, что шанс получить крупный выигрыш ничтожно мал.

Я сделала вывод, что наш выбор часто определяется не логикой, а заранее сложившимися представлениями, которые могут опираться на наш собственный опыт, а могут быть навязанными извне. Мне вдруг захотелось разобраться, как

воспринимают друг друга белый человек и афроамериканец? (Это происходило в 1960-е годы, когда гражданские права стали серьезно обсуждаться в обществе.) Я предположила, что неосознаваемая предвзятость также сильно влияет на наши суждения. Теперь эта идея кажется банальной, но в то время она была захватывающе новаторской. Наши соседи — хорошие и умные или плохие и глупые? Ответ зависит от наших предубеждений: белый — хороший, черный — подозрительный или наоборот.

В 1967 году я провела свое первое независимое исследование, посвященное предвзятым суждениям людей о расе. Я добилась того, чтобы директора нескольких школ разрешили мне приходить на занятия с целью сбора необходимых данных. Когда я закончила работу, мне предложили выступить с докладом на собрании Среднезападной психологической ассоциации в Чикаго. Мне было двадцать три года.

Меня вела вера моего преподавателя в то, что я справлюсь и что мое исследование будет полезным. Сначала мне казалось, что исследование — это очень весело, но вскоре я осознала, что это долгий и изнурительный процесс. Приходилось дотошно уточнять все детали, и я раз за разом спрашивала у людей: «Какими данными вы можете доказать свое утверждение?» или «Вы не можете так говорить, потому что у вас нет данных».

Когда я оглядываюсь назад и вижу, как менялось мое мышление, я испытываю восхищение перед силой этих двух маленьких событий. Один преподаватель указал на системную ошибку моего мышления, другой поверил в меня. Иногда я думаю: где я была бы сейчас, если бы не эти два человека?

И смогла бы я кому-нибудь помочь выбраться из ада, если бы не опиралась на логическое и научное мышление?

Глава 10

ОЗАРЕНИЕ В ЧАСОВНЕ СЕНАКЛЬ

В первые годы учебы в Лойоле я иногда проводила выходные в духовном центре «Сестры Богоматери Горницы» на бульваре Фуллертон в четырех кварталах от озера Мичиган. Здание центра из красного кирпича напоминало мне монастырь и располагало к созерцательному уединению.

Сестры Богоматери считают своей миссией «преобразование мира путем пробуждения и укрепления веры в людях». Эта католическая организация возникла в 1826 году в Южной Франции. Сестра Тереза Кудер, одна из основательниц, была впоследствии канонизирована. У нее было видение, которое она описала в письме в 1866 году: «Мне явилось выведенное золотыми буквами слово “добро”, которое я долго повторяла с невыразимой нежностью. Я увидела его во всех творениях, одушевленных и неодушевленных, разумных и неразумных. Все в мире несет добро». Это утверждение кажется мне прекрасным.

Сестры Богоматери всегда были добры ко мне. Они бесплатно предоставляли мне ночлег и еду. Каждое утро перед завтраком за длинным столом одна монахиня тихо клала возле моей тарелки лист бумаги, на котором был написан псалом из Библии. Я не знаю, видела ли эта монахиня мою

измученную душу, но на фоне постоянного отчаяния такие простые поступки глубоко трогали меня.

В центре я много молилась и читала. Мне нравилось сидеть в безмолвной часовне, глядя на прекрасные витражи, которые сделал литовский художник Адольфас Валешка. Если вы когда-нибудь окажетесь в Чикаго, обязательно загляните сюда. Позже вы скажете себе спасибо.

Бог любит меня — я люблю себя

Одним особенно холодным январским вечером 1967 года я зашла в маленькую прихожую часовни, села на мягкий диван и стала смотреть на огонь в камине. Меня накрыла такая тоска, как никогда прежде. Одна из монахинь подошла и участливо спросила, может ли она чем-нибудь помочь. Я отчаянно нуждалась в помощи, но чувствовала, что сейчас никто ничего не сможет для меня сделать. Я пробормотала что-то вроде: «Нет, спасибо. Я в порядке».

Затем я вошла в часовню и опустилась на колени перед алтарным распятием. Я не помню, что говорила Богу (если вообще что-то говорила), но внезапно всю часовню озарил ярко-золотистый мерцающий свет.

И я сразу же поняла — с огромной радостью и абсолютной уверенностью, — что Бог меня любит. Я не одинока. Бог был внутри меня. Я была внутри Бога.

Я выскочила из часовни, взбежала по лестнице в свою комнату и, оставшись одна, застыла на месте. Я вдруг поняла, что люблю себя. В это мгновение я почувствовала, что

изменилась. Если бы раньше кто-то спросил меня: «Ты любишь себя?», я ответила бы: «Я люблю ее».

Оказавшись в аду, я всегда думала и говорила о себе в третьем лице, как будто меня было двое. В детстве такого ощущения не было, оно появилось после моей госпитализации.

Я произнесла вслух: «Я люблю себя» — и почувствовала ликование. В восторге побежала звонить своему психиатру, чтобы поделиться с ним переполнявшей меня радостью. Но его не было на месте. И тут я окончательно осознала, что преобразилась, потому что мне было на это наплевать. Обычно я расстраивалась, если мне не удавалось поговорить с врачом. Но не в этот раз. Я снова стала собой. Я переступила черту и знала, что никогда не вернусь назад.

Мимо меня прошла сестра, которая оставляла псалмы возле моей тарелки. Я остановила ее и рассказала о случившемся, она улыбнулась и взяла меня за руку. Я не помню, говорила ли она что-нибудь, но точно знаю, что она все поняла.

Недавно, прочитав мою историю в газете «Нью-Йорк таймс», сестра Розмари Дункан, одна из монахинь центра «Сестры Богоматери», написала подруге, что ее «поразило сходство опыта Марши и видения нашей основательницы, святой Терезы Кудер». Сестра Розмари продолжила: «Когда Марша сказала: “Я люблю себя”, это было признание и принятие ее собственной доброты. Чудо благодати! Мы имеем честь быть свидетелями настоящего чуда». Возможно, я не заслужила это лестное сравнение, но все же мой мистический опыт изменил всю мою жизнь. Я знала, что больше не окажусь в омуте безумия.

Со временем я пришла к более универсальному пониманию, что Бог в каждом и во всем, любит всех и все. Это признание великого единства и, как сказала святая Тереза, всеобщей доброты. Везде.

В тот день по дороге домой мне хотелось крикнуть людям: «Вы знаете, что Бог внутри вас?» В кои-то веки я сдержалась! Я никому не рассказала об этом случае, кроме Ансельма и Теда. Это мистическое откровение было слишком интимным, и, кроме того, я не знала, как его описать. Уверена, что большинство людей не поймут, что произошло, и, по правде говоря, я тоже до конца не понимаю. Я только знаю, что все изменилось.

Тед говорит, что именно после этого случая я решила посвятить свою жизнь суицидальным людям. Моя идея привела его в восторг. Я не помню всего этого, но, скорее всего, поддержка Теда укрепила во мне уверенность в правильности выбранного пути.

Много раз после занятий я спешила домой, чтобы лечь на пол, погрузиться в себя и вновь ощутить радость Божественного присутствия. В те годы на моем прикроватном столике всегда лежали религиозные книги, которые я читала перед сном в поисках утешения. Можно было легко угадать мое состояние, подсчитав количество книг на столике. Чем меньше их, тем счастливее я была.

В университетском списке обязательной литературы была книга французского палеонтолога, философа и иезуитского священника Пьера Тейяра де Шардена «Феномен человека». Я прочитала ее взахлеб за ночь. Де Шарден говорит о сознании, вселенной и неумолимой эволюции до точки единения,

которую он называл омегой — местом всеобщего сознания и слияния с Божественным. Как и святая Тереза, де Шарден видел в точке омега универсальное добро. Я полностью разделяю эту идею двух величайших умов.

Значение мистических переживаний

Спустя много лет я прочитала книгу Бруно Борхерта «Мистицизм: история и проблемы». В его описании мистических переживаний я узнала именно то, что сама испытала в тот январский день 1967 года: ощущение единства с, как он выразился, «реальностью, которая всегда существовала, хотя и была неосознаваемой». «Эта реальность скрыта внутри человека и в окружающем мире. Она возникает из глубин эго»*.

Помните, я уже говорила, что Борхерт описывал мистику как любовные отношения с Богом. Я перестала считать себя странной, когда узнала, что мистические переживания похожи на состояние влюбленности. Утверждения Борхерта кажутся мне убедительными.

Мистические ощущения распространены гораздо больше, чем принято считать. Я поняла это, много лет выслушивая истории пациентов и участников дзен-практик, которые я провожу. Мистический опыт не обязательно приводит к преображению, он бывает более скромным — например, дарит ощущение единства с природой, горами, землей, по которой мы ходим, с человеком, которого любим.

* *Borchert Bruno*. *Mysticism, its History and Challenge*. — York Beach, Maine: Samuel Weiser, Inc., 1994. — P. 7.

Где оркестр?

Я наблюдалась у известного чикагского психиатра Виктора Зелински. Он использовал метод психоанализа, поэтому на наших сеансах я обычно ложилась на кушетку, а он сидел вне поля моего зрения. Но не в этот раз. После мистического опыта я хотела говорить, глядя ему в глаза. Психиатр терпеливо выслушал мою историю и весомо произнес: «Марша, я атеист, поэтому не знаю, что с тобой произошло. Но вижу, что терапия тебе больше не нужна». Меня поразили его проницательность и широта мышления. Он признал событие, которое находилось вне сферы его понимания. Он не стал перестраховываться и настаивать на продолжении сеансов на всякий случай.

Я вышла из кабинета Виктора Зелински с особым чувством. Для пациентов прощание с человеком, который слушает и поддерживает, — тяжелое испытание. Даже когда принято решение о завершении терапии, переходный период может длиться долгие месяцы. Но в тот день, попрощавшись с доктором Зелински, я не чувствовала ничего, кроме радости.

Я вышла на Мичиган-авеню, огляделась и спросила себя: «А где же оркестр?» Как будто я действительно ждала, что мой окончательный выход из ада будет сопровождаться грандиозным празднованием и всеобщим ликованием.

Конечно, ничего подобного не было, но мне этого хотелось.

Глава 11

Я ДОКАЗАЛА СВОЮ ПРАВОТУ!

На последнем курсе университета я столкнулась с суровой реальностью, которая изменила мой план стать психиатром.

В те годы психиатрическая наука еще не выработала эффективные схемы лечения серьезных расстройств, особенно у людей с суицидальными наклонностями. Я не помню, как пришла к этому выводу, но помню мощное чувство бессилия, которое испытала в тот момент. Я уже собиралась поступать в медицинский институт, прошла все необходимые курсы, подала заявление. А теперь думала: зачем?

Сейчас я не понимаю, почему такая очевидная мысль стала для меня открытием. Ведь я сама была на месте пациента, которому никто не мог помочь. И не в скромном отделении государственной больницы, а в престижной клинике с большими возможностями. Я на собственном опыте убедилась в беспомощности психиатрии, но осознала это только теперь.

Я решаю стать исследователем

У меня осталось воспоминание-«лампочка» о тех днях. Я сидела на лекции по философии и лениво разглядывала то профессора за кафедрой, то деревянный пол. В моей голове мелькали мысли о несовершенстве психиатрии. И вдруг я подумала: «Если я стану психиатром и буду использовать

неэффективные схемы лечения, я никогда никому не смогу помочь и моя жизнь окажется бесполезной».

Это мысль меня потрясла. Собственная беспомощность — последнее, с чем я готова смириться. Я поняла, что должна стать исследователем и разработать эффективные методы лечения.

Итак, у меня появился план Б: я поступлю в медицинский институт, но вместо психиатрии сосредоточусь на научно-исследовательской подготовке.

Вскоре у меня состоялся разговор с профессором Патриком Лафлином, который когда-то предложил мне провести мое первое исследование. Он посоветовал мне выбрать другой путь: «Знаешь, Марша, исследовательская программа в медицинских институтах недостаточно серьезна. Тебе лучше получить докторскую степень по экспериментальной психологии, а потом пройти стажировку в клинике».

Это был отличный совет. Я смогу получить фундаментальные знания о поведении человека, деятельности мозга, психических процессах и расстройствах, а затем на базе полученных знаний разработать новые схемы лечения. «То, что надо, — подумала я. — Значит, план В».

Определиться с новым планом было проще простого. Реализовать его оказалось куда сложнее.

Главной проблемой для меня в тот период стало повышение стоимости обучения. Спасибо декану Рону Уокеру, который предложил мне подработку на кафедре и преподавал важный урок: один человеческий поступок может полностью изменить

чью-то жизнь. Мне повезло: я часто встречала добрых людей. Не знаю, почему они мне помогали. Возможно, потому, что я принимала их поддержку. И всегда старалась отвечать добром на добро, как делаю и по сей день.

Тень прошлого

Поскольку я была одной из лучших студенток курса, мне дали рекомендацию в аспирантуру Иллинойского университета. Ни один кандидат еще не получал отказ в этом учебном заведении. Друзья и преподаватели уверяли, что мне не стоит ни о чем беспокоиться. Даже советовали мне не рассматривать другие вузы. Но моей мечтой была кафедра социальной психологии в Йельском университете, поэтому туда я тоже подала документы. Стоило ли мне переживать? Ведь я наконец-то встала на правильный путь.

Итак, у меня были отличные рекомендации, мечта о Йельском университете и Иллинойс как запасной вариант. Мне оставалось лишь набраться терпения в невыносимо долгом ожидании, но я не очень волновалась.

Представляете, что я почувствовала, получив два письма с отказами? Ладно, престижный Йель. Но Университет Иллинойса? И это при том, что меня рекомендовал ученый совет. Патрик Лафлин позвонил в Иллинойс, чтобы узнать причину отказа, и получил формальный ответ о моих недостаточно высоких баллах. Я не помню свои баллы, но, полагаю, они не могли быть низкими, раз никто из моих кураторов не видел в них источника проблем. Скорее всего, это была отговорка. В своем резюме мне пришлось объяснить потерянные годы, которые я провела в психиатрической клинике. Думаю,

именно это обстоятельство повлияло на решение об отказе. Это была ошибка, которую я не позволила бы совершить никому из своих студентов.

«Ты будешь учиться здесь, в Лойоле»

Я была раздавлена. План моей жизни рухнул. Я вбежала в кабинет Рона Уокера, упала в кресло и, рыдая, сообщила новости. Рон тоже был в смятении. «Успокойся, Марша, — сказал он. — Мы примем тебя в нашу аспирантуру».

Патрик Лафлин обещал мне оформить трехлетнюю стипендию на основании правительственного Закона об образовании в области национальной обороны, целью которого было привлечение в научную сферу большего числа женщин. Еще мне посоветовали обратиться в Университет Чикаго, расположенный недалеко от Лойолы, чтобы узнать, нет ли у них места для меня.

Собеседование в Университете Чикаго прошло прекрасно. Профессор сказал, что готов принять меня, но у вуза нет средств для оплаты моего обучения. Он предложил мне остаться в Лойоле, потому что там я могла претендовать на стипендию. А еще он сказал, что единственно важное для аспирантуры — это наличие хорошей библиотеки.

Так я осталась в Лойоле. И я стану исследователем, несмотря ни на что.

Моя цель не изменилась: я должна помогать людям выбираться из ада. Но сперва нужно стать ученым. У меня есть хороший учитель — Патрик. Я смогу узнать все, что мне нужно. У меня все получится.

Одиночество, опять

Как вспоминает мой однокурсник и друг Гас Криволио, почти все аспиранты-психологи того времени придерживались консервативных взглядов и имели точное представление, как должны выглядеть и вести себя студентки. Девушкам полагалось быть скромными, милыми, обаятельными, говорить тихо, не высказывать свое мнение, особенно в мужском обществе, а также всегда и во всем подчиняться сильному полу. (Как будто слышится голос моей мамы, правда?)

Я не соответствовала этим требованиям. Ни в детстве, ни сейчас. Старый добрый «рот-мотор» никогда не закрывался.

У меня было много приятелей, но лишь с Гасом я продолжила общаться после окончания аспирантуры. Гас занимался клинической психологией, я — социальной. Мы не были парой, скорее, дружили как коллеги. Часто созванивались и много времени проводили вместе, занимаясь в моей квартире на Альбион-авеню.

Во время сессии мой дом превращался в штаб-квартиру. Мы собирались всей группой, штудировали тесты, я натаскивала однокурсников по социальной психологии, Гас — по клинической, кто-то еще — по теории обучения, статистике, основам человеческой мотивации и так далее. В такие моменты я всегда одевалась в зеленое — этот цвет дарил мне уверенность в успехе, не знаю почему.

«Марша была очень энергичной, — недавно сказал Гас, подтвердив очевидное для всех, кто меня знает. — Либо она ничего не слышала о том, как, по мнению студентов Лойолы,

должна вести себя девушка, либо она знала, но ей было все равно. Скорее всего, второе. Марша была бойкой, шумной, умной и невероятно стремительной. Она не стеснялась отстаивать свою точку зрения и не боялась указывать на чужие ошибки. Кем бы ни был ее оппонент, она всегда требовала от него доказательств и логики. Порой Марша была безжалостна. Некоторые считали ее грубой».

У меня сложились теплые отношения со многими преподавателями — они очень поддерживали меня во время обучения. Я как-то спросила декана, были ли они так же добры к другим студентам, и он ответил, что не все умеют принимать помощь, как я. Но со студентами я ладила плохо. Я была старше их, категорично выражала свое мнение, стояла на своем, и меня сторонились.

Моей специализацией была социальная психология — направление, которое изучает формы человеческого поведения преимущественно без контакта с пациентами. Большинство студентов выбрали клиническую психологию, которая, наоборот, основана на постоянном общении с пациентами. Меня все время мучил вопрос: почему клинические психологи так мало времени уделяют исследованиям? Этот вопрос всегда воспринимался в штыки. И я взяла за правило не помогать клиницистам с анализом данных, пока не увижу внятный план их исследований.

Я много спорила на каждом занятии, и, как утверждает Гас, остальные студенты мечтали, чтобы я заткнулась (я этого не замечала). Снова и снова отстаивала свою точку зрения, когда была не согласна с чьим-то мнением. Порой я была так увлечена, что не видела и не слышала никого вокруг.

Несмотря на доброе отношение педагогов и нескольких студентов, я по-прежнему была одинока. Я жила одна и ощущала себя изолированной. Некому было меня будить, и это стало настоящей проблемой — я часто не слышала будильник, даже когда ставила его на металлический поднос, чтобы звон был громче. Помню, я так боялась проспять один ответственный экзамен, что осталась ночевать в университете, в кладовке ночной дежурной (чудесной пожилой женщины). В конце концов я узнала, что телефонная станция предоставляет специальную услугу — их сотрудники дозваниваются, чтобы напомнить абоненту о чем-то важном, — и оформила заявку, чтобы мне звонили каждое утро. Отзывчивые женщины из службы звонков будили меня снова и снова, потому что я никак не могла проснуться. Они были так добры, как будто являлись моими родителями.

Хочу быть любимой

Больше всего на свете мне хотелось быть любимой — стать важной для кого-то, иметь поддержку в минуты грусти. Я могла положиться на своего брата Эрла, но у него была собственная семья. Меня любили Ансельм и Тед, мои друзья-священники, но у этой любви были границы.

Одиночество подавляло меня. Я боялась, что никогда не смогу стать значимой для другого человека и навсегда останусь одна. Эта мысль была настолько невыносима, что мне порой хотелось умереть. Мой друг Гас многое понимал без слов: «Я чувствовал, что Маршу часто накрывало отчаяние, которое невозможно было скрыть, хотя она и пыталась. За внешним благополучием скрывалась депрессия, и Марша прилагала титанические усилия, чтобы справиться с ней».

и не позволить ей разрушить налаженную жизнь. Я знал, что Марша когда-то лежала в клинике, однако не предполагал, что суицидальные мысли мучают ее до сих пор».

Почему все так? Как же мое духовное преображение? Да, я действительно изменилась, но осознание, что я больше никогда не переступлю черту безумия, не означало, что все страдания позади. Я стала сильнее, научилась держать удар и шла вперед, несмотря ни на что. А еще я верила в Божественное провидение: «Да будет воля Твоя».

Война во Вьетнаме и голос моего поколения

Я училась в аспирантуре Лойолы с 1968 по 1971 год. Студенты нашего университета были категорически против войны во Вьетнаме. Чтобы не попасть под призыв, надо было учиться без троек. Каждую неделю мы были обязаны писать тесты. Наш преподаватель биологии заранее давал список вопросов всем, у кого был риск получить низкий балл.

Многие из нас в те дни носили значки с антивоенной символикой, хотя знали, что это наказуемо. Любой миролюбивый протест был под запретом. Однажды я ехала на велосипеде через ближайший парк и остановилась возле компании спокойно сидевших хиппи. Неожиданно, словно из ниоткуда, на нас налетели полицейские. Мне повезло — я успела спрятаться за деревьями.

Помню, я участвовала в митингах против всех мужчин призывного возраста, которые не уехали в Канаду, спасаясь от мобилизации. Да, мы даже кричали на тех, кого прави-

тельство могло отправить во Вьетнам! Теперь я, конечно, сожалею об этом.

Папа не одобрял мою активную гражданскую позицию: называл меня коммунисткой, а Лойолу — «рассадником радикального либерализма». При чем тут коммунистические идеи, которые я, к слову, не разделяла? Я выступала за гражданские права и исповедовала теологию освобождения (как и многие иезуиты в иезуитской Лойоле). Я как-то сказала отцу: «Это твоя вина, папа. Тебе не следовало давать мне Библию. В ней все написано». Но он меня не слышал. Он считал хиппи отвратительными из-за их длинных волос, а я без конца повторяла, что у Иисуса тоже были длинные волосы, но мой аргумент вновь не имел силы. По мнению отца, безоговорочно верить можно было только папе римскому или президенту Соединенных Штатов (в тот момент им был Ричард Никсон). Конечно, я не соглашалась с этим.

От фрейдистского подхода к поведенческой терапии

В первые годы учебы я увлеклась фрейдистской теорией и изучила все труды Фрейда. В работе с пациентами его последователи часто используют технику свободных ассоциаций. Мне она тоже нравилась. Я садилась напротив какого-нибудь малознакомого студента и говорила: «Сейчас мы проведем эксперимент свободных ассоциаций. Я назову слово, а ты должен немедленно сказать все, что приходит тебе на ум. Например, я скажу: “Темно”, а ты скажешь: “Ночь”».

Я проводила такой тест несколько раз — классическая фрейдистская процедура. В конце теста я сообщала человеку что-

то о его характере, привычках или предпочтениях, и, как правило, он восклицал: «Ого! Ты абсолютно права! Как ты это делаешь?» Это всегда приводило меня в восторг.

В годы аспирантуры фрейдистская теория перестала мне нравиться по двум причинам: во-первых, с научной точки зрения, во-вторых, с позиций моего личного опыта.

В то время мало кто осознавал важность исследований, не то что сейчас. Я нажила кучу врагов из-за своих постоянных требований подтверждать факты научными данными. И в какой-то момент я задумалась: что представляют собой исследовательские данные в психоаналитической модели?

Психоаналитическая модель основана на работе с бессознательным. Бессознательное нельзя увидеть, из него нельзя вычленить объективные данные. Поэтому вмешательство в бессознательное не подлежит проверке и не имеет научных доказательств. Надо искать другой путь.

Теория обучения: поведению можно научиться у других

В области социальной психологии, в отличие от клинической, никто не уделял внимания различным типам психотерапии. Но примерно в то время, когда я поступила в аспирантуру, были опубликованы две книги, которые изменили мое представление о психотерапии.

Книга Уолтера Мишела «Личность и оценка» (Personality & Assessment) подтвердила мою точку зрения. Я больше не сомневалась и, отбросив психоанализ, встала на путь поведенческой терапии.

В книге автор разносил в клочья теоретические основы психодинамического подхода, предлагая вместо него поведенческий подход. В его основе лежит теория социального обучения, согласно которой поведение человека формируется через наблюдения и подражание другим, а не под влиянием бессознательных внутренних сил или механической реакции на наказание или поощрение.

Я запомнила все, о чем писал Мишел. Увы, это мало помогло мне на экзамене. Преподаватели сделали мне подарок, попросив описать теорию Мишела, — они знали, как сильно я увлечена его идеями. Проблема была в том, что у Мишела я видела лишь набор отдельных фактов, не задумываясь о теории в целом. До сих пор не понимаю, как сдала тот экзамен.

Вторая книга — «Принципы модификации поведения» (Principles of Behavior Modification) Альберта Бандуры — тоже оказала на меня огромное влияние. Знаменитый эксперимент с куклой Бобо, проведенный Бандурой в начале 1960-х годов, отлично иллюстрирует теорию социального научения.

Для участия в эксперименте Бандура и его коллеги выбрали в детском саду при Стэнфордском университете тридцать шесть девочек и тридцать шесть мальчиков в возрасте от трех до шести лет (по случайности именно эти дети спустя десять лет приняли участие в знаменитом зефирном тесте Мишела). Детей разделили на три группы по двадцать четыре ребенка, мальчиков и девочек поровну. Дети из первой группы смотрели, как взрослый проявляет агрессию к большой полутораметровой неваляшке Бобо: бьет ее кулаками

и молотком, пинает, подкидывает в воздух, прыгает на нее со словами: «Что, мало? На, получай!» Кукла Бобо была надутая, поэтому выпрямлялась после каждого удара.

Я не раз, вставая после очередного удара судьбы, чувствовала себя такой куклой-неваляшкой. Это хороший жизненный урок, и я всегда говорю своим пациентам: «Не имеет значения, сколько раз вы упали. Самое главное, что вы поднялись».

Но вернемся к эксперименту.

Дети из второй группы наблюдали за взрослым, который не был агрессивен с куклой Бобо. Последняя группа, контрольная, тоже видела взрослого, но в комнате не было куклы Бобо.

Целью эксперимента было отследить уровень агрессии детей, и позже их оставляли в комнате с той же куклой Бобо и другими игрушками, некоторые из которых были «агрессивными» (например, пистолеты), а другие — безобидными (например, цветные карандаши).

Результат полностью подтвердил теорию Бандуры. Дети, которые до этого наблюдали жестокое поведение взрослого по отношению к кукле, вели себя жестоко. Они не только подражали действиям взрослого, но и придумывали собственные издевательства — например, стреляли в куклу из пистолета. Дети из второй и третьей групп вели себя гораздо менее агрессивно. В отличие от детей из первой группы они не видели, как взрослый издевался над Бобо. У них не было и мысли, что агрессия в данном случае — возможная и приемлемая форма поведения. При

них взрослый вел себя миролюбиво или нейтрально, и так же вели себя дети из этих групп. В этом и заключается суть социального поведения.

Дети из первой группы вели себя агрессивно лишь потому, что перенимали увиденную ими модель поведения. Их не нужно было ни побуждать, ни поощрять: они просто подражали увиденному. В этом состоит смысл социального научения, основанного на наблюдении, подражании и моделировании. По мнению Бандуры, социальное научение очень эффективно. «Жизнь была бы куда труднее и опаснее, если бы люди всегда учились только на собственных ошибках, то есть понимали бы, как себя вести, исходя лишь из последствий собственных действий», — писал он в своей более поздней книге.

Выпуск

Все, о чем я писала до этого момента в своей жизни, было так или иначе связано с суицидом. Поэтому неудивительно, что и свою докторскую я посвятила суицидальным проблемам, а именно: почему среди мужчин больше удавленных и предотвращенных самоубийств, чем среди женщин? К сожалению, никто на кафедре не проводил исследований, связанных с суицидом, поэтому мне было не к кому обратиться за помощью. Но меня это устраивало, и преподаватели одобрили все, что я сделала, — так я получила степень доктора философии в области социальной психологии. Однако отсутствие профессиональной оценки позже еще дало о себе знать, когда серьезные ошибки в диссертации (о которых я, конечно, не догадывалась) помешали мне получить работу.

Наконец наступил день вручения дипломов. Мои родители и сестра Элин приехали в Чикаго. У Элин через несколько месяцев должна была состояться свадьба, и мать была занята подготовкой мероприятия на пятьсот гостей. Мама купила мне платье на свадьбу Элин, и в день вручения дипломов то, как сидит на мне это платье, волновало ее больше всего остального. Ох, мама, знала бы ты меня получше.

Как и многие другие в длинном ряду новоиспеченных докторов наук, я надела свою нарукавную повязку с антивоенной символикой. Мы вышли на сцену под торжественную музыку, и я едва не расплакалась от радости. Наша группа вышла последней. Меня всегда пробивает на слезы, когда эта же музыка играет на церемонии вручения дипломов у моих студентов.

Когда назвали мое имя и я направилась к подиуму, меня неожиданно охватила восторженная мысль: «Я это сделала!» Время словно замедлилось. Меня накрыло осознание того, что я справилась, сдержала обещание, которое дала себе после выписки из Института жизни почти десять лет назад. Никогда не забуду момент, когда декан надел на меня прекрасный бархатный капюшон, который носят все выпускники-аспиранты. Тогда я сказала себе: «Я доказала всем мою правоту».

Глава 12

ЛЮБОВЬ ПРИХОДЯЩАЯ И УХОДЯЩАЯ

Одно из моих самых ярких воспоминаний-«лампочек» связано с первым годом обучения в аспирантуре. Был теплый июньский вечер 1969 года. На мне было голубое платье в рубчик, с короткими рукавами. Нас собралось около десяти человек. Мы медленно ходили по тускло освещенной комнате с закрытыми глазами. По правилам требовалось обнимать любого, кто встретится тебе на пути, — только не символически, а по-настоящему, стараясь передать другому человеку свое состояние.

Любой, кто знает хоть что-нибудь о 1960-х, сразу поймет, что я посещала Т-группу (Т — от слова «тренинг»). Ее вел один из наших преподавателей. Цель заключалась в повышении самосознания и развитии чувствительности по отношению к людям. Т-группы в то время были очень популярны. Отчасти это можно объяснить тогдашней модой, но я все равно считаю, что эти тренинги были настоящей находкой. Говорят, психолог Карл Роджерс, один из моих личных героев, называл Т-группы «важнейшей социальной инновацией века».

В какой-то момент ведущий группы остановил нас, попросил сесть и поделиться своими ощущениями. Когда настала моя очередь, я сказала что-то вроде: «Я не знаю, с кем обнималась, но это было чудесно!!!» Во время упражнения

я ощутила, будто мои сердце и душа слились воедино с чужими, — это поразило меня.

Мужчина из группы посмотрел на меня. Он кивнул, и я поняла, что обнималась с ним. Глубокая связь, которую я почувствовала, была взаимной. После тренинга мы с этим мужчиной — его звали Эд — отправились на берег озера и проговорили там до темноты. Стало прохладно, мы пошли ко мне домой — и все никак не могли наговориться. Не помню, о чем мы разговаривали. Это не так важно. Важна была *глубина*. Наверное, вы понимаете, о чем я.

Той же ночью, перед уходом, Эд сказал мне: «Марша, я люблю тебя». На несколько минут воцарилось молчание, и затем я произнесла: «Эд, я пока не могу ответить тебе тем же, но уверена, что скоро смогу».

Вскоре я глубоко полюбила Эда. Но нас ждали трудности.

Любовь нашла нас обоих

Эд был братом католического религиозного ордена в Нью-Йорке. Это значило, что он, как и я, дал обет целомудрия, бедности и послушания церкви. Мы оба высоко ценили эти обеты. На эту тему у нас был серьезный разговор. В итоге мы решили следовать своим обетам — и делали это на протяжении долгого времени.

Когда мы познакомились, Эд учился в Лойоле. После выпуска он поехал в Нью-Йорк, в свой орден. Уже скучая, я следила за его поездкой по карте и то и дело созванивалась с ним.

Он тоже звонил мне каждый день, иногда по несколько раз. Он не был счастлив в своем ордене. Со временем стало ясно, что он хочет стать католическим священником. Это означало, что у него не может быть жены. Но он хотел быть со мной, а я хотела быть с ним. Мое желание всегда оставалось неизменным, а Эд долго разрывался между мной и церковью. Это было настоящим мучением.

Как-то я решила навестить сестру Элин в Нью-Йорке. Эд встретил меня в аэропорту. Я буквально запрыгнула в такси, желая насладиться каждой минутой с ним. Я познакомила Эда со своей сестрой. Меня не покидало ощущение, что Эд нервничает — из-за того, что мы вдвоем находимся так близко к его монастырю. Когда я вернулась домой, мы продолжили общаться по телефону, и позже Эд приехал ко мне в Чикаго. Он остановился у нас дома на одну ночь. Там же была моя мама — они с Эдом отлично поладили. Я сказала маме: «Если Эд сделает мне предложение, я скажу ему “да”». Но в то же время я предполагала, что в какой-то момент он, возможно, захочет развода. Я любила его, но мы с ним были разными. Эд, в отличие от меня, никогда не любил менять свое мнение. Он был менее гибким, ему вряд ли понравился бы мой рабочий график — а я любила свою работу. Часто работала допоздна и уезжала из города. Эд же был простым парнем, который хотел каждый день ровно в пять ужинать дома.

А еще он хотел стать священником. Католическая церковь заставила его выбирать между саном и мной — вот в чем была главная проблема. Но то, что я люблю Бога, еще не значило, что я должна любить католическую церковь. Она вообще кажется мне довольно сексистской.

В итоге я предложила Эду стать священником. Ему нужно было мое решающее слово. Он получил духовный сан, но по-прежнему разрывался и продолжал звонить мне. Ему не хватало сил прекратить это. Всегда, когда ему было плохо, он звонил мне. И всякий раз это причиняло мне боль. Я сотни раз просила его перестать. И каждый раз, когда он звонил, я буквально не могла оторваться от телефона: прощаться было невыносимо.

И снова любовь, но теперь другая

Позже, когда я уже работала в Баффало, подруга устроила мне свидание вслепую. Я снова погрузилась в отношения — быстро и горячо. Это было совсем не так, как с Эдом, но ничуть не менее прекрасно. Того потрясающего мужчину я буду называть Джоном. Он был старше и опытнее меня. Он любил меня, а я — его. Мы провели вместе чудесный год. Мне даже сложно описать, насколько добр он был ко мне. Но на этот раз отношения зашли в тупик из-за меня.

Джон был атеистом. Важнейшим в отношениях с Эдом было ощущение глубокой духовной близости. С Джоном все было не так. Наши с ним наслаждения были проще: мы просто любили друг друга.

Было очень тяжело, но я знала, что должна сделать. «Нам нужно поговорить, — сказала я Джону в конце того чудесного года. — Мне жаль, но у нас нет будущего: так получилось, что духовная связь слишком многое значит для меня, и я не могу представить себя замужем за человеком, с кем я ее не ощущаю». Сейчас я понимаю, что могла сохранить эти отношения. Но в то время это казалось невозможным.

Пока я жила в Баффало, наши отношения продолжались — до тех пор, пока в моей жизни снова не появился Эд. Джон знал нашу с ним историю и пришел в ярость от одной перспективы того, что я снова увижусь с Эдом.

Глава 13

КЛИНИКА ДЛЯ САМОУБИЙЦ В БАФФАЛО

Летом 1971 года, после моего окончания аспирантуры в Лойоле, в Чикаго состоялась национальная конференция, посвященная суицидальным проблемам. Однажды днем, будучи там, я оказалась рядом с группой людей, которые пили коктейли и разговаривали. Они обсуждали рабочие вопросы — привычная сцена на подобных мероприятиях. До моих ушей долетели слова Джина Брокоппа, главы Центра кризисных ситуаций и предотвращения самоубийств в Баффало, Нью-Йорк. Он говорил, что ищет себе секретаря.

В то время я нуждалась в работе, которая дала бы мне возможность общаться с пациентами. Я заговорила с Джином и попросила его взять меня на место секретаря. Я убеждала его, что я лучше любого секретаря, которого он только может найти, что мне очень нужно пройти клиническую интернатуру и я усердно работаю. «Мне жаль, — ответил он. — Мне не нужен интерн. Я ищу секретаря». Я рассказала ему обо всех своих работах на тему суицида. «Послушайте, — сказала я. — Все мои статьи были посвящены самоубийствам. Я вас не подведу. Я согласна на оклад секретаря и буду выполнять

ту работу, которая вам нужна. Все, что вам нужно сделать, — назвать это интернатурой». Бедный Джин! В итоге он сжался и нанял меня.

Настойчивость была моим главным козырем на протяжении всей жизни. Я привыкла упорно двигаться к цели и не сдаваться. Я должна была следовать обету, который дала Богу. Поэтому не собиралась принимать отказ Джина. Я пытаюсь внушить эту установку своим клиентам: никогда не сдавайтесь. Не имеет значения, сколько раз вы упали. Важно каждый раз вставать и пробовать снова.

Клиническая практика

Была Пасха 1972 года, и я пришла в церковь на полуночную мессу. Там меня нашел кто-то из клиники и сообщил о мужчине, который угрожал покончить с собой. В кризисном центре Джина мы оказывали профессиональную помощь таким людям. Один из нас разговаривал с семьей, другой — с потенциальным самоубийцей, обычно этот разговор вела я.

Я нашла мужчину на полу ванной комнаты в его доме. Судя по всему, он периодически становился жертвой эмоционального, а то и физического насилия со стороны своих жены и детей. В тот раз они облили его водой из шланга или сделали что-то другое, столь же безумное. Мужчина сказал мне, что он был так несчастен, что хотел умереть. Он собирался покончить с собой. Как и в любой подобной ситуации, моя цель была довольно простой: во-первых, убедить его не делать этого прямо сейчас, во-вторых, настоять на том, чтобы он встретился со мной в офисе на следующее утро.

Людам, которые настолько несчастны, что хотят покончить с собой, часто не хватает на это решимости, по многим причинам. В Баффало я провела исследование с целью составить список подобных причин. В рамках этого исследования мы подходили к людям в барах и спрашивали: «Если прямо сейчас вам придет мысль покончить с собой, почему вы этого не сделаете?» Да, не самая популярная тема для разговора в подобных местах, но мы услышали массу интересных ответов. В итоге это исследование позволило составить список, который я назвала «Причины жить для тех, кто хочет умереть». Мы нашли семьдесят две причины, которые входили в одну из шести групп: «Я обязан жить и бороться», «Я ответствен перед семьей», «Я ответствен перед детьми», «Я боюсь умереть», «Я боюсь осуждения» и «Это противоречит моим моральным убеждениям».

Но в ту пасхальную ночь мужчину, которому я пыталась помочь, совершенно не интересовали причины жить. Я продолжала перебирать идеи. Наконец я сказала: «Знаете, если ваш брак — катастрофа, это еще не значит, что ваша жизнь должна быть катастрофой». По какой-то причине мои слова на него подействовали. Он посмотрел на меня и как-то растерянно спросил: «Разве? Я не думал об этом». «Да, так и есть», — ответила я. Это стало для него поворотным моментом. Мужчина успокоился, и потом мы довольно долго обсуждали, как встать на путь новых возможностей.

На следующий день он пришел на сеанс в центр. Этот процесс называется суицидальной интервенцией — в этом и заключалась наша помощь. Если человек угрожает покончить с собой, вы проводите с ним беседу и находите способ убедить его в том, что, возможно, он этого не хочет.

Урок той ночи был очень простым, но важным: пытаюсь помочь клиенту, никогда не сдавайтесь. Никогда не сдавайтесь. Я до сих пор рассказываю эту историю своим студентам. Это моя мантра.

Как изменить поведение человека

В ходе написания диссертации в аспирантуре, изучая дисфункциональное поведение, я переключилась с психоаналитического на бихевиористское направление. К дисфункциональному поведению относятся в том числе такие состояния, как обсессивно-компульсивное, посттравматическое стрессовое расстройство, социофобия, расстройства личности, пищевого поведения, стремление к самоповреждениям и так далее. В традиционном психоанализе лечение этих расстройств основано на мысленном подходе — погружении в бессознательное, поиске травм нашего внутреннего «я», вызывающих нежелательное поведение. Это форма терапевтических бесед.

Данный подход резко отличается от психиатрического, который основан на патологической модели дисфункционального поведения. Другими словами, психиатрия считает внутренний биологический (то есть химический) дисбаланс причиной нежелательного поведения. Главное в психиатрии — поменять «биологию», и это достигается с помощью психотропных препаратов. Психоанализ и психиатрия, таким образом, сильно отличаются друг от друга.

Бихевиоризм — еще один подход, совсем другой, нежели психиатрия или психоанализ. Он фокусируется на поведении, действиях людей. Вместо того чтобы менять

«биологию» человека (психиатрия) или его мысли (психоанализ), бихевиорист пытается напрямую изменить его поведение. В аспирантуре я прониклась идеями Уолтера Мишела и Альберта Бандуры, связанными с теорией социального научения. Они утверждали, что большая часть поведенческих стратегий перенимается через наблюдение за поведением других людей. Это означает, что поведение можно изменить (если бы оно было врожденным, сделать это было бы гораздо сложнее). Таким образом, работа психологов-бихевиористов заключается в том, чтобы выявить, что в поведении создает проблемы в жизни клиента, и попытаться изменить это. Поведенческая терапия, таким образом, — это форма психотерапии, в основе которой лежит бихевиористский подход.

Поведенческая терапия — это инструмент бихевиориста. Пользуясь им, он помогает человеку устранить нежелательное поведение — и усилить желательное. Эту терапию можно считать технологией изменения поведения; она полностью основана на доказательствах, собранных в ходе научных исследований. Ее цель — помочь клиентам заменить негативное поведение (например, гнев и агрессию по отношению к другим) позитивным — принятием и пониманием того, что нет «хорошего» и «плохого». Это способ убрать негатив из своей жизни и впустить в нее позитив.

Разумеется, психолог не может вернуться в прошлое клиента и поменять то, что привело к негативному поведению. Вместо этого он должен разобраться в настоящей жизни клиента и понять, что вызывает нежелательное поведение *сейчас*. Как только психолог определит проблему, у него по-

явится возможность решить ее. Самым главным фактором успешности терапии является то, действительно ли клиент хочет изменить свое поведение или нет.

Моих навыков оказалось недостаточно

Я была ярой поклонницей бихевиоризма, когда начала работать в центре предотвращения самоубийств в Баффало. Мне очень хотелось применять этот подход в работе с людьми, собирающимися покончить с собой. До этого момента у меня не было опыта применения бихевиоральной теории на практике. Я преподавала патопсихологию в аспирантуре Лойолы — просто потому, что на факультете мне доверяли. Но это не могло заменить реальный опыт работы с тяжелыми пациентами.

Вскоре я поняла: если я собираюсь использовать поведенческий подход с такими пациентами, то должна овладеть им на практике.

Я отправилась в местный государственный университет, нашла преподавателя, обладавшего знаниями в сфере бихевиоризма, и заключила с ним сделку. Я должна была консультироваться с ним по случаям самоубийств и проводить лекции по этой теме у него на факультете. В обмен он должен был научить меня основам поведенческой терапии.

Я чувствовала заметный прогресс, но в то же время нуждалась в чем-то гораздо большем — не просто в преподавателе, который учил бы меня неделя за неделей. Я нуждалась в чем-то вроде практического обучения, и как можно

быстрее. Несмотря на недостаток опыта, моим достижением к концу года в клинике Баффало стало то, что ни один из пациентов не бросил терапию и, самое главное, не покончил с собой.

Люблю быть мелкой рыбкой и бороздить моря — но в прудике замшелом акулой стану я

В то время, в начале 1970-х, поведенческий подход был по-прежнему мало распространен, и большинство сотрудников клиники Баффало с подозрением относились к моему увлечению. Я не стеснялась называть бихевиоризм единственно верным подходом и, скорее всего, была такой же бестактной, как в Лойоле.

Я люблю находиться в интеллектуально стимулирующей среде. Я добиваюсь успеха, будучи мелкой рыбкой в большом море, но не большой рыбой в мелком пруду. В центре Баффало мне было очень тесно. Я не сдерживалась и говорила все, что считала нужным. Неудивительно, что я не стала популярной. Тот период моей жизни был близок к катастрофе.

Прямолинейность — кто-то назовет это высокомерием — всегда была свойственна мне в работе и иногда приводила к конфликтам. Так было и в клинике Баффало. Я благодарна Джону, тому доброму и любящему парню-атеисту, потому что теплые отношения с ним помогали мне переносить трения в центре. Мне потребовалось несколько десятилетий, чтобы научиться рабочим взаимоотношениям.

Глава 14

РАЗВИТИЕ БИХЕВИОРИЗМА И ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

Поведенческая терапия занимала незначительное место в сфере психотерапии в конце 1960-х — начале 1970-х годов. Интерес к новому подходу рос среди клинических психологов, но те, кто хотел всерьез изучить его, то есть после аспирантуры поучаствовать в программе по поведенческой терапии, сталкивались с проблемой. Из-за новизны подхода до середины 1960-х подобных программ просто не существовало.

Леонард Краснер, психолог из Государственного университета Нью-Йорка в Стони-Брук, создал первую подобную программу в США в 1966 году. В том же году была основана Ассоциация развития поведенческой терапии (с 2005 года она стала называться Ассоциацией поведенческой и когнитивной терапии).

Когда после нововведения в Стони-Бруке программы по поведенческой терапии начали появляться по всей стране, мнение практикующих психологов стало меняться. Одни настаивали, что психотерапию нужно преподавать в медицинских учреждениях и уж точно не в «башнях из слоновой кости», то есть университетах. В конце концов, поведенческая терапия была клинической процедурой для лечения психически больных пациентов. По мнению некоторых,

медицинские учреждения были самым подходящим местом для такого обучения*.

По другую сторону баррикад находились люди, которые полагали, что бихевиоральная терапия — это новый способ помочь людям изменить дисфункциональные паттерны поведения. Это не просто набор разработанных техник и процедур, которым можно научить на программе и потом применять в клинике. В силу своей новизны инструменты поведенческой терапии продолжают развиваться, и, скорее всего, это будет еще продолжаться какое-то время. Таким образом, по мнению этой группы людей, программы бихевиоральной терапии следовало преподавать в академической среде, где поддерживались исследования и разработка новых подходов.

Постдокторская программа в сфере модификации поведения, которую Краснер открыл в Стони-Бруке, стала примером второго подхода, в основе которого прочно лежали наука и новые исследования. Джерри Дэвисон и его близкий коллега Марвин Голдфрид руководили программой в период с 1967 по 1974 год. Джерри окончил аспирантуру Стэнфорда в 1965 году под кураторством Бандуры и написал курсовую работу у Уолтера Мишела и Арнольда Лазаруса. Учебный процесс в Стэнфорде основывался на критическом научном мышлении. «В то время это имело первостепенное значение для меня», — говорит Джерри.

* См., к примеру: *Davison Gerald C., Goldfried Marvin R., and Kastner Leonard. A Postdoctoral Program in Behavior Modification: Theory and Practice // American Psychologist, 1970. — Vol. 25 (8). — P. 767–772.*

Хотя Марвину повезло меньше — у него не было таких кураторов, как Лазарус, Бандура и Мишел, — но он так же рьяно следовал научному подходу экспериментальной проверки и наблюдения, пока создавал с Джерри инструменты модификации поведения. В решающий момент Джерри и Марвин сыграли большую роль в развитии поведенческой терапии. Они написали книгу «Клиническая поведенческая терапия» (Clinical Behavior Therapy), которая вышла в 1976 году и стала классикой.

В этой книге они описывали, как использовать поведенческую терапию на практике, делились сложностями применения экспериментальных принципов в клинической сфере. Книга содержала максимум практических аспектов. В ней не было механических или абстрактных описаний, столь распространенных в учебниках того времени. Позже, когда я работала над собственной книгой, я взяла ее за образец.

В 1970 году Джерри и Марвин опубликовали статью в соавторстве с Леонардом Краснером, в которой описывали программу в Стони-Бруке. Статья получила название «Постдокторская программа в области модификации поведения: теория и практика». В ней четко излагалась философская направленность их программы, а именно то, что психологи-бихевиористы признают свой инструментарий находящимся в процессе усовершенствования. В основе такого подхода — критическое мышление и сбор данных. С учетом моего прозрения в аспирантуре, когда я увлеклась критическим мышлением и опорой на данные, я полностью разделяла подход Джерри и Марвина.

Глава 15

НАКОНЕЦ-ТО НА СВОЕМ МЕСТЕ: МЕЛКАЯ РЫБКА В БОЛЬШОМ ПРУДУ

Программа в Университете Стони-Брук предполагала формальное обучение (лекции, семинары и так далее) и практику, то есть проведение поведенческой терапии с клиентами.

Программа предназначалась для людей, которые получили научную степень в области клинической психологии или, по крайней мере, прошли постдокторскую стажировку по клинической психологии, но еще не занимались поведенческой терапией. Я получила степень доктора философии в социальной, а не в клинической психологии. У меня не было за плечами достойной клинической интернатуры, но были знания по бихевиоризму. То есть я вообще не подходила под требования.

То, что я опять куда-то не вписываюсь, к тому моменту уже стало привычным фактом моей жизни.

Итак, весной 1972 года я написала Джерри и сообщила, что мне очень хотелось бы работать с людьми с суицидальными наклонностями и для этого я должна пройти его программу. Была ли я уверена, что меня возьмут? Не помню. С учетом моей истории отказов, скорее всего, у меня были сомнения.

Но я получила ответное письмо, в котором Джерри предложил мне встретиться в кафе на вокзале Стони-Брука.

Много позже он сказал, что для него мой научный, а не клинический опыт был скорее плюсом. Хотя для его коллег это было явным недостатком. Недавно Джерри признался: «Мне пришлось надавить на них. Я сказал им: “Эта женщина особенная. У нее необычное клиническое чутье. И она ни на кого не похожа в интеллектуальном плане. Кроме того, ее солидный опыт в сфере социальной психологии может оказаться огромным плюсом. Думаю, она просто создана для нашей программы. Вместе с ней мы сможем изменить ситуацию в нашей области. Мы просто обязаны дать ей шанс”».

Интуиция Джерри стала моим входным билетом на первую в стране постдокторскую программу поведенческой терапии в сентябре 1972 года. Это было именно то, в чем я нуждалась, чтобы уверенно и с энтузиазмом исполнить обет, данный Богу: помогать людям выбираться из ада.

Интуитивный — и правильный — выбор

Только после завершения программы я поняла, насколько особенной она была. Я не знала и не задумывалась о том, что это первая программа такого рода во всей стране. Я просто наткнулась именно на то, что было мне необходимо, даже не осознавая своей удачи. Еще более странным и удивительным оказалось то, что это была единственная программа, на которую я подала заявку. Как будто знала, где должна оказаться и что наилучшим образом подходит под мои потребности, но совсем не осознавала этого.

Что произошло бы, если бы Джерри не увидел во мне что-то особенное и не надавил на своих коллег? Смогла бы я достичь того, чего достигла? Не знаю. Но уверена, что мне

пришлось бы гораздо сложнее. К счастью, в кои-то веки я подала заявку на что-то важное и не встретила отказа.

Впервые в жизни я вписалась в сообщество. Стала мелкой рыбкой в большом пруду.

Бихевиоризм — изучение нового языка

В первый официальный день программы в сентябре 1972 года слушатели собрались в конференц-зале. Ими были Стив Лисмен, Дэвид Киппер, Питер Хун и я. Стив окончил одну из лучших программ клинической подготовки в стране в Университете Ратгерса и теперь сотрудничал с Министерством по делам ветеранов США. Дэвид руководил клинической подготовкой в Университете имени Бар-Илана в Израиле и разрабатывал программы с использованием психодрамы в терапии. Питер участвовал в коллективной исследовательской программе по женской сексуальности. И наконец я. Только у меня был очень небольшой клинический опыт.

В тот день Стив и я пришли раньше назначенного времени, и мы разговорились. Стив вспоминает мои слова о том, что я прыгнула выше головы. «Марша сказала мне: “Здесь собрались умные ребята, мне будет нелегко угнаться за вами”, — рассказал он недавно. — Но я признался, что тоже нервничаю». У каждого были свои причины.

Джерри в общих чертах обрисовал, что ждет нашу четверку. Программа предполагала не меньше двенадцати часов в неделю индивидуальных сессий со студентами бакалавриата, у которых имелись поведенческие проблемы, такие

как отказ от еды, нехватка социальных навыков, трудности в отношениях, ожирение, депрессия, посттравматический стресс, наркозависимость и так далее. Периодически могли возникать и экстренные ситуации, например, когда человек угрожал покончить с собой или переживал психотический эпизод.

Как пояснил Джерри, цель этих клинических сеансов состояла в том, что предоставить нам, говоря словами из статьи 1970 года, которую он написал вместе с Марвином, «рабочую и живую лабораторию для применения разнообразных поведенческих подходов и техник». Мы изучали эти подходы и техники в теории и на супервизиях. Каждый семестр каждый из нас еженедельно встречался с наставником, чтобы поделиться проблемами или задать интересующие вопросы. Еженедельно проходил семинар с Джерри, на который иногда приглашались ведущие исследователи. У нас была возможность присутствовать на сеансах терапии, которые проводили клинические специалисты университета, и наблюдать за происходящим через одностороннее зеркальное стекло. И многое, многое другое. Например, я начала посещать клинические курсы, которых у меня никогда не было, вместе с аспирантами Стони-Брука.

По мнению Джерри, цель программы заключалась в том, чтобы мы приняли активное участие в практике и развитии поведенческой терапии, определявшей программу. Он закончил свою речь словами: «В первую очередь мы хотим, чтобы вы продолжали делать то, что делаете, потому что вы уже хорошие специалисты, и мы это знаем. В течение года ваша клиническая работа будет меняться в сторону когнитивно-поведенческой терапии, которую вы собираетесь изучить».

После собрания я сказала Стиву: «Теперь мне действительно стало страшно». Он ответил: «Мне тоже». В тот момент я поняла, что мы будем друзьями.

Преподаю курс по суициду

Нам также рекомендовали создавать собственные проекты. И я решила сделать курс по суициду для аспирантов. Кроме того, я собиралась стать консультантом по предотвращению суицида. Так что, как и в Баффало, я наладила связь с полицией Стони-Брука. Стив вспоминает один особый случай:

«Марша спросила у меня, хочу ли я узнать больше о работе с суицидальными людьми. Я сказал: “Конечно”. Однажды ночью она позвонила мне: “Стив, один парень заперся с пистолетом в спальне и говорит, что хочет покончить с собой. Я собираюсь поговорить с ним. Хочешь поехать со мной?” Я согласился.

Марша заехала за мной, и мы отправились по нужному адресу. Жена впустила нас в дом. Мы прошли в спальню, в которой находился мужчина. Марша спокойно подошла к нему и села рядом. Она произнесла очень спокойным голосом: “Хочешь отдать мне свой пистолет?” Она обратилась к мужчине по имени, но я не запомнил его. Мужчина ответил: “Да”. И протянул пистолет Марше.

Марша обернулась и протянула пистолет мне со словами: “Пожалуйста, разряди его, Стив”. Я взял пистолет. Марша повернулась к мужчине и начала говорить, стараясь довести его до состояния, когда ему больше не

захочется кончать с собой. Она делала это абсолютно непринужденно.

Тем временем я застыл от ужаса. Я никогда в своей жизни не держал в руках пистолет и понятия не имел, что с ним делать. В фильмах я видел, как герой что-то держает — и пуля выпадает. Вот и все, что я знал. От напряжения я вспотел. Я понятия не имел, что нужно сделать. Боялся, что случайно выстрелю себе в ногу. Думаю, Марша не заметила мой испуг. В итоге я подумал: «Я знаю, что это не входит в протокол, но мне придется вмешаться и попросить разрядить этот чертов пистолет». Я помню лишь то, что каким-то образом выстрелил в мусорную корзину, проделав в ней дыру.

Это тоже не входило в протокол».

Снова эти шрамы

Я давно научилась скрывать — особенно в профессиональной среде — свою историю, время, проведенное в Институте жизни. И я изо всех сил старалась скрывать шрамы на руках и ногах. В году есть много месяцев, когда одежда легко позволяет сделать это. Но, конечно, не всегда. Наверняка некоторые люди замечали мои шрамы, но никто ничего не сказал.

Стив Лисмен вспоминает: «Однажды я увидел ее руки, и что-то подсказало мне, что поднимать эту тему не стоит. Я понял, что произошло что-то нехорошее. Я видел, что это шрамы от порезов и ожоги от сигарет. Я впервые увидел такие шрамы, но решил ничего не спрашивать».

Милый Стив. И Джерри, несмотря на наши близкие отношения, его любовь ко мне и мою любовь к нему, я ничего не рассказала. Решила, что так будет благоразумнее.

Через несколько лет после окончания программы в Стони-Бруке я почувствовала, что должна все-таки рассказать. Я была дружна с тогдашней женой Джерри, не раз навещала их в Порт-Джефферсоне и ночевала у них. Джерри вспоминает:

«Мы болтали после ужина, и неожиданно Марша сказала: “Я хотела бы кое-чем поделиться с вами. Но я должна попросить вас сохранить это в тайне”. Я сказал: “Марша, можешь рассказать нам все что угодно”. Моя бывшая жена сказала: “Да, Марша, все что угодно”. Я и понятия не имел, что она собиралась рассказать. А потом Марша поделилась своей историей об Институте жизни, о том, как прыгала со стульев, резала себя и билась головой. Это было невероятно. Я был потрясен. Я видел шрамы на ее руках, но не придавал этому значения. Просто не обращал на них внимания. Но когда Марша рассказала свою историю, я был поражен, потому что она всегда казалась мне здоровой в психологическом плане. Она была скалой в лучшем смысле этого слова, очень сильным человеком. Так что, конечно, я был крайне удивлен. Но потом все сложилось: ее интерес к теме суицида, интерес к пограничному расстройству личности. Как известно, мы все изучаем то, что причиняет нам боль».

Мечты

В профессиональном и личном плане, за исключением небольшого перерыва, когда Эд появился и снова исчез из моей жизни, я была абсолютно счастлива. Друзья поддерживали меня, и я наслаждалась частым общением со Стивом. Вот что вспоминает Стив об одном из наших разговоров:

«Мы часто говорили обо всем, Марша и я. Мы обсуждали прохождение этой потрясающей программы, то, каким интеллектуально стимулирующим было новое мышление. Говорили о ведущих специалистах, с которыми нам повезло познакомиться. Говорили о наших устремлениях. Однажды Марша посмотрела на меня своим фирменным пристальным взглядом и сказала: “Я не знаю, что это будет, Стив, но каким-то образом я должна разработать великую теорию о клинической работе, которая позволит нам взглянуть на многое по-другому”. Я ответил: “Ну да, конечно, как и все мы”. Наверное, это прозвучало немного цинично.

Я и предположить не мог, что она разработает что-то настолько крупное и значимое, как ДПТ».

Прощальный подарок для Джерри

В конце программы наша группа решила сделать Джерри подарок. Несколькими месяцами ранее Джерри процитировал «Письма к молодому поэту» Райнера Марии Рильке. Мы решили, что эти слова очень соответствуют работе психолога: «Не думайте, что тот, кто пытается вас утешить,

живет без труда среди простых и тихих слов, которые вас иногда успокаивают. В его жизни много труда и печали... иначе он никогда бы не смог найти эти слова»*.

Мы вручили Джерри эту цитату, выведенную каллиграфическим почерком (каллиграфом была назначена я), в красивой раме. Джерри был глубоко тронут. Кроме того, мы сделали копии для каждого из нашей четверки. Моя рамка по-прежнему стоит в моем рабочем кабинете. Каждый год на вручении дипломов я дарю рамку с этой цитатой своим студентам и аспирантам.

Глава 16

ЧТО Я НАДЕЛАЛА?

Примерно в середине программы в Стони-Бруке я начала искать работу. Я откликнулась на каждую вакансию, на которую у меня был шанс, во всех городах страны.

Скажем так, предложения не сыпались на меня.

К апрелю я так ничего и не нашла. Это означало, что в этом учебном году я уже не получу предложения. Джерри подбадривал меня. «Не переживай, Марша, — мягко говорил он. — Ты найдешь работу».

* *Рильке Р. М.* «Письма к молодому поэту» (1934). Перевод М. И. Цветаевой. — *Примеч. пер.*

Не лучшая среда для меня

Меня пригласили на собеседование в Католический университет Америки, расположенный в северо-восточной части Вашингтона, в то время это был достаточно оживленный район. Над университетом возвышается базилика Национального храма Непорочного Зачатия, крупнейшая католическая церковь в стране.

На собеседовании я решила сделать презентацию о суициде. Немногие люди разбираются в этой теме, но у многих она вызывает интерес, поэтому это было моим преимуществом. К тому времени я очень хорошо разбиралась в этой теме и свободно говорила о ней.

Вероятно, мое глубокое сострадание к этим несчастным людям вызывает у них желание работать со мной. Мне с большей вероятностью предложат работу, если увидят во мне хорошего клинического психолога, человека, который успешно работает с пациентами, а не просто исследователя, который способен получить надежные результаты, в ходе соответствующих изысканий. Это кажется мне довольно странным, потому что я считаю себя одновременно и хорошим психологом, и хорошим исследователем. Как бы то ни было, в тот день мне предложили работу главным образом благодаря моей презентации.

Но я не понимала, во что ввязываюсь. Когда я пришла на собеседование, руководитель программы клинической подготовки был в отъезде. Он оставил инструкцию для преподавателей: нанять кого угодно, только не бихевиориста. Факультет придерживался глубоко психодинамического

мировоззрения. Бихевиоризм был для них если не анафемой, то как минимум чуждым языком. Вероятно, мое выступление на тему суицида заставило моих соискателей забыть об инструкции, раз уж они предложили мне работу.

Руководство университета хотело, чтобы я вела курс психодинамической терапии. Это было невозможно, и я сказала об этом. Тогда меня спросили: «Как насчет курса, который объединит психодинамическую и поведенческую терапию?» Мне снова пришлось отказаться.

Я с удивлением обнаружила, что факультет полностью сосредоточен на традиционном психодинамическом мышлении. Для меня, бихевиориста, это было чем-то очень старомодным. Но впервые в жизни я решила держать рот на замке и не стала говорить об этом. К сожалению, я не могла скрыть, каким чудесным был Университет Стони-Брук. Я часто рассказывала о тамошней потрясающей методике обучения, явно намекая, что Католическому университету следует брать с него пример. Говорила ли я это открыто? Нет. Намеркала ли я на это? Да. Помогло ли мне это? Нет. Но, очевидно, я была хорошим преподавателем, потому что студенты оценивали мою работу на отлично.

Я стала получать гранты на исследовательские проекты, и это положило начало долгосрочным замечательным отношениям с сотрудниками Национального института психического здоровья, в первую очередь со Стефани Штольц, которая руководила специальной программой по прикладному поведенческому анализу. Вскоре я получила больше грантов, чем кто-либо из преподавателей факультета, и опубликовала больше работ, чем каждый из них.

Один из моих исследовательских проектов был посвящен ассертивности. В моей модели суицид рассматривался как крик о помощи. Люди с суицидальными наклонностями не могут получить необходимую им помощь в нужный момент. Научиться ассертивному поведению — значит научиться быть эффективным в этом мире, получать необходимое с помощью эффективного поведения, поддерживая при этом хорошие отношения с людьми и сохраняя чувство собственного достоинства. Если я смогу научить этому людей с суицидальными наклонностями, люди получат помощь, которая им необходима.

Навыки ДПТ, способствующие эффективности межличностных отношений

Навыки ассертивности являются важными навыками диалектической поведенческой терапии, позволяющими человеку успешно взаимодействовать с другими людьми. Они дают возможность достигать своих целей, при этом не отталкивая других людей и не теряя чувство собственного достоинства. Навыки ассертивного поведения — это навыки изменения (позже вы узнаете, что навыки ДПТ делятся на две основные группы: навыки принятия и навыки изменения).

Еще навыки ассертивности являются также социальными навыками, необходимыми для того, чтобы заводить новых друзей, поддерживать существующие дружеские отношения, распознавать токсичные отношения и действовать в соответствии с этим. Эти навыки присущи нам от природы, некоторым они свойственны в большей степени, чем другим. Они

часть нашей социальной жизни. Но, какими бы хорошими они ни были, практика всегда повышает эффективность, а эффективность наших отношений — цель навыков межличностной эффективности.

Например, ассертивность помогает объяснить другим, каковы ваши ближайшие цели. Но смысл в том, чтобы это было эффективно. Например, вы можете сказать своему начальнику: «Я хотела бы получить прибавку... Могу ли я рассчитывать на это?» Или вы можете сказать супруге: «У нас нет денег на отпуск, который мы запланировали в этом году». Этот навык предполагает недвусмысленность в том, что вы говорите, и в ваших отношениях с другими людьми.

Одним из моих любимых навыков эффективности межличностного общения является навык ПОПРОСИ* (я люблю акронимы). Я разработала его в Вашингтонском университете, и клиенты его очень ценят. Цель этого набора навыков — быть максимально эффективным в достижении желаемой цели. Сейчас вы все поймете.

ПОПРОСИ означает**:
Перечислите факты, **Опишите** свое отношение, **Попросите**, что хотите, **Расскажите**, почему это хорошо, **Обсудите** разные варианты, **Стойте** на своем, **Изобразите** уверенность.

* В оригинале DEAR MAN — Describe, Express, Assert, Reinforce, stay Mindful, Appear confident, Negotiate. — *Примеч. пер.*

** Во избежание путаницы перевод, трактовка и описание навыков ДПТ согласуются с тем, как они переведены в книге: Диалектическая поведенческая терапия. Руководство по тренингу навыков. — СПб.: Диалектика, 2020. — *Примеч. ред.*

Перечислите факты

Вначале кратко опишите ситуацию, на которую вы реагируете. Благодаря этому собеседник поймет, какие события привели к вашей просьбе.

Пример: «Я работаю здесь два года и за это время не получала прибавки, хотя моя работа оценивается положительно».

Пример: «Я внимательно изучил наш бюджет и имеющиеся долги, чтобы понять, достаточно ли у нас денег на отпуск».

Опишите свое отношение

Четко выразите свое отношение или мнение о ситуации. Не думайте, что другой человек прочитает ваши мысли и поймет, что вы чувствуете.

Пример: «Я думаю, что заслуживаю повышения зарплаты».

Пример: «Меня очень беспокоит наше финансовое положение».

Попросите, что хотите

Не говорите намеками, стесняясь открыто попросить или возразить. Будьте ясными, точными и убедительными.

Наберитесь мужества и попросите или скажите «нет».

Пример: «Я хочу получить прибавку. Могу ли я рассчитывать на это?»

Пример: «У нас нет денег на отпуск, который мы запланировали».

Расскажите, почему это хорошо

Объясните собеседнику, что он тоже выиграет, если выполнит вашу просьбу или согласится с вашими словами. Как минимум выразите признательность человеку, если он делает что-то связанное с тем, о чем вы просите или говорите.

Пример: «Я стану гораздо счастливее и наверняка намного продуктивнее, если буду получать зарплату, которая отражает мою ценность для компании».

Пример: «Думаю, мы оба будем спать крепче, если останемся в рамках нашего бюджета».

Обсудите разные варианты

Будьте готовы пожертвовать чем-то ради желаемого. Предлагайте и обсуждайте альтернативы.

Пример: «Как, по-вашему, нам следует поступить? Что мы можем сделать? Как нам решить эту проблему?»

Стойте на своем

Проявите настойчивость, обратившись к человеку с просьбой или выразив свое мнение. Не отвлекайтесь на другие темы и не переводите разговор на другие цели. Спокойно продолжайте следовать тем же путем.

Изобразите уверенность

Говорите уверенным тоном, сохраняйте уверенную позу, осанку и зрительный контакт. Постарайтесь не запинаться и не переходить на шепот, не смотрите в пол, не замыкайтесь

в себе, не выражайте сомнений. В сложной ситуации нет ничего странного в том, чтобы переживать или бояться. Но нервное или испуганное поведение мешает добиться успеха.

Попробуйте мысленно пройти эти шаги, представив конкретную цель. Уверена, у вас получится.

Проверка фактов

Во время работы в Католическом университете, когда я размышляла о том, как научить асертивности людей с суицидальными наклонностями, у меня произошел сдвиг в мировоззрении. В Стони-Бруке я охотно приняла идею о том, что мышление и познание очень сильно влияют на поведение человека. Это означает, что проблемы человека могут заключаться в его *мышлении*, а не в *поведении*. В Католическом университете я познакомилась с работами Артура Стаатса, в частности с его теорией социального бихевиоризма, согласно которой познание — тоже форма поведения. Все является поведением, и если изменить что-то одно, меняется все: мышление, действия — абсолютно все. Все взаимосвязано. Все едино, и это очень похоже на учение дзен. Это оказало на меня большое влияние.

Так что же изменилось во мне? Во-первых, я не отказалась от идеи, что изменение некоторых мыслей человека может быть полезным. Если вы боитесь выходить на улицу, потому что думаете, что надвигается торнадо, а потом слышите по радио, что торнадо бушует в трех штатах от вас, скорее всего, ваше мышление изменится, страх уйдет и вы решитесь выйти на улицу. Как это произошло? Вы получили новую информацию, которая изменила ваше поведение. В ДППТ

получение информации — это навык, который мы называем проверкой фактов. В приведенном выше примере вы проверили новостную сводку и обнаружили, что торнадо далеко. Тогда ваше поведение изменилось и вы готовы выйти на улицу.

Противоположное действие

Но иногда эмоция (страх) не уходит, даже если факты объективно указывают на то, что опасности нет. Мы все сталкивались с этим. Дети боятся монстров, которые живут под кроватью. Мы боимся проявить настойчивость и попросить, что нам хочется. Мы падаем с лошади и потом боимся ездить верхом. Медсестра, находящаяся в комнате с трупом, боится, что умерший человек встанет с постели. Иногда самые объективные факты не имеют никакого значения. Наш страх не исчезает.

Теория Стаатса гласит: измените свое поведение — и вы измените свои эмоции (страх — одна из эмоций). Когда факты говорят, что вы боитесь того, что на самом деле неопасно, нужно сделать что-то противоположное вашему страху. Родители заводят ребенка в темную комнату. Мы набираемся смелости и заявляем о себе человеку, который, скорее всего, поддержит нас. Вы садитесь на лошадь, которая вряд ли сбросит вас снова. Остаетесь в комнате с трупом и убеждаетесь, что мертвые не могут воскреснуть. Тогда страх уходит.

Позже я назвала этот процесс противоположным действием, навыком эмоциональной регуляции борьбы со страхом (это навык изменения). При противоположном действии вы

заставляете себя делать именно то, что не хотите. Если вы скажете себе: «Я нравлюсь людям» или «Я не толстая», это не изменит ваших чувств. Вы должны действовать. Одна из моих клиенток ненавидела свое тело. Говорить ей, что у нее все в порядке с телом, было бесполезно. Мне предстояло заставить ее вести себя так, словно у нее прекрасное тело. Когда ей это удавалось, она вела себя уверенно на людях и действительно чувствовала себя красивой. Это сработало. Это как мантра: «Притворяйся, пока у тебя не получится». А еще это похоже на утверждение Аристотеля, что добродетельные поступки делают нас добродетельным.

Возможно, вы боитесь ходить на вечеринки, думая, что люди отнесутся к вам неодобрительно или даже враждебно. Поэтому никуда не идете. Благодаря противоположному действию вы заставляете себя пойти на вечеринку и быть там так долго, насколько это возможно. Вы не отсиживаетесь в углу, избегая зрительного контакта и общения. Но и не пытаетесь стать звездой вечеринки. Вы делаете то, что в ваших силах. Обычно на таких тусовках всегда есть человек, который будет рад поболтать с вами. Вскоре вы обнаружите, что, даже если люди не обожают вас до смерти, они совсем не настроены враждебно. Если вы продолжите ходить на вечеринки, вы постепенно перестанете бояться, потому что убедитесь, что ваш страх необоснован. Противоположное действие требует практики.

Повторяйте его как можно чаще, при любом удобном случае. Иногда противоположное действие срабатывает немедленно. Но в большинстве случаев вам придется много практиковаться, прежде чем эмоция, которую вы пытаетесь контролировать (например, страх), утихнет.

Я придумала фразу, которая отражает этот подход:

«Вы не можете заставить себя мыслить по-новому. Вы лишь можете действовать, чтобы изменить свое мышление».

Глава 17

Я НАХОЖУ ЗАБОТЛИВОЕ СООБЩЕСТВО

В Католическом университете ничто не связывало меня с другими преподавателями, и я снова ощутила себя аутсайдером. Вскоре я почувствовала, что опять скатываюсь в пучину сомнений и неуверенности в себе. Это было тяжело, особенно после года личной и профессиональной радости в Стони-Бруке. Я снова жила одна, Эд опять пропал, Бога тоже часто не чувствовалось рядом.

Я жила в стильной квартире рядом с районом Дюпон-серкл. Каждый день я ходила в ближайшую церковь для созерцательной молитвы. Там я нередко замечала группу людей. Теперь я понимаю, что, скорее всего, они практиковали дзен. Тогда мне казалось странным то, что они просто сидели в церкви с открытыми глазами. При созерцательной молитве человек всегда закрывает глаза.

В то время моя молитва состояла из медленного вдоха и выдоха, я мысленно спускалась по лестнице в центр себя, где находился Бог. В большинстве случаев, хотя я постоянно искала Бога, я всегда чувствовала сильную связь с ним. Вре-

мя от времени мне казалось, что Бог говорит со мной. Не то чтобы я думала об этом. Это было чем-то очень реальным. Недавно я прочитала, что люди, которые много молятся, меняют свой мозг. «Молящиеся воины говорили, что после погружения в молитву их чувства становились острее, — пишет Таня Мари Лурманн, антрополог из Стэнфорда, которая изучала молящихся людей. — Запахи казались насыщеннее, цвета — ярче. Их внутренний сенсорный мир становился более красочным и подробным. Иногда им казалось, что мысли и образы становятся внешними по отношению к их разуму».

На мой взгляд, это очень убедительно. В любом случае я знала, что Бог говорил со мной в то время, даже тогда, когда я его искала.

Поиски вознаграждены

Первым делом после переезда в Вашингтон я нашла католическую общину, которая была близка моим либеральным взглядам. Центр Ньюмана оказался идеальным местом, и он находился всего в полутора километрах от моей квартиры, на расстоянии небольшой прогулки.

Центр Ньюмана при Университете Джорджа Вашингтона — один из многочисленных католических центров служения в некатолических университетах по всему миру. Члены центра в основном католики, но люди других конфессий тоже ходили туда, как и люди из местного сообщества, что вело к большому разнообразию взглядов и опыта.

В начале 1970-х годов Центр Ньюмана имел репутацию очень либерального места. «Сам университет был центром

многочисленных социальных движений того периода, — вспоминает Джек Уиндермайер, который был священником центра в 1968 году. — Антивоенное движение, движение за мир, народное движение, кампания против бедности и так далее. Центр отражал преобладающие настроения либерализма и сострадания».

Больше всего я любила проповеди-диалоги, когда Джек или его помощник говорили с религиозным уклоном о насущном, например о движении за мир, войне во Вьетнаме, экологии, или затрагивали более общую тему вроде смысла любви и нашего понимания Бога. Любой мог выйти и принять участие в разговоре. Это был очень объединяющий опыт. Для меня, человека, привыкшего, что на прихожан в церкви «надевают намордник», это было удивительно. Сегодня большинство людей не могут и представить такого. Но тогда было особенное время, и мне все это очень нравилось.

Я ценила людей из сообщества центра, женщин, с которыми быстро подружилась. С некоторыми я дружу до сих пор. Аллана, Мэри Харрингтон и другие, чьи имена уже выскользнули из моей хрупкой памяти. Я должна поблагодарить этих женщин за то, что помогли мне пережить эмоциональную турбулентность, которая снова появилась в моей жизни.

«Я не помню, чтобы Марша хоть когда-нибудь не улыбалась, — теперь говорит Аллана. — У нее на лице всегда была улыбка». Аллана говорит, что я всегда участвовала в проповедях-диалогах и делилась своей точкой зрения. Конечно, я это делала. «Марше всегда было что сказать. Она

всегда задавала неожиданные вопросы, — говорит Аллана. Но еще она знала и другую мою сторону. — Марша всегда видела свет, светлую сторону мира. Но при этом ее тяготила тотальная тьма, о которой знала только она».

Мы с Алланой сблизились настолько, что я рассказала ей свою историю. В то время она была единственным человеком, которому я ее поведала. «Марша не могла этим поделиться со своими коллегами из Католического университета. Ее бы сразу уволили, — говорит Аллана. — Она знала, что может доверять мне. Мое сердце просто разрывалось из-за нее. Я просто обнимала ее в такие минуты. Что еще можно сделать? Наша дружба с Маршей защищала нас обеих».

Аллана — самый удивительный человек. Перед тем как вступить в центр в роли помощника священника — первой служительницы центра в этом сане, — она прожила несколько лет в Африке, помогая сестрам-миссионеркам Богоматери Африканской, более известным как «Белые сестры». «Я работала в деревнях Малави, выращивала и собирала урожай арахиса, преподавала Библию, когда это было возможно, — рассказывает Аллана. — Я пыталась выучить язык. Ремонтировала мотоциклы. Строила глинобитные хижины. Делала все необходимое. У меня был канадский паспорт, и я умела водить машину, поэтому еще я работала водителем».

Мы проводили много времени у меня дома. Моя квартира стала своеобразным укрытием для Алланы, потому что в центре она всегда была занята. Кто-то всегда нуждался в ее помощи или совете. Она рассказывала мне о Малави, тяжелой засухе и ужасных страданиях, которые она видела и пережила. Это часто становилось испытанием для ее веры.

«Я выходила и просто кричала в небо, — говорит Аллана. — “Если кто-то может послать нам каплю дождя, если кто-то есть там, наверху, то мы здесь! Нам нужен дождь! Засуха длится уже три года! Люди вокруг нас умирают!” Нам казалось, что мы сами умираем. Не было никакого облегчения».

Мы находили время на веселье. У меня был подержанный кабриолет с откидным верхом, и Аллана говорит, что до сих пор хранит счастливые воспоминания о наших поездках. «Мы проносились мимо Голубого хребта, — рассказывает она. — Или отправлялись на пляж. Однажды под Рождество мы с Маршей решили провести несколько дней в Рехобот-Бич в Дэлавере. Там был отель, а около него ледовый каток. Я родилась в Канаде, поэтому мне ужасно хотелось покататься на коньках. Когда Марша надела коньки, я поняла, что, скорее всего, она никогда на них не стояла. Она едва могла двигаться. Мы умирали со смеху, но на самом деле я очень боялась, что она упадет и ушибется. На память о той поездке у меня осталась фотография, где я на катке, которую сделала Марша. Ее фотографии у меня нет, потому что у меня не было фотоаппарата. У меня никогда ничего не было. У Марши было все. Она обожала спортивные автомобили».

Поиск поддержки — позитивный навык

Мое активное решение найти сообщество, в котором я почувствую эмоциональную и духовную поддержку, было именно тем, на что мотивирует диалектическая поведенческая терапия. Некоторые думают, что «необходимость» в друзьях — признак слабости или эмоциональной зависимости и что люди должны уметь быть счастливы в одиночестве.

Что ж, возможно, кто-то находит счастье и эмоциональную поддержку в уединении. Но для большинства пребывание в группе дружелюбно настроенных людей жизненно необходимо для эмоционального и духовного здоровья. Достижение этого состояния может потребовать усилий и социальных навыков. Это важно не только для тех, кто борется с поведенческими проблемами, но и для всех нас.

Я следую своему обету бедности

После нескольких лет жизни в стильной квартире в Дюпон-серкл я решила, что она слишком роскошна с учетом моей веры и обета бедности. «Высокие потолки, белые стены, красивые картины, — вспоминает Аллана. — Ее дом всегда был идеальным. Она приглашала кого-то убираться, и это казалось мне самой потрясающей вещью в мире». Но я решила, что должна жить гораздо скромнее. Поэтому переехала в маленькую квартиру на окраине Вашингтона. Там была маленькая спальня, тесная кухня, крохотная веранда и крошечный задний двор.

Теперь Центр Ньюмана находился от меня в шести километрах, на расстоянии велосипедной прогулки, но я продолжала туда ходить. Он стал местом, где я получала поддержку и любовь. Сообществом отдачи. Большую часть времени, проведенного в Вашингтоне, я помогала бездомным людям, в основном женщинам, у многих из них были проблемы с психическим здоровьем. Я разговаривала с ними, фактически проводила психотерапию, пыталась сориентировать в жизни, помогала найти место в приюте. Еще центр стал моим сообществом в поиске Бога. Проповеди почти всегда касались Бога: как мы видим Бога в повседневных событиях,

как он проявляется в нашей жизни и в жизни других людей. Я снова вернулась к своим неустанным поискам. «Боже, где ты?» — спрашивала я, словно охотничий терьер, взявший след. Думаю, Аллану это немного раздражало. Наверняка она думала: «Хорошо, хорошо, может, уже поговорим о чем-нибудь другом».

Мэри Харрингтон была более терпеливой. Она тоже искала Бога, но не слишком заикливалась на этом. «Я представляю Бога как море света, вот и все, — сказала она недавно. — Я всегда ощущала всеприсутствие Бога, здесь и сейчас, очень конкретное, очень обычное, в любой момент. Мы с Маршей говорили об этом». Мы обе искали одно и то же, но оказывались в разных местах.

Навыки стрессоустойчивости

В Центре Ньюмана я также очень сдружилась с Энн Уэйк и ее мужем. Когда однажды в моей квартире вспыхнул пожар, они приютили меня на ночь. Соседи стучали в дверь моей новой крошечной квартиры с криками, что я подожгла их квартиру, не выключив в ту ночь электричество на заднем крыльце. Неправда! Позже я выиграла спор, доказав, что пожар начался в их квартире.

Из этого пожара я вынесла два важных урока. Во-первых, когда тебе советуют хранить важные документы ближе к полу, прислушайся к совету. Все, что находилось выше двадцати пяти сантиметров от пола в моей квартире, было покрыто сажей.

Во-вторых, когда ты находишься в потрясении, ты не всегда можешь делать то, что должен, даже если ты знаешь,

что это необходимо, даже если у тебя есть возможность сделать это. Когда на следующее утро моя сестра Элин позвонила мне, чтобы узнать, как я. Я ответила, что со мной все в порядке. В тот момент я сидела на диване и читала журнал *Time*. Я не стала заниматься сажей, сгоревшими вещами и хаосом в своей квартире. Пожар слишком ошеломил меня, чтобы я могла мыслить здраво. Такое часто происходит с людьми в сложных ситуациях. Именно так ощущается потрясение.

Я нуждалась в умении успокаивать свой разум. Я нуждалась в наборе навыков, которые позже разработала для ДПТ, чтобы помогать людям в моменты стресса, разнообразных кризисов (эти навыки получили название ТРУД*, и вскоре я расскажу о них подробнее).

В сфере психического здоровья в центре внимания находится изменение тревожащих событий и обстоятельств. Это кажется чем-то естественным, не правда ли? Но, подходя к проблемам с религиозной или духовной точки зрения, и овладение навыком стрессоустойчивости может быть столь же эффективным и более легкодостижимым. Таков мой подход. Важный отличительный фактор ДПТ связан с акцентом на обучении тому, как выдерживать и принимать сложности и страдание.

Зачем выбирать этот путь? По двум причинам. Во-первых, боль и страдания — часть нашей жизни. Их нельзя полностью убрать или как-то избежать. Человек, который не

* В оригинале TIP: Temperature manipulation, Intense exercise, Paced breathing, Paired muscle relaxation. Да, здесь два слова на букву P, но иначе акронима не получилось бы. — *Примеч. пер.*

признает этого, со временем столкнется с бóльшей болью и страданиями. Во-вторых, в более широком контексте жизни навык стрессоустойчивости входит в процесс изменений, направленный в сторону саморазвития и самосовершенствования.

Толерантность и принятие реальности не означают, что вы одобряете эту реальность. Это, скорее, принятие жизни такой, какая она есть в данный момент. Позже в этой книге вы узнаете, что принятие является очень важной темой в ДПТ, тем, что отличает ее от стандартной поведенческой терапии и, как я уже сказала, является технологией изменений.

Четыре навыка стрессоустойчивости ТРУД

Когда нас накрывает буря эмоций из-за каких-то событий, мы часто испытываем потрясение и не можем предпринять необходимые действия, чтобы справиться с ситуацией. Я столкнулась с этим, когда у меня в квартире случился пожар. Так что я разработала навыки, которые помогают людям успокоить эмоции в кризисной ситуации. Их цель — изменить обменные процессы в организме настолько, чтобы снизилось эмоциональное возбуждение. Это одна из задач стрессоустойчивости. Навыки работают очень быстро. Всего их четыре — Температура, Релаксация, физические Упражнения, Дыхание. Я опишу два из них.

Навык «**физические упражнения**» предполагает двадцатиминутное занятие любым видом аэробики на ваш выбор.

Можно побегать вокруг дома, попрыгать на батуте, покататься на велосипеде, подняться по лестнице — подойдет любое занятие, которое поднимет ваш пульс до семидесяти процентов от максимума для людей вашего возраста. По результатам исследований, тренировка усиливает позитивные эмоции. Вы почувствуете себя лучше, сможете легче принять сложные обстоятельства и получите возможность сделать необходимое для того, чтобы изменить их.

Размеренное **дыхание** предполагает, что вы находите подходящее место, садитесь, принимаете удобное положение и начинаете медленно и глубоко дышать, считая при этом: вдох (один), выдох (два), вдох (три), выдох (четыре) — и так до десяти, а потом начинаете заново. Старайтесь выполнить пять циклов дыхания в минуту. Вдох активирует вашу симпатическую нервную систему и повышает возбуждение, а выдох активирует парасимпатическую нервную систему, понижает возбуждение и успокаивает. Самое главное — делать выдох длиннее вдоха: пять секунд на вдох, семь на выдох. Десять минут этой практики дадут успокаивающий эффект, который может помочь вам справиться с трудноконтролируемыми эмоциями и сделать то, что нужно в данный момент. Например, я, применив эту практику, начала разгребать беспорядок в квартире после пожара, вместо того чтобы безучастно сидеть посреди хаоса. Эта практика поможет пережить болезненную утрату, например увольнение или расставание с близким человеком.

Я расскажу о других навыках ДПТ по мере их появления в моей истории.

Глава 18

КАК РЫБА НА КРЮЧКЕ

Вскоре после переезда в Вашингтон Эд неожиданно позвонил мне. «Я должен увидеться с тобой, Марша, — умолял он меня. — Я не могу жить без тебя». (Помните неуловимого Эда, любовь моей жизни?)

Он и раньше звонил мне, но я сопротивлялась, желая защитить себя от бóльшего эмоционального вреда. Но не в этот раз. Я по-прежнему любила его, как бы мне ни хотелось обратного. Я не рассказывала об Эде никому, кроме Элин, и она всегда убеждала меня, что однажды мы снова будем вместе. В тот день никто не сказал мне: «Нет! Не делай этого». И я разрешила Эду приехать. Казалось, он испытал огромное облегчение и был счастлив. Наверное, я тоже была счастлива и позволила себе ждать нашей встречи. Эд собирался приехать из Нью-Йорка через неделю.

Прерывистое подкрепление

У психологов есть такое понятие — прерывистое подкрепление. В тот момент я чувствовала себя как рыба на крючке. Этот же психологический фактор заставляет людей сидеть часами перед игровыми автоматами и впадать в зависимость. Если бы автоматы регулярно выдавали небольшие денежные суммы, игроки быстро заскучали бы. Но непредсказуемая возможность сорвать джекпот держит их на крючке. По той же причине люди часто остаются в токсичных отношениях. Они думают: «Возможно, на этот раз все будет

иначе». Именно поэтому я смягчилась и разрешила Эду приехать. Возможно, на этот раз все будет иначе. Возможно, я сорву джекпот.

Я ждала его в своей квартире на Дюпон-серкл, испытывая странное напряжение. Я нервничала, но была в предвкушении. Зазвонил телефон. Это был Эд. Он находился по другую сторону Балтимора, меньше чем в часе езды от меня. «Я не могу, — почти со слезами проговорил он. — Я возвращаюсь назад». Невозможно описать, как я была безутешна.

Каким-то образом я смогла добраться до дома своего брата Эрла. Он жил в Балтиморе. Я помню, как стояла в дверях, плакала, рассказывала, что произошло. Эрл обнял меня и утешал, пока я не успокоилась. Затем он произнес мудрые и утешающие слова, которые я никогда не забуду. Он пристально посмотрел на меня и сказал: «Марша, тебе очень повезло, потому что ты умеешь любить. И ты знаешь, что способна на большую любовь. Многие люди не знают этого о себе». Эти слова были настолько глубокими, что я смогла вырваться из тисков мучений. Это одна из лучших фраз, которые я когда-либо слышала.

Первая трагедия

Эд снова позвонил мне вскоре после моего переезда в Сиэтл в 1977 году (вы прочитаете об этом подробнее в следующей главе). На этот раз его история изменилась. «Я никогда не говорил тебе, — начал он, — но, когда я переехал в Нью-Йорк двенадцать лет назад, я познакомился с девушкой. Я должен был рассказать тебе, но друзья отговорили меня, чтобы не ранить тебя». Он замолчал.

Что тогда означали его «я не могу жить без тебя» и «я должен увидеться с тобой»? Я промолчала, но эти вопросы не отпускали меня. Наконец Эд продолжил: «Я хочу жениться на ней, но сначала хочу встретиться с собой». Он собирался оставить духовенство, чтобы жениться на этой девушке. Когда-то он бросил меня, чтобы остаться в духовенстве.

Я была потрясена. Мне захотелось сказать Эду, что он может приехать, только если есть возможность, что он выберет меня. «Если ты хочешь приехать, чтобы получить от меня разрешение на свадьбу, не приезжай, — сказала я. — Есть ли шанс, что ты захочешь остаться со мной?» Эд сказал, что такой шанс есть, поэтому я опять разрешила ему приехать.

Как только он вошел, он бросился на меня, а я на него, словно мы по-прежнему любили друг друга. Он шептал, как сильно любит меня. Я уверена, что он говорил правду. Эд провел в моем доме неделю. И снова я словно оказалась в аду, потому что с каждым днем для меня становилось все очевиднее то, что мой рациональный мозг наверняка знал, а эмоциональный мозг отрицал: Эду нужно мое разрешение на свадьбу. Именно этого он хочет.

Наконец я сказала: «Эд, ты должен жениться на ней». Он сказал: «Ты так думаешь?» Я ответила: «Да, ты не был рожден, чтобы жить неженатым католическим священником. Это ошибка. Женившись, ты сможешь нести благо в мир так же, как и до свадьбы. Ты должен жениться. Очевидно, вы вступили в близкие отношения, и ты давно не был близок со мной в серьезном смысле. Она монахиня, ты священник. У вас так много общего, вы в одной церкви. Я уверена, многие люди

любят вас. Ты должен сделать это. Пришло время оставить духовенство и жениться». Напоследок Эд сказал мне: «Марша, я люблю тебя и всегда буду любить». Я уверена, что он говорил правду. Я отправила его в аэропорт, и мы больше никогда не виделись и не общались. Он писал мне, но я не отвечала. Просто не могла.

Эд, любовь всей моей жизни, теперь окончательно исчез из нее. Навсегда.

Вторая трагедия

Каждое лето на протяжении последних двадцати лет я летаю на Кейп-Код в Массачусетс. Там я веду недельный или более продолжительный курс по ДПТ для Института образования Новой Англии. Аудитория в основном состоит из психологов, но курс также открыт для всех, кого интересует моя терапия. Мы живем в очень большом доме с видом на пролив, со множеством спален и несколькими двориками. Дом достаточно просторный, чтобы вместить всех моих друзей и родственников. Со временем число людей, которые приезжают ежегодно, очень выросло. Занятия проходят по утрам, а после обеда мы можем загорать, читать книги, наслаждаться общением и ездить в город.

Иногда приезжает моя сестра Элин. Двоюродная сестра Нэнси (она делает потрясающие сэндвичи) приезжает каждый год. Обычно мы заканчиваем день ужином в компании от десяти до двадцати трех человек. Простая еда, приготовленная вместе, теплое общение и, разумеется, вино. Это похоже на приятные посиделки. Я всегда с нетерпением жду этой недели на полуострове. Это мой ежегодный отпуск.

Темой на курсе в 2010 году была «Осознанность, радикальное принятие и готовность: обучение навыкам принятия ДПТ в клинической практике». Осознанность и радикальное принятие — ключевые навыки ДПТ. Вы узнаете о них подробнее по мере развития моей истории.

В тот год Элин собиралась приехать. Я люблю проводить с ней время. Был ранний вечер субботы. Я находилась в своей спальне и хотела спуститься на нижний этаж, чтобы выпить бокал вина с Нэнси и остальными перед ужином. Элин должна была приехать, но ее все не было. Я не слишком переживала, потому что она частенько опаздывает. Неожиданно зазвонил мобильный. Это была Элин. Я спросила, где она. Она ответила: «Марша, я должна кое-что сказать тебе». «Что?» — спросила я. «Эд умер. У него внезапно случился сердечный приступ».

Должно быть, я уронила телефон, не помню. Потрясенная, я шатаясь подошла к туалетному столику, пытаюсь удержаться за него. В ту же секунду я непроизвольно закричала изо всех сил, серьезно перепугав всех, кто был внизу. Моя двоюродная сестра Нэнси вбежала в мою комнату, не понимая, что со мной случилось. «Уйди, оставь меня одну. Не входи, — закричала я. — Я справлюсь».

Я стояла у туалетного столика, держась за него и разговаривая сама с собой. Затем я произнесла мантру, которую, скорее всего, посоветовала бы пациенту, оказавшись он на моем месте: «Марша, ты должна горевать. Нельзя избежать этого, не подавляй слезы. Ты должна выплакаться. Не сдерживайся». Я говорила с собой, словно одновременно была и гонимым человеком, и психотерапевтом. «Не беспокойся,

как это выглядит, плачь столько, сколько нужно, все будет в порядке». И так далее.

Эд умер 17 июля 2010 года. Примерно за месяц до этого я получила от него письмо. Я не стала читать его.

Один из уроков, который я усвоила за время отношений с Эдом, заключался в том, что можно прожить всю жизнь в надежде. Действительно, можно. Но теперь, когда Эда больше не было, надежда исчезла.

Думаю, моя реакция на новость о смерти Эда была очень сложной. В конце концов, я потеряла любовь всей своей жизни. Но еще это затронуло бездну горя, которое я испытывала — и до сих пор временами испытываю — по поводу своего прошлого в целом. Возможно, мои крики и рыдания были связаны с потерей моей жизни много лет назад, а теперь еще и с потерей любви.

Я достаточно быстро оправилась, а еще напостила себе о чуде такой любви. Мне повезло встретить человека, который вознес меня на вершину мира, пусть даже потом мне пришлось вернуться обратно на землю.

Глава 19

ПОИСК ПСИХОТЕРАПЕВТА И ИРОНИЯ СУДЬБЫ

Когда Аллана говорит, что ни разу не видела меня в центре без улыбки, я думаю: это правда — бóльшую часть времени

я действительно была там счастлива. Иногда я испытывала счастье в его чистейшем виде, а иногда на меня накатывали волны печали и приступы неуверенности в себе. В итоге я решила, что мне нужен психотерапевт — впервые после отъезда из Чикаго четыре года назад. Мои наставники Джерри Дэвисон и Марвин Голдфрид познакомили меня с человеком, которого они хорошо знали и глубоко уважали как поведенческого терапевта. Это был Аллан Левенталь.

По словам Аллана, двумя годами ранее я проходила у него собеседование на вакансию на факультет, который он собирал в Американском университете. Я этого не помню. Аллан был одним из первых последователей бихевиоризма и одним из ста участников первого собрания Ассоциации развития поведенческой терапии в 1967 году, которое проходило в маленьком подвальном зале *Circle Hotel* в Вашингтоне (теперь на подобные встречи собирается до восьми тысяч человек).

«Я начал искать преподавателей для своего факультета, — рассказывает Аллан. — Талантливых молодых людей, которые могли бы заложить основу бихевиоризма в Американском университете и развивать его клиническую часть, то есть использовать поведенческую терапию в своей практике. Весной 1973 года я получил заявку от молодой женщины, которая закончила известную постдокторскую программу по поведенческой терапии в Стони-Бруке (известную в обществе бихевиористов). “Идеально”, — подумал я. Как раз тот человек, которого я ищу. Я пригласил ее на собеседование, и меня глубоко поразили ее знания и энтузиазм. Я подумал, что она станет отличным преподавателем для нашей программы, поэтому я настоятельно рекомендовал ее на эту должность. Насколько я помню, заведующий кафедрой

собирался предложить ее работу. Той молодой женщиной была Марша».

Тут-то и начинается тайна и особая ирония. Я не помню, чтобы мне предлагали работу в Американском университете. Получи я такое предложение, я бы запрыгала от радости, потому что оно идеально мне подходило. Вместо этого я устроилась в Католический университет.

Аллан полагает, что, несмотря на его рекомендации, заведующий кафедрой просто не удосужился связаться со мной. Если бы он это сделал, я бы немедленно приняла предложение. И я не скатилась бы в тоску и не нуждалась бы теперь в терапии. Что поделаешь, все сложилось так, как сложилось.

Аллан открыл частную практику незадолго до того, как я начала искать психотерапевта. «Офис находился на севере Джорджтауна на Висконсин-авеню, — вспоминает Аллан. — Поначалу я встречался с Маршей там, но со временем мы стали чаще видеться у меня дома. Она была психологом, поэтому мы могли говорить о многих вещах на языке, недоступном другим людям».

По словам Аллана, я в то время находилась в депрессии, была несчастна в личной жизни, не чувствовала поддержки в Католическом университете, ощущала себя одинокой и не понимающей, что делать со своей жизнью, с токсичным представлением о себе, была в ужасных отношениях с родителями и страдала от вреда, который мне нанесло мое пребывание в Институте жизни. В общем, полный набор.

«Когда проходишь то, что пережила Марша, представление о себе не может не повредиться, — говорит Аллан. —

Начинаешь считать себя дефектным, абсолютно никчемным, ущербным. Поэтому огромная часть работы в этом случае заключается в том, чтобы улучшить представление человека о том, какой он, избавить его от негативного отношения к себе, помочь увидеть свои хорошие качества. Я строил свою работу на этом. Так действует поведенческий терапевт — рассматривает дисфункциональное и функциональное поведение клиента, чтобы уменьшить первое и укрепить второе».

Бедный Аллан. Он был так терпелив со мной. Я звонила ему в слезах по ночам со словами: «Я так несчастна. Я хочу умереть, но не хочу убивать себя. Что мне делать?» Я не знаю, как он вынес это. «Марша до сих пор переживает из-за этого больше, чем я в то время», — говорит Аллан.

В итоге Аллан понял, что ему следует прекратить пытаться вести логический разговор со мной, что мои проблемы находятся на эмоциональном уровне. Реальная проблема заключалась в эмоциях. Мы много обсуждали это, пытаюсь разобраться в моих чувствах.

Почему я была так несчастна? Думаю, что во многом я по-прежнему носила в себе девочку «рот-мотор», которая мыслила нестандартно и у которой не было пути назад, без того, чтобы принести в жертву свою индивидуальность. У меня были друзья, многие люди любили меня. Но мне не хватало любящей семьи. Я жила одна и очень нуждалась в семье. Счастье Стони-Брука испарилось. Я больше не была в своей стае, которая давала ощущение семьи. Я снова осталась одна.

Аллан невероятно помог мне, и я очень благодарна ему. «Марша стала гораздо менее нестабильной, начала пони-

мать, чего именно хочет, строить планы, принимать более разумные решения, — говорит Аллан. — Самое главное — осознала, чего хочет. Поняла, как выйти из плохой ситуации, как поверить в себя, как больше уважать себя. Она признала, что ее многие негативные представления о себе не соответствовали действительности, что в ней есть нечто ценное и особенное, на что можно опираться. Я видел в ней человека с необычайными способностями, очень творческого и невероятно умного. Мне было легко говорить с ней так, чтобы помочь ей больше уважать себя». В итоге у нас получилось.

Соблазн Западного побережья

Не последнюю роль в улучшении моего состояния сыграло решение поступить на работу в Вашингтонский университет в Сиэтле.

В 1977 году мне неожиданно позвонили и поинтересовались, не ищущ ли я работу преподавателя. Возможно, это Джерри Дэвисон попросил представителей университета связаться со мной, но я не уверена. Сама я не искала в тот момент работу, но, так как я никогда не была на Западном побережье, решила попробовать.

Меня встретили в аэропорту и повезли в отель в Университетском округе. Красота этих мест сразу поразила меня. Залив Пьюджет-Саунд, озеро Вашингтон, заснеженные горные вершины. Вряд ли я раньше видела что-то красивее, чем здешние закаты — солнце, скрывающееся под водой, и прекрасные огоньки ранних вечеров.

Собеседование было запланировано на следующий день, и на него меня, красиво одетую и с уложенными волосами,

вели под проливным дождем! Никто даже не предложил зонт. Тогда я еще не знала, что местные жители настолько привыкли к дождю, что не обращают на него внимания.

К концу второго дня я познакомилась с преподавателями факультета и студентами, обсудила свою диссертацию, поделилась планами о предстоящем исследовании на тему суицида и долго разговаривала с руководителем клинической программы. Ложась спать в ту ночь, я точно знала, что мне предложат работу и я соглашусь (не сомневалась, что Вашингтонский университет был как будто специально создан для меня). Следующие две недели я каждый вечер засыпала в слезах, потому что не была готова к прощанию с Вашингтоном. Я должна была оставить Католический университет, потому что он был губителен для меня. Но как оставить своих друзей? Оставить Аллану и Аллана было очень тяжело. Однако я знала, что должна сделать это.

Перед тем как сложить вещи в машину и покинуть город в сопровождении Элин, я сделала подарок жене Аллана, Кэрл. Мне хотелось поблагодарить ее за время, которое Аллан так охотно уделял мне, когда я в страданиях звонила ему в любое время дня и ночи. За время, которое я отняла у нее.

И снова говорю это: «Спасибо, Кэрл».

Часть III

Глава 20

ПЕРВЫЙ НАБРОСОК ДПТ

Я приехала в Вашингтонский университет в Сиэтле летом 1976 года, твердо уверенная, что наконец должна разработать эффективную терапию для людей с высоким суицидальным риском. Я знала, что она будет поведенческой. Но тогда и представить не могла, какой непростой она окажется.

Прежде чем я расскажу, как ДПТ появилась в своей почти завершенной форме в середине 1980-х, я хочу сделать шаг назад и подробно описать, что представляет собой эта терапия и как она работает.

Что такое диалектическая поведенческая терапия

В основе ДПТ лежит динамический баланс между противоположными терапевтическими целями: с одной стороны, принятием себя и своей жизненной ситуации, с другой — стремлением к переменам ради лучшей жизни. Диалектика означает именно это — баланс противоположностей и синтез целого. Акцент на следовании стратегиям изменений, сбалансированным стратегиями принятия, — то, что делает ДПТ уникальной.

Я повторю то, о чем говорила в первой главе. ДПТ — это поведенческая программа лечения, не совсем похожая на индивидуальный психотерапевтический подход. Это сочетание индивидуальных сеансов психотерапии (около часа раз в неделю), группового обучения навыкам, коучинга по

телефону, психологической консультационной команды и возможности также изменить социальную или семейную ситуацию клиента (например, с помощью семейных интервенций). Обучение навыкам занимает центральное место в эффективности ДПТ: именно навыки помогают клиенту сделать жизнь приемлемой.

Другие формы поведенческой терапии включают некоторые компоненты ДПТ, но ни одна не включает все. Это еще один момент, почему диалектическая поведенческая терапия уникальна.

Однако более важными особенностями ДПТ являются два других аспекта.

Первый — это установление реальных и равных отношений между терапевтом и клиентом, принятие факта, что оба субъекта — два равных человеческих существа, не ограниченные ролями психолога и клиента, и должны относиться друг к другу соответственно. Такие простые вещи, как, например, готовность психотерапевта делиться чем-то из своей жизни или отвечать на телефонные звонки, когда клиент отчаянно нуждается в этом, играют огромную роль в желании клиента продолжать терапию и учиться новому. Когда имеешь дело с человеком, склонным к суициду, часто отношения с терапевтом — это то, что помогает ему выжить, если все остальное не работает.

Второй аспект заключается в том, что главная роль отводится обучению набору навыков ДПТ, которые помогают клиентам лучше справляться со своей невероятно сложной и напряженной жизнью.

Жизнь клиента обычно омрачена непрерывными эмоциональными кризисами, например болезненной критикой на работе, ссорами с супругом из-за финансов, пьянством после обещания больше не пить, очень низкой самооценкой, неспособностью установить хорошие отношения или разорвать плохие, неспособностью достичь самых простых целей (например, попросить соседа одолжить газонокосилку). Люди с пограничным расстройством личности обычно не могут полностью контролировать эмоции, которые у них чрезвычайно быстро меняются, и в результате становятся неуправляемыми (это называется нарушением регуляции эмоций и ведет к нарушению регуляции поведения или неконтролируемому поведению). Мои клиенты страдают от ненависти к себе и стыда, страха быть брошенными, гнева. Представьте, каково это — жить, когда самые невинные реплики вызывают приступы отчаяния, сокрушительного стыда или, наоборот, чрезмерной радости. Эти люди по определению являются людьми с тяжелой поведенческой дисфункцией.

Задача навыков ДПТ — дать практические инструменты клиентам, во-первых, чтобы они могли принять свои проблемы и, во-вторых, решить их. У каждого человека свои проблемы, поэтому у каждого будет свой набор навыков для их решения. Все это делает идею четко спланированного курса терапии нереалистичной.

Четыре категории навыков ДПТ

Навыки ДПТ делятся на четыре категории, каждая из которых призвана решать разные проблемы.

- ❖ Навыки осознанности, которые помогают ослабить боль и почувствовать счастье.

- ❖ Навыки стрессоустойчивости, которые учат переносить кризисные ситуации и находить решение независимо от причины стресса.

Навыки осознанности и стрессоустойчивости учат принимать реальность такой, какая она есть.

- ❖ Навыки эмоциональной регуляции, которые, как следует из названия, учат контролировать эмоции, чтобы не реагировать бездумно на происходящее и не ухудшать ситуацию словами или поступками.
- ❖ Навыки межличностной эффективности, которые помогают выстроить здоровые отношения с людьми, в том числе близкими и теми, с кем вы взаимодействуете ежедневно, например с коллегами.

Навыки эмоциональной регуляции и межличностной эффективности являются навыками изменения. Они помогают клиентам добиться желаемых перемен в своей жизни.

Вы уже видели некоторые примеры навыков ДПТ в предыдущей главе: например, навыки ПОПРОСИ и ТРУД. Я приведу еще примеры четырех категорий навыков. Вы знаете, что я разработала эти навыки (осознанности, стрессоустойчивости, эмоциональной регуляции и межличностной эффективности) в контексте лечения людей с серьезными нарушениями. Но, как я уже говорила, это жизненно важные умения, которые могут помочь каждому из нас сделать свою жизнь более насыщенной и эмоционально стабильной. Все эти навыки можно использовать в повседневной жизни.

В других подходах терапевт может решить, что больше не будет работать с клиентом. Слишком много проблем, слиш-

ком изматывающе эмоционально и так далее. Так бывает, и это вполне понятно. Но в ДПТ мы делаем акцент на продолжении терапии, несмотря ни на какие проблемы. Другими словами, даже если клиент ведет себя очень агрессивно, это причина продолжать, а не завершать терапию. Таков принцип лечения. Я против идеи отказа клиенту в помощи.

Когда людей, прошедших традиционную поведенческую терапию и диалектическую поведенческую терапию, просят назвать различия между ними, они обычно говорят следующее:

«ДПТ очень отличается от моего предыдущего опыта, это совсем другое ощущение. Я прошел когнитивную терапию, много терапевтических сессий. В когнитивной терапии ты говоришь и обнаруживаешь что-то новое о себе, и это потрясающе. Это может быть очень мощно. Но я занимался этим так долго, что почувствовал потребность в чем-то более практичном. Благодаря ДПТ я овладел навыками, которые позволяют переориентировать себя и, самое главное, добиваться успеха в том, что я делаю».

Ты должен пройти через пламя

Цель ДПТ — помогать людям найти выход из ада. Я знаю, что это работает, потому что наблюдала такое освобождение множество раз. Самое главное: это подтверждают научные исследования, мои и чужие. Но это непростой путь. Вот что я всегда говорю своим клиентам:

«Если вы хотите выбраться из ада, вы должны пройти через пламя. Вы как будто находитесь в горящем доме.

Пламя повсюду, особенно перед домом, перед единственным выходом. Вы можете укрыться в доме, найти безопасное место. Но тогда вы погибнете. Вам нужно набраться смелости и пройти через пламя перед домом, возле дверей. Только тогда вы окажетесь на другой стороне. Вам нужно пройти через свой гнев, открыться терапевту, продолжать, несмотря на боль. Вам не станет легче на следующий день. Но однажды это обязательно произойдет».

Трудность для психотерапевта

Терапевт, работающий с пациентом с пограничным расстройством личности, должен выдерживать турбулентность настроения своего клиента, подталкивать его и отступать, когда это уместно. Мы описываем этот динамичный танец словами «движение», «скорость» и «поток». Нередко это безумное приключение. В начале книги я описывала задачу терапевта, заключающуюся в обучении клиента навыкам, которые помогут ему управлять своей беспокойной жизнью, как «попытку научить клиента строить дом, который не рухнет во время торнадо — сразу после того, как оно обрушится на него».

Традиционные (психодинамические) психотерапевты считают, что проблемы этих людей носят внутренний характер и нужно проникнуть в голову человека, чтобы решить их. Такая терапия ориентирована на прошлое и полагает, что погружение в бессознательное помогает понять, что сделало человека таким, какой он есть. Этот подход иногда полезен: я не отрицаю этого. Когда я разрабатывала ДПТ, практически не было данных, подтверждающих эффек-

тивность психодинамической терапии. В любом случае она не поможет вам изменить базовые вещи, особенно если мы говорим о людях с пограничным расстройством личности.

Как бихевиорист, я ищу способы заменить негативное (нежелательное) поведение позитивным или эффективным, сосредоточившись на контексте этого поведения, его причинах и последствиях. ДПТ — очень прагматичная терапия, помогающая людям добиться успеха во многих аспектах жизни. Это целенаправленная и прикладная терапия, направленная на решение проблем и ориентированная на конкретные действия.

Источник навыков ДПТ

К некоторым навыкам я пришла на основе собственного жизненного опыта. Но большинство из них я нашла в лучших учебниках по поведенческой терапии. Я спрашивала себя: «Что терапевт просит клиента сделать в ходе терапии?» Затем переосмысливала прочитанное и интегрировала в ДПТ. Так у меня появился длинный список из десятков навыков. Такого прежде никто не делал.

Повторюсь: ДПТ — очень прагматичная, даже приземленная терапия, совсем не похожая на традиционную. Фактически это программа самосовершенствования.

Я завершу эту главу типичным описанием достоинств ДПТ, я часто слышу подобные слова от людей, прошедших ее:

«После прохождения ДПТ и овладев новыми навыками из жертвы собственной депрессии я превратился в че-

ловека, способного принимать решения. До терапии, если на работе случалось что-то плохое, я чувствовал себя ужасно, еще ужаснее, чем обычно. Я эмоционально истязал себя: “Ты отвратительный, никчемный человек”. Этим я еще больше вгонял себя в депрессию, обвинял себя в том, что недостаточно хорош, погружался в изнурительное самобичевание. Паниковал и раздувал из мухи слона. Теперь, когда со мной случается что-то плохое — на работе, с друзьями, где угодно, — я могу остановиться и решить, как мне реагировать. Теперь я просто вижу свою тревогу, и она проходит. Теперь я знаю, что я хороший человек, у меня есть хорошие качества и я могу контролировать свой разум. Я больше не жертва».

В следующих главах вы узнаете, как я пришла к ДПТ. Это не была «эврика». Терапия возникла не в один миг, как нас часто убеждают фантастические версии научных исследований. Процесс разработки скорее напоминал эволюцию. Это значит, что прежде, чем множество компонентов сложились в гармоничную терапию, я прошла через море проб, ошибок, неудачных начинаний, неожиданных озарений. Правда, иногда мне сопутствовала и удача. В итоге я провела строго контролируемое клиническое испытание, которое показало, что ДПТ успешно помогает людям с высокой склонностью к суициду воспринимать свою жизнь как достойную того, чтобы ее прожить. Результаты испытания были опубликованы в 1991 году. До этого момента для таких людей не существовало успешной терапии. Теперь она появилась.

Глава 21

Я ВСТАЮ НА НОГИ В СИЭТЛЕ И УЧУСЬ ЖИТЬ БЕЗ ДЕПРЕССИИ

Дорога в Сиэтл была не первым моим длительным путешествием, но оказалась самым долгим. Я никогда не бывала западнее Оклахомы (не считая единственной поездки в Сиэтл на собеседование), поэтому подумала: «Это шанс увидеть всю Америку». Моя сестра Элин решила сопровождать меня в первой части путешествия, поэтому мы собирались проделать этот путь вместе.

Я сложила свои немногочисленные вещи в машину, прикрепила велосипед к крыше, и мы тронулись. Если бы я выбрала самый короткий маршрут, это было бы почти пять тысяч километров. Но я этого не сделала. Сначала мы отправились на север через Канаду, потом на запад и юг. Мы ехали медленно, нередко выбирая узкие проселочные дороги. Мне хотелось увидеть все: города, деревни, мне было все интересно. В поездке через всю страну для меня нет ничего такого, ради чего не стоит остановиться или свернуть.

Через шесть с половиной тысяч километров, спустя месяц, я добралась до Сиэтла — 16 августа 1977 года, в день смерти Элвиса Пресли. Эта новость очень опечалила меня, потому что он был моим героем и остается им до сих пор. Раньше я постоянно слушала его музыку, но теперь не могу, потому что она расстраивает меня.

Два урока

В том дорожном приключении я сделала два вывода о себе. Первый был совершенно неожиданным: глубоко внутри меня скрывалась ценительница природы.

В Талсе я росла в окружении красоты: мать заботилась об этом. Но все было чересчур ухоженным. Ты следила, чтобы твоя одежда была красивой. Твой дом выглядел красиво. Твой сад выглядел красиво. Но все это было мишурой. Ничто не говорило о внутреннем качестве самой красоты, и уж точно я ничего не знала о красоте природы. Мои родители устраивали пикники на территории нефтеперерабатывающего завода. Помните, что мой отец работал в нефтяной сфере? Я полностью впитала мировоззрение родителей.

Я думала: «Зачем ехать на Большой Каньон, когда можно посмотреть на фотографию в книге?»

Еще до того, как мы подъехали к Большому Каньону, дремлющая внутри ценительница природы начала просыпаться, разбуженная прекрасными творениями Бога, которые я видела вокруг. Именно ради них я выбирала проселочные дороги и неторопливо осматривала окрестности. Но тут была и практическая причина: мне не хотелось удаляться от автосервисов на случай, если нам вдруг понадобится помощь.

Элин доехала со мной до Денвера, и за это время мы пережили одну поломку. Потом я отправилась на юго-запад, в сторону Большого Каньона, до которого оставалось больше тысячи километров. Еще две поломки.

Сложно говорить о Гранд-Каньоне, не впадая в банальности. Скажу лишь, что для девочки, которую водили на пикники на нефтеперерабатывающий завод и которая думала, что фотографий природы достаточно, увиденное стало трансформирующим опытом. Я испытала нечто вроде просветления.

Поэтому вот мой первый урок: между изображенными на фотографиях красотами природы и прогулкой среди этих красот — огромная разница. Впервые в жизни я испытала чувство единения с природой. Это чувство навсегда стало частичкой моей души.

Второй урок преподнесла машина. Моя уверенность в ее надежности оказалась, скажем так, слегка преувеличенной. Еще три поломки между Гранд-Каньоном и Сиэтлом. Я злилась и плакала. Но также обнаружила, что приятная внешность, немного слез, милый голос и разумная порция беспомощности очень эффективно убеждают мужчин в необходимости помочь. Так что я плакала в каждом автосервисе, и механики сразу бросались на помощь. Я собиралась навестить двоюродную сестру в Сан-Франциско, и на подъезде к городу у меня сломались тормоза. Мой двоюродный брат Эд предложил отправиться со мной в автосервис. «Ни в коем случае! — сказала я. — Если ты пойдешь со мной, ремонт может затянуться. А если я буду одна, механики сразу все починят».

И я отправилась одна в огромную мастерскую. Я стояла там в шортах и думала: «Мне нужно расплакаться». Механик уже направлялся ко мне. Когда он пересек ангар, я уже рыдала так, что почти не могла говорить. «Мне нужно починить машину, потому что меня ждут в Сиэтле», — с трудом прого-

ворила я. Механик сказал: «Почему бы вам не позавтракать в соседнем ресторане?»

Но я подумала: «Если я уйду, они могут и не починить. Лучше остаться здесь». Так я и сделала. Я начала с несчастным видом бродить по ангару. Уже к обеду машина была готова.

Сегодня я советую людям не вести себя беспомощно, разве только они действительно так себя чувствуют. Чем беспомощнее ты себя ведешь, тем ты слабее. Я добавила этот совет в свою книгу о ДППТ, в раздел о навыках межличностной эффективности. С другой стороны, случайная продуманная беспомощность может оказаться полезной. Это стало вторым уроком, который я вынесла из дорожного путешествия.

Я становлюсь жительницей Сиэтла — в какой-то степени

Я быстро полюбила Сиэтл — в основном за величественную красоту Олимпийских гор, озера Вашингтон, залива Пьюджет-Саунд и островов. Не нужно быть состоятельным человеком, чтобы отправиться в горы, здесь их видно почти с любого холма.

А еще люди. Мне понравились люди. Жители Сиэтла обожают проводить время на свежем воздухе и в походах. «Хорошо, — решила я. — Я тоже научусь этому». В то время я совсем ничего не знала о кемпингах.

В огромном специализированном магазине в центре Сиэтла я купила палатку, спальный мешок, фонарь и маленькую плиту. Сначала я решила поставить палатку в своем дворе,

прежде чем идти в глушь. Меня тут же постигла неудача. Я понятия не имела, какой край палатки был верхом, а какой — низом. К счастью, сосед увидел мои мучения и показал, что нужно делать.

Когда я добралась до своего первого лагеря на природе, я подумала: «Где мне парковать машину? Как сделать кофе? Где здесь туалет?» Мне пришлось спрашивать у парней — в этих лагерях останавливались в основном мужчины, — как делать практически все. Они оказались очень добрыми и любезными и ни разу не засмеялись над моей неумелостью.

Вскоре я стала заядлой туристкой. Иногда ездила с друзьями, но гораздо чаще одна. Быть одной на фоне потрясающих пейзажей было очень радостно и иногда немного страшно — порой из-за сомнительных туристов, но гораздо чаще из-за случаев обнаружения медведей. Так я начала считать себя настоящей жительницей Сиэтла.

Я приехала из Вашингтона, где живет много афроамериканцев. Когда я впервые оказалась в Сиэтле, то подумала: «Боже, здесь одни белые». Мне почему-то было очень некомфортно от этого. Когда позже я сообщила риелтору, что хочу купить дом в районе «для всех», она посмотрела на меня так, словно я упала с Марса, и сказала: «В Сиэтле нет таких районов».

В итоге я купила дом в Центральном районе, в месте, которое в 1970-х было сердцем движения за гражданские права и домом Джими Хендрикса*. По одну сторону холма был белый

* Американский гитарист, певец и композитор. Признан величайшим гитаристом всех времен по версии журнала Time. — *Примеч. пер.*

и состоятельный район. По другую — черный и бедный. Я жила на вершине, где было больше афроамериканцев. Люди говорили мне на улице: «Привет, Белоснежка». В то время район пребывал в упадке и все больше скатывался в нищету и преступность. В итоге наркодилеры (я так думаю) подожгли мой дом. К счастью, я получила около тридцати пяти тысяч долларов возмещения по страховке, восстановила дом и быстро продала его.

Потом я, как цыганка, кочевала из одной квартиры в другую на протяжении трех лет. Наконец я решила, что пришло время снова купить дом. Я как раз собиралась подписывать документы, когда приехала моя сестра Элин. «Ты не можешь сделать этого, Марша, — заявила она. — Вспомни свои обеты». Она говорила об обете бедности, который я дала много лет назад в Чикаго.

Я уже испытывала подобные уколы совести, и они продолжали терзать меня. Эд, любовь всей моей жизни, удивлялся этим приступам добродетели. Однажды он сказал мне: «Марша, смысл не в том, что все должны быть бедными. Ты ведешь себя так, словно ты должна быть бедной, как святая. Наша цель — облегчить страдания бедных, а не отдать им все, что у нас есть».

Он был прав: мне хотелось стать святой.

Однако после слов Элин я арендовала однокомнатную квартиру на 17-й авеню, в довольно неприятном и опасном районе. Я посчитала это своим долгом, чтобы сбалансировать физическое окружение со своими духовными устремлениями. В моей новой квартире была откидная кровать, несколько

стульев, маленький стол и духовка без термометра, поэтому я никогда не знала, насколько она раскалена.

В глубине души я ожидала, что войду в квартиру и обнаружу Иисуса, который похвалит меня за мой поступок. Но этого не произошло. В первую же ночь меня измучил вой полицейских сирен. И это повторялось каждую ночь. Я подумала: «Что же ты наделала, Марша? Ты преподаватель в университете. Посмотри на себя, посмотри, где ты живешь». Но я не переехала. Мне казалось, так бы поступила святая Тереза.

Я иногда проводила встречи со студентами в своей квартире. Вскоре они взмолились: «Мы можем встречаться в другом месте, Марша? Пожалуйста!» Ситуацию усугубляло то, что я также приглашала домой бездомных людей, с которыми работала, в том числе на мою знаменитую рождественскую вечеринку. Однажды на вечеринке один из моих студентов спросил у бездомной женщины, откуда она. Я вышла из кухни и услышала, что женщина сказала: «Я освобождена досрочно за убийство». Конечно, это было мне известно, но студенты были потрясены и не знали, как себя вести.

Разумеется, они были правы, и это подтолкнуло меня к действию. После жизни в том месте я поняла, что мне не нужны деньги, чтобы быть счастливой. С другой стороны, я обнаружила, что студентам неудобно сидеть на жестком деревянном полу и слушать непрекращающийся вой полицейских сирен. Спустя небольшое время я накопила нужную сумму на первоначальный взнос за свой дом.

Со святой Терезой было покончено.

Место для созерцания и размышления

Я мечтала о месте, где можно было бы предаться тихому созерцанию, и им стал Дом молитвы Кайрос, ретритный центр недалеко от Сиэтла. Это волшебное место занимает двадцать семь акров альпийской пустыни, на которой живут олени, дикие индейки, многочисленные мелкие птицы и редкие койоты.

Оказавшись там впервые, я спросила, могу ли я оставаться в тишине своей комнаты вместо того, чтобы посещать беседы. Я не собиралась знакомиться с другими гостями и участвовать в мероприятиях. Мне хотелось погрузиться в созерцательную молитву, побыть одной, но не в одиночестве. В тишине. Это было так чудесно. Я раскладывала одеяло на траве, ложилась под солнцем и полностью отпускала свои мысли, пока не наступало время обеда. Потрясающе. Позже я еще не раз приезжала в этот центр.

Дом молитвы Кайрос был духовным творением сестры Флоренс Леоне, которая основала это место в середине 1970-х и до сих пор управляет им при поддержке своей подруги Риты Болье. Они обе чудесные. Цель сестры Флоренс — «предоставить место для всех, кто хочет испытать созерцательный опыт». Именно в нем я нуждаюсь время от времени. А еще в домашней еде сестры Флоренс!

Моих друзей может удивить новость о том, что я провожу дни в молчаливых ретритах. «Что случилось с “ртомоторчиком”?» — спросили бы они. Моя духовная жизнь — единственная область, где я молчу.

Вот что сестра Флоренс говорит о тишине:

«Лишь тишина достаточно глубока,
чтобы вместить все».

И еще:

«Тишина — язык Бога. Слушай».

Облако неведения

В 1980 году, когда я приехала в Кайрос во второй или третий раз, мне пришла в голову неожиданная мысль. Я поняла, что должна принять решение: «Ты можешь держаться за надежную концепцию Бога как личности, доброго старика на небесах, который любит тебя. И ты спокойно проживешь свою жизнь. Ты будешь любить Бога и чувствовать его любовь. Ты будешь в безопасности. Но никакого духовного роста не будет. Или ты можешь рискнуть и отпустить эту идею и вступить на мистический путь, не зная, куда он приведет». Я не знаю, откуда появилась эта мысль. Она просто возникла в моей душе.

Я понимала, что мне придется выбрать второй вариант и рискнуть. В духовном плане я была удовлетворена, но чувствовала необходимость двигаться дальше. Я не собиралась отказываться от Бога. Я собиралась отказаться от представления о Боге как личности, даже если теперь считала его женщиной, чтобы открыть для себя возможность духовного роста. Это стало одним из важнейших решений в моей духовной жизни. Возможно, *самым* важным.

Существовал реальный риск, что после того, как откажусь от своей давней уверенности, я останусь ни с чем. «Впер-

вые практикуя созерцание, ты лишь испытаешь тьму, похожую на облако неведения», — пишет анонимный автор книги «Облако неведения» (The Cloud of Unknowing). Книга была написана во второй половине XIV века как духовное руководство по созерцательной молитве. Она действительно была руководством и объясняла, как объединить свою душу с Богом. Это и есть путь. Святой Иоанн Креста, испанский мистик и поэт XVI века, тоже говорит о *темной ночи души*. Это означает, что ты вступаешь на путь и ничего не испытываешь, но не переживаешь, потому что это и есть духовный путь.

Это очень успокоило меня. Я поняла, что не ошиблась. Путь — это облако неведения. Облако, на котором нет слов, нет ощущений, вообще ничего нет. Ты должен пройти через это, чтобы оказаться на другой стороне. И ты надеешься, что по другую сторону находится Бог, Иисус. Но мне потребовалось очень много времени, чтобы добраться до другой стороны.

В «Облаке неведения» автор пишет: «Мы не можем представить наш путь к Богу. Его можно любить, но нельзя думать о нем». Все дело в том, чтобы быть, а не говорить. Так что я плыла через океан на лодке без штурвала, желая добраться туда, куда меня вынесет. «Пронзайте это облако неведения острой стрелой желаний и никогда не прекращайте любить, что бы ни встретилось вам на пути», — пишет автор. Так оно и есть. Любовь — это главное. Жизнь пропитана любовью.

Смысл в том, чтобы любить и быть любимым.

Я берусь за ум — понимание депрессии

Я осознала, что жизнь в одиночестве вредна для меня, что это источник депрессии. Вместе с Келли Иган, моей первой аспиранткой в Сиэтле, я купила дом на Бруклин-авеню в 1981 году. Келли как раз развелась, и ей было негде жить со своими семилетними сыновьями-близнецами Джеймсом и Джоэлом. Моим единственным требованием было наличие в доме подвала, в котором мы могли бы приютить бедных. Келли была не в восторге от этой идеи, но согласилась после того, как я пообещала сама заниматься этим вопросом.

Архитектура на Бруклин-авеню была типичной для Университетского района. Дом был двухэтажным: три спальни, веранда с креслами-качалками. Мои студенты были рады проводить здесь встречи. «Это был старый дом с красивой мебелью, антиквариатом, произведениями искусства и семейными фотографиями на стенах, — говорит Эми Вагнер, аспирантка. — Марша всегда устраивала здесь большую рождественскую вечеринку. Толпа гостей, свечи повсюду, ужин-фуршет. Все знали ее фирменную домашнюю горчицу, сладкую и острую одновременно. На прощание она всегда давала каждому гостю баночку горчицы». Я до сих пор так делаю. Я готовлю горчицу по рецепту маминой подруги. На эту вечеринку собиралось около шестидесяти человек. Одна из спален на верхнем этаже отводилась для маленьких детей. Там было много игрушек. Некоторые из детей помогали развешивать верхнюю одежду взрослых гостей.

Отчасти я устраивала такие ежегодные вечеринки для того, чтобы дети росли, встречаясь каждый год в одном месте. Мне

кажется, это очень хорошая традиция. Однажды по каким-то причинам я решила не проводить рождественскую встречу. В результате люди звонили мне: «Марша, мы до сих пор не получили приглашения!» Они были обескуражены. Больше я не допускала такой ошибки.

Келли съехала через несколько лет, и я выкупила ее долю. Я прожила в этом доме почти двадцать лет, всегда деля его хотя бы с одним человеком. Я сделала важный вывод: я была счастливее, когда жила с кем-то, а не одна.

Попытки вести антидепрессивную жизнь

Осознание, что жизнь в одиночестве плохо влияет на меня, приходило очень медленно. Но когда оно все-таки пришло, мое твердое решение никогда не жить одной снова привело меня к созданию еще одного навыка ДПТ, который получил название «жить антидепрессивной жизнью». Он попросту означает, что вы должны включить в свою жизнь действия, которые заставляют вас улыбаться, делают вас счастливыми. И по возможности избегать тех вещей, которые вызывают грусть и депрессию. Я регулярно вижу, что этот навык помогает моим клиентам.

Люди, находящиеся в депрессии, часто говорят: «Со мной что-то не так». Они ведут себя так, словно депрессия — это нечто такое, что они не контролируют. Чаще всего это неправда. В большинстве случаев человек испытывает депрессию, потому что делает что-то, что вызывает ее. Простые слова «соберись и перестань хандрить» не помогут. Зато может помочь определение причин депрессии и попытка не делать того, что ее вызывает. Это абсолютно другое мышление.

Накопление положительных эмоций

Это одна из лучших рекомендаций, которую я могу дать своим клиентам. Вы можете стать счастливее, просто поставив вазу с цветами на кухонный стол, полюбовавшись закатом, погуляв с собакой. Можно побыть с близкими людьми, сделать что-то, что дает вам ощущение компетентности. Я называю это накоплением положительных эмоций. При этом постарайтесь по возможности избегать вещей, которые расстраивают вас и вгоняют в депрессию. Как вы знаете, такой вещью для меня была жизнь в одиночестве. Вот полезное упражнение для всех: мысленно составьте список того, что делает вас счастливыми, и того, что вызывает грусть или депрессию. И действуйте в соответствии с ним. Настоятельно рекомендую попробовать.

Мать

На фоне новой жизни в Сиэтле одно оставалось неизменным: мама. Изредка я навещала ее и отца в Талсе. Меня не очень радовали эти встречи. Они всегда проходили одинаково. Ничего не менялось. Почти любые мои действия или слова подвергались критике матери, иногда открытой, но зачастую пассивной. В итоге я решила, что нет никакого смысла продолжать подвергать себя этому. «Мама критикует все, что я делаю, все, что относится ко мне, и она не собирается меняться, — сказала я себе. — Я всегда возвращаюсь расстроенной. Больше этого не будет».

Вот и все. Больше никаких поездок в Талсу. Я не стала говорить матери о своем решении. Я просто перестала навещать ее.

Прошло три года, прежде чем мама заметила, что я перестала приезжать каждые полгода. Когда она спросила: «Что случилось, Марша? Почему ты не приезжаешь?» — я ответила: «Я решила, что больше не хочу видеться с тобой». Мама была потрясена, огорчена и озадачена.

Я написала ей письмо на восьми страницах с примерами всего, что она говорила мне. Перечислила обесценивающие замечания. Например, то, как часто мама говорила, какими красивыми и успешными были другие люди, какие потрясающие вещи они делали. Это всегда звучало как «Почему ты не можешь быть такой же?»

Получив письмо, мама позвонила мне и, рыдая, сказала: «Вот почему дети покинули меня. Все шестеро». Я сказала: «Да, мама, это так». Мать уверяла меня, что хочет измениться, хочет стать лучшей матерью. Я ответила: «Если ты хочешь измениться, я навещу тебя. Но сначала ответь: ты действительно сможешь сделать это? Если нет, я не хочу видеться с тобой». Мама убедила меня, что она справится.

И я отмахнулась от своего недоверия.

Вскоре после того звонка она приехала ко мне в Сиэтл. Казалось, она действительно радовалась нашей встрече. Мы ехали по шоссе, когда она сказала: «Помнишь Мэри Джонс? Она еще была такой толстой. Так вот, она очень похудела и познакомилась с чудесным мужчиной. Они только что поженились».

Я едва не взорвалась.

Я съехала на обочину, заглушила двигатель, повернулась к матери и сказала: «Давай обсудим. Что, по-твоему, я должна чувствовать, когда ты говоришь мне подобные вещи?» Я подробно перечислила ее комментарии, постоянную критику, открытую и скрытую. Напомнила, что она пообещала измениться, но снова взялась за свое.

Она расплакалась и сказала: «Пожалуйста, останавливай меня, когда я говорю так, прошу тебя. Я хочу стать лучше».

Я начала давать ей подробную обратную связь. Удивительно, но мама действительно изменилась. Позже, спустя несколько лет, она узнала, что у нее рак и она умирает. Тогда она снова стала вести себя как прежде. Ей не хотелось лишний раз нервничать из-за необходимости вести себя иначе. Не хотелось прилагать лишних усилий ради меня. Мама снова стала центром собственной вселенной. Я не виню ее за это. И не виню ее за то, как она вела себя, когда я была маленькой. Она изо всех сил старалась, думала, что помогает мне.

Как настоящий бихевиорист, я понимаю, что причиной ее поведения является опыт жизни с бабушкой. И нормы общества, в котором она процветала. Я считаю осуждение и чувство вины бесполезными. Увы, в этом отношении я сама похожа на мать. Иногда я так же, как и она, не понимаю, какой эффект мои слова оказывают на других.

Я не виню маму. Но боль, которую она мне причинила, никогда не пройдет.

И снова адаптивное отрицание

Раньше я много курила. Но вскоре после переезда в Сиэтл обнаружила, что мне стало тяжело дышать. Врачи не могли помочь, пока я не брошу курить. Мне нравилось курить, но, как и многим курильщикам, хотелось бросить, потому что я знала, что в будущем это повлияет на мое здоровье. Но эти мысли на деле ни к чему не вели. Поэтому я решила взять себя в руки.

Обещания, которые люди дают себе на Новый год, обычно не выполняются. Люди просто не придерживаются их. Поэтому я решила, что брошу курить 1 февраля. Проблема заключалась в том, как я собиралась это сделать (в те времена не было никаких средств, которые помогают бросить курить). Я решила, что буду награждать себя за новую привычку. В каком-то смысле это привело к новой идее в ДПТ.

Съесть что-то вместо выкуренной сигареты не подходило: это лишь привело бы к очередной поведенческой проблеме, которую пришлось бы решать в будущем. Жевательная резинка не помогала. Я нуждалась в занятии, на котором могла бы сосредоточиться, когда хочется курить.

Я взяла две маленькие банки, одну пустую, другую — заполненную десятицентовыми монетами, убрала обе банки в сумку, в отделение, где лежала записная книжка. Желание закурить было очень сильным. Иногда мне казалось, что я схожу с ума. Бывшие курильщики поймут. Когда желание курить накрывало с головой, я отрицала его и говорила: «Мне нужна монета! Мне очень нужна монета!»

И перекладывала монету из полной банки в пустую. Я следовала новой привычке какой-то период времени, и в итоге это сработало.

Почему? Банка с монетами лежала рядом с моей записной книжкой, и, когда я тянулась за ней, я словно тянулась за сигаретной пачкой. Но вместо этого я доставала монету и перекладывала ее. В какой-то степени это заменило набор движений «я собираюсь покурить».

Эта техника адаптивного отрицания, которую я уже описывала и которая помогала мне управлять ограниченными финансами в Чикаго, — очень полезный навык для людей с зависимостью. Вы не отрицаете свои желания. Но вместо этого убеждаете себя, что хотите чего-то другого, а не зависимого поведения, от которого хотите отказаться. Например, хотите монету вместо сигареты. Придумайте что-нибудь с похожим набором действий. Так вы убедите себя, что желаете нечто другое, менее вредное.

Адаптивное отрицание подходит для борьбы с любой зависимостью, например с чрезмерной любовью к шоколаду или алкогольным напиткам. Вы наверняка сможете продолжить список примеров. Эта техника очень эффективна. Главное — не сдаваться.

Преодоление: навык для достижения успеха в сложных ситуациях

Исследование показало, что можно научиться новым навыкам, представив себя в сложной ситуации и определив стратегию выхода из нее. Я добавила эту психологическую

способность в ДПП. Навык получил название «преодоление». В его основу лег мой личный опыт.

Несколько лет назад я неожиданно стала бояться тоннелей. В Сиэтле их очень много. Чего я боялась? Мой страх был связан с тем, что, пока я еду по тоннелю, начнется землетрясение и он обвалится на меня. Когда я подъезжала к тоннелю, я оглядывалась по сторонам и понимала, что землетрясения нет. Но страх не проходил.

Психологи называют это меткой безопасности. Если вы боитесь лифта, но вынуждены пользоваться им, вы говорите себе: «Если телефон со мной, я в безопасности». Телефон выступает меткой безопасности, словно любимая игрушка для ребенка. Так вы можете делать необходимые вещи и не позволяете страху тормозить вас. Моей меткой безопасности была фраза: «Землетрясения не будет». Но я жила в Сиэтле, где они случаются постоянно. Глупо утверждать, что землетрясения не будет. Плохая метка безопасности.

Тогда я задумалась: чего же я на самом деле боюсь? Я боялась, что тоннель обвалится и раздавит меня. В тоннелях порой происходят ужасные катастрофы, в которых погибают люди. Но погибают не все. Поэтому я представила, что въезжаю в тоннель, он обваливается, но я успеваю распахнуть дверцу машины, выхожу в костюме Чудо-Женщины и начинаю спасать других людей. Это работало, но не полностью.

Психологи оценивают степень несчастья по Шкале субъективных единиц дистресса (SUDS, Subjective Units of Distress Scale) от нуля (нет стресса) до десяти (максимальный стресс). До выполнения одного успокаивающего упражнения, связанного со страхом тоннелей, я оценивала свой страх

на восемь баллов. После упражнения показатель снижался до трех. Существенное улучшение, но стресс все-таки не исчезал полностью. Тогда я подумала, что, скорее всего, боюсь чего-то еще. Когда пытаешься определить причину своего страха, не всегда находишь ее сразу.

Вскоре я поняла: на самом деле я боялась, что при обвале крыши металлические конструкции повредят мне руки и я не смогу выбраться. Никто не будет знать, что я в тоннеле. Начнется пожар, и я погибну. Когда я рассказывала эту историю своим клиентам, то спрашивала у них: «Какой навык я собираюсь применить в этой ситуации?» Они всегда отвечали правильно: принятие. Я мысленно представляла, как умираю в муках в тоннеле. Это сработало. По шкале SUDS мой стресс снизился до нуля.

Навык преодоления учит выявлять ситуации, в которых кроются потенциальные проблемы, вызывающие тревогу, а также планировать, как справиться с предполагаемыми трудностями. Кроме того, вы представляете, что оказываетесь в страшной для вас ситуации и успешно выходите из нее.

Хочу подчеркнуть следующее:

общий элемент всех навыков ДПТ — всей терапии ДПТ — твердая решимость быть эффективным во всем, что вы делаете. Эффективность — ключ к успеху во всех сферах жизни.

Путь к пониманию смерти и суицида

В какой-то момент работы в Католическом университете я всерьез подумывала бросить работу с суицидом. Я часто спорила с психиатрами, которые усложняли мою жизнь. Однажды я уехала из города на выходные, и у одного из моих клиентов случился кризис. Первым делом психиатры хотели положить его в психиатрическую клинику. Но нет никаких данных, которые доказывали бы, что госпитализация спасает жизнь или помогает людям со склонностью к суициду. Уже тогда я считала и продолжаю считать, что в большинстве случаев клиенты с суицидальными мыслями вполне хорошо справляются при амбулаторном лечении. Исследование одного из моих студентов показало, что госпитализация неэффективна, хотя принято полагать обратное.

Как бы тяжело мне ни было в Вашингтоне, отступить не в моих правилах. Насколько мне было известно, никто не проводил качественного и серьезного исследования суицида. Так что эта тема оставалась в центре моего внимания, когда я начала работать в Вашингтонском университете.

В итоге я разработала учебный курс по оценке и мероприятиям в отношении людей с суицидальными наклонностями. Он проходил по выходным и был открыт для аспирантов, обучающихся клинической психологии, и резидентов в психиатрии. Мы начинали вечером в пятницу с вина и пиццы. Вначале я предлагала студентам ответить на три вопроса. Первый: что такое смерть? Второй: есть ли у людей право на суицид? Есть ли у вас такое право? Третий: есть ли у человека право помешать другому человеку покончить с собой? Есть ли у вас такое право? Я давала на ответ около десяти минут

и просила каждого участника записать свои мысли. После студенты делились своими ответами. Они могли задавать уточняющие вопросы, но не могли начинать обсуждение или возражать.

На протяжении многих лет большинство студентов отвечали, что у взрослых людей без психических заболеваний есть право на суицид, в то время как у людей с психическими расстройствами такого права нет. В последнее время все больше студентов поддерживают идею, что у людей с психическими расстройствами тоже должно быть право на суицид. При этом все считают, что у них, как у психотерапевтов, есть право помешать человеку покончить с собой.

Андрэ Мари Иванофф, которая работала со мной, считает курс ценной подготовкой для психологов. «Если вы не знаете свою позицию по этим вопросам, вам будет непросто, если вы столкнетесь с суицидальным клиентом, — говорит она. — Вы должны хорошо разобраться в себе». Келли Кернер соглашается с ней. «Если вы считаете, что положение может быть настолько отчаянным, вы должны знать это, — недавно сказала она. — На мой взгляд, у людей есть право на суицид, но моя работа как психолога — выступать за продолжение жизни. Это упражнение помогает сделать важный вывод о себе, и тогда становится проще работать».

«Это был интересный опыт для меня, — описывает курс аспирант Майкл Эддис. — Ты узнаешь, как на самом деле относишься к человеку, собирающемуся покончить с собой, и видишь при этом свои пробелы. Когда ты погружаешься в тему, сталкиваешься с самыми разными ощущениями — не только интеллектуальными головоломками, но и сильными

чувствами, которые могут застать тебя врасплох, когда ты работаешь с по-настоящему несчастными людьми».

Это хорошо описывает цели моего курса. Я всегда делюсь своим мнением со студентами, после того как они поделились своими. Я думаю, что у меня нет морального права на суицид. Я слишком известна, и многие люди будут огорчены, если я покончу с собой. Еще я думаю, что у людей со способностью ясно мыслить есть право на суицид. К ним не относятся люди с психическими расстройствами. Я считаю, что у меня есть право делать все возможное, кроме лишения свободы, чтобы удержать человека от самоубийства. Я могу ломиться в квартиру, звонить его родственникам, угрожать, что уговорю близких не заботиться о его котах, если он покончит с собой, и так далее.

Я говорю своим студентам, что раз у меня есть право убеждать людей в чем угодно, бастовать и мешать проезду транспорта, окружить дом мэра, у меня есть такое же право отговорить кого-то от самоубийства. Это не означает, что я никогда не отправляла в клинику пациента с опасным суицидальным поведением. Я это делала. Даже если принципиально выступаю против чего-то, я понимаю, что иногда это может быть необходимо.

Лишь человек с суицидальными намерениями знает, каково это — быть в таком состоянии. Я сама пережила это, но мне все равно сложно подобрать слова. Когда сталкиваешься с таким человеком, ты не можешь не проникнуться состраданием. Но как одна моя бывшая клиентка недавно сказала на национальной конференции: «Любовь спасла мою жизнь, но не избавила меня от страданий». Услышав

это, я подумала о Джоне О'Брайене, своем психотерапевте из Института жизни.

Жорж Бернанос, французский писатель, выразил эту идею более поэтично: «Я знаю, что сострадание поначалу приносит облегчение. Я не презираю его. Но оно не уносит боль, а проходит сквозь вашу душу, как через сито»*. И конечно, прекрасно сказал Далай-лама: «Одного сострадания недостаточно. Вы должны действовать».

По данным Американского фонда по предотвращению самоубийств, в 2016 году (сейчас полноценная статистика доступна лишь на этот год) около сорока пяти тысяч американцев покончили с собой и почти полмиллиона побывали в клиниках из-за самоповреждающего поведения.

В мире очень много боли. Большое количество людей страдает в той самой метафорической маленькой комнате с белыми стенами.

Глава 22

МОЙ ПЕРВЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГРАНТ В ОБЛАСТИ ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ И СУИЦИДА

Когда я переехала в Сиэтл, я была самой верной поклонницей поведенческой терапии, когда-либо жившей на Земле. Я решила, что мне осталось лишь провести клиническое ис-

* Жорж Бернанос. «Дневник сельского священника».

пытание, чтобы доказать свою точку зрения. Я собиралась сделать поведенческую терапию своим инструментом для уменьшения страданий людей.

Это предполагало несколько лет подготовки, привыкание к новому пространству, проработку деталей терапии, получение одобрения на исследование от специального комитета Вашингтонского университета, получение исследовательского гранта и так далее.

Но прежде, чем я приступила к выполнению этой программы, Джон Кларкин из Высшей школы медицинских наук Вейла Корнелла попросил меня написать главу о суициде для книги, посвященной депрессии. Это стало настоящим подарком, потому что я только что целый год изучала все, что на тот момент написано о суициде.

Тогда-то я и обнаружила, что на многие вопросы нет ответов. Я разработала модель суицидального поведения, которая была продолжением социально-поведенческой модели Артура Стаатса. Эта очень симпатичная мне модель утверждает, что некоторые люди испытывают такое чувство стыда, безнадёжности, одиночества, что жизнь кажется никчемной, а смерть — единственным достойным выходом. Написание этой главы помогло мне структурировать мысли. Возможно, это вообще лучшая моя работа. На самом деле она стала кульминацией первого наивного погружения в тему двумя десятилетиями ранее, в вечерней школе Талсы.

Когда в 1981 году книга вышла, я уже занималась пилотным исследованием эффективности поведенческой терапии в предотвращении суицида. Проект получил название «Оценка и лечение парасуицидных пациентов».

С давних времен существовала путаница в терминах, связанных с суицидом и попытками суицида. Когда человек причиняет себе такой вред, что в результате умирает, это с полным основанием можно назвать суицидом. Но, когда человек оказывается в клинике из-за преднамеренного самоповреждения, ситуация становится неоднозначной. Обычно психологи быстро называют это попыткой суицида, неудачным намерением покончить с собой. Но не стоит забывать: несмотря на то что суицид и преднамеренное самоповреждение, не ведущее к смерти считаются проблемой, люди, которые это делают, считают это решением. Исследования показывают, что самоповреждение может быть очень успокаивающим. Я предпочитаю использовать термин «парасуицид», он включает в себя и суицид, и не-суицидальное преднамеренное самоповреждение.

Чтобы собрать материал для исследования, я позвонила в местные клиники и сказала: «Дайте мне ваши самые тяжелые случаи. Самых суицидальных пациентов, тех, кто не поддается лечению». Сотрудники клиник были более чем счастливы. Они прислали людей, у которых было много попыток суицида и эпизодов самоповреждения. Мое обоснование было очень практичным. Если у людей нет серьезных расстройств и высокого риска покончить с собой, они могут восстановиться самостоятельно. И тогда исследование не покажет, что им стало лучше благодаря поведенческой терапии. И я никогда не узнаю, предотвратила ли последующие попытки моя терапия, или так сложилась жизнь этих людей естественным образом.

Я подала заявку на исследовательский грант в Национальный институт психического здоровья (NIMH) годом ранее,

представив свою двенадцатинедельную программу поведенческой терапии, которая должна была помочь самым несчастным людям. Я была абсолютно уверена в результатах.

Как выяснилось, я была более чем наивна.

Приезд экспертов NIMH — и опрокинутый кофейник

«Узнав о проекте Марши, я подумал: “Двенадцатинедельная программа поведенческой терапии для людей с серьезными нарушениями?!” — рассказал недавно Барри Вулф, работавший в то время в отделе клинических исследовательских программ NIMH. — Я сомневался, что программа даст стоящие результаты за такой короткий период. Пациентки из ее выборки регулярно пытались покончить с собой».

И все же команде NIMH понравилась моя идея. Они предложили мне свою поддержку, невзирая на сложности с бюрократическими правилами. «Несмотря на заключение, что эта заявка не пройдет, мы подумали, что у Марши огромный талант, — говорит Барри. — И решили поработать с ней». Коллега Барри, не участвовавший напрямую в оценке моей заявки на грант, недавно сказал: «Мы увидели, что Марша проявляет большое мужество, работая с этой категорией людей, потому что большинство терапевтов стараются избегать их любой ценой».

В последующие несколько месяцев команда NIMH терпеливо общалась со мной по телефону, постепенно меняя протокол на более практичный и подходящий для реалий моего направления. С их помощью я обнаружила, что мне

по-прежнему было чему учиться у этой категории пациентов. Я переходила от проблемы к решению и вновь возвращалась к проблеме, снова и снова, самым творческим образом.

В какой-то момент комитет по оценке из NIMH решил встретиться со мной в Сиэтле. Барри вспоминает ту поездку: «В состав комитета входили Ханс Струпп из Университета Вандербильта, один из главных исследователей в психоаналитической сфере, и Мария Ковач из Университета Питтсбурга, весьма известный детский поведенческий терапевт». Такие встречи и так заставляют нервничать, а уж с учетом приезда экспертов такого уровня и подавно. Для меня это было очень серьезным событием. Я так нервничала, что опрокинула кофейник у себя в кабинете. Он разлетелся на куски, ужас! «Хотите, я приготовлю новый кофе?» — робко спросила я. Но эксперты отказались! Они предложили сразу перейти к делу.

Мы обсудили, насколько мое исследование и план терапии были многообещающими, как соотносится мое лечение с уже изученными схемами. Одна из экспертов сказала, что я занимаюсь пациентами с пограничным расстройством личности. А я в то время почти ничего не знала о ПРЛ. К счастью, один из членов нашей команды был психиатром и много знал о пограничном расстройстве. Он согласился с рецензентом. Люди с пограничным расстройством личности более других подвержены риску суицидального поведения, поэтому они хорошо вписывались в мои цели.

Чтобы получить грант NIMH, я должна была изучать пациентов с официальным диагнозом. Пограничное расстройство личности подходило под это условие, так как суицидальное

поведение само по себе не является диагнозом. Поэтому было решено, что мое исследование будет посвящено пограничному расстройству личности. Несмотря на инцидент с кофейником, я получила грант.

Спустя много лет один из представителей NIMH признался мне, что главной причиной, по которой мне дали финансирование, была моя увлеченность работой. Комитет решил, что если кто-то и может разработать эффективную поведенческую терапию для суицидальных людей, то этот человек — я.

Глава 23

НАУКА И ДУХОВНОСТЬ

В 1978 году, примерно через год после моего переезда в Сиэтл, я посетила летнюю программу Института Шалем в Вашингтоне, чтобы научиться духовному наставничеству.

Я узнала об Институте Шалем вскоре после того, как начала работать в Католическом университете в 1974 году. Это христианская организация, миссия которой — содействовать духовному росту сообществ и отдельных людей. Я записалась на двухлетний курс, который предполагал обширное чтение, написание рефератов, групповые встречи вечером раз в неделю и ретриты. Если не считать совета Ансельма в Чикаго (молчать во время молитвы), я никогда ничему формально не училась в этой области.

Мой опыт в Институте Шалема был неоднозначным. Он оказался ценным с точки зрения роста понимания, как

жить в этом мире, и вместе с тем очень тревожным из-за моей абсолютно неожиданной и до сих пор необъяснимой реакции на часть процесса.

Директором института был Тилден Эдвардс. Он был англиканским священником Национального собора. Его содиректором, тоже англиканским священником, был Джеральд Мэй, брат известного психолога Ролло Мэя. Тилден и Джеральд были потрясающими учителями. Джеральд научил меня концепции готовности, которую позже описал в своей книге *«Воля и дух»* (Will and Spirit).

В институте преподавалась и практиковалась христианская созерцательная молитва, уходящая корнями в ранние века христианства. Она прекрасно описана в «Облако неведения», книге, которую я уже упоминала. Вот один из моих любимых советов из нее: «Войди в облако неведения с облаком забвения у своих ног». Еще мне нравится: «Выбери односложное слово и прикрепи это слово к своему сердцу, чтобы оно никогда не оставляло тебя. Это слово будет твоим щитом и копьем. Бей этим словом облако и тьму и поражай любые мысли под облаком забвения»*. Настоящее присутствие и духовная открытость требуют настойчивости и умения отпустить.

В середине 1970-х монах из ордена траппистов нашел копию «Облака» и увидел в нем потенциал для основы духовной практики единения с Богом. Так родилась современная христианская созерцательная, или сосредоточенная, молитва.

* Кармен Асеведо Бутчер. «Облако неведения».

Разрыв с церковью — большая утрата

То, чем мы занимались в Институте Шалем, напоминало раннюю версию этой молитвы. Это была безмолвная медитация, открытость Богу. Конечно, с годами мое понимание слова «Бог» изменилось.

Я хочу сказать о важном разрыве с моей прежней религиозной жизнью. Это случилось в Рождество 1980 года, во время полуденной службы в церкви Святого Причастия в Сиэтле. Внезапно меня поразил вопиющий сексизм, окружающий меня. Осознание было болезненным, словно удар под дых. Я не впервые замечала это, но на этот раз в нем было что-то, что врезалось в мое сознание. Я почувствовала, что должна что-то сделать с этим. Несколько дней я размышляла о случившемся, отпустила эмоции, а затем написала письмо священнику:

«Я пишу, чтобы выразить свой гнев и глубокое разочарование из-за удивительного бессердечия по отношению к женщинам, которые присутствовали на полуденной литургии в Рождество. Если у вас есть сомнения, пожалуйста, посмотрите на выбранные песни. В одной из первых песен “Смотри, как распускается роза” последняя строчка гласит: “Она родила мужчинам спасителя...” Никто не потрудился придать этому слову более широкое значение. Только я пришла в себя после этой песни, было объявлено, что все должны петь “Добрые христианские мужи, возрадуйтесь”!!! Ну и ну!!! Даже минимальная тактичность позволила бы выбрать песни с менее сексистским содержанием...

По правде говоря, я почти потеряла надежду, что церковь как институт задумается и причислит женщин

к полноценным людям. Дискриминирующий язык ориентирован на мужчин, Бога зовут Господом, Отцом или используют местоимения “Он/Его”, литургии в церковные праздники собирают вокруг алтаря целые толпы посвященных мужчин... Все это говорит о низкой малой осведомленности и заботе о потребностях, правах и ценности женщин...

Я уже писала, что сексистский дискриминирующий язык утренней службы делает для меня невозможными дальнейшие присутствие и участие. Это слишком угнетающе...

Мира и радости в Боге!!!

Да пребудет с вами ее благословение.

Марша».

Я покончила с церковью как с институтом, которым управляют мужчины. В этом месте женщин считают менее важными, чем мужчин. Я сочла аморальным продолжать давать этому институту деньги, потому что я словно дарила деньги группе людей, которые отказывались признавать афро- или латиноамериканцев. Этому нет оправданий. Я надолго перестала ходить на католическую мессу, и это очень печалило меня. Это одна из самых больших потерь в моей жизни. Потерять свою церковь — словно потерять семью.

Не могу смотреть в зеркало

В течение первого года моего обучения в Шалеме (было начало 1970-х) занятия по созерцательной молитве проводились раз в неделю. Мы садились в круг и медитировали или занимались другими духовными практиками. Иногда нам задавали простые вопросы, которые на самом деле были

очень глубокими, что-то вроде коанов (вопросов, которые призваны спровоцировать просветление) в дзен-обучении. Большую часть времени я не понимала, что происходит.

Например, один из вопросов звучал так: «Кто я?» «Это легко, — подумала я. — Я учитель». Я не сразу поняла, что вопрос скорее звучал как «Кто... есть... я?» На самом деле учитель спрашивал: «Как я вижу себя в связи со всеми вещами и людьми вокруг меня в духовном смысле?» Или другой вопрос: «Откуда берутся мысли?» Я подумала: «О чем вы говорите? Они возникают из синапсов, загорающихся между нейронами в мозге». И снова я мыслила слишком буквально, слишком прозаично.

В одном упражнении мы должны были разбиться на пары, сесть друг напротив друга и полчаса смотреть в глаза. Ничего не говорить, не выражать никаких эмоций. Это довольно глубокий опыт, и зачастую очень сложно сдержать даже малейший намек на улыбку. Попробуйте и поймете, о чем я говорю.

На последнем занятии мы должны были сесть перед зеркалом и в течение часа смотреть на себя. Просто смотреть не двигаясь. Но, глядя на свое отражение, я неожиданно расплакалась и не смогла остановиться. Мне пришлось уйти. Я до сих пор не знаю, что это было. Упражнение вызвало у меня бурю эмоций.

Поскольку я не завершила ту практику, я решила пройти весь курс заново на следующий год. На этот раз, когда меня спросили: «Откуда берутся мысли?» — я ответила: «Справа налево». Вот и все. Это ничего не означало. Это просто было. Я знала, что продвинулась по сравнению с прошлым

годом. Смысл заключался в том, чтобы наблюдать за своим разумом, замечать, как появляются мысли. Со второй попытки мне удалось пройти этот курс.

Второй момент озарения

Таким был мой опыт обучения в Шалеме, когда я жила в Вашингтоне в середине 1970-х, и он произвел на меня неизгладимое впечатление. После переезда в Сиэтл мне захотелось пройти обучение, чтобы стать духовным наставником, и я решила снова вернуться в Шалем.

Я плохо помню те занятия. Помню, как через два года отправилась на трехнедельный курс усовершенствования. Мне не удалось завершить итоговую работу, поэтому я так и не получила сертификат. Но это не помешало мне стать духовным наставником для многих людей.

Но один случай в Шалеме остался ярким воспоминанием-«лампочкой».

Мое первое озарение произошло в часовне Духовного центра Горницы в Чикаго в 1967 году. Это было завораживающее мгновение, и ощущение единства, погружения в Бога сопровождало меня почти целый год. Когда я встречалась с Эдом, глубокое чувство любви к нему было тем же чувством, которое я испытала в часовне.

В часовне я думала, что восторженное чувство было переживанием любви Бога ко мне, которую я так долго и отчаянно искала. Но, когда я испытала то же самое чувство, лежа рядом с Эдом, я поняла, что ошибалась. Экстатическое чувство в часовне отражало мою любовь к Богу, а не любовь

Бога ко мне. Вот и все. Мой год экстаза резко закончился, рассеялся за несколько секунд. В духовном и эмоциональном смысле я вернулась в точку, в которой находилась до своего мистического переживания. Мне пришлось возобновить поиски Бога.

Через десять лет я была ровно на том же месте, мои поиски так и не принесли результата. В один из приездов в Шалем я сидела на занятии и вдруг отвлеклась от преподавателя и перевела взгляд на окно. Прямо за ним мягко покачивался на ветру огромный цветок, голубая гортензия. Пока я празднично рассматривала ее, меня накрыла волна огромной уверенности. Ее нельзя было игнорировать. Это было внезапное осознание, что Бог никуда не исчезал. Он был со мной все это время. Бог *повсюду*. Бог есть *всё*.

Мои поиски закончились. Я нашла Бога. Бог нашел меня. Это был второй момент просветления, мое мгновение гортензии.

Это произошло в самых обыденных условиях, но люди часто переживают озарение в повседневной обстановке. Едешь по улице, смотришь на большие часы на вокзале. Тик-так. И вдруг ты познаешь глубокую, возможно, вечную истину о себе, мире, Боге.

Последователи дзен говорят: «Проявляй сострадание — и ты обнаружишь, что всегда был милосерден. Проявляй просветленность — и обнаружишь, что всегда был просветленным». Ты всегда был там: ты просто этого не знал. Вот что я поняла в тот день. Бог никогда не оставлял меня. Я сразу поняла, что никогда не была одна.

Всё есть любовь, всё есть благо

Второй момент озарения — настоящая драгоценность моего пребывания в Шалеме. Еще одна связана с концепцией готовности, которую открыл мне Джеральд Мэй.

Готовность означает, что вы открываетесь всему, что есть. Его смысл — объединиться со Вселенной, погрузиться в нее и делать то, что необходимо в данный момент. Вымыть посуду, помочь упавшему человеку, отказаться от спора, который тебе не суждено выиграть, и спора, который ты мог бы выиграть. Отказаться от правоты, даже если ты прав. Готовность — это когда ты делаешь вещи, которые тебе, возможно, не хочется делать, но ты делаешь их, потому что они необходимы. Ты принимаешь происходящее с достоинством, ты словно окунаешься в волю Божью или принимаешь причинные факторы Вселенной. Это отказ от истерик. «Готовность, — говорит Джеральд Мэй, — это соглашаться на таинство своего бытия жизни каждое мгновение жизни».

Противоположность готовности — своеволие. Акцент смещается на контролирование реальности, идею «что хочу, то и ворочу». В основе своеволия лежит желание быть правым. Эта борьба с реальностью отнимает эмоциональную энергию и ни к чему не приводит. Проявлять своеволие — значит делать противоположное тому, что необходимо.

Идея готовности вызвала во мне большой отклик, и я поняла, что она может быть очень полезна для моих клиентов, которым я помогаю построить жизнь, которую хочется прожить. Позже это понятие стало частью навыков стрессоустойчивости ДПТ.

Несколько лет назад я пережила удивительную борьбу со своеволием, которая позволила мне понять, что победить своеволие с помощью своеволия невозможно.

Вот что произошло. Я предложила в своей лаборатории проект с клиентами высокого уровня риска (опиумными наркоманами), который должна была утвердить кафедра. Я знала, что одобрение под вопросом и следует вести себя очень дипломатично, а это не всегда дается мне легко, особенно если я чем-то увлечена, как в данном случае. Подробности проекта не имеют значения. Важен лишь тот факт, что меня ждало совещание с заведующим кафедрой и несколькими светилами из клиники, которые, как я знала, очень настойчиво отнеслись к проекту из-за потенциальных рисков.

Я знала, что могу уничтожить свой проект, если позволю своей увлеченности выпустить гнев в ответ на сопротивление. Я решила вести себя иначе, чтобы понять точку зрения оценивающих.

Накануне совещания я начала практиковать понимание их точки зрения. Но вмешивалось своеволие: «Нет, ты не справишься». Я говорила себе: «Меньше своеволия, меньше своеволия». И продолжала повторять это снова и снова. Я права, они неправы. Меньше своеволия. Плохие новости: это не сработало.

На следующий день на совещании мы все расселись в кресла на колесиках. Со мной были две коллеги. Когда я начинала заводиться, я слегка откатывала свое кресло назад. Тогда мои коллеги выдвигались вперед и говорили, пока я не успокаивалась. Мне удалось пережить совещание, не потеряв самообладания. Но было тяжело.

Когда все закончилось, я проанализировала, почему обратное действие не сработало. И поняла, что нельзя побороть своеволие своеволием (мои слова «меньше своеволия, меньше своеволия»). Тогда я подумала: «Чего я боюсь?» Мой страх заключался в том, что рецензенты могут отнять у меня академическую свободу, мою главнейшую ценность. Когда я произнесла это вслух, то сразу подумала: «Нет, они не смогут отнять ее у меня. Они могут отнять лабораторию, но не академическую свободу, потому что у меня постоянная должность». Я успокоилась. И это сработало.

Когда навык не сработал (в данном случае обратное действие), мне пришлось разобраться в происходящем, чтобы добиться успеха. Главным навыком оказалась готовность — желание понять чужую точку зрения. Готовность — это когда ты вступаешь в мир и делаешь то, что необходимо.

Сила тела

Одним из самых потрясающих открытий в психологии является (неожиданная) власть тела над чувствами. Не только в том смысле, что интенсивные физические упражнения и ритмичное дыхание изменяют чувства, меняя химию тела. Это распространяется даже на позу и выражение лица.

Вы прекрасно знаете, что, когда злитесь, это отражается на вашем теле: в опущенных уголках губ, нахмуренных бровях, напряжении мышц лица. Ваше тело напрягается, кулаки сжимаются. Когда вы счастливы, ваше лицо расслабляется, уголки губ поднимаются в улыбку, ваше тело и руки расслаблены.

Другими словами, эмоции и чувства формируют ваш образ. Такова власть разума над телом. Исследования показывают, что обратное также верно. Если вы примете позу гнева или счастья, вы, скорее всего, испытаете эти чувства. В этом и есть власть тела над разумом.

Полуулыбка и ладони готовности

Я решила отразить это в двух особых навыках стрессоустойчивости ДПТ: я называю их полуулыбкой и ладонями готовности. Я взяла эту концепцию из практики вьетнамского монаха, писателя, поэта и участника движения за мир Тит Нат Хана.

Я говорю своим клиентам, что полуулыбка — это способ принять реальность с помощью своего тела. Например, если вы слегка улыбаетесь, когда думаете о ком-то, кто вам неприятен, это помогает вам чуть больше принять и понять этого человека. В это сложно поверить, но это правда.

Вот что нужно сделать: во-первых, расслабьте лицо от лба до подбородка: расслабьте челюсть и все лицевые мышцы (лба, глаз и бровей; щек, рта и языка). Если вам тяжело, попробуйте напрячь лицо и затем расслабить его. Во-вторых, слегка приподнимите уголки рта, чтобы почувствовать их. Полуулыбка — это слегка поднятые уголки губ на расслабленном лице. В-третьих, постарайтесь принять безмятежное выражение лица. Смысл этого упражнения в том, что выражение лица пошлет сигнал вашему мозгу. Это работает. Так говорят исследования и опыт. Попробуйте.

Ладони готовности — еще один способ принять реальность с помощью своего тела. Гнев зачастую мешает принятию и рождает желание изменить реальность. Иногда это допустимо. Но в кризисной ситуации, как правило, необходимо принять реальность такой, какая она есть. Данная техника поможет вам сделать это.

Вот как применять ее: если вы стоите на полу, опустите руки вдоль тела, выпрямите их или согните в локтях. Поверните раскрытые ладони вверх, чтобы большие пальцы смотрели в стороны, и расслабьте пальцы. Вы также можете выполнять эту практику сидя, положив ладони тыльной стороной на бедра. Или даже лежа на спине. Просто вытяните руки и раскройте ладони. Каждое из этих положений безмятежно, и в этом главная цель — принять реальность, а не бороться с ней.

Полуулыбка и ладони готовности требуют практики, их можно выполнять в любой момент. Эффект будет чудесным. Не так давно моя клиентка-подросток рассказала, как эта техника помогла ей. Девушка находилась в многолюдном месте, и кто-то нагрубил ей. Она начала злиться, и ей захотелось выразить гнев. «Тогда я вспомнила, что ты говорила про ладони готовности, Марша, и я сделала эту практику, — сказала она мне. — Не могу поверить, но весь мой гнев улетучился». Так что вы можете изменить свои эмоции с помощью этой техники, а значит — изменить свои действия и избежать импульсивной реакции, о которой позже, вероятно, пожалели бы.

Необходимость принять неожиданность

Когда-то я сказала Эду, что хотела бы, чтобы на моем надгробном камне была такая надпись: «Она сказала “да”». Это означало бы, что я прожила свою жизнь, добровольно делая то, что хотел от меня Бог для улучшения жизни людей и мира.

В своей книге «Воля и дух» Джеральд Мэй пишет: «До тех пор пока наука служит самоволию, она будет вести лишь к вратам смысла. Чтобы пройти через эти врата, самоволие должно уступить место готовности и сдаться. Мастерство должно уступить место тайне»*.

Если вы проявляете самоволие в научном исследовании, то есть пытаетесь контролировать результат или думаете, что знаете, каким он будет, вы далеко не продвинетесь. Для успеха вы должны быть готовы к результатам, которые полностью расходятся с вашим прогнозом, вам необходима готовность быть открытыми для тайн, если хотите. Для того чтобы быть неправым, требуется абсолютное смирение, а это порой даже веселее, чем быть правым. Будьте готовы признать, что чье-то исследование лучше вашего, разделить авторство с людьми, которые усердно работали вместе с вами. И самое главное — готовность поделиться правдивыми результатами ваших исследований, не обращая внимания на политику, общественное и профессиональное мнение, не думая о возможных грантах, богатстве и так далее.

* *May Gerald. Will and Spirit. — Harper One, 1987. — P. 6.*

Долгое время я говорила себе: «Мое духовное “я” включается по выходным дням и когда я хожу в церковь, а научное “я” будет активно в рабочие дни». И жила так годами. Но однажды я решила, что это смешно. Под руководством замечательного учителя (Виллигиса, с которым вы скоро познакомитесь) я начала понимать, что Вселенная такова, какова есть. Говорят, что все физики — мистики, ведь они утверждают, что нечто появилось из ничего. Критическая масса, критическая реальность — все едино. Я говорю своим клиентам, что у всего есть причина. Тот факт, что мы не знаем причину, не означает, что ее нет.

Есть сфера опыта и сфера выражения. Наука — это сфера выражения с помощью слов. Духовность — это область переживания.

Вы не можете описать вкус так, чтобы другой человек почувствовал его. Ему нужно почувствовать его самому. Духовный путь научил меня ценить непредвзятость и радикальное принятие. Духовность оказала огромное и благотворное влияние на мою жизнь, и мне хотелось перевести это в поведенческие термины для эффективного лечения клиентов.

Но сначала я должна была получить постоянную должность в университете.

Глава 24

БОРЬБА ЗА ПОСТОЯННЫЙ КОНТРАКТ

Получение постоянной должности имеет огромное значение в академических кругах из-за стабильности и возможности проводить нестандартные исследования. При принятии решения коллеги из должностного комитета учитывают разные факторы, например количество полученных грантов, количество и качество опубликованных статей, качество преподавания. Также важны рекомендательные письма и мнение членов комитета о том, насколько вы подходите факультету в качестве долгосрочного сотрудника.

Политические игры тоже имеют значение. К сожалению, я не сильна в этом.

Я претендовала на штатную должность в 1982 году, в конце учебного года. В Вашингтонском университете у преподавателя есть всего один шанс. Либо тебя берут в штат, либо ты ищешь работу в другом месте. Мой список публикаций был неплохим, а главное — в нем была глава про суицид. Меня нельзя было назвать бесспорным кандидатом, но все же я считала, что у меня были хорошие шансы. И хотя некоторым сотрудникам факультета психологии не нравилось мое присутствие и то, чем я занималась, у меня были сильные союзники, в том числе Боб Коленберг.

«Отчасти проблема Марши была связана с контингентом пациентов, с которыми она работала, — теперь говорит

Боб. — Возможно, они не признались бы в этом, но я не знаю, насколько они сами это осознавали. Но многим действительно было некомфортно находиться рядом с такими неуравновешенными пациентами. Это первое. Во-вторых, Марша прикладывала огромные усилия, чтобы успешно выполнять эту невероятно сложную работу. Она была очень требовательной к преподавателям и студентам. Неудивительно, что она раздражала многих». Как я уже сказала, я плохой политик. По крайней мере, так было тогда.

У клиницистов того времени были очень строгие правила относительно «надлежащего способа» взаимодействия с пациентами. Боб хорошо объясняет это. «Они считают, что пациенты должны хорошо себя вести, приходиться на сессию вовремя, уходить вовремя, появляться раз в неделю и не тревожить вас в остальное время, — говорит он. — Они не имеют права позвонить вам, когда им хочется. Противоположное поведение считается “нарушением границ”. Говорилось, что все это для блага клиента, для того, чтобы упорядочить его жизнь. А Марша говорила: “По сути, вы защищаете себя, а не помогаете пациенту”. Она выразилась очень откровенно, как делала всегда. Психологам это не нравилось. У них сложилось четкое представление о том, что полезно пациентам, а пациенты Марши не вписывались в их аккуратную систему».

«Комиссия, одобрявшая заявки на штатную должность, состояла из “твердолобых” ученых, — вспоминает Эд Ширин, мой тогдашний аспирант, — а Марша занималась клиническими исследованиями, и некоторые не считали это достойным уважения». Теперь Эд признается: мои студенты тайком переживали, как бы мое длительное пребывание

в психиатрическом учреждении не было использовано в качестве причины для отказа.

Андрэ Иванофф, одна из первых членов моей команды, говорит: «Было много напряженности вокруг принятия Марши в штат, и это пронизывало все мероприятия, над которыми мы (исследовательская группа) работали в то время. С точки зрения двадцатидвухлетней девушки, которой я была тогда, было немыслимо, что факультет мог отказать ей. Марша была невероятно активна, и, я думаю, ее исследование, несмотря на жизненно важное значение, отталкивало некоторых более солидных коллег, занимавшихся солидными темами».

Моя соседка по дому Келли Иган вспоминает, что в кампусе меня недолюбливали. «В то время состав факультета был исключительно мужским. А она была женщиной, к тому же амбициозной, — говорит Келли. — Преподаватели относились к ней очень критически, не рекомендовали с ней работать и неодобрительно морщились, если ты работал. Это не волновало Маршу. Она знала, что ей предстоит бороться, и она боролась».

В тот месяц на штатную должность претендовали четыре человека. На одном из первых заседаний должностного комитета один из его членов яростно раскритиковал меня, заявив, что я использую неверные статистические данные и это ужасно. Он был в гневе. К счастью, Аллен Эдвардс, который написал лучшую книгу всех времен по статистике в области психологии, случайно присутствовал при этом эпизоде и встал на мою защиту. Он сказал: «У нее отличные статистические данные, о чем вы говорите?»

В итоге мою кандидатуру утвердили почти единогласно, за исключением одного преподавателя, который воздержался от голосования. Перспективы казались многообещающими. Мне лишь нужно было получить одобрение коллегиального консула. Задача коллегиального консула — следить, чтобы руководство факультета не брало в штат своих приближенных, людей с плохими рекомендациями, недобросовестными исследованиями или другими недостатками.

Но все происходило в начале 1980-х, когда Вашингтон, как и вся страна, переживал финансовый кризис. Правительство пыталось сократить преподавательские составы в университетах. После почти единогласного одобрения членами должностного комитета коллегиальный консул отказал мне в штатной должности с формулировкой: «Она клиницист, а не ученый. Она не на своем месте. Ей следует работать на кафедре психиатрии в медицинском университете». В том году еще одна женщина подала заявку на прием в штат и тоже столкнулась с отказом. А что насчет двух мужчин из нашей группы, рейтинг которых не превышал шестидесяти процентов? Каковы были их результаты?

Они оба получили контракты.

Меня можно согнуть, но не сломать

Заведующий кафедрой сказал: «Не переживай, Марша. Ты получишь место. Они собираются голосовать снова. Я буду там. Все получится». Повторное голосование означало, что факультет настаивает на этом. Поэтому я подошла к каждому преподавателю и сказала: «Послушайте, мне отказали

в контракте, потому что я занимаюсь “прикладным”, а не реальным исследованием. Что вы думаете об этом? Что, по-вашему, мне следует делать?» Я вела себя абсолютно спокойно, не кричала и не возмущалась, что со мной обошлись несправедливо.

Боб заступился за меня. «Я привел веские аргументы на заседании факультета и сказал коллегам, что нам невыгодно, чтобы Марша ушла в другой университет, — говорит Боб. — Кто-то бубнил, что ее исследование недалеко продвинулось. Я сказал, что Марша работает с пациентами, которых никто другой не берется лечить, и что они не понимают, насколько трудно проводить исследования с такими пациентами».

Декан отказался вмешиваться и отменять отрицательное решение коллегии. Директор по клинической подготовке подерживал меня и пытался ходатайствовать перед деканом. Декан снова отказал. После долгих переговоров он наконец сказал: «Хорошо, я прочитаю все, что она написала, и приму решение, но в ближайшие две недели я буду в отъезде». Это ожидание было настоящей пыткой для меня.

Наконец декан вернулся. Конец декабря, пятница, последний день для принятия решения. Я, сама не своя, жду сообщения. Заведующий кафедрой пытается успокоить меня: «Не переживай, Марша. Тебя примут». Время близится к обеду — тишина. К этому моменту я всерьез начинаю сомневаться в положительном решении. Проходит обед. Ничего.

В 15:00 по-прежнему нет информации. «С меня хватит, — сказала я. — Я иду домой». Я прошла двадцать кварталов до своего дома. Уже темнело. Внезапно я успокоилась.

Дома я включила I Am Woman* Хелен Редди, мой любимый призыв к действию:

Меня можно согнуть, но не сломать,
Потому что это лишь делает меня
Решительнее на пути к главной цели,
И я становлюсь еще сильнее,
Я больше не новичок,
Потому что ты укрепил уверенность в моей душе.

Я села на диван в темной комнате и сказала Богу: «Если Ты хочешь, чтобы я делала эту работу, Ты должен дать мне контракт. Если меня не возьмут в штат, я приму это как знак, что занимаюсь не тем. Меня устроит любой вариант, но если Ты хочешь, чтобы я продолжала, я должна получить контракт».

Неожиданно в дверь позвонили. На пороге стоял заведующий кафедрой с бутылкой шампанского.

Он протянул ее мне и с сияющей улыбкой сказал: «Поздравляю, Марша».

Глава 25

РОЖДЕНИЕ ДИАЛЕКТИЧЕСКОЙ ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

Целью моего научного исследования, финансируемого NIMH, было определить эффективность поведенческой те-

* С англ. «Я женщина». — *Примеч. пер.*

рации при лечении людей с высоким суицидальным риском. Более конкретно — выяснить, является ли поведенческая терапия *более* эффективной, чем стандартное лечение того времени, главным образом психоанализ.

Вот что произошло дальше.

Поиск верного баланса в терапии

У исследования было четыре цели. Первая — разработать надежный и обоснованный критерий оценки намеренного самоповреждения и попыток самоубийства. Вторая цель — провести пилотное исследование нового метода лечения и определить, перспективен ли он. Третьей целью было разработать практическое руководство по лечению, которое я могла бы использовать при проведении рандомизированного клинического исследования и которое могли бы применять другие врачи, работающие с той же категорией пациентов. Четвертой целью было проведение рандомизированного клинического исследования, основанного на первых трех целях, для надлежащей оценки нового лечения.

План состоял в том, чтобы новый метод соединил в себе решение проблем, тренинг ассертивности и стандартную поведенческую терапию. Я была главным терапевтом в исследовании и собиралась работать индивидуально с каждым участником (в основном с женщинами) примерно по часу в неделю. Я обсуждала проблемы, которые беспокоили участника на прошлой неделе, изучала, какие новые упражнения могли быть полезны. Типичная поведенческая терапия. Другие члены команды наблюдали за сеансами терапии через одностороннее зеркальное стекло и записывали, что рабо-

тало, а что — нет. Они понимали, что методика не работает, если пациент кричал на меня, говорил, что я обесцениваю его опыт, выбегал из комнаты и так далее.

После каждой сессии наша команда (семь-восемь человек) обсуждала ее. На основе этого я определяла, что следует сохранить в схеме терапии, а что убрать. Руководство по-полнялось по мере нашего продвижения. Насколько мне известно, это одно из первых, если не первое, руководство, написанное таким образом: через наблюдение, что терапевт делает в кабинете, а не на основе теоретических инструкций.

Стандартная поведенческая терапия не работает

Определив критерий эффективности, я приступила к разработке и пилотному тестированию новой терапии. Я сразу же оказалась на неизведанной территории. Клиент приходил, мы разговаривали, он рассказывал мне о своих жизненных проблемах и о том, почему его жизнь не стоила того, чтобы жить. Нам нужно было выяснить, какая из его многочисленных проблем являлась причиной суицидального поведения. Это могло быть убеждение, что его никто не любит, что люди ненавидят его, что ему просто хочется умереть. Я говорила: «Хорошо, я могу помочь». И изучала существующие руководства по поведенческой терапии, чтобы подобрать подходящее лечение.

Через неделю я сообщала клиенту, как, на мой взгляд, можно решить проблему, о которой шла речь, и что мы можем сделать вместе. Но типичная реакция пациента на предложение изменить поведение была такой: «Что?! Вы хотите сказать,

что проблема во мне?!» Пациент расстраивался, погружался в молчание или кричал, швырял стулья, выбегал из комнаты. «Вы не слушаете меня! — орал он. — Вы не слышите, от чего я страдаю. Вы пытаетесь изменить меня!»

Большинство клиентов действительно испытывали страдания. У них были поистине трагические истории. Кроме того, они очень остро воспринимали все, что, по их мнению, обесценивало их боль, то есть любой намек на необходимость измениться. Стандартная поведенческая терапия, направленная на изменения, была для них красным флагом.

Эти люди словно не имели защитного слоя. Казалось, все тело у них покрыто ожогами третьей степени. Даже легкое прикосновение причиняло им мучительную боль, и они жили в среде, где каждый задевал их. Они воспринимали любое слово об изменениях как личное оскорбление или обесценивание. Это выбивало их из колеи.

Многочисленные версии ада

Я поняла, что пациенты ждут от меня сострадания, поддержки, признания того, что причины их страданий имеют для меня смысл. Мне нужно было увидеть мир их глазами. До начала исследования я не представляла, насколько мучительной была жизнь этих людей. Мне предстояло найти способ, чтобы и клиент, и терапевт приняли случившуюся с клиентом трагедию.

В то время я не связывала их страдания с моими. Мое прошлое очень отличалось от прошлого этих людей. Я понимала боль, одиночество, отвержение в целом. Но мне не нужно

было связывать это со своим прошлым, чтобы понять их страдания (это в любом случае сложно сделать, когда вы полностью сосредоточены на ком-то другом).

Когда я слушала клиента, я сочувствовала ему. Я погружалась в его рассказ целиком и в какой-то степени проживала его историю. Это довольно распространенная ситуация. Все мы плакали с нашими клиентами, все мы чувствовали, словно нас ударили ножом в грудь. Единственное, что было уникального у меня, — я знала, что такое ад и как из него выбраться. Путь из ада — тяжелая работа, океан страданий, но я точно знаю, что человек может преодолеть его.

Новый акцент на принятии и очередной провал

В результате я решила отказаться от фокуса на изменениях и сосредоточилась на том, как помочь клиентам принять свою жизненную ситуацию. Моей новой целью было признание трагичности их жизни. Я знала о безусловном позитивном отношении, наборе стратегий, разработанных психологом-гуманистом Карлом Роджерсом. Знала о поддерживающей терапии, подходе, который фокусируется на создании прочного терапевтического альянса. «Хорошо, — подумала я. — Значит, принятие. Я меняю стратегию».

Реакция пациентов была такой же бурной, как и при нацеленности на изменения. «Что?! Вы не собираетесь помогать мне?! — восклицал клиент. — Вы просто собираетесь оставить меня во всем этом?!» И снова слезы, тяжелое молчание, выбегание из кабинета.

Так что в своем исследовании я двигалась туда-сюда, как в танце, пытаясь найти баланс между подталкиванием к изменениям и предложением принятия. Это было похоже на балансирование на канате. Небольшой перевес в одном месте — и ты летишь вниз.

Терапия шантажа

Мои студенты в шутку называли мою терапию терапией шантажа. Вначале я тратила большую часть времени на принятие, мало внимания уделяя изменениям, за исключением обязательства клиента дожить до следующей сессии. Как только у меня складывались хорошие отношения с пациентом, я использовала их в качестве подкрепления, увеличивая теплое отношение к клиенту, который старался изменить свое поведение, или эмоционально отстраняясь после дисфункционального поведения.

В начале работы с суицидальным клиентом я обычно спрашиваю, думает ли он, что будет счастливее, если умрет. Многим кажется, что страдания прекратятся, если покончить с собой. На это я говорю, что не существует данных, подтверждающих, что это правда. Некоторые религии говорят, что после самоубийства ты либо отправляешься в ад, либо проживаешь свою жизнь заново. Меня это могло бы остановить!

Команда продолжала наблюдения и давала обратную связь после сеансов терапии. Вскоре мы выявили закономерность. У клиентов было много трагедий, проблем и переживаний, и они постоянно меняли цель терапии, то есть то, над чем хотели поработать. Говорили, что проблема, выбранная

на прошлой неделе, уже неважна или что теперь другая проблема важнее. Если я пыталась работать над одной проблемой, клиент тут же сообщал о другой, которая была более ужасной, чем предыдущая («Я не выдержу», «Я собираюсь покончить с собой» и так далее). Я поняла, что главной проблемой таких клиентов была неспособность выдерживать стресс.

Навыки, помогающие выдерживать стресс

Мне приходилось учить клиентов принимать свои страдания, чтобы мы могли сосредоточиться на более важных проблемах, например на опасном для жизни поведении или межличностных отношениях. В то время, в начале 1980-х, не было протоколов, обучающих принятию. Никаких инструкций, которые учили бы справляться с болью. Обучение принятию попросту не входило в набор инструментов поведенческого психолога.

Это подтолкнуло меня к разработке ряда навыков стрессоустойчивости, которых набралось больше дюжины. Я уже рассказывала о навыках ТРУД (Температура, Релаксация, физические Упражнения, Дыхание), которые помогли мне перенести последствия пожара в моей квартире в Вашингтоне. Полуулыбка и готовность — два других примера.

Еще один навык — навык СТОП, который помогает не усугублять и без того плохую ситуацию. Он не даст вам действовать по первому побуждению. Родители моих клиентов говорят, что этот навык очень помогал им в трудных ситуациях с детьми. Он не дает потерять самообладание!

Вы наверняка согласитесь, что в жизни многих (а возможно, и всех без исключения людей) бывают ситуации, когда такой навык будет очень полезен.

Вот этот навык.

Стойте! Подавите желание немедленно действовать.

Сделайте **Только шаг назад.**

Осмотрите, чтобы получить информацию о происходящем.

Попытайтесь действовать осознанно, оценив самый эффективный вариант действий с учетом своей цели.

Давайте подробно рассмотрим каждый шаг.

Стойте!

Когда вы чувствуете, что эмоции могут одержать верх, остановитесь! Не реагируйте. Не двигайтесь. Просто замрите! Это позволит вам не совершить то, чего от вас требует эмоция, — бездумных действий. Сохраняйте контроль над собой. Помните: вы хозяин своих эмоций. Или, по крайней мере, должны быть им.

Пример: если кто-то провоцирует вас (оскорбляет, врет или обижает), вы можете захотеть наказать этого человека физически или вербально. Но это не в ваших интересах. В результате вы можете получить травму, попасть в тюрьму, потерять работу, тоже сказать обидные слова или солгать. Поэтому замрите и не обращайтесь на свое желание напасть.

Сделайте только шаг назад

В сложной ситуации не всегда можно сразу понять, как дальше действовать. Дайте себе время успокоиться и подумать. Отстранитесь от ситуации (мысленно и/или физически). Отключитесь. Сделайте глубокий вдох. Продолжайте глубоко дышать, пока к вам не вернется самообладание. Не позволяйте эмоциям контролировать ваши действия. Помните: вы — это не ваши эмоции. Не позволяйте им господствовать над вами.

Пример: вы переходите дорогу и не замечаете приближающийся автомобиль. Водитель тормозит, выходит из машины, начинает проклинать вас и даже толкает. В ответ вам хочется ударить его. Но вы знаете, что это усугубит ситуацию и может принести проблемы. Поэтому вы останавливаетесь и в буквальном смысле отступаете, чтобы избежать конфронтации.

Осмотрите

Наблюдайте за тем, что происходит вокруг и внутри вас. Кто еще вовлечен в ситуацию, что делают и говорят другие люди? Для эффективных решений важно не торопиться с выводами. Соберите информацию, чтобы разобраться, что происходит и какие есть варианты действий. Постарайтесь никого не осуждать.

Попробуйте действовать осознанно

Спросите себя: «Что я хочу от этой ситуации? Каковы мои цели? Какое решение улучшит обстановку, а какое усугубит ее?» Обратитесь к своему мудрому разуму в поисках ответа

на этот вопрос. Когда вы спокойны, уравновешенны, осознанны и располагаете информацией о происходящем, у вас больше возможностей успешно разрешить ситуацию, а не усугублять ее.

Пример: вы возвращаетесь домой с работы позже, чем обычно, потому что пробили колесо и вам пришлось идти пешком. Ваш супруг начинает кричать, обвинять в измене и обзывать. Вы злитесь, и ваша первая реакция — накричать в ответ и тоже оскорбить его. Но вы хотите искусно справиться с ситуацией. Поэтому вы останавливаетесь и делаете шаг назад. Вы видите, что ваш супруг выпил, и замечаете на кухне несколько пустых бутылок от пива. Вы знаете, что, когда он пьян, нет смысла спорить и утром он, скорее всего, извинится. Поэтому вы действуете мудро: объясняете, что прокололи колесо, успокаиваете супруга и ложитесь спать. Вы откладываете разговор до следующего утра.

Вы наверняка можете вспомнить ситуацию, которую уладили бы иначе, если бы применили навык СТОП.

Это что-то новое?

Через несколько лет у меня сложилась первая версия того, что в итоге стало называться диалектической поведенческой терапией. Она была еще не готова, в ней отсутствовали главные инновации, которые делают ДПТ такой эффективной (баланс между принятием и изменениями, набор поведенческих навыков, требование, чтобы все психологи работали в команде). Мой главный вопрос в то время звучал так: ДПТ — это что-то новое и уникальное?

Я написала нескольким авторитетным коллегам и объяснила, чем занимаюсь. Я задала им простой вопрос: это что-то новое или всего лишь версия стандартной поведенческой терапии?

Терри Уилсон сегодня является профессором психологии в Университете Ратгерса. Когда я писала ему в начале 1980-х, Терри был президентом Ассоциации развития поведенческой терапии. Он ответил что-то вроде: «Твой фокус на стрессоустойчивости и принятии абсолютно уникален и не является частью поведенческой терапии». Как оказалось, главным отличием было принятие.

Движение, скорость и поток

На протяжении всего времени, пока разрабатывалась ДПТ, я должна была быть готова следовать за своими клиентами. Иногда мне приходилось направлять их туда, куда хотелось мне. Это требовало простора ума, танца с тем, что я называю движением, скоростью и потоком. Клиент и терапевт плавно и быстро движутся в новую точку. Это стало нашей мантрой. Знать, когда подтолкнуть. Знать, когда поддержать. Органично двигаться вперед и назад в свободном потоке. Этот процесс сложно описать словами.

Беатрис Арамбуру, моя бывшая студентка, смотрит на это под другим углом: «Марша очень добра и заботится о своих клиентах, — говорит она. — При этом использует фразы вроде: “Это ненормально, перестаньте так делать. Я понимаю, почему вы это делаете, я знаю, что это от невыносимой боли и вам сложно остановиться. Но это нужно сделать”». У Марши

выдающееся клиническое чутье, которое позволяет ей проникать в сознание клиента».

Новая терапия была сложнее обычной поведенческой терапии, и в немалой степени потому, что клиенты, с которыми мы работаем, очень эмоционально нестабильны и действительно могут покончить с собой. Можно представить, насколько это тяжело в эмоциональном плане. Терапевт должен проявлять сострадание, не погружаясь в ужасы кризиса своего клиента. Кроме того, клиент может позвонить терапевту в любое время дня и ночи. И он должен оставаться сопереживающим, но при этом уметь твердо направить клиента к использованию навыков ДПТ, имеющих отношение к его кризису. Последователи ДПТ должны быть готовы к тому, чтобы открыться своим клиентам. Неудивительно, что у практикующих ДПТ наблюдается высокий уровень эмоционального выгорания. Многие терапевты переходят работать в другие направления уже через три года. В то же время диалектическая поведенческая терапия освобождает. «Эта терапия позволяет мне быть собой, использовать себя как личность в качестве терапевта, а не просто поддерживать клиента», — говорит Беатрис.

Другая моя студентка, Анита Лунгу, вторит ей: «Чтобы быть хорошим терапевтом, вы должны очень хорошо знать компоненты лечения, — говорит Анита. — В то же время ДПТ позволяет мне быть собой. Мне не нужно надевать маску и притворяться другим человеком, потому что я работаю психотерапевтом. Я могу быть собой, искренней и честной, и говорить то, что думаю. И в то же время держать в голове план терапии, который направляет мои решения. Мне не нужно играть роль, чтобы быть терапевтом».

Роль непочтительности

Одной из важных техник ДПТ является непочтительность. Я сама по природе непочтительна, говорю то, что думаю, не сдерживаю себя, называю вещи своими именами. Это нередко приводило меня к неприятностям. Но студенты заметили, что моя непочтительность нередко оказывает благотворное воздействие на клиента, заставляя сдвигать терапию с мертвой точки.

Быть непочтительным — значит говорить неожиданное. Исследования показывают, что неожиданная информация обрабатывается глубже, чем ожидаемая. Она пробуждает внимание клиента, возможно, выталкивает из ментальной колеи, например заставляет забыть о ненависти к терапии или к себе. Приведу пример.

Клиент: Я прекращаю терапию!

Терапевт: Хорошо. Хотите, я дам вам направление к другому специалисту?

Это не значит, что вы ведете себя холодно и безэмоционально. Такое поведение может быть в контексте теплоты и поддержки. Вы даете клиенту понять, что понимаете его страдания и их причину. Категория людей, с которой я работаю, часто говорит открыто и резко и реагирует положительно на такое же прямолинейное общение.

Клиентка: Моя жизнь ужасна. Я очень несчастна. Я хочу умереть, чтобы избавиться от этой боли!

Терапевт: Знаете, нет абсолютно никаких доказательств, что вам станет лучше, если вы умрете. Зачем рисковать?

Для Чарльза Свенсона, первого человека, которого я обучила новой терапии в конце 1980-х, это был вызов. У него была психоаналитическая подготовка, поэтому он оказался на совершенно новой территории. Вот как он описывает это:

«В самом начале Марша руководила мной. Я записывал сессию на видео, отправлял ей, и мы обсуждали это по телефону. Она всегда начинала разговор так: “Итак, я посмотрела запись. Что ты хочешь услышать сначала — хорошее или плохое?” Я говорил: “Давай начнем с хорошего”. Она говорила: “Ты проявляешь огромную чуткость и принятие. Думаю, психоаналитическая подготовка помогает тебе в этом. У тебя миллион идей. Наверное, в этом тоже заслуга твоего образования”.

Затем я спрашивал: “А плохие новости?” Марша говорит: “У тебя вообще есть чувство юмора? Ты ведешь себя так, словно ты в церкви. Это нужно менять. Ты знаешь, что такое непочтительность? Я хочу, чтобы на следующей неделе ты хотя бы раз сказал что-то не задумываясь. Просто говори. Увидишь, что произойдет”. Марша была права. Я слишком много думал. Скорее всего, из-за моего психоаналитического образования.

В итоге я понял, что нужно. Я работал с мальчиком-подростком, а они бывают очень мрачными. Он сказал мне: “Почему я должен слушать вас? Вы видите, что происходит в мире? Видите, в каком он дерьме? Кто это сделал? Дети? Нет! Взрослые все испортили и продолжают делать это каждый день, а я должен ходить к вам терапию!” Я ответил: “Я понимаю, о чем ты. Но ты ошибаешься. Все

гораздо хуже, чем ты говоришь. Даже гораздо хуже, чем ты можешь себе представить. Я даже не могу передать тебе, насколько все плохо”. Парень удивился: “Правда?” Мои слова заинтересовали его. Я ответил: “Да, но я не могу пойти по этому пути, иначе мы оба умрем”. Это было довольно непочтительно, потому что это не то, что он ожидал услышать. Вскоре он изменил свое отношение ко мне».

Большинство людей очень серьезны, когда говорят о суициде. Разумеется, это серьезная тема. Но быть серьезным постоянно — не самое лучшее решение. Случайная непочтительная фраза, произнесенная с юмором, теплотой и поддержкой, может быть очень эффективным инструментом. Возможно, она вызовет бурю эмоций, порой тогда, когда их ожидаешь меньше всего. Самое главное — выбрать нужный момент. Например, клиент может разозлиться и сказать, что, когда он умрет, о его собаке позаботится друг. На это я могу ответить: «Обещаю вам, что я отговорю его от этого. Так что, если вам дорога ваша собака, вы должны продолжать жить».

Принятие для клиента и терапевта

Одна из причин, по которой я разработала настолько нестандартную терапию, вероятно, заключалась в том, что моя академическая подготовка была связана с наукой и методологией научных исследований. Формально я не обучалась работе с клиентами и поэтому избежала как «терапии» — строго ограниченного правилами подхода к терапии, так и чрезмерной «фарфоризации» клиента, когда, с одной

стороны, психолог говорит мягким голосом и ведет себя так, словно клиент поврежден и нуждается в сюсюканье, но при этом выдвигает запрет на то, чтобы клиент был самим собой и испытывал те чувства, которые он испытывает. Я научилась применять научно обоснованное лечение в Сто-ни-Бруке, но я попала туда с уже сложившейся философией моей терапии. Эта философия сострадания и любви была моей движущей силой в работе над ДПТ.

Можно сказать, что меня подтолкнули на создание ДПТ два осознания. Во-первых, я должна принимать, что клиенты таковы, каковы они есть, а также принимать трагедию их жизни. Во-вторых, клиенты *тоже* должны были принять трагедию своей жизни. Мне пришлось смириться с тем, что изменения происходили медленно, с нападками и гневом со стороны клиентов, отказом делать то, о чем я их просила. Мне пришлось смириться с реальным риском смерти клиентов. На меня даже могут подать в суд. Я видела, что принятие было необходимо, но не знала, как самой добиться этого и как этому научить.

Команда терапевтов

Работа с суицидальными людьми очень сложна. Эмоции толкают вас то в одну, то в другую сторону. На одном краю спектра находится желание контролировать жизнь клиента, желание спасти его. На другом — барахтанье в сострадании и эмпатии, переживание страданий и отчаяния клиента. Оба эти желания бесполезны. Терапевты, работающие с людьми с высоким суицидальным риском, сами нуждаются в эмоциональной поддержке. Вот почему я придумала концепцию команды терапевтов.

У команды две основные обязанности. Во-первых, поддерживать эффективность терапевтов и следить за соблюдением правил ДПТ. Во-вторых, оказывать поддержку для снижения уровня эмоционального выгорания. Команда — это терапия для терапевта. Члены команды — коучи и консультанты друг для друга. Кроме того, команда несет ответственность за всех клиентов. Если пациент совершит суицид и терапевта из консультационной команды позже спросят, совершал ли кто-то из его клиентов суицид, психолог должен ответить «да», даже если сам он не работал с этим пациентом. Это большая ответственность.

Шесть правил для терапевтов

Я разработала шесть соглашений для терапевтов. Мое любимое — «Соглашение о подверженности терапевта ошибкам». Ни один психолог не идеален. Важно понимать, что любой терапевт может совершить ошибку, которая причинит клиенту боль. Поэтому в соглашении говорится, выражаясь языком пациентов, что «все психотерапевты — сволочи». Это правило — «Соглашение о подверженности терапевта ошибкам» — и пять остальных* оказывают очень нужную поддержку каждому психологу в команде.

* К ним относятся «Диалектическое соглашение», «Соглашение о консультации с пациентами», «Соглашение о последовательности», «Соглашении о соблюдении границ» и «Феноменологическое соглашение».

В то время (в начале 1980-х) мы неплохо продвигались в своем исследовании, и это воодушевило меня. Комбинация навыков изменения и принятия была новым словом в психотерапии. Осталось лишь придумать название для нового направления.

Глава 26

ДИАЛЕКТИКА: НАПРЯЖЕННОСТЬ, ИЛИ СИНТЕЗ ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЕЙ

В то время со мной работала ассистентка Элизабет Трайас, чей муж преподавал марксистскую философию в университете. Однажды, когда я рассказывала ему о своей работе, он воскликнул: «Марша, твоя терапия диалектична!»

Диалектична? Никогда не слышала о диалектике. Я залезла в словарь и прочитала определение: диалектика — это метод оценки и обсуждения противоположных идей с целью найти истину. Я называю это напряжением или синтезом противоположностей.

«Диалектическая поведенческая терапия» казалась подходящим названием, отражающим напряженность между стремлением к изменениям и принятием клиента таким, какой он есть.

Диалектика повсюду: объединение противоположностей

Все в природе является динамичным балансом между противоборствующими силами. Планета Земля пытается улететь в космос из-за центробежных сил, но сила гравитации Солнца мешает этому. Любое движение конечности человека — конфликт противоборствующих сил, сгибающих и напрягающих мышц: ваши мышцы в бицепсах сгибают руки, а мышцы в трицепсах выпрямляют их. Это конкретные примеры, но, строго говоря, смысл диалектики — поиск ответа через принятие противоположностей.

Именно это базовое противоречие привлекло внимание Элизабет. От нее я узнала, что на диалектике основано большинство социальных и естественных наук. «Хорошо, — подумала я. — Если это полезно для науки, значит, это полезно и для меня. Значит, диалектическая поведенческая терапия». Это было как прозрение. Я словно осознала то, что уже интуитивно знала.

Вскоре после этого я позвонила на факультет философии и сказала: «Вы не могли бы прислать кого-то, кто рассказал бы мне и моим студентам о диалектике?»

Диалектика позволяет противоположностям сосуществовать: вы можете быть слабыми и сильными, счастливыми и несчастными. С диалектической точки зрения все постоянно меняется. Нет абсолютной или относительной истины, нет ничего абсолютно правильного или неверного. Истина развивается со временем. Ценности, которых придерживались в прошлом, могут потерять значение в настоящем. Диа-

лектика — это процесс поиска истины в текущем моменте, основанный на синтезе противоположностей.

Это перекликается с концепцией готовности, о которой шла речь в предыдущей главе: «Готовность — это когда вы открываетесь тому, что есть. Речь идет о том, чтобы стать единым целым с вселенной и делать то, что необходимо в данный момент».

Я сказала своим студентам, что собираюсь следовать этому мировоззрению и нуждаюсь в их помощи. «Мы должны найти все, что в новой терапии недиалектично, и изменить его на диалектичное», — сказала я. Наверняка кто-то закатил глаза, но мои студенты уже привыкли к такого рода вещам. Они знали, что у меня постоянно возникают новые идеи.

Принятие диалектики стало кардинальной сменой направления. Я словно запрыгнула в элегантный европейский поезд, который с визгом остановился передо мной. Внимание, прибыл Диалектический экспресс! Двери открываются, я запрыгиваю внутрь, и поезд с ревом уносится вдаль. Я думаю: «Что ж, посмотрим, куда он меня привезет. Если он врежется в стену, я просто придумаю что-нибудь еще».

Но он до сих пор не врезался.

Транзакция в терапии. Удержать равновесие на качелях

Многие из нас видят реальность в поляризованных категориях «или-или», а не «все это» или «и это тоже». Мы нередко заходим в тупик под названием «или тезис, или антитезис»,

не в силах двинуться в сторону синтеза. Мы часто не способны принять утверждения: «Я хочу быть с тобой, и я нуждаюсь во времени для себя», «Ты забыл встретить меня на вокзале, и ты по-прежнему любишь меня», «Я хочу дописать главу до вечера, и я хочу пойти домой и закончить работу прямо сейчас» и так далее. Все когда-то сталкивались с таким. Именно неспособность спросить себя «Что я сейчас упускаю?» и «Где я впадаю в крайность?» создает проблемы.

С диалектической точки зрения винить нечего и некого. Поскольку все взаимосвязано, у всего есть причина. С недиалектической точки зрения в А обвиняют Б, и это игра в одни ворота. В диалектическом мире А влияет на Б, Б влияет на А, и так по кругу. Транзакция была новой идеей в психологии, когда я разработала ДПТ.

Если признаете, что у всего есть причина, это означает, что виновных искать бессмысленно. Если вы знаете причину, стоящую за определенным поведением, независимо от того, насколько оно неприятно или болезненно, это поведение имеет смысл.

Многие из моих клиентов серьезно травмированы родителями. Я думаю, что большинству людей лучше любить своих родителей, чем не любить, независимо от того, каким было их поведение. Многие из тех, кого травмировали родители, по-прежнему хотят любить их. Я пытаюсь помочь таким клиентам понять, что возмущение и понимание могут сосуществовать. Поведение родителей достойно осуждения, но у них были свои причины: родители вели себя так из-за определенных событий в их жизни (например, попытки моей матери «улучшить» меня воз-

ники из успешных попыток бабушки улучшить ее). Я могу любить своих родителей и в то же время не одобрять их поступки.

Терапевт должен помочь найти синтез противоположностей, найти то, что клиент упускает из виду. На многих сессиях я говорила себе: «Ищи синтез. Что я упускаю?» Пациент хочет лечь в клинику. Я не хочу, чтобы он ложился в клинику. Завязывается борьба. В чем диалектика? Пациент думает, что, скорее всего, покончит с собой, если не попадет в клинику (я этого совершенно не понимала). Я полагаю, что он, скорее всего, совершит самоубийство, если окажется в клинике (с чем клиент совершенно не согласен). Каков синтез? Мы должны любым способом сохранить жизнь клиента. Нам нужно решить эту проблему.

Мне потребовалось много времени, чтобы осознать диалектику, присущую планированию самоубийства или самоповреждениям. И то и другое заставляет чувствовать себя лучше и одновременно делает еще несчастнее. Оба утверждения верны. Когда я не могу добиться от клиента согласия жить, я пробую договориться на определенный период времени. Если я могу выбить неделю, то пробую договориться на две и продолжаю до тех пор, пока клиент не остановит меня. Если я не могу добиться согласия, то ищу синтез: «Если мы сможем сделать вашу жизнь достойной того, чтобы ее прожить, будете ли вы работать над этим?» Почти все соглашаются. Если человек намеренно ранит себя, я могу спросить: «Если бы мы нашли способ решить проблемы, которые расстраивают вас, захотели бы вы измениться и обходиться без самоповреждений?» До сих пор все соглашались.

Терапия похожа на качели: я на одной стороне, пациент — на другой. Терапия — это процесс поднимания и опускания. Каждый из нас скользит вниз-вверх, пытаюсь сохранять баланс, чтобы мы вместе поднялись еще выше. Этот более высокий уровень, означающий рост и развитие, можно назвать синтезом предыдущего уровня. Затем процесс повторяется. Мы снова балансируем на качелях, пытаемся обрести баланс и перейти на новый уровень.

Сложность терапии с пациентом с высоким суицидальным риском заключается в том, что вместо качелей мы балансируем на бамбуковом шесте, закрепленном на канате над Гранд-Каньоном. Если пациент движется назад, я тоже следую за ним, чтобы сохранить равновесие. Затем пациент снова движется назад и так далее. Мы оба рискуем упасть в пропасть (шест не бесконечно длинный). Моя задача — не просто сохранять равновесие, а делать так, чтобы мы оба двигались к *середине*, а не к концам шеста.

Терапевт должен поддерживать обе стороны. Ты несчастен и хочешь умереть — я понимаю, что ты чувствуешь, как порой тяжела твоя жизнь и как сложно продолжать жить. С другой стороны, я также могу представить трагедию твоего самоубийства. Я знаю, что, по-твоему, никому нет до тебя дела, но я уверена, что ты знаешь, что мне не все равно, твоему коту не все равно и, если хорошенько подумать, твоим родителям тоже не все равно. Я абсолютно уверена, что ты можешь сделать свою жизнь достойной того, чтобы ее жить. Даже рыдая от боли, ты должен верить, отпустить сомнения и цепляться за надежду.

Принятие концепции непрерывных изменений очень изменило нашу терапию практичным, почти прозаичным

образом. В 1980-х психоаналитики утверждали, что для психологического благополучия пациента важна стабильность терапии. Кабинет должен выглядеть одинаково на каждом сеансе, все должно лежать на своих местах. Я категорически отказалась от этого. Наша задача — сделать так, чтобы клиент чувствовал себя комфортно в любой обстановке. Мы все должны учиться жить в меняющихся условиях. Смена обстановки в кабинете — один из способов помочь нашим клиентам.

Неожиданное путешествие

Вы когда-нибудь ловили себя на том, что делаете что-то неожиданное для себя? Будто под влиянием посторонней силы?

В один прекрасный день я шла по коридору главного корпуса факультета психологии. Было начало 1983 года, совсем недавно я стала штатным преподавателем. Дверь в кабинет заведующего кафедрой была открыта. Я вошла и сказала что-то вроде: «Если я смогу перенести все свои занятия из одного семестра в другой и сделать двойную работу в одном семестре, могу ли я взять каникулы на весь второй семестр без необходимости оформлять творческий отпуск?» Заведующий кафедрой спросил: «И чем же ты хочешь заняться?» «Хочу поехать в дзен-буддистский монастырь», — выпалила я. «Это как-то связано с твоей работой?» — спросил он. Я ответила: «Конечно, связано. Я хочу сама освоить методы принятия, чтобы эффективнее учить принятию своих клиентов. Я мало знаю о практиках дзен, но точно знаю, что они учат принимать себя и свое положение в мире. Мне нужно поехать в буддистский монастырь и научиться этому».

Заведующий кафедрой согласился. Я вышла из кабинета и едва не потеряла сознание. Я не шучу. «Боже, что я только что сделала?!» — подумала я.

Труднодостижимый мистический опыт

В 1983 году я вела групповые занятия по медитации в своей церкви. Все встречи проходили одинаково. Мы садились в круг, в основном все участники размещались на полу в позе лотоса. Я не могла принять эту позу даже в детстве и до сих пор не могу, поэтому садилась на стул. Мы медитировали в тишине около часа, а потом каждый из нас делился своими ощущениями, тем, что казалось важным.

Во время этих занятий я очень скучала. Меня утомляли не рассказы людей. Нет, это мне всегда нравилось. Мне было скучно с самой собой. Я ждала, что во время медитации некий духовный порыв поднимет меня над самой собой, я ждала мистического опыта, похожего на тот, что я испытала в часовне Центра Горницы почти двадцать лет назад. Я ждала нового просветления и злилась, что этот момент никак не наступал.

Несколькими годами ранее в Институте Шалем, в мгновение гортензии, я осознала, что Бог вокруг нас, во всем и во всех. Поэтому я не искала Бога в этом смысле. Я ждала и надеялась на мистическое переживание Бога и расстраивалась, что оно не появлялось. Я нуждалась в духовном совете, который помог бы мне принять свою жизнь такой, какая она есть (в итоге я поняла, что, когда речь идет о духовности, чем активнее ты этого хочешь, тем с меньшей вероятностью это

произойдет. Ты должен с головой окунуться в свою жизнь и быть открытым всему, что может произойти. Это и есть принятие).

Десять лет назад в Вашингтоне я приняла концепцию готовности Джеральда Мэя, которая является формой принятия. Но этого было недостаточно. Я нуждалась в большем, мне было нужно отпустить постоянное ожидание нового мистического опыта, чтобы научить своих клиентов принятию. Поэтому я позвонила своим друзьям из Шалема и спросила: «Кто лучшие учителя созерцания в мире?» Я решила, что, раз уж я собираюсь сделать это, нужно найти лучших. Мне посоветовали аббатство Шаста, дзен-буддистский монастырь в Северной Калифорнии, настоятельница которой была Роши Джию Кеннет, и Виллигиса Йегера, монаха-бенедиктинца из Германии. Я решила, что побываю и там и там.

В то время я была очень духовным человеком и участвовала в молчаливых ретритах в Доме молитвы Кайрос. Изредка в шутку я говорила друзьям что-то вроде: «Мне бы следовало отправиться в буддистский монастырь». Я плохо представляла, что такое дзен, а теперь собиралась узнать это на практике.

Два фактора были главным стимулом. Первый — потребность лучше учить клиентов принятию. Второй — настоящее, но едва выраженное желание обнаружить в себе более глубокую духовную идентичность. Именно это заставило меня неожиданно для самой себя зайти в кабинет заведующего кафедрой. Я просто следовала своему инстинкту.

Я позвонила в аббатство Шаста и сказала: «Я хочу приехать к вам на три месяца». Мне сказали: «Нет, вы можете при-

ехать только на выходные». Я поинтересовалась почему, и они ответили: «Потому что вам может не понравиться. Мы считаем важным, чтобы люди, которые никогда не были у нас, сначала попробовали, прежде чем погрузиться в нашу долгосрочную программу обучения». Я подумала: «Какое это имеет значение?» Меньше всего меня волновало, понравится мне или нет.

На самом деле я плохо представляла, во что ввязалась. Я была напугана. Джудит Гордон, моя подруга, постоянно говорила мне: «Знаешь, Марша, не каждое мгновение будет ужасным и болезненным».

Я спросила себя: «Что я могу потерять? Ничего настолько важного, как то, что могу приобрести». Я собрала чемодан, рассказала о своих планах директору по клинической подготовке и 20 августа 1983 года двинулась в путь длиной восемьсот километров, в аббатство Шаста.

Глава 27

ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ ПРИНЯТИЯ

Я могла выбрать трассу номер пять, ведущую напрямую в город Маунт-Шаста. Если ехать без остановки, это около десяти часов. Но я решила ехать по проселочным дорогам, наслаждаясь потрясающими видами и выбирая приятные места для ночевки. Поэтому дорога заняла у меня десять дней. Все это время я вела дневник, который напоминает

путевые заметки задумчивого туриста о Тихоокеанском Северо-Западе.

Вот одна из первых записей:

«22.08.83. Кемпинг McKay Crossing, Орегон

Ну вот, сижу у костра около ручья. Горит фонарь, рядом лежит и ждет книга, ужин съеден (я сама испекла на огне хлеб с отрубями: положила готовое тесто в походную сковородку и накрыла с обеих сторон. Получилось вкусно)...

Прошлую ночь я провела на озере напротив горы Худ. Там так красиво! Слева остановилась семья, спереди группа молодых парней. Парочки, семьи, хорошее настроение... И мне не понадобились беруши. Я заснула в десять и проспала до девяти утра! Проснулась всего один раз...»

По дороге к свободе

Аббатство Шаства — это буддистский монастырь, относящийся к традиции медитации безмятежного размышления (сото дзен), которая фокусируется на внимании к своим мыслям без погружения в них. Это учебный монастырь, и он открыт для посетителей, которые, как и я, хотят узнать больше о дзен-буддистской медитации и духовном обучении.

Расположенные на высоте тысяча двести метров подюжны зданий из необработанного камня примостились между высоких сосен, цветущих кустов и плодовых деревьев, раскинувшихся на шестнадцатью акрах земли. Над ними возвышается величественная гора Шаства. Это поистине потрясающее место, одновременно безмятежное и захватывающее дух. Здания, а также местный отель построили итальянские

каменщики в 1930-х годах. Еще есть сооружения с буддистскими статуями, медными колокольчиками и гонгом — они расположены вдоль петляющих прогулочных троп.

Роши Джию Кеннет, родившаяся в Англии в 1924 году, основала это аббатство в 1970-м. По Божьему велению она хотела стать священником в англиканской церкви, но церковные правила не позволяли женщинам получить сан, поэтому Роши обратилась в буддизм. Она училась в Японии и первой среди женщин получила разрешение японской Школы Сото преподавать на Западе. Роши была яркой феминисткой и всегда ставила под сомнение гендерные роли, принятые в обществе. Она положила традиционную буддистскую литургию на музыку, основанную на григорианских хорах.

«Конец первого дня.

Записи из аббатства Шаста

Я в буддистском монастыре.

Чувствую себя очень чужой.

И одновременно словно дома.

Мы медитируем с открытыми глазами девять раз в день. И каждый раз, когда я изо всех сил пытаюсь не закрывать глаза, у меня начинает двоиться изображение, а один глаз вообще косит. Когда я сказала об этом наставнику, он посоветовал не беспокоиться и просто решить, на каком глазу сосредоточиться, и продолжать медитировать. Я так и сделала.

Я хочу в Кайрос, в Вашингтон (Спокан), с Флоренс.

Возможно, я останусь здесь только на месяц.

Потом отправлюсь на сессин в... Еще у меня постоянно болит спина.

Я чувствую себя очень одинокой.

Спокан.

Возможно, я обрету здесь покой.

Во всяком случае, я должна попробовать.

Я должна сделать здесь все, что в моих силах, а главное — помнить, что мне всегда некомфортно, когда я пробую что-то новое».

Весь день был жестко расписан. Мы просыпались в 4:30 утра, в темноте звонили колокола, потом слышались тихие шаги монахов в сандалиях, направлявшихся на первую медитацию дня.

В нашей мирской группе было восемь человек, в основном мужчины. Женщины спали на полу в дзен-до, зале для медитаций. На утренние сборы нам давалось пятнадцать минут. Мы должны были свернуть наши спальные мешки и одеяла, убрать их, умыться и одеться. Поразительно, что это можно научить делать за такое короткое время.

После часовой медитации следовал завтрак, который подавался за длинным деревянным столом. Это была лучшая вегетарианская еда, которую я когда-либо ела. У каждого была своя посуда, столовые приборы и салфетка, которую мы брали с определенного места на кухонной полке. Прежде чем сесть, мы складывали ладони в жесте гассё, кланялись просветленному Будде и своему месту за столом. (В Японии жест гассё означает, что ладони соединяются вместе на уровне сердца. Это жест уважения и почтительности.) Кто-то звонит в колокольчик. Мы складываем руки в гассё. Произносим молитвы. Еда передается от одного человека к другому. Снова гассё. Каждый должен брать столько,

сколько собирается съесть, ни больше ни меньше. Все это в тишине, опустив глаза, сосредоточившись на моменте. Это был своеобразный ритуал. Директор однажды сказал мне: «Марша, мы заметили, что ты не занимаешься практикой во время завтрака» (я оглядывала стол, чтобы узнать, что будет дальше).

Затем мы работали на ферме. Задания раздавали после завтрака. Мне нравилось все происходящее. Когда ты проходил мимо кого-то, нужно было смотреть вниз, избегать встречи взглядом и хранить молчание. Когда столько людей живут так близко друг к другу, единственная возможность уединения — не смотреть и не обращать внимания друг на друга.

Обед тоже был ритуалом. Медитация. Обучение дзен-практикам. Иногда мы слушали записи Роши Кеннетт. Один из мужчин всегда засыпал во время этих занятий и громко храпел. Это было отличной возможностью попрактиковаться в принятии. Затем снова работа, затем ужин, затем григорианские хоралы на вечерней службе. Потом наступало время отдыха: мы, мирские люди, собирались в очень маленькой гостиной, читали, шили, писали письма, пили чай, просто были в моменте. В это время мы могли поговорить друг с другом. Затем последняя медитация и сон.

Все это казалось мне чужим. Уверена, я не единственная, кто задумывался так же, как и я, о том, во что влип. В то же время я понимала, что это было частью духовного приключения, которое началось годом ранее, в Доме молитвы Кайрос. Я словно заново обрела важнейшую часть себя.

Привыкание к новому распорядку

Что меня сразу привело в восторг, так это работа на ферме. Иногда нужно было возить на тачке навоз. Иногда собирать стручковую фасоль, копать канаву или заливать бетоном новую дорожку вокруг сада. Однажды меня и еще одну женщину застукали за разговором во время сбора фасоли. Из-за этого вся наша группа лишилась не только вечернего чаепития, но и потрясающих десертов. К счастью, все члены группы практиковали принятие.

«Сегодня отлично поработала. Меня отправили на стройку, я помогала делать новую дорогу. Было весело! Два дня назад научилась работать киркой, пока копала сад (тоже весело). Была единственной женщиной в команде. Чувствовала себя настоящим мачо!

Я женщина.

Я сильная*...»

Самым потрясающим в работе, да и вообще во всем, было гендерное равенство. В аббатстве царилла самая несексистская среда, с которой я сталкивалась за всю свою жизнь. Я словно вернулась в материнскую утробу, в которой так уютно и так безопасно. Я была так счастлива, что через несколько дней всерьез задумалась о том, чтобы бросить свою жизнь в Сиэтле, стать буддийской монахиней и жить в аббатстве Шаства. Это стало чем-то вроде навязчивой идеи, как видно из моих дневниковых записей. Эти мысли проникали в голову во время медитации, что было непозволительно. Я упорно боролась с ними.

* Слова из песни «Я женщина» Хелен Редди, которую автор уже цитировала ранее. — *Примеч. пер.*

Медитация сама по себе достаточно тяжела для меня в физическом плане, не говоря уже о том, что мозг все время отвлекается. У меня ужасно болела спина. Левое плечо полностью костенело. Я не могла понять, на чем сфокусировать взгляд. Очень уставала. Не знала, куда деть руки. Боролась со сном. Это вовсе не та духовная безмятежность, которую представляешь, когда слышишь о дзен-медитации, правда? Мой учитель сказал, что боль в спине и усталость, вероятно, связаны с моим сопротивлением принятию чего-то в себе или с какой-то блокировкой. Я так не думаю. Скорее, мне нужно было сидеть в более удобной позе.

Еще одна проблема была связана с необходимостью смотреть вниз, не блуждать взором по сторонам. Я ученый, а ученые любопытны по своей природе. Я знала, что мне придется нелегко.

В первый же день младший наставник сообщил мне, что я слишком много глазею по сторонам. Сначала мне стало стыдно, но позже я приняла его комментарий как ценное наставление. Потребовалось немало практики, но со временем я научилась концентрироваться. Нужно полностью находиться в настоящем моменте. Это значит, что необходимо отказаться делать то, что хочется. Это избавление от необходимости знать все. Избавление вообще от желаний. Это путь к свободе. Позже я включила эту практику в раздел навыков стрессоустойчивости. Одна из многочисленных дзен-практик стала инструментом для развития навыков ДПТ. Принятие — это свобода от необходимости удовлетворять свои желания.

Принятие требует практики, практики и еще раз практики

В аббатстве Шаста ты должен был усердно работать и при этом не предпочитать одни задания другим, не считать, что одни задачи больше заслуживают твоего времени, чем другие. Если я подметала пол и звенел колокольчик — сигнал к переходу к другому занятию, — я сразу же прекращала подметать. Мысль «нет, я должна сначала закончить свое дело, а потом переходить к следующему» считалась признаком эгоизма. Ты как бы подчинялся тому, что хотел делать, а не тому, что следует.

Еще одно правило: ты не должен был помогать другому человеку, пока тебя об этом не попросят. Если ты помогаешь кому-то без просьбы, скорее всего, ты делаешь это для себя. Это очень справедливое замечание относительно психотерапевтов. Я всегда советую своим коллегам делать то, что полезно клиенту, а не то, что заставляет их чувствовать себя хорошо как терапевтов.

«Меня раздражает Джун (еще одна мирская ученица):

- она кланяется слишком низко;
- делает все точно и “слишком правильно”;
- кажется, что она “лучше тебя”;
- она соскребает пальцами остатки еды со своей тарелки! Это слишком;
- она ест любую еду слоями (снимает сыр с тоста, вынимает начинку из пирога — наверное, чтобы есть каждый продукт по очереди);
- все это очень злит меня;

— я тоже ханжа и еще какой сноб. До приезда сюда Джун работала в библиотеке, и почему-то я чувствую, что она решила стать монахиней (ее скоро примут), чтобы... только представьте... незаслуженно перепрыгнуть иерархическую лестницу! Или что-то в этом духе!!!»

Эта запись из дневника с моей аллергической реакцией на Джун показывает, что обучение давалось мне нелегко. В свое оправдание скажу, что ворчание длилось недолго. Но если бы я сразу впитала и осознала ключевой принцип дзен, Джун не вызывала бы у меня таких эмоций. В дневнике еще есть несколько подобных записей о ней. Я изо всех сил старалась извлечь из своей негативной реакции на Джун возможность практиковать принятие.

Но процесс был очень медленным. Думаю, таков опыт большинства людей. Обучение требует практики, практики и еще раз практики. На самом деле оно никогда не заканчивается. Мы всегда учимся чему-то новому или более сложному. Даже сейчас, спустя три десятилетия, после многих лет практики, уже став мастером дзен, я продолжаю практиковаться снова и снова.

Навыки ДПТ — жизненные навыки

Когда я вспоминаю свои первые годы в Сиэтле, свою уверенность, что я смогу помочь людям с высоким суицидальным риском избавиться от страданий и боли всего за двенадцать недель при помощи поведенческой терапии, меня охватывает смятение. ДПТ не предлагает «лекарство» для людей, чья жизнь невыносима, в том смысле, как антибиотики могут вылечить бактериальную инфекцию, а имплозивная

терапия — устранить конкретную фобию. ДПТ позволяет обрести жизнь, которую хочется прожить.

Я уже описывала некоторые составляющие ДПТ, включая навыки стрессоустойчивости (ТРУД), эмоциональной регуляции, СТОП, и собираюсь описать и другие, в первую очередь осознанность и радикальное принятие. Они помогают моим клиентам ощутить ценность жизни, но будут также полезны и другим людям в повседневной жизни. На самом деле это навыки для каждого из нас, а не только для людей с тяжелыми поведенческими расстройствами. Эти «жизненные навыки», как их можно было бы назвать, сделают вашу жизнь более полноценной и духовно осознанной, а еще укрепят связь с самим собой и другими людьми. Но навыки ДПТ нуждаются в постоянной практике. Со временем вам станет проще, но бросать тренировки нельзя.

Как и практики дзен.

Во время своего пребывания в аббатстве Шаста я записала в дневнике, что «быть здесь — словно проходить терапию». Здесь я нашла поддержку и непредвзятую обратную связь. Я сразу поняла, что этот опыт может быть очень целебным для моих клиентов. Целебным не в смысле исцеления от болезни, а с точки зрения заботы о человеке, которым является клиент, заботы о его душе. Это было сопряжено с определенным вызовом для меня, потому что, как я написала в дневнике, «здесь, как и в терапии, ты должен противостоять самому себе». Конечно, я очень старалась.

Но особенно тяжелой была борьба с тем, куда я иду, и с тем, что должна сделать.

«Я в замешательстве. С одной стороны, чувствую необходимость выполнять свою работу. Я пообещала вернуться в ад, чтобы помочь другим выбраться из него, и чувствую, что знаю лучший способ добиться этого. Поэтому мне нужно оставаться в научном сообществе. Идея: если я буду работать на полставки — этих денег мне вполне хватит на жизнь, — я смогу приезжать сюда, пройти обучение и при этом сохраню свою работу».

Я металась из стороны в сторону, пыталась понять, как совместить противоположные стороны жизни. Примерно через месяц после моего прибытия к нашей мирской группе присоединилась потрясающая женщина Сандер Уэллс. Как и я, она была католичкой и находилась в духовном путешествии: собиралась стать монахиней и хотела основать какую-нибудь созерцательную общину.

Мы с Сандер много говорили о том, как могли бы вместе реализовать подобный проект. На самом деле даже слишком много, потому что нас наказали за «шум», который мы устроили, пока собирали фасоль. Уверяю вас, это было вовсе не то, что мы с вами понимаем под шумом. Но после этого случая мы с Сандер планы воплощения проекта обсуждали уже в свободное время по вечерам.

Но эти идеи — пройти обучение, стать монахиней, организовать созерцательную общину, работать на полставки — резко исчезли после одного простого, но мощного осознания. Я записала в дневнике:

«Нет! Мои клиенты!»

Я не могла заниматься тем, что отдаляло бы меня от моих клиентов. Да, я оставила их на время своего пребывания

в аббатстве. Но я сделала это, чтобы потом мочь эффективнее помогать им. Для человека, находящегося в бедственном положении, лучшей формой сострадания является эффективная помощь.

Примерно через две недели после приезда в аббатство я позвонила коллегам и узнала, что моя клиентка Анджела (выдуманное имя) была в очень плохом состоянии с момента моего отъезда. Ее госпитализировали, и она вела себя настолько неуправляемо, что ее пришлось перевести в закрытое отделение. Тогда она закуталась в одеяла и подожгла их. Врачи не знали, что с ней делать. Анджела сообщила им, что я была ее психотерапевтом, но не сказала, что я в отъезде.

Вот что я написала в дневнике:

«Я чувствую ее боль!

Она потеряла контроль, и все же я знаю, что глубоко внутри нее есть все, что необходимо для восстановления.

Я могу сопереживать ей.

Я была там.

Она все еще ищет вне себя то, в чем нуждается.

Боже! Я знаю пустоту, которую она ощущает!

Я так хорошо ее знаю!

Я хочу выплакать ее слезы, занять ее место... но я могу занимать лишь свое место... а как же остальные? Только Бог может занять место каждого... поэтому я должна предоставить эту возможность Ему/Ей».

Новый контакт со своим настоящим «я»

Незадолго до того, как я отправилась в аббатство Шаства, у моей матери диагностировали рак. Я отправляла ей открытки так часто, как только могла, почти каждый день. Иногда она писала мне письма, которые были одновременно сбивающими с толку и душераздирающими.

«Она пишет эти чудесные, нежные письма, и я задумываюсь, что буду делать, когда узнаю, что больше никогда не получу их... (конечно, я снова плачу). Я не хочу, чтобы она умирала! Она может быть ужасным человеком... но в письмах она прекрасна... возможно, она пишет сердцем. Ох! Это заставляет меня плакать снова и снова».

Когда я находилась рядом с ней, мама уделяла внимание тому, как я выгляжу, как говорю, как ем («Ешь медленнее, Марша»). Она никогда не одобряла и не принимала меня такой, какой я была. Я уверена, что мама любила меня, но ей не нравился человек, которым я была, она не восхищалась мной. Семья и дети были самым главным для нее, как и для большинства женщин ее поколения из Талсы.

Но эти письма наполнены любовью. Как грустно.

В своих открытках я делилась с ней всеми новостями. Вскоре после отъезда из аббатства я записала в дневнике:

«Опыт, полученный в аббатстве Шаства, помог мне снова соприкоснуться с моим настоящим “я” — воплощением Бога в творении. Несомненно, Царство Божие находится внутри каждого из нас!»

Я всегда знала о своей духовной составляющей, но забыла, насколько духовность на самом деле была интегрирована в мою жизнь.

Тогда я еще не знала, что на духовном пути мое представление о себе и Боге изменится. И очень сильно. Кто-то в аббатстве сказал мне: «Если ты сомневаешься в своем опыте, ты можешь потерять его». Что ж, я психолог, ученый, поэтому привыкла задавать вопросы. Сомнения в отношениях с Богом, безусловно, имели свою цену. Вспомните мой опыт просветления в часовне Сенакль, который я истолковала как «Бог любит меня», но позже поняла, что на самом деле это было «я люблю Бога». Точно так же я глубоко любила Эда. В какой-то момент пребывания в аббатстве Шаста я действительно усомнилась в своей вере, и это увеличило пропасть между мной и Богом. Теперь мне комфортно, что у меня нет личного Бога. Теперь я молюсь гораздо реже. Я — это я во Вселенной, Вселенная внутри меня, во всех нас.

Я вспоминаю, как горячо молилась раньше, то чувство экстаза, которое охватывало меня. Перемена произошла почти шокирующая. Хотя я погружаюсь в Бога почти каждый день, я почти уже не молюсь.

Ладно, должна признать, иногда я все-таки молюсь — когда «Хаски» (футбольная команда Вашингтонского университета) проигрывает и нуждается в помощи. Если честно, это единственный случай, когда я молюсь. Мне кажется, что я должна попробовать, просто на всякий случай.

Иллюзия свободы в отсутствие альтернатив

Примерно к середине своего пребывания в аббатстве Шаства почувствовала призыв Бога и очень долго медитировала в одиночестве. Я решила, что нуждаюсь в такой интенсивной медитации, что Бог собирается предстать передо мной прямо в комнате или что-то подобное. Я не могла нарушить распорядок дня без разрешения, поэтому подошла к своему руководителю и объяснила, что хотела и *должна* была сделать.

Он посмотрел на меня и с легкой улыбкой произнес: «Что ж, если ты нуждаешься в этом, ты точно должна сделать это». Я пришла в восторг. Затем он сказал: «Знаешь, мы здесь этим не занимаемся, но рядом есть гостиница. Ты можешь отправиться туда на три дня и вернуться, когда закончишь». Эти слова потрясли меня. Я пробормотала что-то вроде: «Возможно, я ошиблась. Мне нужно подумать об этом».

Разумеется, я не поехала в гостиницу. Руководитель заставил меня спросить себя: «Чего я на самом деле хочу? Хочу ли я двигаться самостоятельно? Или хочу быть частью этого сообщества?»

Мне хотелось быть частью сообщества.

Это легко перенести на терапию. Когда клиент говорит: «С меня достаточно. Я собираюсь найти другого психотерапевта», на самом деле он не хочет никого искать. Он хочет, чтобы я облегчила его страдания. Но я спрашиваю: «Хотите, я помогу найти другого терапевта?» Когда ребенок заявляет: «Все. Я ухожу из дома», на самом деле он не хочет никуда

уходить. Он хочет, чтобы его мать перестала делать то, что его расстраивает. Но мать должна сказать: «Хочешь, я помогу тебе собрать вещи?»

Это иллюзия свободы при отсутствии альтернатив. Иллюзия выбора — принятия предложенной помощи ради достижения заявленной цели, — но в действительности нежелание этой цели. Клиент не хочет искать другого психотерапевта. Ребенок не хочет уходить из дома. Я часто сталкиваюсь с этим. Непочтительные ответы заставляют клиента сосредоточиться на том, чего он действительно хочет. Это может быть очень эффективным.

Этот урок, который я взяла из дзен, было легко применить в терапии. Но мне хотелось большего. Мне хотелось внедрить аспекты медитации дзен. Путешествие в Германию к Виллигису помогло в этом.

Но сначала я должна объяснить свое понимание принятия и особенно *радикального принятия*.

Глава 28

НЕ ПРОСТО ПРИНЯТИЕ — *РАДИКАЛЬНОЕ ПРИНЯТИЕ*

Я хочу поделиться личной историей о собственной неспособности проявить принятие.

В начале 1991 года мне посчастливилось провести отпуск в Израиле с моей подружкой и коллегой Эдной Фoa, у которой

там живет дочь. В то время я была в творческом отпуске в Кембридже, который взяла, чтобы написать книгу о ДПТ. Вы уже знаете, что я люблю путешествовать и исследовать новые места. Я арендовала машину, планируя посетить Голанские высоты, территорию, на которой в то время то и дело вспыхивали военные конфликты. Эдна и ее дочь переживали за мою безопасность, так как я решила отправиться туда одна. Они дали мне массу советов. «Не останавливайся нигде, даже если это будет полиция, — сказала Эдна. — Тебя могут похитить».

Я тронулась в путь. Вскоре я увидела дорогу, которая, казалось, вела в нужном направлении. Я поехала по ней и ехала очень долго. Асфальта становилось все меньше. Я оказалась на грунтовой дороге, а потом дорога и вовсе исчезла. Вдалеке на холме виднелись машины, но я не знала, как туда добраться. Я решила, что, наверное, свернула не туда и что это неправильная дорога. Отличная логика, Марша. Я испугалась и повернула назад. Но потом остановилась и строго сказала себе: «Я не одобряю, что ты действуешь из страха. Ты должна развернуться и продолжить ехать по той дороге». Так я и сделала.

Через некоторое время я наткнулась на кибуц* и разговорилась с местными жителями. Приближались сумерки, и нужно было подумать о возвращении. Но я не понимала как. Казалось, каждая дорога ведет к краю обрыва. Я начала переживать, что у меня кончится бензин. Потом — что Эдна могла начать искать меня. Мимо меня пронесся мужчина

* Небольшое сельскохозяйственное поселение в Израиле. — *Примеч. пер.*

верхом на лошади. Происходящее начало казаться кошмаром, и я представила, что попаду в тюрьму и мои друзья узнают, какой я плохой человек.

В итоге я заглушила двигатель и сказала себе: «Хорошо, Марша. Ты доктор наук. Это означает, что ты должна быть в состоянии сообразить, как отсюда выбраться». Я придумала правило: если дорога оказалась неверной, не нужно снова ехать по ней, потому что она по-прежнему будет неверной. Но дороги, казавшиеся правильными, были неверными. Все остальные выглядели так, словно вели к обрыву.

Я ездил несколько часов. Но все же добралась до дома.

Новое правило, которое я придумала: «Если дорога оказалась неверной, не нужно снова ехать по ней, потому что она по-прежнему будет неверной» — было примером *радикального принятия*, которому до этого момента мне не удавалось следовать. То же самое происходит, когда вы ищете ключи, которые положили в случайное место. Вы ищете во всех очевидных местах. Не находите. Начинаете искать в менее очевидных местах. Снова не находите. Затем вы снова проверяете очевидные места. Ничего. Вы должны принять факт, что, если вы не нашли ключи в очевидном месте, повторный поиск — пустая трата времени, потому что их там все равно не будет. Думаю, мы все так делали.

Ниже я приведу историю о принятии, которую узнала от своего учителя дзен, который, в свою очередь, прочел ее в книге другого духовного учителя — Энтони де Мелло.

Человек купил новый дом и решил разбить прекрасный сад. Он много работал и делал все, что было сказа-

но в книгах по садоводству. Но в его саду постоянно появлялись одуванчики. Когда он впервые увидел их, то решил, что их нужно просто выдернуть и они исчезнут. Это не сработало. Тогда мужчина купил средство для борьбы с сорняками. Это ненадолго помогло. Но вскоре одуванчики выросли снова. Мужчина стал работать еще усерднее, выдергивая цветы и уничтожая их отравой. Одуванчики исчезли. По крайней мере, он так думал.

На следующее лето одуванчики вернулись. Человек решил, что проблема была в сорте травы, которой он засаживал газон. Он потратил много денег и положил новый дерн. Это помогло. Одуванчики исчезли. Человек был очень счастлив и наконец-то расслабился в своем прекрасном саду. Но вскоре одуванчики снова вернулись.

Один друг сказал человеку, что источником сорняков были сады соседей. Тогда человек обошел их всех и убедил их уничтожить одуванчики. Они послушали его. Увы, одуванчики не исчезли.

К третьему году человек разозлился. Так и не найдя решения у местных экспертов и в новых книгах по садоводству, он решил обратиться за советом в Министерство сельского хозяйства США. Уж там-то точно знали, что делать.

Спустя несколько месяцев человек получил конверт с официальной печатью. Он был так счастлив. Наконец-то ему помогут! Он разорвал конверт и прочитал: «Уважаемый сэр, мы рассмотрели вашу проблему и прокон-

сультуровались со всеми нашими экспертами. После тщательного обдумывания мы пришли к выводу, что сможем дать вам очень хороший совет. Наш совет: полюбите эти одуванчики».

Я часто рассказываю эту историю своим клиентам. Моя задача — сделать все, чтобы они сказали: «Я знаю, это одуванчик». Другими словами, это проблема, которую настолько сложно решить, что лучшим решением будет принятие.

Радикальное принятие — это полная и абсолютная открытость фактам и реальности без истерик и гнева. Чем принятие отличается от радикального принятия? Вот что я говорю своим клиентам:

«Принятие — это признание правдивых фактов и отказ от борьбы со своей реальностью (и от истерик).

Радикальное принятие — это полное принятие всего разумом, сердцем и телом; принятие из самой глубины души; открытость переживанию реальности текущего момента».

Один из моих клиентов предпочитал говорить «радикальное признание». Это одно и то же.

Ниже представлено типичное описание радикального принятия клиентами, которые прошли ДПТ:

«Одним из навыков, который помог мне в самом начале, было радикальное принятие. Это означало, что я должен признать свою депрессию и согласиться, что со мной по-прежнему все в порядке. Я понял, что могу находиться

в депрессии и ходить на работу. Ты должен радикально принять свое положение в текущем моменте и тот факт, что ты по-прежнему можешь функционировать в этом мире. Признать, что можешь находиться в депрессии и по-прежнему жить. И быть достаточно хорошим человеком. Плохое и хорошее могут сосуществовать. У меня может выдаться очень плохой день, но мне все равно придется выгуливать своих собак. И это очень приятно. Радикальное принятие — это способность найти жизнь, в которой есть смысл. Это осознание, что даже в моменты грусти и депрессии я понимаю, что в мире есть приятные вещи и что мои ощущения однажды изменятся. «И это пройдет» стало очень важным уроком, который я вынес из ДПТ».

Особенно радикальное принятие нравится подросткам. Это их любимый навык: «что есть, то есть». У всего есть причина. Подростки хотят, чтобы родители радикально принимали их такими, какие они есть. Они понимают: чтобы что-то изменить, ты должен принять это.

Принятие для психологов и клиентов

Психотерапевт должен принять клиента — не просто принять, а *радикально* принять. Принятие должно исходить из глубины его души. Это не всегда легко. Есть люди, которым большинство терапевтов просто откажет от терапии. Поэтому я должна принять своего клиента таким, какой он есть. Я должна принять невероятно медленный темп улучшений. А еще тот факт, что завтра он может покончить с собой и на меня подадут в суд.

Это осознание стало точкой, когда я действительно встала на путь создания ДПТ.

Моим клиентам очень, очень тяжело дается навык принятия, потому что их жизнь порой невероятно трагична. Они самые несчастные люди на Земле, невероятно злые, страдающие, и они нередко вымещают свой гнев на психотерапевте. Я сама не раз подвергалась таким нападкам. Очень часто студенты приходят ко мне и в слезах говорят: «Он кричит и оскорбляет меня. Как он может такое говорить? Это ужасно, я не вынесу этого». И я отвечаю: «Послушай, ты не можешь не любить клиента за то, что у него есть проблемы, с которыми он пришел к тебе. Вот и все. Проблемы, которые ты собираешься помочь ему решить, всплыли в твоём кабинете. Это хорошие, а не плохие новости. Но я понимаю, как тебе тяжело».

Для клиента принятие — первый шаг к переменам. Чтобы измениться, ты должен сначала принять себя, такого, какой ты сейчас. Ты должен принять реальность, чтобы изменить ее. Реальность такая, какая она есть. Если она тебе не нравится, ты можешь изменить ее. В своем руководстве по обучению навыкам есть шесть советов о радикальном принятии.

- ❖ Освобождение от страданий требует глубокого внутреннего принятия того, что есть. Позвольте себе полностью принять то, что есть. Перестаньте бороться с реальностью.
- ❖ Принятие — единственный выход из ада.
- ❖ Боль приносит страдания только тогда, когда вы отказываетесь принять боль.

- ❖ Решение выдержать настоящий момент — принятие.
- ❖ Принятие — это знание о том, что есть. Принять что-то не означает, что вы считаете это хорошим.
- ❖ Если вы сдадитесь и радикально примете жизнь такой, какая она есть, с готовностью, без обиды и гнева, тогда вы окажетесь в точке, из которой сможете двигаться дальше. Не говорите: «Почему я?» Что случилось, то случилось. Радикально принять что-то — значит перестать бороться с этим.

Но рассказать о том, что такое радикальное принятие, и рассказать, как его практиковать, — две разные вещи. Радикальное принятие невозможно до конца объяснить словами. Оно идет изнутри. Оно таится в вашем сердце. Вы можете сказать, что это воля Бога. Принимайте реальность с достоинством. Возможно, у вас не будет опыта просветления, как у меня, но вы можете двигаться вперед, расти и преображаться благодаря *радикальному принятию*.

Люди, прошедшие ДПТ, часто говорят:

«Радикальное принятие изменило мою жизнь. Мой терапевт постоянно спрашивал меня: “Ты хочешь выбраться из своего ада?” Я отвечал: “Да, конечно”. Тогда он говорил: “Ты должен практиковать радикальное принятие”. Иногда это очень, очень тяжело, особенно если страдания кажутся невыносимыми. Но это работает».

Следующим навыком, связанным с радикальным принятием, является поворот сознания. Радикальное принятие нельзя выполнить единожды. Вы должны постоянно практиковать его. Вы должны практиковать поворот сознания в сторону

принятия. Это как если бы вы шли по дороге и увидели развилку. Одно направление — принятие. Другое — отказ от принятия. Поворот сознания означает, что вы продолжаете выбирать принятие.

Иногда это очень тяжело. Но нужно постоянно практиковаться. Вы словно бредете сквозь туман, в котором не видно ничего, и неожиданно выходите на солнечный свет. Если вы будете практиковать поворот сознания в сторону принятия, в итоге вам будет чаще удаваться проявлять принятие. Что тогда произойдет? Страдания ослабнут и превратятся в обычную боль.

Найдите сад тюльпанов

Радикальное принятие подобно готовности, прекрасной концепции Джеральда Мэя, которая изначально подтолкнула меня в этом направлении. Готовность — это когда вы позволяете миру быть таким, какой он есть. Каким бы он ни был, вы соглашаетесь быть его частью.

Когда я пытаюсь объяснить понятие готовности, я говорю, что жизнь во многом похожа на карточную игру. Представьте, что вы играете в карты. У вас на руках, как и у остальных, определенные карты. Какова цель карточной игры? Разыграть свои карты. В этом весь смысл. Вы получаете карты и играете ими.

Итак, карты розданы. Кто-то из игроков злится на свои карты. Он швыряет их и говорит: «Они мне не нравятся. Я хочу другие». Вы говорите: «Но тебе выпали эти карты». Человек говорит: «Мне все равно, это нечестно!» Вы возражаете:

«Но это твои карты». Человек вас не слушает. «Нет! Я не буду играть этими картами», — заявляет он.

О чем бы вы подумали в этот момент? Захотелось бы вам играть с этим человеком? Скорее всего, нет. Кто, по-вашему, выиграет? Уж точно не тот игрок, который бросает карты. Чтобы получить шанс выиграть, вы должны участвовать в игре, играя теми картами, которые вам достались. Принятие этой реальности и есть готовность.

Я уже использовала эту фразу в одной из глав книги, но она так прекрасно отражает суть готовности и радикального принятия, что я повторю ее.

Если вы тюльпан, не пытайтесь стать розой. Найдите сад тюльпанов.

Мои клиенты — тюльпаны, которые пытаются стать розами. Так не бывает. Они сводят себя с ума этими попытками. Я понимаю, что у некоторых людей нет навыков, чтобы заложить свой сад. Но каждый может им научиться.

Глава 29

ХОРОШИЙ СОВЕТ ОТ ВИЛЛИГИСА: ПРОДОЛЖАЙ ИДТИ ВПЕРЕД

Виллигиса Йегера, монаха-бенедиктинца из Германии, называют «одним из величайших мистиков и духовных учителей нашего времени». Он учился в Японии и в 1981 году открыл Центр дзен и созерцания в Северной Баварии. Он был дальновидным мыслителем и в некотором смысле ра-

дикалом, сочетавшим христианский мистицизм и традиции дзен с современными научными идеями. Результатом стала трансконфессиональная, или трансрелигиозная, духовность. Виллигис отказался от христианской концепции Бога как личности и ставил мистический опыт выше так называемых доктринальных истин.

Он так раздражал католическую церковь, что в 2002 году кардинал Йозеф Ратцингер (впоследствии папа Бенедикт XVI) запретил ему публично выступать в Германии. После непродолжительного молчания Виллигис нарушил запрет и продолжил выступать.

Мой тип лидера.

Но в тот момент, когда я познакомилась с ним на ретрите в Портленде в ноябре 1983 года, через несколько дней после отъезда из аббатства Шаста, эта слава была еще впереди. Седой, загорелый и уверенный в себе, Виллигис, казалось, был воплощением слова «харизматичный». Наша встреча проходила в маленькой комнате, и мне было не по себе.

Виллигис спросил меня: «Сколько тебе лет?» Станный вопрос, подумала я, но ответила: «Сорок». Он посмотрел на меня и сказал: «Это очень скучно». Мы помолчали минуту, и затем он снова спросил: «Сколько тебе лет?» На этот раз я ответила: «Вечность». Виллигис улыбнулся и сказал: «Хорошо. У тебя глубокий опыт».

В дзен нет ни рождения, ни смерти. Только вечность. Виллигис говорил, что каждый из нас является воплощением сущностного бытия (для кого-то Бога, для кого-то Будды). По сути, мы являемся одним целым.

Я попадаю в совершенно другую среду

Мои друзья из Института Шалем советовали мне пойти в ученики к Виллигису, но люди из мирской группы в аббатстве Шапта сказали: «Не ездь к нему. Тебе будет слишком больно». Это означало, что будет очень сложно и физически, и эмоционально. Я не послушала их. И вот 11 ноября 1983 года, почти через месяц после отъезда из аббатства Шапта, я не без волнения отправилась в Дзен-центр Виллигиса в Вюрцбурге. Я собиралась провести там месяц, но в итоге осталась на четыре.

В аббатстве Шапта меня окружали люди, которые проводили духовные занятия на английском языке. Монах-преподаватель ходил по комнате и следил за нашей маленькой группой, давая индивидуальную обратную связь. Аббатство Шапта напоминало католическую семинарию, в которой обучают священников.

У Виллигиса мы получали гораздо меньше обратной связи в отношении своей духовности. В большинстве случаев обучение дзен проходило во время индивидуальных встреч с Виллигисом. Изредка он проводил получасовые беседы о дзен. Люди с восторгом слушали их, даже если уже были на них десятый раз.

Эти беседы проходили на немецком языке. У меня не было переводчика, поэтому я ничего не понимала, но все равно они казались мне увлекательными. Я чувствовала смысл, не понимая ни единого слова. Это был интуитивный опыт, во многом похожий на сам дзен, который и является, по сути, интуитивным опытом.

Перед тем как отправиться в Германию, я сказала себе: «Ты можешь угождать учителю, а можешь учиться. Делать и то и другое одновременно невозможно. Тебе придется выбирать». Я выбрала обучение, и это, несомненно, было одним из лучших моих решений. Люди видят во мне лидера, и, конечно, иногда так оно и есть. Но многие не понимают, что мне также нравится быть последователем.

Трудности медитации

Виллигис где-то раз в две недели проводил ретриты, или сёссины. В буквальном смысле сёссин означает «прикосновение к сердцу-уму» и является выражением основного принципа дзен, согласно которому небо, земля и человек едины, все, что нас окружает, и я — одно целое. Цель шестидневного сёссина — достичь такого единства вместе с другими участниками, не обязательно с целью просветления, хотя иногда это случается, как побочное явление.

Ближе к концу своего пребывания у Виллигиса я написала своей маме: «Сложно описать, что произошло здесь со мной. Сказать особо нечего. Я так глубоко погрузилась в этот опыт, что слова не играют здесь никакой роли».

Основой сёссина является интенсивная медитация (дзадзен), которая проводится три-четыре раза в день по полчаса. Большинство людей сидят со скрещенными ногами на коврике на полу, с прямой спиной и открытыми глазами, в тишине, лицом к стене. Ее цель — погрузиться в себя и заметить реальность такой, какая она есть в настоящем, замечать, не анализируя (это сложно для психолога). Наблюдение без анализа — вот суть медитации.

Поскольку я не могу сидеть на полу, скрестив ноги, я медитировала, сидя на стуле. Клала руки на колени или бедра ладонями вверх и начинала практику. Иногда это простое дыхание дзен, когда ты считаешь вдох (один), выдох (два), вдох (три), выдох (четыре) и так до десяти, потом начинаешь заново и повторяешь до конца медитации. Это сосредоточение внимания на чем-то одном в конкретный момент, чтобы достичь ясности ума и эмоционального спокойствия.

Ходить как буйвол

Обычно дзадзен чередуется с ходячей медитацией, которая продолжается около пяти минут. Когда я спросила одну из учительниц, как я должна ходить, она уверенно ответила: «Ходи как буйвол», как будто я знала, что это означает. Поэтому я придумала правило: делай то, что делает человек слева от меня.

Виллигис уделяет большое значение ходьбе. Иногда во время сёссина он отправлял нас ходить по тропинкам в саду или в лесу с закрытыми глазами. «Просто станьте ходьбой», — говорит он. Это сложнее, чем кажется, — не думать, не смотреть, не слушать. Просто ходить и быть ходьбой. Это сложно, если ты отвлекаешься. Иногда я чувствовала, что меня скорее словно ведут, вместо того чтобы идти самостоятельно и быть ходьбой.

Однажды во время ходьбы я вспомнила, как часто пациенты психиатрических клиник заламывали руки во время ходьбы. Я тоже стала заламывать руки ради всех душевнобольных мира. «Сегодня вам не нужно заламывать руки, потому что я делаю это за вас», — подумала я. Я до сих пор это делаю — на своих сёссилах.

Практика сёссинов

Сёссины длились шесть дней, каждый день по одному и тому же расписанию. Подъем до рассвета, сидячая медитация, завтрак, снова сидячая медитация, прогулка, обед и так до конца дня, который наступал рано. Сёссины очень уютны. Как бы странно это ни звучало, они требуют огромного количества энергии и сжигают много калорий. Концентрация внимания — тяжелая работа для мозга, и исследования подтверждают это. Мой друг Мартин Бохус сказал мне после своего первого сёссина: «Я устал гораздо больше, чем после похода в горы».

Сёссины проходят почти в полной тишине, за исключением тех случаев, когда вы общаетесь со своим учителем дзен. Обычно в этих сёссилах участвовало более ста человек. Мы выстраивались в очередь, чтобы поговорить с Виллигисом или другим учителем. Виллигис звонил в колокольчик, ты подходил к нему, задавал вопрос или делился проблемой, он отвечал, снова звонил в колокольчик, и к нему подходил следующий участник.

Существовала определенная иерархия. Более продвинутые ученики становились в начало очереди. Они работали над коанами — парадоксальными дзен-историями или притчами, которые помогали исследовать и глубже погрузиться в свое настоящее «я», учили выражать учителю (обычно без слов) природу Будды, Бога, Иисуса, природу любой сущности, как бы ты ее ни называл. За ними шли ученики, которым только предстояло приступить к изучению коанов. А потом шли неофициальные ученики. Я была среди них, в конце очереди. Мне нравилось стоять в конце этой очереди.

ди. Дома я была первой в своей лаборатории, и последнее место в очереди уравнивало это.

Обучение через коаны

Вот несколько примеров простых коанов: «Сколько звезд на небе?», «Останови звук храмового колокола», «Заставь гору Фудзи сделать три шага». Классический коан: «Обладает ли собака природой Будды?» Я почти слышу, как вы говорите: «Марша, как ответить на эти вопросы?» Но я не скажу вам этого, как не говорю своим ученикам дзен. Если бы я поделилась с ними ответами, они бы ничему не научились.

У коанов нет ответов в том смысле, который предполагают обычные вопросы вроде «Каково расстояние между Солнцем и Землей?» или «Сколько в мире континентов?» При этом не имеется в виду что-то неземное или сверхъестественное. Ученик не анализирует вопрос, а приходит к ответу через медитацию и целостное мышление. Это не интеллектуальное упражнение. Вы должны открыть свое сердце, чтобы позволить ответу прийти. Когда вы увидите его, скорее всего, испытаете экстаз. Это что-то вроде: «Не могу поверить, что я сделала это. Ого!» (Кстати, у коана «Сколько звезд на небе?» нет числового ответа.)

Размышление о коанах — это способ проникнуть в природу реальности, которую мы обычно воспринимаем фрагментарно. Это значит увидеть природу Будды, фундаментальную природу всех вещей, единство вселенной.

Ученик сообщает свой ответ учителю, словно это единственный вариант, потому что у коанов может быть мно-

го ответов, ведь каждый отражает суть его универсальной истины. Ученик доносит свой ответ через действия или мимику. Иногда я чересчур глубоко погружалась в анализ и размышления, и тогда Виллигис говорил мне: «Концепции, Марша, концепции». Он звонил в свой колокольчик, и я уходила, чтобы попробовать поразмышлять иначе.

Время с Виллигисом стало благословением

Мне нравилась простота Мюнстершварцахского аббатства. Все было прекрасным и снаружи, и внутри. Перед дзендо, залом для медитации, располагались большие золотые гонги. В очень простых комнатах были расставлены прекрасные икебаны, на обеденных столах стояли небольшие букеты. Снаружи были цветущие сады с бегущими ручьями и разными статуями. Очень по-дзенски.

Аббатство было построено в конце 1930-х, но оно стояло на этом месте с VIII века. Предыдущее было уничтожено пожаром в начале XVIII века. Река Майн уходит на полтора километра на запад, а пейзаж напоминает пасторальные картины.

Большую часть времени я была здесь очень счастлива, так же как и в аббатстве Шаста. Один человек, который тоже находился тут, казалось, злится на меня за то, что я счастлива, ибо сам он был в глубокой депрессии. Я сказала ему: «Я не могу сдержать свое счастье». Помните диалектику? Я могу быть одновременно счастлива и грустить из-за каких-то аспектов своей жизни и собственного пути.

Но моя бедная спина. Я перепробовала все варианты медитации. Ходьба помогала, но не решала проблему. Однажды во время особенно болезненной сидячей медитации я неожиданно поняла, что боль не имеет значения. Мне не следовало уделять ей столько внимания, если она не была опасной, а моя боль точно не была такой. Это стало важным открытием и помогло пережить гораздо более тяжелые моменты.

Мне не хотелось говорить о физической боли, но когда я наконец поделилась этим с Виллигисом, он тут же нашел решение проблемы. Он предложил мне лечь на пол часовни на верхнем этаже. Я так и сделала, но вскоре кто-то дотронулся до моей ноги и сказал, что я не могу лежать там. Я не стала открывать глаза и отвечать и осталась на полу до конца медитации, но больше так не делала. Потом я попробовала медитировать в кресле с подлокотниками и спинкой. Я клала подушку на колени, опускала на нее руки, чтобы поддерживать плечи, и это помогало мне медитировать без острой боли.

Такое положение во время дзадзена требует изрядной доли смирения. Твое естественное желание — быть как все, делать то, что ты должен делать. Во время медитации «не полагается» сидеть в кресле. Все сидят, скрестив ноги на полу. Но я приехала, чтобы впечатлить других или чтобы учиться? Я решила сидеть в кресле и учиться практике медитации с относительным комфортом. Персонал всегда говорил, заведя меня: «Выносите королевское кресло, Марша пришла». И они действительно выносили огромное красное кресло с подлокотниками.

Виллигис очень хорошо говорил по-английски, когда мы встречались наедине. Вскоре наше общение растянулось

с пяти минут до десяти, а то и до пятнадцати, что было гораздо дольше, чем с другими. Отчасти Виллигису хотелось компенсировать мое непонимание его выступлений на немецком языке. Сколько раз он говорил: «Марша, как жаль, что ты не могла понять мою сегодняшнюю речь». Со временем между нами установилась связь, похожая на мои отношения с Ансельмом, моим духовным наставником в Университете Лойола.

Я поочередно пребывала в состоянии восторга и глубокой печали. Однажды Виллигис сказал: «Ты страдала, Марша. Я никогда не страдал, но я понимаю это». Это было такое любящее признание, словно он заглянул в мою душу, увидел боль и страдания и взял их в свои ладони. Я чувствовала заботу Виллигиса, но мне было очень тяжело. Погружение в дзен, знакомство с коанами, физическая боль во время медитации, всплески эмоциональных переживаний. Наверное, в какой-то момент я пожаловалась Виллигису. «Значит, ты хочешь уехать? — спросил он. — Ты не захочешь вернуться сюда?»

Мне действительно хотелось уехать. Но как только Виллигис произнес это, моей немедленной внутренней реакцией было: «Нет, я совсем не хочу уезжать. Я не слабачка. Я твоя самая преданная ученица». Я почти накричала на него. Этот момент стал переломным для меня.

Дзен и единство

Опыт сёссинов — это просто опыт. Ничего интеллектуального. Это и есть дзен. Он больше тебя, это опыт существования. Ты можешь стоять на вокзале, посмотреть на часы и вдруг

осознать, что это оно и есть — существование. Все просто существует. И нет ничего другого.

Мы относимся к вселенной как к совокупности отдельных сущностей, которые взаимодействуют творческим образом. Но в дзен на самом деле все взаимосвязано и образует единое целое. Мы являемся отражением единства, слова «Бог», сущностной реальности, природы Будды.

Дзен полностью меняет ваше самовосприятие. Ощущение себя как отдельной личности, обособленной от всего и всех, меняется на универсальное «я». В дзен нет «я». Нет понятия «я», отделенного от всего остального.

Простые, но важные уроки

Я отправилась в аббатство Шаста и к Виллигису, чтобы научиться принятию. В конце концов, суть дзен — это принятие того, что есть, своего места в жизни. Два простых практических занятия во время сессии серьезно повлияли на мою практику радикального принятия.

Во-первых, все мы, включая Виллигиса, должны были оставаться за обеденным столом, пока последний человек не доест. К глубокому огорчению моей матери, я ем очень быстро. И когда я была совершенно измотана сидячей медитацией и больше всего мне хотелось доест и завалиться в кровать, я была вынуждена оставаться за столом. Увы, некоторые люди едят очень медленно, и всем приходилось ждать, пока они не закончат. Звяк, звяк, звяк — звуки ножа по тарелке. Звяк, звяк, звяк. Мне приходилось ждать, пока наконец не воцарится тишина. Если что-то и научило меня радикальному принятию, то это оно.

Это правило оказалось настолько эффективной практикой, что я применяю его на собственных сессинах, которые сейчас провожу в Америке.

Вторая практика, укрепившая мое радикальное принятие, связана с кухней. На кухне у каждого была своя работа, и мне нередко поручали вымыть посуду. Я очень систематична и поэтому быстро выполняю подобные задачи. Наверное, вы догадались... Люди, работавшие со мной, были совершенно несистематичны и медлительны, медлительны, медлительны. Снова радикальное принятие. Мне приходилось быть терпеливой, нравилось мне это или нет. В память об этом опыте я установила большой водопроводный кран с распылителем на кухне в своем доме, похожий на тот. Каждый день он напоминает мне о практике.

Наконец-то часть семьи

Простые и вкусные вегетарианские обеды иногда проходили за «семейным» — длинным — столом, за которым Виллигис и другие учителя могли видеть всех присутствующих в зале. Здесь был персонал, участники краткосрочных программ и я, первая и единственная участница долгосрочной программы. Когда мы собирались за этим «семейным» столом, каждый вставал около своего места, пока не собирались все. Потом мы вместе кланялись и садились.

Сидеть за большим «семейным» столом было для меня немаловажным событием. Виллигис часто предлагал мне сесть рядом, особенно в следующие мои после ноября 1983 года визиты. «Сядь рядом со мной, Марша», — говорил Виллигис, и это место было моим до отъезда. Это был очень

добрый жест, самая исцеляющая вещь в моей жизни: глубокое ощущение, что отныне я — часть семьи, что меня полностью принимают.

Позже моя сестра Элин сказала мне: «У тебя не было дома и семьи, когда ты росла, Марша. Таких, в которых ты нуждалась». Она была абсолютно права. Впервые в жизни я поняла, что имеют в виду люди, когда говорят, что «едут домой» на Рождество. На протяжении многих лет я действительно проводила Рождество у Виллигиса. И по сей день для меня это семья.

В последующие после первой поездки годы я познакомилась со многими сотрудниками аббатства. Особенно важным было общение с Беатрис Гримм, учителем созерцательной молитвы и духовного танца. Я влюбилась в ее танцы. После обеда в теплые дни группа выходила на улицу и танцевала на широкой дороге. Как правило, мы танцевали под музыку тэзе — духовные, молитвенные песнопения. Это было великолепно.

Мы вставали в круг и танцевали, держась за руки. Теперь танец — важный компонент ретритов и других мероприятий, которые я провожу в Америке. Я прошу людей танцевать — психологов с психологами, клиентов с клиентами, — чтобы объединить их. Я сама танцую с клиентами, потому что, на мой взгляд, это дает им ощущение единства и напоминает каждому о необходимости оставаться осознанным. Музыка, которую мы используем, — *Nada De Turbe* — красивое, одухотворенное произведение с глубоким смыслом. Ее название переводится как «Пусть ничто не тревожит тебя». Когда у меня собираются группы терапевтов, я тоже заставляю их

танцевать. Мы танцуем под очень ритмичную «Пастушью песню». Все называют это танцем ДПТ. Я рекомендую терапевтам танцевать со своими клиентами, когда они вернутся домой (я взяла оба произведения для танцев из своих поездок к Виллигису).

Эгоизм с благими намерениями

Месяц, который я собиралась провести у Виллигиса, слишком быстро подошел к концу. Мысль об отъезде казалась невыносимой. Мне нужно было научиться гораздо большему, если я собиралась перенести свои знания в эффективную терапию для своих клиентов.

Недолго думая, я позвонила заведующему кафедрой и попросила продлить мой отпуск без сохранения заработной платы на три месяца. На мой взгляд, это было очень разумное предложение. Я повышу качество терапии для своих клиентов, а университету не придется оплачивать мое длительное отсутствие.

Из всех эгоистичных поступков моей жизни этот, несомненно, возглавляет список.

Во-первых, я полностью проигнорировала тот факт, что в следующем семестре должна была преподавать определенные курсы. Во-вторых, у моих студентов теперь не было куратора. Кто будет заниматься ими? Моя студентка Андрэ Иванофф, которая сейчас является профессором Колумбийского университета и президентом Института Линехан, так разозлилась на меня за то, что я бросила ее в середине написания диссертации, что не разговаривала со мной целых

пять лет (сейчас она одна из моих лучших подруг). В-третьих, меня только что взяли в штат, и коллеги удивлялись, зачем они дали мне должность, если я собиралась сбежать в ту же минуту.

Поверьте, впоследствии я заплатила за эту ошибку едва заметную, но огромную цену.

Первоначальная реакция заведующего кафедрой была такой: «Что? Теперь, когда тебя приняли в штат, ты собираешься уехать и заставить всех работать за тебя?! Как минимум это эгоистично!» В конце концов, однако, он согласился продлить мой отпуск. Позже он сказал: «Знаешь, Марша, у тебя нет плохих намерений, но иногда ты не осознаешь влияние своих слов и действий». Он был прав. Я сосредоточилась только на себе и на том, что было необходимо для пользы исследования. Я совсем не задумывалась о том, как мое решение повлияет на других людей.

Загадочное и жуткое чувство

Если сессин становился слишком напряженным или я ловила себя на том, что начинаю плакать по своей маме, или тоскую по Богу, Виллигис велел мне идти на улицу, погулять, побыть на природе. В долине было очень красиво, вдалеке виднелись заснеженные горные вершины. Впервые я оказалась в месте, которое могло конкурировать с Сиэтлом в природной красоте. Во время этих прогулок я переполнялась чувствами. Яркие краски, запах цветов, легкий ветер, дующий в лицо. Пение птиц. Приложив усилия, я могла почувствовать изобилие окружающей меня природы. Каждое из моих пяти чувств было затронуто.

Такого переполнения чувствами не могло случиться во время первого визита, стоял ноябрь, приближалась зима. Но с годами мои воспоминания о пребывании там в разные времена года слились в одно. Я могу легко представить, что даже в первую поездку я видела и ощущала аромат цветов, чувствовала дуновение ветра на лице и слышала пение птиц. Такова магия человеческого воображения.

Провести в Бенедиктинском доме четыре месяца и участвовать в сёсинах каждые две недели было очень сложно. Но я не собиралась упускать шанс научиться всему, чему только могла. Но, как я узнала позже, это была огромная работа для моего мозга. Однажды, сидя перед стеной во время медитации, я неожиданно почувствовала, что мое тело будто вдавливают в пол. При этом казалось, что голова вот-вот оторвется от тела. Я еще больше погрузилась в медитацию, чтобы не провалиться сквозь пол. Это продолжалось несколько недель. Единственный положительный момент заключался в том, что, когда тебе кажется, что твоя голова может оторваться, а тело — провалиться сквозь пол, ты сохраняешь концентрацию.

Из-за того что эти странные ощущения продолжались, я начала беспокоиться. Я сказала себе: «Ты психолог, ты можешь что-то с этим сделать». Я отправилась в город и гуляла несколько часов, считая каждый камень в стенах, квартал за кварталом. Я напоминала себе, что это лишь часть практики медитации. Пока я сохраняю концентрацию, со мной все в порядке.

В итоге странные ощущения исчезли.

Я должна отпустить

В аббатстве Шаста учителя говорили нам, что главной целью дзен было просветление. Не имело значения, что у меня уже был такой опыт. Я тогда не знала, что это был тот самый опыт, о котором говорили учителя. Я снова искала то, что уже имела.

Я часто гуляла по ночам, потому что не могла заснуть. Однажды я возвращалась в аббатство и резко остановилась на углу. Неожиданно я поняла, что все происходящее в моем разуме было лишь мыльными операми. Я постоянно пережевывала одно и то же, как это делают люди в депрессии: размышляла, тревожилась, корила себя, чувствовала себя виноватой, критиковала себя. Неожиданно я подумала: «Подожди-ка, мне не нужно включать этот чертов сериал. Все это бессмысленно». В тот момент я почувствовала освобождение. Все это время я стремилась испытать ощущение, которое пережила в часовне Сенакль. Но я поняла, что должна отпустить это. Я знала, что мне нужно отпустить Бога.

Путь, который я вынесла, а не прошла

Иногда Виллигис предлагал мне отправиться вдвоем в другой город, порой даже с ночевкой. В таких поездках я чувствовала себя туристкой. Я продолжала отправлять открытки маме. Теперь я понимаю, как много путешествовала: 17 января, Цюрих... 23 января, Люцерн... 24 января, Тироль... 1 февраля, Мюнхен... 4 февраля, Гармиш... 18 февраля, Инсбрук. В общем, вы поняли. На некоторых открытках были изображены пейзажи или горы. Но на большинстве — церкви и другие красивые здания. Например, неф собора

в Вюрцбурге. Королевская часовня в Инсбруке. Знаменитая улица в Мюнхене со средневековыми воротами. В каждой церкви, в которую я заходила, я ставила свечу за маму.

На этих открытках я в основном делилась простыми наблюдениями. «Привет, мы возвращаемся в Вюрцбург. Курс закончился утром, а потом мы остались, чтобы Виллигис покрестил двух детей. Тебе бы понравилось! Маленькая девочка (три года) в длинном белом платье с розовой ленточкой на шее. Маленький мальчик (пять лет) в синих бархатных штанишках и жилете поверх белой блузки с оборками, тоже с розовой ленточкой. Девятилетняя девочка играла на флейте, мы все пели и зажигали свечи... Следующий курс (созерцание) начинается в среду вечером. Он продлится четыре дня, а потом у нас будет шестидневный сессин (конечно, для меня они все одинаковы). А потом я вернусь домой».

Близился конец февраля, уже через пару недель я должна была вернуться в Сиэтл. Я выдержала большой путь и изменилась по сравнению с той, кем была четыре месяца назад. Я говорю «выдержала» путь, а не «прошла», потому что, по правде говоря, я мало контролировала то, что со мной происходило.

Я боролась с неуправляемым потоком негативных эмоций, связанных с самооценкой, а также с болью неудовлетворенных духовных устремлений, и часто ловила себя на том, что заливаюсь слезами.

А потом я получила письмо от мамы, которое начиналось со слов «Марша, моя любимая дочь». Меня словно сбил грузовик. Я плакала на каждой медитации. Я действительно рыдала весь день, утром, в обед и вечером.

Ближе к вечеру того дня я подошла к Виллигису. Сквозь слезы я сказала: «Я плачу и не знаю почему». Я не знала, почему плакала, потому что вообще не связывала это со своей матерью. Даже сейчас я не уверена, что плакала из-за нее. Виллигис просто посмотрел на меня и сказал: «Продолжай». Он позвонил в колокольчик, и я ушла. Его позиция была такова: «Не во всем должен быть смысл, тебе не следует думать об этом и что-то с этим делать. Все идет так, как идет».

Наконец через несколько дней слезы утихли. Наверное, я устала физически и эмоционально. Я подошла к Виллигису и сказала: «Я успокоилась». Он сказал: «Ты знаешь, что это было?» Я ответила: «Нет». Он сказал: «Хорошо». И позвонил в колокольчик. Я снова ушла. Смысл был прежним. В дзен не нужно думать. Все приходит и уходит, приходит и уходит. Следовать дзен — значит видеть и принимать реальность такой, какая она есть.

Увы, я долгое время упускала именно этот момент. Когда это происходило, Виллигис говорил мне: «Марша, это так» — и делал жест, словно он играл на скрипке. Потом он говорил: «Просто все так и никак иначе». Одним вечером я очень загрустила. Я позвонила Виллигису и спросила: «Ты можешь прийти и сыграть мне один раз на скрипке?» Он пришел и сделал это. Двигал рукой, словно смычком. «Все так, Марша, — сказал он. — Все так и никак иначе». Это было все, что мне нужно.

Мое общение с Виллигисом не всегда было посвящено темной стороне моей души. Иногда оно было очень практичным. Со мной рядом часто сидел парень, который не брился.

Он раскачивался на своем стуле и гладил свою бороду. Я слышала каждое прикосновение его пальцев к грубой щетине. Я сказала Виллигису: «Разве ты не можешь прекратить это?»

В ответ он рассказал мне историю: «В старые времена мастера дзен спускались к ручью, где поток воды вращал водяное колесо. Они садились и слушали, как оно скрипит. Мастера делали это, чтобы практиковать отпускание. Для тебя таким скрипом является этот парень, его раздражающие привычки. Просто практикуй отпускание. Возвращайся и продолжай. Это водяное колесо».

Как я уже говорила, практика, практика и еще раз практика.

Два прощальных подарка

Я получила драгоценные подарки от общения с Виллигисом.

Во-первых, я быстро поняла, что практика дзен содержит элементы, которые можно перенести в клиническую практику. Тем не менее эта уверенность была немного ошибочной, потому что процесс переноса оказался гораздо сложнее, чем я представляла. Мои первые попытки обернулись полным провалом. В итоге после нескольких поездок в Германию, консультаций с Виллигисом и получения обратной связи я смогла сделать практики дзен основой навыков ДПТ. В первую очередь это навыки осознанности, которые настолько важны, что в ДПТ им обучают в первую очередь. Осознанность — это сосредоточенность на своем присутствии в настоящем моменте и неосуждающее принятие своего присутствия в нем. Осознанность ведет к принятию. Чуть позже я расскажу о ней подробнее.

Второй дар был совершенно неожиданным.

Я приехала к Виллигису, не думая о том, хочу ли стать учителем или мастером дзен, но спустя годы стала и тем и другим. Как вы можете представить, это стало важным этапом моего духовного пути, об этом я расскажу в следующей главе.

Больше не тоскую по дому

Но я взяла и еще кое-что, более личное.

Когда я впервые оказалась у Виллигиса, меня постоянно терзали чувство несовершенства, отчаяние и сомнения в собственной ценности. В сочетании с беспрестанной болью от неудовлетворенного стремления — к Богу или что бы это ни было. Большую часть времени я чувствовала себя ужасно и не понимала, что со мной не так.

Мне очень повезло в ранние годы моей жизни с духовными наставниками — Тедом Виерой и Ансельмом. Они оба видели духовность, которая является моей сущностью, и оба любили меня. Но этого было недостаточно. Когда я начала беседовать с Виллигисом, я поняла, что что-то изменилось. Я могла говорить о своем устремлении так, как никогда раньше.

И Виллигис понял меня, как никто другой никогда не понимал.

Однажды я спросила у него: «Почему я так себя чувствую? Что со мной не так? В чем моя проблема?» Виллигис немало помолчал и ответил: «Марша, твоя проблема в том,

что ты тоскуешь по дому». Я уже говорила, что обрела здесь семью. Но он говорил о другом. Он имел в виду, что я тоскую по Богу. Ночью, лежа в постели, я часто чувствовала, будто между мной и Богом была завеса или некий барьер. Я пыталась его убрать, но у меня ничего не получалось.

Когда Виллигис сказал, что я тоскую по дому, все внезапно обрело смысл. Я сказала себе: «Хорошо, я просто тоскую по дому. Со мной все в порядке. Я не душевнобольная. Я просто тоскую. Это тоска». Темная ночь в моей душе не рассеялась в тот же миг. Но она определенно стала светлее.

Любовь была еще одним сокровищем, которое подарил мне Виллигис. Конечно, «подарил» — не лучшее слово, потому что любовь — это не предмет, который можно подарить, как коробку конфет. Любовь просто есть. Я чувствовала любовь Виллигиса, и это было первым подобным опытом. Я впервые ощутила себя любимой. Тед Виера и Ансельм любили меня, но это было другое. Ансельм как будто ставил меня на пьедестал, так что это было скорее обожание, а не чистая любовь. Конечно, Эд тоже любил меня. Но это тоже было по-другому. С Виллигисом я чувствовала, будто вернулась домой. Он увидел мою духовную сторону, мою суть как будто впервые.

Его любовь была чистой и сильной, она исходила из радикального принятия. Она преобразила меня. Я больше не была одна и не была одинока. Я больше не тосковала по дому.

Наконец-то я стала самой собой.

Глава 30

КАК Я СТАЛА ДЗЕН-МАСТЕРОМ

Однажды, в июне 2010 года, я вошла в комнату Виллигиса в аббатстве. К тому моменту я изучила очень много коанов. Он взял лист бумаги и протянул его мне. «Теперь ты учитель дзен», — сказал Виллигис. Я изумленно возразила: «Я не могу быть учителем дзен. Я еще не закончила свои коаны». Он ответил: «Если ты смогла пройти столько коанов, ты сможешь и все остальное. Теперь ты учитель».

После этого я должна была отправиться к другому учителю дзен, так сказать, для проверки. Виллигис отправил меня к Пэту Хоуку, католическому священнику и мастеру дзен. Пэт жил в Тусоне, штат Аризона, и вскоре начал проводить дзен-ретриты для психотерапевтов вроде меня.

Центр Возрождения Искупителя занимает сто пятьдесят акров кустарниковой пустыни и находится на границе Национального парка Сагуаро на севере Тусона. Там невероятно красиво. На рассвете и закате горы заливают сиреневый и малиновый свет. Народ племени хохокам считал это место священным и оставил священные петроглифы на этих землях.

Церковь Богородицы Пустыни входит в состав центра. На стене церкви начертана перефразированная цитата из Книги пророков Осии 2:14: «Пустыня приведет тебя к твоему сердцу, где буду говорить я». Мне нравится эта маленькая церковь.

Пэт проводил ретриты, обучая психотерапевтов осознанности, которую я открыла для себя, и желая подтолкнуть их к философии дзен, если они того хотят. Я помогала Пэту вместе с Сидар Кунс, опытной ученицей дзен и психотерапевтом. Пэт, как и Виллигис, занял очень важное место в моей жизни.

Он согласился помочь мне стать хорошим учителем дзен. Я не просила делать меня мастером дзен. Учителя дзен можно сравнить с католическим священником, а мастер подобен епископу. Конечно, в дзен нет эквивалента папы.

Но Пэт сделал меня дзен-мастером в 2012 году, примерно через десять лет после начала нашей совместной работы. Пэт умирал и хотел перевести четверых человек в мастера дзен, включая меня. Он сказал, что я отражаю его мировоззрение. В то время многие хотели стать мастерами. Близкий друг Пэта однажды сказал мне: «Марша, ты лучший учитель здесь». Я спросила, что он имел в виду. Он ответил: «Ты единственная, кого не волнует, станешь ты мастером дзен или нет».

Церемония была прекрасной, со множеством ритуалов. Пэт отсутствовал, потому что был слишком тяжело болен. Вскоре он умер. Но теперь он всегда со мной, когда я провожу дзен-ретриты. Он приходит и опускается на меня, словно вуаль. Я чувствую его присутствие и поддержку.

Когда я думаю о Пэте, а это происходит часто, мне вспоминается один разговор. Раньше я верила, что важной целью терапии — после работы с опасным для жизни поведением и поведением, которое мешает самой терапии, — является достижение радости. Все хотят испытывать радость.

Однажды, разговаривая с Пэтом, я поделилась этой мыслью. Я сказала: «Пэт, ты мастер дзен, разве ты не испытываешь радость постоянно?» Пэт ответил: «Марша, разве ты не предпочла бы свободу не нуждаться в желаемом, что бы то ни было? Разве тебе не стало бы лучше, если бы ты освободилась от необходимости иметь все, что, как тебе кажется, ты хочешь?»

Пэт был прав. Лучше принять то, что может предложить жизнь, вместо того чтобы жить под тиранией необходимости иметь то, чего у нас еще нет. Это не означает, что мы должны быть абсолютно пассивны. Вовсе нет. Это означает, что мы должны стремиться к важным целям, но при этом радикально принять тот факт, что мы можем не достичь их. Это значит, что нужно отпустить необходимость обладать.

И принимать то, что есть.

Это прекрасная идея, и я делюсь ей со своими учениками дзен. Еще я даю своим ученикам четыре великих обета дзен, которые мы трижды повторяем в начале наших занятий:

Многие вещи неисчислимы,
Я клянусь сохранить их.
Жадность, ненависть и невежество растут бесконечно,
Я клянусь оставить их.
Врата познания бессчетны,
Я клянусь пробудиться.
Нехоженная тропа не имеет равных,
Я клянусь следовать ей всем сердцем.

Нет необходимости искать смысл

Я неопытный дзен-мастер. Я не похожа на других. Я включаю танцы в свою практику и не следую многим ритуалам. Однажды я попросила Виллигиса побывать на моих занятиях, послушать мои выступления, оценить их. Он ответил: «В этом нет необходимости, Марша. Я знаю, что ты хороша». Вскоре после этого Виллигис официально подтвердил, что я мастер дзен. Это было замечательно.

Быть мастером дзен — все равно что прыгнуть в бассейн с водой. Раньше я уходила вниз, всплывала наверх, снова уходила вниз, снова всплывала наверх. Теперь я просто сижу на дне. Мне больше не нужно подниматься, чтобы глотнуть воздуха. Есть вещи, которые невозможно объяснить словами. Итак, теперь я та, кто я есть, и мне больше не нужно выныривать.

В дзен есть такое понятие, как ум новичка. Это означает, что каждое отдельное мгновение — это самое первое переживание, которое вы испытали в этот момент. Каждое новое мгновение — это начало. Прямо сейчас единственное, что существует, — это вот это мгновение. Это чудо, если задуматься. Только это мгновение — и ничего больше. Ум новичка — осознание этого. Вся вселенная есть это мгновение. Это кажется мне удивительным. Я просто погружаюсь в это осознание.

Когда-то я все анализировала: «В чем смысл?», «Что это означает?» Сейчас поиск смысла кажется мне очень католическим явлением.

Сейчас я не ищу смысла. Я знаю, что все просто существует.

Глава 31

ПОПЫТКИ ВНЕДРИТЬ ДЗЕН В КЛИНИЧЕСКУЮ ПРАКТИКУ

Пока я была в Германии, кто-то должен был курировать мои исследования, клиническую практику и моих студентов. Келли Иган, некогда моя соседка и первый постдок, уволилась из лаборатории. Поэтому я наняла новоиспеченного постдока, назовем его Дэвид. Очень умный парень с хорошим образованием, он впечатлил меня в нашу первую встречу. При необходимости он мог быть неотразимым обаяшкой. Мне сразу захотелось нанять его.

Наверное, кто-то скажет, что я слишком доверяю людям. «Марша попросила меня и других членов команды встретиться с Дэвидом, — вспоминает Андрэ Иванофф. — Мы сразу почувствовали, что ему нельзя доверять. Он казался беспринципным». Эд Ширин тоже заподозрил неладное. «Такое впечатление, что его интересовало лишь собственное мнение, — теперь говорит Эд. — Ему хотелось быть главным». Андрэ, Эд и остальные члены команды просили меня не нанимать его. Я их не послушала.

Как оказалось, зря.

В аббатстве Шаста, а затем в Германии я поддерживала постоянную связь с лабораторией. Во время одного созвона с Дэвидом, ближе к окончанию моего четырехмесячного пребывания в Германии, он сказал, что меня нет слишком долго. Он позвонил сотрудникам Национального института

психического здоровья и сказал, что должен быть главным исследователем в проекте. Я немедленно вернулась домой из Германии. Постепенно стали поступать новые тревожные сообщения о поведении Дэвида.

Дэвид сказал моему студенту, что денег на его научного ассистента нет, потому что я полностью потратила их на свой отпуск. Это неправда. Дэвид сказал группе студентов бакалавриата, что я собираюсь дать им плохие рекомендательные письма. Неправда. Он сказал сотрудникам лаборатории, что, по его мнению, исследование движется в неверном направлении. «Он очень неуважительно относился к Марше, — говорит Андрэ. — Он велел нам забыть о ее наставлениях и следовать его указаниям».

Мое первое столкновение с мужским доминированием

Когда я вернулась и восстановила контроль над лабораторией, Дэвид сообщил преподавателям факультета психологии, что мое исследование на тему суицида на самом деле принадлежит ему и что я украла его. Впервые коллега-мужчина пытался подорвать мою репутацию за моей спиной. Увы, это был не последний раз.

Дэвид только окончил постдокторантуру и проработал в лаборатории меньше года, когда я взяла отпуск. Само исследование началось еще до его приема. Как оно могло принадлежать ему? Но когда кто-то выдвигает такие обвинения, факультет вынужден провести расследование. Преподаватели поговорили со мной, потом с Дэвидом. Их выводы? Если постдок настолько недоволен, вероятно,

в этом виноват руководитель. Наверное, я создала ему проблемы. Руководство факультета согласилось, что исследование было моим. Это было очевидно, но что-то явно было не так. Нил Джейкобсон, влиятельный преподаватель факультета, поверил в историю Дэвида о том, что я плохо с ним обращалась.

К счастью, я смогла уволить Дэвида и положить конец этому безобразию. Нил тут же нанял его в свою лабораторию. Это было пощечиной. Но, к моему огромному восторгу, Нил быстро уволил Дэвида, заявив, что тот явный социопат. Конечно, он преувеличивал, но я почувствовала себя оправданной.

Позже глава факультетского комитета извинился за то, что встал на сторону Дэвида. Я уверена: будь я мужчиной, мою версию истории никто бы так не проигнорировал.

Есть ли что-то, что можно побеспокоить?

Я вернулась из Германии с огромным энтузиазмом. Мне хотелось научить своих аспирантов тому, что я вынесла из практик дзен, чтобы мы могли внедрить это в навыки ДПТ.

Я пригласила мастера дзен с титулом роши учить моих аспирантов. Прежде чем он пришел, я дала им наставления: разуваться, прежде чем войти в комнату; не опаздывать. Если они опоздают, дверь будет закрыта и им придется ждать до тех пор, пока не зазвенит колокольчик.

Пришел роши в своих длинных одеждах. Сел и замер. Студенты вошли в комнату без обуви, никто не опоздал. Роши

рассказал о практике и философии дзен и предложил задать вопросы. Один студент спросил: «Марша сказала, что мы потревожим остальных, если опоздаем. Это правда?»

Роши ответил: «А есть ли что-то, что можно потревожить?» Конечно, он был прав. Все просто существует, не больше и не меньше. Я должна была понимать это, но, очевидно, не понимала, раз дала своим студентам такие указания.

Я часто рассказываю эту историю своим ученикам и тем, кто изучает ДПТ. Я говорю: «Если ваш телефон зазвонит во время практики осознанности, не отключайте его. Если вы раскашлялись, не выходите из комнаты. Если вы заплакали, не думайте о том, что беспокоите других людей. Оставайтесь на месте».

Я вторглась на очень деликатную территорию. Аббатство Шаста было буддистским, Виллигис придерживался дзен и христианства, а я была профессором психологии в светском государственном университете и разрабатывала строго научную терапию для людей с психическими расстройствами. Мой коллега Боб Коленберг говорит: «В те дни это было ересью. Я бы сказал Марше: “Ты чокнулась”. А сейчас это мейнстрим». Мой наставник из Университета Стони-Брук, Джерри Дэвисон, советовал мне не говорить о дзен в кругу бихевиористов.

Я старалась не рассказывать о дзен своим клиентам, не говорить о созерцательной молитве. Но если я знала, что клиент был духовен, мне хотелось, чтобы он испытал то же, что и я. В душе я чувствовала, что он нуждается в этом. Мне предстояло понять, как перенести этот опыт в клиническую практику.

«Я не дышу, Марша»

Я решила протестировать свои новые идеи относительно навыков ДПТ в клинике Харборвью, расположенной в центре Сиэтла и входящей в состав Вашингтонского университета. Пациенты со всевозможными поведенческими расстройствами вызвались принять участие в моей группе по обучению навыкам.

Я просила всех разуваться перед тем, как войти в комнату, — обычная практика в дзен. С этим сразу не задалось. Многие не хотели разуваться, а я не могла объяснить, почему они должны это делать. Поэтому я отказалась от этой идеи. Потом я попросила участников сесть на пол. Люди снова отказались, и снова я не могла вспомнить, почему это было хорошей идеей. Позже одна клиентка сказала мне, что ей было неудобно сидеть на полу. Наверное, она чувствовала себя странно или глупо. Она никогда не видела, чтобы люди так делали.

Когда все сели на стулья, я сказала, что мы сейчас будем делать одну простую медитацию, которая предполагает наблюдение за дыханием. Не успела я закончить объяснение, как кто-то сказал: «Я не дышу, Марша». Затем другой человек произнес что-то вроде: «Я дышу, я умираю». На этом все закончилось.

Я подумала: «Хорошо, забудем о дыхании. Займемся ходьбой медитацией». Я попросила всех встать. «Давайте выстроимся в шеренгу. Наша задача — медленно ходить, концентрируясь на своих ногах, отпуская любые мысли». Я выстроила всех за собой и очень медленно направилась в коридор, как часто делала во время ходьбой медитации. Через несколько минут

я обернулась и обнаружила, что позади меня никого нет. Все люди остались в комнате!

Не самое лучшее начало моей авантюры!

Трудности переноса практик дзен в терапевтическую практику

Я научилась важным вещам в аббатстве Шаства и центре Виллигиса. Но я не знала, как описать то, чему научилась. Мне предстояло перенести все это в конкретные поведенческие шаги. Разработать набор навыков, которыми может овладеть каждый и который не отпугнет клиентов.

Я продолжала тестировать навыки с пациентами клиники Харборвью и попросила Виллигиса давать обратную связь. Он отмечал недостатки, достоинства и ошибки. Снова и снова. Снова и снова.

Наконец, через пару лет, я смогла изложить в руководстве по лечению ключевые навыки ДПТ, основу для остальных навыков. Я описывала их как «психологическое и поведенческое переложение медитативных практик из восточных духовных тренингов». Как я уже говорила в предыдущей главе, основной навык — это осознанность.

Глава 32

ОСОЗНАННОСТЬ

Все мы обладаем мудрым разумом

У осознанности много определений. Вот как понимаю ее я.

Осознанность — это акт сознательного сосредоточения ума на настоящем моменте, без суждений и привязанности к нему. Осознанность отличается от автоматического, привычного или механического поведения. Когда мы осознанны, мы внимательны и бдительны, словно часовой на посту.

Практика осознанности — повторяющееся усилие вернуть ум к осознанию настоящего момента. Она включает повторяемую попытку отпустить суждения, привязанность к мыслям, эмоциям, ощущениям, действиям, событиям или жизненным ситуациям.

Очень сложно принять реальность, если у нас закрыты глаза. Если мы хотим принять то, что с нами происходит, мы должны знать, что с нами происходит. Мы должны открыть глаза и посмотреть. Многие люди возразят: «У меня всегда открыты глаза». Но они смотрят не на настоящий момент. Они смотрят на свое прошлое. Смотрят на свое будущее. Смотрят на свои тревоги. Смотрят на свои мысли. Смотрят на остальных. Смотрят на что угодно, только не на настоящий момент.

Осознанность — это практика направления внимания только на что-то одно. И это одно — мгновение, в котором мы

живем. Мгновение, в котором мы находимся. Красота осознанности в том, что, если мы посмотрим на проживаемое мгновение, мы обнаружим, что смотрим на вселенную. Если мы сможем слиться с моментом — с настоящим моментом, — он раскроется и мы с удивлением поймем, что в этом моменте скрывается радость. Сила вынести свои страдания тоже находится в этом моменте. Разовая практика не поможет овладеть этим. Осознанность — это не точка назначения. Это место, в котором мы находимся. Выход из осознанности и возвращение к ней и есть практика. Просто этот вдох, этот шаг. Осознанность — это то, где мы находимся сейчас, с широко открытыми глазами, чуткие, внимательные, пробужденные.

Смысл мудрого разума

Психологи давно признали, что у каждого из нас есть два противоположных состояния ума: разумный ум и эмоциональный ум.

Вы находитесь в состоянии разумного ума, когда разум контролирует ситуацию и не определяется эмоциями и ценностями. Это та ваша часть, которая планирует и логически оценивает. Когда вы находитесь в состоянии разумного ума, вами управляют факты, логика и прагматика. Такие эмоции, как любовь, вина или горе, не имеют значения. В состоянии разумного ума ваше восприятие можно описать как хладнокровное.

Когда вы находитесь в состоянии эмоционального ума, эмоции контролируют все и не уравниваются логикой. Вами управляют настроения, чувства и желания.

Факты, логика и аргументы не имеют значения. В состоянии эмоционального ума ваше восприятие можно описать как горячее. Вы трактуете факты в соответствии с настроением. Некоторые могут сказать, что вы ведете себя неразумно.

И разумный, и эмоциональный ум способны принимать хорошие решения, но обстоятельства, при которых уместны только рациональные или эмоциональные ресурсы, ограничены. Обычно жизнь гораздо сложнее и требует более широкого подхода.

Навыки осознанности помогают сбалансировать эмоциональный и разумный ум, чтобы мы могли принять мудрое решение. Но существует третье состояние ума, которое я называю мудрым разумом: это золотая середина. Мудрый разум — это синтез эмоционального и разумного ума. Мудрый разум добавляет интуитивное знание к эмоциональному опыту и логическому анализу. Интуицию сложно объяснить, но каждый из нас знает, что это такое. Это чувство, что вы знаете что-то о конкретной ситуации, не понимая точно, откуда вы это знаете. Вы знакомитесь с человеком и через несколько секунд понимаете, что ему нельзя доверять. Входите в комнату и немедленно чувствуете опасность.

Способность практиковать осознанность и мудрый разум — ключевой шаг на пути к построению жизни, которую хочется прожить. Он позволяет человеку овладеть практическими навыками межличностной эффективности, регуляции эмоций и стрессоустойчивости, которые являются жизненными навыками, делающими ДППТ тем, чем она является.

Поначалу клиентам сложно дается осознанность, но со временем они начинают ценить этот навык. Вот типичный комментарий человека, который понял смысл осознанности:

«Я слышал об осознанности, но не представлял, как она может помочь мне. Благодаря ДПТ я понял это. Осознанность помогла мне справиться с навязчивыми мыслями и ненавистью к себе. Вместо того чтобы продолжать их подпитывать, я научился замедлять свои мыслительные процессы, отгонять негативные мысли, перезагружаться и спрашивать себя: “Какая мысль запустила этот печальный мыслительный процесс?” Так ты понимаешь, что привело тебя в ужасное состояние».

Происхождение концепции мудрого разума

Я подошла к концепции мудрого разума с двух разных позиций.

Во-первых, мне хотелось донести до своих клиентов, что они представляют собой нечто большее, чем их расстройства. Очень часто окружающие определяют человека с расстройством именно через него: «Она шизофреничка», «Он пограничник» или «Она такая депрессивная». Это ярлык, и кажется, что он прилипает к человеку. Мысль, которую я пытаюсь донести до клиентов, такова: «Нет, вы больше, чем заболевание. Несомненно, в прошлом вы принимали плохие решения, но у вас по-прежнему есть возможность проявить мудрость и понять, что хорошо для вас. Пока что вы не знаете, как этого достичь. Но я вам помогу».

Клиенты часто говорят: «Ну уж нет, это точно не про меня» и «У меня не очень мудрый разум». Я отвечаю: «Все люди обладают мудрым разумом» и «То, что вы этого не чувствуете, не означает, что у вас его нет». Это как сказать, что у вас нет печени, просто потому, что вы ее не чувствуете.

Один клиент описывал это таким образом: «Поначалу я думал: “Откуда я знаю, что мне нужно?” Но потом понял. Я знаю, что должен делать, чтобы оставаться в безопасности. Знаю, что должен делать, чтобы не быть одиноким».

Во-вторых, я изучила дисфункциональное поведение своих клиентов. В чем здесь диалектика, какова функциональная противоположность этого поведения? Я решила, что противоположностью дисфункционального поведения является мудрость. Отсюда концепция мудрого разума, которая вошла в навыки осознанности ДПТ.

Но я допустила ошибку. Противоположностью дисфункционального поведения является не мудрость, а функциональное поведение. Но когда я осознала разницу, концепция уже прочно укрепилась в практике ДПТ.

Несмотря на первоначальное скептическое отношение, большинство клиентов со временем оценили эту идею. Она очень поддерживается в личном отношении, а мои клиенты нуждаются в принятии. По правде говоря, мы все в нем нуждаемся. Было слишком поздно отказываться от мудрого разума как навыка, потому что мудрый разум не только оказался эффективным для клиентов, но и подтвердил, что у каждого из нас есть мудрость.

Один случай заставил меня поверить в силу мудрого разума. Во время группового тренинга навыков один клиент резко

встал и сказал: «Я ухожу» — и направился к двери. «Хорошо, — сказала я. — Вы можете уйти, но сначала скажите мне, будет ли это проявлением мудрого разума». Клиент замер, сделал глубокий вдох и выдох, посмотрел на меня и воскликнул: «Нет!» — а потом добавил: «Но я все равно ухожу». Его мудрый разум знал, что он должен делать — остаться на тренинге, — но в ту секунду клиент был во власти эмоционального разума и поэтому ушел. Удивительно, что человек, настолько охваченный эмоциями, все-таки смог увидеть мудрый разум. Мудрый разум создает новый контекст, в котором человек может получить доступ к эффективному поведению или мудрости. Выбирает ли он следовать мудрому разуму — другой вопрос.

Изначально в концепции мудрого разума не было ничего духовного. Это пришло позже.

Мои терапевты тоже полюбили эту концепцию. Есть в ней что-то, что каким-то образом связано с отношениями между клиентом и психотерапевтом. Кэти Корслунд, мой бывший заместитель директора клиники, говорит о силе мудрого разума:

«Думать о суицидальных клиентах, темнейшей стороне их жизни, надеяться, что они почувствуют связь, ясность цели, что они смогут открыться связи с вселенной, практикуя мудрый разум и другие навыки ДПТ, — как прекрасно иметь возможность научить этому людей. Связь с вселенной. С помощью практики навыков. Могу заверить вас, что это действовало даже при телефонном общении с людьми, которые были на грани суицида, и помогало им пережить ночь».

Мудрый разум идеально согласуется с тем, чему я научилась у Виллигиса. Идея погружения в мудрый разум — это то же самое, что осознание нашей связи со вселенной в целом.

Учимся распознавать мудрый разум

Поиск мудрого разума похож на поиск новой радиостанции. Сначала вы слышите шум, не можете разобрать слова песни, но если вы продолжите регулировать частоту, сигнал станет лучше. Вскоре вы научитесь выставлять точную частоту радиостанции, и тексты песен станут частью вас.

Но сложно знать наверняка, что вы пребываете в состоянии мудрого разума. Когда я учу этому своих клиентов, я рисую колодец и говорю им:

«Колодец внутри вас, он ведет к озеру или океану мудрости вселенной. Вы можете спуститься в этот колодец, чтобы достичь мудрого разума. Но на дне колодца люк. Если он открыт, вы сразу попадаете в океан мудрости. Если он закрыт и идет дождь, вода может скопиться на дне колодца, и тогда вы по ошибке примете дождевую воду за мудрость. Это означает, вы не можете знать наверняка, что находитесь в состоянии мудрого разума, не уделив ему время и не получив обратную связь от других людей. Когда вы думаете, что находитесь в состоянии мудрого разума, это не всегда так. Вы должны всегда проверять, чтобы убедиться в этом».

Несколько идей для практики мудрого разума

- ❖ Вообразите, что вы находитесь возле прозрачного голубого озера в прекрасный солнечный день. Затем представьте, что вы маленький камешек, плоский и легкий. Вас бросили в озеро, и теперь вы медленно и мягко опускаетесь сквозь спокойную прозрачную воду на песчаное дно озера.
 - Обратите внимание на то, что вы видите и чувствуете, пока погружаетесь на дно.
 - Обратите внимание на безмятежность озера. Осознайте спокойствие и глубокую тишину внутри.
- ❖ Представьте, что внутри вас винтовая лестница, ведущая к самому вашему центру. Начните медленно спускаться по лестнице, все глубже погружаясь в себя.
 - Обратите внимание на ощущения. Отдохните, присев на ступеньку, можно включить свет. Не заставляйте себя идти дальше, чем вам хочется. Обратите внимание на тишину. Когда вы достигнете своего центра, направьте все внимание на него — возможно, это место в вашем животе.
- ❖ Сделайте глубокий вдох и скажите себе: «Мудрый»; сделайте выдох и скажите себе: «Разум».
 - Сосредоточьте все свое внимание на слове «мудрый», затем на слове «разум».
 - Продолжайте делать так, пока не почувствуете, что погрузились в состояние мудрого разума.

Как я пришла к идее осознанности

Я была полна решимости отделить свой духовный путь от ДПТ. Меньше всего мне хотелось, чтобы терапию воспринимали как лечение, основанное на религии или духовности. Это могло отвлечь от ее эффективности. Когда я подбирала подходящее название для нового набора навыков, я читала книгу вьетнамского монаха, писателя, поэта и борца за мир Тит Нат Хана «Чудо осознанности». Это одно из лучших введений в практику медитации, сегодня уже считающееся классикой.

Вот несколько цитат оттуда.

«Быть красивым — значит быть собой. Вам не нужно принятие других. Вы должны принять себя сами».

«Делая вдох, я успокаиваю тело и разум. Делая выдох, я улыбаюсь. Пребывая в настоящем моменте, я знаю, что есть только этот момент».

Можете представить, как отозвались во мне его слова. Мне сразу понравился термин «осознанность». Казалось, он точно отражает цель обучения навыкам — дать людям средство стать эффективными в своей жизни и отношениях.

Однако есть одно важное «но». Тит Нат Хан — буддийский монах, который обучает медитации. Это относится к сфере духовности, а мне хотелось избежать этого. Я подумала: «Как жаль». И продолжила поиски.

Позже я наткнулась на работу Элен Лангер, социального психолога из Гарварда. С конца 1970-х она разрабатывала идею, что большинство людей действуют в жизни из пози-

ции бездумности и что для того, чтобы быть эффективным, нужно быть осознанным. Психолог Филип Зимбардо так отозвался о ее работе: «Это масштабное инновационное исследование и убедительный текст вывели осознанность из пещер медитации на яркий свет повседневной жизни».

«Это меняет дело, — подумала я. — Если наука интересуется осознанностью, я могу спокойно использовать этот термин». Лангер также опубликовала книгу под названием «Осознанность», которая имела большой успех. «Решено, — подумала я. — Я буду использовать этот термин. Его придумала не я, но это не имеет значения. Он полностью отражает суть». Задача навыков ДПТ — взрастить осознанность.

Позже я узнала о работе Джона Кабат-Зинна, психолога с медицинского факультета Университета Массачусетса. В 1979 году он представил программу «Снижение стресса на основе осознанности». Кабат-Зинн раньше меня увидел ее эффективность, но в другой области — физиологии и медицине. Он жил в светском мире. Я пришла к осознанности через духовную сферу. Я не исследователь, а *практик*. Мое убеждение таково: я первая привнесла осознанность в психотерапию, в ДПТ. Сегодня осознанность встречается во многих психотерапевтических подходах.

Практика осознанности зародилась сотни лет назад. Она существует в западных и восточных духовных традициях — в каждой под своим именем. Недавно западные ученые начали изучать это явление. Это значит, что древние духовные традиции и современная наука пришли к одинаковым выводам. Сегодня осознанность считается источником огромной силы во многих областях человеческой деятельности.

Осознанность пронизывает всю диалектическую поведенческую терапию. Начать с того, что ее практикует сам терапевт. Сказать психологу «будь осозанным» — значит сказать «будь внимателен, сконцентрируйся на сессии, сосредоточься на клиенте, не думай об ужине и не вспоминай предыдущего пациента».

Для клиента идея заключается в том, что мы часто не ощущаем момент, в котором находимся, потому что фокусируемся на чем-то другом. Если клиент овладеет навыками осознанности, он сможет изменить свое поведение и эффективнее функционировать в мире. Обучение клиентов эффективному поведению — одна из целей ДПТ.

Я хочу закончить главу своими любимыми цитатами про нашу связь с природой.

«Иль горы, волны, небеса не часть моей души, а я не часть вселенной?»

Поэт лорд Байрон

«На самом деле мы ничего не изобретаем. Мы заимствуем и воссоздаем. Обнажаем и открываем. Все уже дано, как говорят мистики. Нам нужно лишь открыть глаза и сердца, объединиться с тем, что есть».

Генри Миллер, драматург

«В жизни бывают священные мгновения, когда мы рационально и очень непосредственно осознаем, что разделение, граница между нами и другими людьми, между нами и Природой — иллюзия. Реальность — это единство. Мы можем почувствовать, что статика иллюзорна, а реальность — это непрерывный поток, она постоянно меняется на очень тонком и грубом уровнях восприятия».

Шарлин Спретнак, писательница

Глава 33

КЛИНИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ ДПТ

Чтобы определить, эффективно ли ДПТ помогает людям с высоким суицидальным риском, мне нужно было провести рандомизированное клиническое исследование, которое сравнит результаты ДПТ с «обычным лечением», принятым в сообществе. К счастью, наши друзья из NIMH всегда поддерживали нас и в 1980 году выделили грант для проведения такого исследования.

Я начала с группы из шестидесяти женщин в возрасте от восемнадцати до сорока пяти лет, каждая из которых соответствовала критериям пограничного расстройства личности и имела хотя бы два эпизода парасуицида (серьезного самоповреждения с намерением или без намерения умереть) за предыдущие пять лет при условии, что хотя бы один из эпизодов произошел в последние восемь недель. Мы провели несколько предварительных отборов, в ходе которых некоторые кандидатки выбыли.

В итоге осталось пятьдесят женщин, которых мы случайным образом распределили либо в группу ДПТ, либо в группу, которая проходила стандартную поведенческую терапию (в этом состоял рандомизированный компонент клинического исследования). Исследование длилось год, оценка состояния пациенток проводилась через четыре, восемь и двенадцать месяцев (год — это намного длиннее двенадцати недель, на которые я оптимистично рассчитывала в начале

проекта. Поддержка моих друзей из NIMH, а также мой опыт применения ДПТ привели к изменениям).

Приятно представлять, как исследование заканчивается, данные перепроверяются, мы хором восклицаем: «Невероятный результат!» — и разливаем шампанское. Увы, ничего такого не произошло. Моя студентка Хайди Херд подключилась к исследованию в 1989 году. Она обладала огромным опытом оценки результатов клинических исследований, поэтому ее роль заключалась в анализе первичных данных, которые мы получили в ходе исследования. «Какое-то время мы даже не знали, будет ли исследование успешным. Никто из нас не был уверен в положительном результате, — теперь говорит Хайди. — Казалось, все идет хорошо, но сколько многообещающих исследований ни к чему не привело».

Ученые должны быть внимательны к опасности видеть позитивный результат своей работы, когда его нет. Самый продуктивный подход — относиться к полученным данным беспристрастно, оценивать их объективно и прислушиваться к тому, что они сообщают. Если они говорят что-то, что ты не ожидал, будь благодарен, потому что ты чему-то научился. Перефразируя старую поговорку, «я не увидел бы что-то, если бы не верил в это». Понимаете, о чем я?

Но почти все наши результаты были положительными. Тогда мы пришли к первому выводу:

«Во-первых, мы зафиксировали значительное снижение частоты и медицинского риска парасуицидально поведения среди пациенток, проходивших ДПТ, по

сравнению с контрольной группой. Проходившие ДПТ в среднем совершали полтора парасуицидальных акта в год по сравнению с субъектами контрольной группы, совершившими девять актов. Во-вторых, ДПТ удерживала пациенток в терапии. Годовой коэффициент выбытия [то есть выхода из исследования] составил всего 4 (16,67 %) из 24 пациенток, одна из которых совершила суицид. Коэффициент выбытия среди пациенток контрольной группы, которые начали работать с новыми психологами, составил 50 %. В-третьих, субъекты, проходившие ДПТ, провели меньше дней в стационаре психиатрических клиник, чем субъекты контрольной группы. Пациентки, которые проходили ДПТ, в среднем провели в стационаре 8,46 дня в год по сравнению с 38,86 дня субъектов контрольной группы».

Другими словами, исследование показало, что в отличие от пациенток, которые проходили традиционную терапию, пациентки, проходившие ДПТ, гораздо реже вредили себе и с гораздо большей вероятностью оставались в терапии. Но мы отметили, что, несмотря на это, женщины из обеих групп сообщили примерно об одинаковой степени депрессии, безнадежности, мыслях о суициде и отсутствии причин жить. Это стало неожиданностью, но позже я поняла, что построение жизни, которую хочется жить, занимает больше времени, чем снижение риска самоповреждений.

Что делает ДПТ эффективной в помощи людям с высоким суицидальным риском по сравнению с другими видами терапии? Хороший вопрос. ДПТ отличается сочетанием человеческого подхода (близких, искренних отношений между психологом и клиентом) с практическими

навыками, которые помогают клиенту управлять всеми сферами своей жизни. ДПТ уделяет огромное внимание отношению к клиенту как к равному: терапевт не относится к нему как к поврежденной вещи, с которой нужно нянчиться (я называю это «фарфоризацией»). Клиента принимают таким, какой он есть. По мере того как клиенты овладевают практическими навыками, которые помогают им решать проблемы, они все больше контролируют свою жизнь и, вероятно, начинают относиться лучше к самим себе. Можно сказать, что навыки играют главную роль в эффективности терапии.

Иногда меня спрашивают, и не всегда в шутку, есть ли в ДПТ «магия». На этот вопрос лучше всего могут ответить те, кто прошел терапию. Типичный ответ звучит так:

«И да и нет. Нет, потому что во многом ты учишься простым, практическим навыкам, которые помогают тебе проживать каждый день. И следующий день. И следующий. Да, потому что терапия работает. Она не похожа на другие виды терапии, которые мне известны. Она сделана так, что ее легко понять. ДПТ меняет мышление. Акронимы облегчают запоминание. Это идеально для меня. Я вижу, как она помогает другим. В ней нет ничего страшного. И ничего скучного. Ее действительно можно применить к своей жизни. Она помогла мне обрести жизнь, которую хочется жить».

Некоторые ученые стараются умолчать о недостатках, когда описывают результаты исследования. Мне же, наоборот, хотелось указать все ошибки, чтобы люди могли увидеть картину целиком и, возможно, извлечь из них

уроки. Мы подготовили статью и задумались, где ее опубликовать. Я отправила статью в «Архивы общей психиатрии» (Archives of General Psychiatry), ведущий журнал по психиатрии. Именно эту аудиторию я должна была убедить в эффективности нашей новой терапии. Ответ пришел очень быстро.

Категорический отказ. Это было в середине 1990 года.

Я не собиралась мириться с этим. Я позвонила редактору и сказала: «Я знаю, что вы отклонили статью, но я собираюсь направить ее вам повторно». Наш разговор продлился около получаса в довольно — как бы это лучше сказать? — агрессивном тоне. «Мы не намерены принимать вашу работу, — заявил редактор. — Очевидно, вы не умеете писать». В этом был смысл. Тогда я ответила: «Возможно, вы правы, но я считаю, что это исследование очень важно и психиатры захотят узнать о нем». Редактор не согласился: «Нет, это полная чушь, и мы не будем тратить время на ваше исследование. Это пустая трата времени».

Взросление с двумя старшими братьями хорошо подготовило меня к ударам жизни. Благодаря Джону и Эрлу я поняла одно: что бы ни случилось, если я упала, то должна сразу же встать, как кукла Бобо.

«Ладно, статья написана плохо, — сказала я. — Давайте договоримся. Я перепишу ее, но мне не хочется тратить ваше время, поэтому я найду несколько рецензентов и отправлю статью им на проверку. Вы получите статью, которая будет написана очень хорошо. Вам не придется тратить время на исправления. Что скажете?» Какое-то время я повторяла эту фразу.

В итоге редактор смягчился — возможно, чтобы я наконец отстала от него.

Чтобы переписать статью, я пригласила помощников, включая Марка Уильямса, психолога из Кембриджа, с которым провела некоторое время творческого отпуска. К тому моменту наступил уже 1991 год.

«Ох, Марша, — сказал Марк. — Нельзя сообщать обо всех ошибках в своем исследовании. Просто опиши само исследование». Я прислушалась к этому совету, убрала лишние подробности и снова отправила статью в журнал.

Ее снова отклонили.

Еще один разговор с редактором, на этот раз более короткий. Еще одно обещание прислать статью, на этот раз версию еще лучше.

Меньше чем через неделю после того, как я в третий раз отправила им статью, я получила ответ, что ее приняли. Было 4 апреля 1991 года. Статья должна была выйти в декабрьском номере.

«Этот эпизод отлично демонстрирует упорство Марши, — сказала моя студентка Хайди. — Будь я на ее месте, я бы сдалась... Но она продолжала. Как всегда».

ДПТ проверяют психиатры

Отто Кернберг — самый добрый человек в мире, в чем я убедилась, проведя несколько месяцев в Высшей школе медицинских наук Вейла Корнелла в Уайт-Плейнсе, штат Нью-Йорк, в середине 1991 года, где он работает. Керн-

берг — автор известной психоаналитической теории о пограничном расстройстве личности. Однажды он встревоженно посмотрел на меня и спросил: «Мы можем поговорить наедине, Марша?»

Мы прошли в его кабинет. Кернберг закрыл дверь и сел за свой стол. Я села напротив него.

Затем он произнес заботливо: «Ты была в психиатрической клинике, Марша?» Я кивнула. «Я так и подумал. Шрамы, — сказал Кернберг. — Никому не говори». Он дал мне совет, как поступить в этой ситуации.

Это был очень добрый поступок.

Кернберг вел тринадцать стационарных программ в Корнелле, одна из которых была посвящена лечению пациентов с пограничным расстройством личности, она проходила в главном отделении больницы. Чарли Свенсон заведовал этим отделением на протяжении нескольких лет. Вот как он описывает отделение:

«Все было очень формальным и эффективным, работало как швейцарские часы. Групповые встречи проводились по строгому протоколу. Пациенты должны были следовать правилам поведения в отделении и при взаимодействии с терапевтом. Они не должны были вести себя дружелюбно, запрещалось задавать личные вопросы. Если пациент спрашивал у терапевта, куда тот собирается в отпуск в этом году, психолог отвечал: “Спасибо за вопрос, но вы знаете правила. Мы должны соблюдать дистанцию между персоналом и пациентами. Мы не можем делиться этой информацией”.

Терапевт должен был сохранять нейтральное отношение к пациенту, не быть позитивным или негативным. Недопустимо было давать практические советы, как пациенту справиться со своим гневом. Например, энергично позаниматься на велотренажере или нарисовать объект гнева и порвать рисунок. Ничего подобного. Дружелюбное отношение или любое проявление заботы было абсолютным табу. [Гнев лежал в основе модели пограничного расстройства личности, разработанной Кернбергом.] Идея заключалась в том, что, если сблизиться с пациентом, он не сможет выплеснуть на вас свои негативные чувства. И тогда терапия не работает».

Неожиданный исход случайной встречи

Наверное, вы подумали: «Что?! Ты что, с ума сошла, Марша? То, что описал Чарли Свенсон, является полной противоположностью твоей терапии. И ты отправилась туда в творческий отпуск. С какой стати?» Хороший вопрос. Вот что произошло.

Несколькими годами ранее Чарли Свенсон случайно познакомился с известным психиатром Алленом Фрэнсисом в отделении больницы для пациентов с пограничным расстройством личности. Вот как Чарли это описывает:

«В тот день в больнице проходило собрание, на котором присутствовал известный психиатр Аллен Фрэнсис. Он сотрудничал с клиникой Пэйна Уитни в Верхнем Ист-Сайде Манхэттена. Он был экспертом по пограничному расстройству личности и помог разработать четвертое издание Руководства по диагностике и статистике пси-

хических расстройств, в котором описывались критерии ПРЛ. Он очень открытый человек, готовый бросить вызов любому, а еще яростный критик последнего, самого противоречивого издания DSM*. Фрэнсис был знаком с работами Марши.

В какой-то момент я ненадолго вышел из зала и столкнулся с ним в коридоре. Я сказал: “Аллен, можно с тобой поговорить? Ты можешь дать совет по поводу одной пациентки? Мы не знаем, как вытащить ее. Это постоянная борьба. Мы прилагаем все усилия, но ничего не помогает. Ты не против?” Фрэнсис ответил: “Да, меня тошнит от этого собрания. Мы можем пройти в твое отделение? Я могу поговорить с пациенткой”.

Пациентка находилась в изолированной палате. Ее знала вся больница. Я считал ее очень интересной. Она была умной и веселой. Все считали ее нарушительницей спокойствия. Когда мы с Алленом вошли в палату, она сидела на полу. Аллен присел рядом с ней и заговорил.

Через двадцать минут Аллен сказал пациентке то, что изменило мою карьеру. “Знаете, я могу дать вам совет, — сказал он. — Это покажется безумием, потому что здесь вы находитесь в максимальной безопасности. У вас есть деньги?” Пациентка ответила: “Нет, у меня ничего нет”. Аллен продолжил: “Я думаю, вам нужно как можно скорее выбраться из этой клиники, доехать автостопом до Сиэтла, найти психотерапевта по имени Марша Линехан и записаться к ней на терапию. Вот что вам нужно. Если у вас не получится, я приму вас в своей

* Речь идет о четвертом издании.

клинике в Манхэттене, если вы действительно хотите выздороветь”.

Слова Аллена произвели на меня огромное впечатление. Я подумал: “Ого, если Аллен думает, что эта Марша Линехан успешно лечит пограничное расстройство личности, мне нужно убедиться в этом лично”».

Пациентка выписалась из клиники Корнелла, но не обратилась ко мне. Аллен понял, что терапия Кернберга, основанная на гневе, вредила ей. Она пробуждала в ней все самое плохое. Аллен принял ее в своей клинике и организовал для нее гораздо более человечную психотерапию, которую курировал лично.

Но ко мне прибыл другой гость, Чарли Свенсон.

После встречи с Алленом Фрэнсисом Чарли прочитал мою статью о ДПТ, которая вышла в малоизвестном журнале в 1987 году, еще до нашего клинического исследования (теперь я знаю, что ее точно прочитал как минимум один человек). Хотя Чарли происходил из психоаналитической среды, у него был, как он сам это называет, «латентный интерес к бихевиоризму».

Он позвонил мне и сказал: «Я психиатр и руковожу программой в Нью-Йорке по пограничному расстройству личности. Я узнал о вас от Аллена Фрэнсиса. Мы можем встретиться?»

Чарли приехал в Вашингтонский университет в начале 1988 года со своей женой, тоже психотерапевтом. Они провели с нами неделю. Я хорошо помню первую реакцию

Чарли, когда мы просмотрели сотни часов записей сеансов ДПТ: «Ого, эта пациентка в бешенстве. О боже, она так злится». Я отвечала: «Разве? Где? Я не вижу. Что она сделала?» Я не понимала, о чем говорит Чарли. «Она не разговаривает с тобой, это проявление агрессии», — заявил он. Я ответила: «Не думаю. Тебе не кажется, что, скорее всего, она напугана?» — «Нет, это агрессия! Разве ты не видишь?» Мы часто беседовали подобным образом.

«Все мое обучение у Кернберга заключалось в поиске проявлений гнева, который может выражаться в криках или молчании», — теперь говорит Чарли. В ту первую поездку в Сиэтл он спросил у меня: «Как вы справляетесь с агрессивным пациентом, который подавляет гнев и ведет себя пассивно-агрессивно? Вы ничего не говорите? В нашей модели я бы сразу поднял этот вопрос. Я бы сказал пациенту: “Твои слова свидетельствуют о том, что ты насмехаешься надо мной”».

Я ничего такого не видела и потому сказала Чарли, что вижу только человека, который пытается взять себя в руки, очень реактивного человека. Чарли ответил: «Значит, ты не думаешь, что его поведение вызвано гневом, скрытой злостью?» Я сказала: «Нет, Чарли, мое предположение: пациент боится и стыдится, а не злится».

Довольно скоро Чарли начал понимать, что в желании видеть в любом поведении проявление агрессии нет ничего полезного. Это не отражает реальность. Он вспоминает одну групповую встречу с новыми пациентками. Она серьезно изменила его мировоззрение.

«Марша усадила за стол шесть женщин и дружелюбно сказала: “Я так счастлива, что вы здесь. Наверное, вы

бойтесь, но не переживайте, все будет хорошо”. Она вела себя словно радушная хозяйка. Первый сеанс, пациентки перепуганы, держат руки под столом, обрывают заусенцы и выглядят так, словно вот-вот взорвутся. “Я очень рада, что вы собрались здесь”, — говорит Марша. Это звучало так, словно она устраивает светский раут или воскресное чаепитие в Талсе. Она начинает описывать общую модель терапии, а потом спрашивает: “А что вы думаете? Это может помочь вам?” Просто дружелюбно и открыто общается с ними.

Но Марша проводила явно не чаепитие. Она невероятно проницательна и замечает все детали. Иногда комментирует, иногда нет. Но она ничего не упускает и обдумывает, как поступить дальше. Создает благоприятную атмосферу. Наблюдая за Маршей, я видел, что ее модель включает коучинг и психотерапию на высочайшем уровне. Коучинг основан на доказательной поведенческой терапии тревоги, депрессии, привычек. Ничего подобного никогда не происходило в отделении пограничного расстройства личности Кернберга».

Чарли полюбил ДПТ и начал обучение, чтобы самому проводить нашу терапию. Он сказал, что она больше подходит его истинной натуре. В итоге он открыл ДПТ-отделение в клинике Корнелла, первое подобное отделение за пределами Сиэтла.

Когда я сообщила Чарли, что собираюсь провести творческий отпуск в Кембридже в начале 1991 года, чтобы поработать над книгой о ДПТ*, и что до конца года у меня нет

* Речь идет о книге «Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности».

планов, он спросил: «Почему бы тебе не приехать в школу Корнелла, Марша, и там провести часть твоего отпуска?»

Я ответила: «Почему бы и нет?»

Взгляд с другой стороны

Кампус Высшей школы медицинских наук Вейла Корнелла был спроектирован Фредериком Ло Олмстедом, архитектором, который работал над ландшафтом территории Института жизни, в силу чего эти места довольно похожи. Чарли жил в доме на территории кампуса, и, как выяснилось, дом напротив как раз был свободен. Он договорился, чтобы мне разрешили прожить там три месяца начиная с конца лета 1991 года.

Я взяла творческий отпуск, который начался в Англии и продолжился в школе Корнелла, чтобы дописать книгу. В ней я излагаю теоретическую основу ДПТ и описываю составляющие терапии. Я собиралась писать книгу от первого лица, что необычно для руководства по терапии. Я описывала каждый компонент ДПТ подробнейшим образом. Мне хотелось, чтобы читатели поняли терапию, погрузившись в нее, а не просто уловили общий смысл. И это тоже было необычным для руководства. Образцом такого подхода был для меня Джерри Дэвисон.

Думаю, книга имела успех как раз отчасти и потому, что написана от первого лица. Она не о моей жизни, она о диалектической поведенческой терапии. Люди обычно обращаются ко мне, ее автору, называя меня Марша, а не Марша Линехан или просто по фамилии, Линехан. Они

говорят: «Как бы Марша отнеслась к этому?» или «Что бы сделала Марша в этой ситуации?» Мои клиенты тоже обращаются ко мне по имени. Я не знаю другой терапии, которая была бы так тесно связана с его автором, как я с ДПТ.

Завершение книги было лишь одной из причин, почему я отправилась в школу Корнелла. Помимо этого, я собиралась помочь Чарли в его недавно созданном отделении ДПТ. Это было очень интересно и весело. Кроме того, у меня была возможность лично познакомиться с подходом Кернберга к лечению пограничных пациентов. Лечение в его отделении было длительным, в среднем восемнадцать месяцев. В основном там находились женщины из благополучных семей, как в Институте жизни. Раз в неделю медсестра приводила пациенток, которых опрашивали в присутствии Кернберга и его коллег. Затем их отпускали, и врачи обсуждали состояние пациента.

Представьте следующую сцену. Большая комната, массивные люстры, темные деревянные панели на стенах, длинный стол из красного дерева. С одной стороны стола сидят шесть человек, в основном мужчины, очень официальные, в костюмах, галстуках, с блокнотами и ручками. Не самая дружелюбная атмосфера. Иногда мне выпадала возможность побеседовать с пациенткой при комиссии. В первый раз это была молодая женщина. Я сидела к столу спиной. Она села напротив меня, лицом к членам комиссии. Она говорила очень мало и односложно. Мы никуда не двигались. Тогда я сказала: «Думаю, проблема отчасти в том, что вы сидите лицом ко всем этим людям и вам, должно быть, некомфортно. Почему бы нам не

поменяться местами?» Мы так и сделали. И женщина начала отвечать на мои вопросы гораздо подробнее. «Все прошло хорошо», — подумала я.

Когда пациентка вышла, члены комиссии тут же воскликнули: «Ух ты, как она разозлилась на тебя». «Хм-м, — подумала я. — Где-то я это уже слышала».

Кто-то сказал: «Только посмотри, она почти не говорила с тобой. Она очень разозлилась». Я ответила: «Не думаю, что она злилась, скорее, она была напугана. Почему, вы думаете, она злилась?» «Из-за того, что отец сделал с ней в детстве», — заявил терапевт. Или какая-то другая психоаналитическая интерпретация.

Я сказала: «Просто подумайте. Обстановка устрашающая. Любой бы занервничал в такой ситуации». Следом заговорил Эд Ширинг, мой аспирант: «Знаете, поведением этой пациентки руководил страх. Об этом говорит выражение ее лица, сгорбленное тело. Если бы она злилась, она не стала бы пересаживаться по просьбе Марши. Но она сразу это сделала. Она сделала все, о чем просила Марша».

Но никто не выглядел убежденным.

На следующем осмотре через неделю обстановка была такой же, только я решила сразу сажать пациентку спиной к столу. В назначенное время в дверь постучали. Молодая женщина вошла в зал и села на стул. Кто-то спросил: «Где медсестра?» Пациентка ответила: «Медсестры не было, поэтому я пришла сама, потому что мне не хотелось опаздывать». Она была новой пациенткой.

Когда она вышла, кто-то сказал: «Она устроила сцену, чтобы создать проблемы». Я спросила: «Что вы имеете в виду под словом “сцена”?» «Она не дождалась медсестру, — ответили мне. — Пациенты не могут передвигаться по отделению без медсестры». Я спросила: «Разве ее поведение лишено логики? У нее был назначен осмотр. Медсестра не явилась вовремя, поэтому она решила прийти самостоятельно, чтобы не опаздывать». В ответ члены комиссии категорически возразили.

Я подумала: «Наверное, они шутят». Это чуть ли не буквально повторяло то, что происходило со мной в Институте жизни. Что бы ты ни делал, твое поведение считалось ненормальным. Мотивы твоего поведения определялись представлением психиатра о том, как должен выглядеть мир. Похоже, модель Кернберга работала следующим образом: ты говоришь пациенту, что он проявляет агрессию, он отрицает, в ответ ты утверждаешь, что он просто не осознает этого. Вскоре пациент действительно разозлится.

Тогда вы откидываетесь на спинку стула и восклицаете: «Вот видите!»

Конфликтующие теории о пограничном расстройстве личности

Я приехала в школу Корнелла летом 1991 года. Тогда моя статья о ДПТ еще не была опубликована (если помните, она должна была выйти в декабре), но о терапии уже заговорили. В 1987 году я уже публиковала статью с описанием своей теории о пограничном расстройстве личности. Нельзя разработать терапию расстройства, не понимая его сути.

Мое понимание сложилось на основании того, что мне рассказывали клиенты о своей жизни. Я видела, что люди с ПРЛ особенно нуждаются в валидации и понимании того, почему они себя так ведут. Я понимала, что мои клиенты, как правило, большую часть своей жизни находились в инвалидирующей среде, скорее всего, в *травмирующей* инвалидирующей среде.

Биосоциальная теория о пограничном расстройстве личности

Это одна сторона вопроса. Другая часть моей теории заключается в том, что одна из главных трудностей, с которыми сталкиваются пациенты с ПРЛ, связана с регуляцией эмоций. Обычно они быстро и остро реагируют на триггер и медленно и долго восстанавливаются. Известно, что эмоциональная дисрегуляция имеет биологическую (и, возможно, генетическую) составляющую. Я пришла к выводу, что у людей с ПРЛ нарушение регуляции эмоций имеет не только биологическую основу: они часто подвергались и/или продолжают подвергаться воздействию неблагоприятной среды. Люди со склонностью к эмоциональной дисрегуляции будут испытывать трудности в неблагоприятной среде, но преуспеют в благоприятной. Я называю это биосоциальной теорией пограничного расстройства личности.

Многие думают, что наши с Кернбергом теории похожи, ведь мы оба выделяем биологический компонент, взаимодействующий с окружающей средой. Но у каждого из нас свой компонент. Кернберг предполагает, что в основе лежит агрессия, я же считаю, что нарушение регуляции эмоций. При этом мы оба полагаем, что окружающая среда неблагоприятна.

Сначала никакой реакции на мою теорию не было. Бихевиористам было неинтересно, а психиатры и вовсе проигнорировали ее.

И вот моя статья, в которой я рассказываю об эффективной поведенческой терапии для людей с высоким суицидальным риском, а также для людей, удовлетворяющих критериям пограничного расстройства, должна выйти в главном журнале по психиатрии. Реакция была примерно следующей: «Кем она себя возомнила?», «Как ей удалось добиться такого влияния?», «Она наверняка ошибается», «Мы занимаемся этим уже пятьдесят лет и знаем, что делаем. А она — нет».

Многие годы психиатры подвергали меня критике. А в некоторых кругах это продолжается до сих пор.

Метание дротиков в мишень, то есть в меня

Все началось, когда я была в школе Корнелла. Меня пригласили выступить с официальной презентацией ДПТ в Центре Пейна Уитни на Манхэттене. Меня пригласил Аллен Фрэнсис. Заведующий кафедрой психиатрии, Боб Мичелс, сидел в первом ряду. Кернберг тоже был в зале. И еще множество людей, которых никак не назовешь фанатами ДПТ. Но были и союзники, например Чарли Свенсон. Вот как он описывает происходящее:

«Такие выступления — малоприятная вещь. Это метание дротиков в мишень, то есть в вас. Если вы выступили плохо, все будут вести себя дружелюбно. Но если хорошо, тогда держитесь. Теперь вы представляете угрозу. Марша

выступила хорошо. Кто-то задал вопрос о диалектике, и она ответила так, словно сама изобрела концепцию, словно Маркса, Энгельса и других никогда не существовало. Кто-то из слушателей оказался знатоком диалектики и набросился на нее со словами: “Она существовала до вас, доктор Линехан”. Слушатель вел себя очень грубо. Марша, напротив, была очень вежлива. Она ответила: “Я знаю”. Тогда Боб Мичелс сказал: “Данные слишком незначительны для таких выводов”. Марша парировала: “А какие данные по психоаналитическому лечению таких пациентов у вас есть на данный момент?”

Слушатели искали недостатки в биосоциальной теории, говорили, что она чересчур упрощена. Говорили: “Вы не берете в расчет внешний мир, который, как мы все знаем, существует. Психоанализ — это эго, супер-эго и оно, так что же здесь нового?” Они вели себя так, потому что знали, насколько хороша Марша. Такой реакции не последовало бы, если бы они не чувствовали вызов с ее стороны.

После выступления мы с Маршей решили пообедать. Я сказал: “Как ты себя чувствуешь? Они так накинулись на тебя”. Марша ответила: “Все прошло отлично! Ты никогда не улучшишь свою работу, если ее не будут постоянно оспаривать. На самом деле скептики очень нужны. Тот парень, Боб Мичелс, очень умен. Он сказал кое-что дельное, и я собираюсь обдумать его слова. Критика умных людей помогает работе. Поэтому я рада. Важно извлечь пользу”. Марша ведет себя так же, когда получает исследовательские данные, не подтверждающие ее теорию. Она единственная в лаборатории, кто радуется

этому. Когда исследование показывает, что, возможно, Марша не права, она восклицает: «Боже, у нас появился шанс все улучшить!»»

Эволюция критики

Со временем критика изменилась. Сначала люди говорили, что я просто учитель. Вскоре после публикации моей статьи я отправилась на психоаналитическую конференцию во Франции, где меня попросили выступить. Во время первого перерыва кто-то подошел ко мне и сказал: «Знаешь, все обсуждают твоё выступление. Все говорят, что ты учитель». Я ответила: «О, спасибо». Я посчитала эти слова комплиментом. Мне нравится работать со студентами. Нравится учить своих клиентов навыкам, учить их отбрасывать негативные эмоции, направленные против самих себя, и видеть себя такими, какие они есть на самом деле, то есть хорошими людьми, способными принимать и дарить любовь.

Мой собеседник покачал головой и сказал: «Нет, Марша. Ты не понимаешь. Это не комплимент, а оскорбление. Они говорят, что ты не лечишь расстройство. Ты просто обучаешь клиентов навыкам». В каком-то смысле это правда, потому что пограничное расстройство личности никогда не интересовало меня как собственно расстройство. Оно никогда не было моей целью. Я работаю с суицидальным неконтролируемым поведением. Я не считаю себя специалистом по лечению расстройств. Я лечу набор форм поведения, который человек превратил в расстройство.

Данные, приведенные в статье 1991 года и в статье, которая вышла два года спустя, были достаточно убедительными,

чтобы продемонстрировать: то, что я делаю, приносит пользу моим клиентам. Это было бесспорно. Поэтому направление критики сменилось: «Хорошо, мы признаем, что ты достигаешь хороших результатов в работе с клиентами, но это потому, что ты очень хороший терапевт и харизматичный человек, а не потому, что ДПТ — хорошая терапия».

Я знала, что я хороший психотерапевт. Да, я харизматична. Но еще я знала, что ДПТ — хорошая терапия. Поэтому моя команда провела еще одно исследование, в котором я не принимала непосредственного участия. Результат был такой же. Я решила, что это убедит оппонентов. Но этого не произошло. Они заявили, что я каким-то образом повлияла на исследование — вероятно, своей харизмой! — просто находясь в том же здании.

Следующий шаг стал одним из самых мудрых в моей карьере. Я пригласила всех исследователей из разных стран мира, которые проявили интерес к ДПТ, принять участие в группе стратегического планирования. Каждый год мы встречаемся в Сиэтле, в Вашингтонском университете, делимся тем, что узнали за год, чего не знаем, что мы должны узнать, а также планируем стратегии будущих исследований. Важной частью нашей работы я считала обеспечение возможности для исследователей из других лабораторий и стран проверить эффективность ДПТ, как делали я и моя команда. Если ДПТ работает просто потому, что я хороший психотерапевт, тогда другие исследователи не смогут добиться таких же положительных результатов.

На сегодняшний день проведено шестнадцать независимых рандомизированных клинических испытаний ДПТ, и все

дали такой же результат, как наше первое исследование. Возможно, кто-то подумает, что эти шестнадцать исследований подтвердили успешность ДПТ только потому, что в них участвовали очень хорошие терапевты. Но, наверное, вы согласитесь, что это надуманный аргумент.

На самом деле одновременно шли два спора. Первый спор был связан с пограничным расстройством личности, его причинами и лечением. Второй затрагивал суицид, его причины и лечение. Психиатры думали, что загнали меня в тупик своим утверждением, что суицид — биологическое расстройство. Разумеется, это абсолютно верно, потому что небологических расстройств не бывает. Но их идея заключалась в том, что, если это биологическое расстройство, его нужно лечить препаратами, электрошоковой терапией и так далее. Но никак не поведенческой терапией.

Однажды меня пригласили на дискуссию с участием трем сторонних психиатров. «Это биологическое расстройство», — заявили они. Потом перечислили все возможные причины, по которым поведенческая терапия бессмысленна. Психиатры сидели уверенные, что выиграли спор. Я просто наслаждалась. Затем сказала: «Я понимаю, почему у суицида биологические причины. А у меня есть биологическое вмешательство, и я готова поделиться им. Конечно, это ДПТ. Она меняет биологию. Если у проблемы биологические корни и я могу изменить ее, то как мне это сделать, если не путем изменения биологии?»

Не забывайте, это территория психиатров. В отличие от психотерапевтов они всегда работали с суицидальными людьми.

Тогда психиатры сказали: «Хорошо, ваше лечение работает, но вы просто лечите симптомы». Эту колкость я неоднократно слышала на научных конференциях и встречала в профессиональных статьях. То есть мне хотели сказать, что ДПТ равносильна лечению бактериальной инфекции с помощью холодных компрессов, чтобы сбить высокую температуру, вместо того чтобы устранить источник инфекции с помощью антибиотиков. Психиатры считают, что в основе дисфункционального поведения лежит болезнь и нужно лечить ее, а не просто устранять симптомы.

Я ответила: «Хорошо, назовите мне критерий, который не является симптомом, но является базовым для данного расстройства. Я проверю, может ли ДПТ его изменить. Если это произойдет, вам придется согласиться, что моя терапия эффективна, и перестать говорить, что я лечу лишь симптомы. Я приму любой критерий. Выбирайте. Какой угодно. Предлагайте».

Интроект

Ответом мне было молчание. Наконец Джон Кларкин, коллега Кернберга, предложил критерий, лежащий в основе психоаналитического подхода к пограничному расстройству личности. Он называется «интроект». Интроект является показателем самооценки человека или его отношения к самому себе. Возможно, вы скажете, что я упростила это понятие. Но давайте договоримся: у нас речь шла о том, что, если мы обнаружим, что ДПТ улучшает самооценку пациентов с пограничным расстройством личности, мы докажем, что ДПТ лечит причину расстройства, а не только симптомы. Мы верили, что ДПТ справится с этой задачей.

Джейми Бедикс, который сегодня работает в Калифорнийском лютеранском университете, и двое коллег с моего факультета, Дэвид Аткинс и Кэтрин Комтуа, присоединились к моему исследованию в 2009 году, чтобы проверить эту гипотезу. На этот раз наша выборка состояла из ста женщин в возрасте от восемнадцати до сорока пяти лет, которые удовлетворяли критериям пограничного расстройства личности. Половина из них проходила ДПТ, другая половина — традиционную поведенческую терапию. В конце года мы оценили их состояние и провели повторную оценку еще через год.

Вот что мы обнаружили:

«Пациентки, проходившие ДПТ, сообщили о развитии более позитивного интроекта, включая возросшее самоуважение, любовь к себе и самосохранение, а также снижение нападков на себя в течение курса лечения и при последующей проверке через год по сравнению с пациентками, проходившими традиционную терапию».

Мы также продемонстрировали, что пациенты, прошедшие ДПТ, находились в более тесных отношениях со своими терапевтами по сравнению с контрольной группой. Я столкнулась еще с одним видом критики ДПТ — что поведенческие психологи более заинтересованы в своих поведенческих инструментах, чем в развитии отношений со своими клиентами. Но построение заботливых отношений с клиентами является приоритетом в диалектической поведенческой терапии.

Когда в 2011 году мы отправили в журнал статью об интроекте, ее отклонили. Нам сказали: «Это бессмысленно»,

«Мы уже и так знаем, что ДПТ работает. Вы просто пытаетесь снова ткнуть всех носом в это», «Это незначимое исследование». Конечно, мы не сдались, и в феврале 2012 года статья была опубликована в «Журнале консультативной и клинической психологии» (*Journal of Consulting and Clinical Psychology*).

Еще до выхода статьи состоялась наша первая публичная презентация результатов, она прошла в психиатрической больнице Маклина рядом с Бостоном, где работает Джон Гандерсон, один из крупнейших специалистов по пограничному расстройству личности. Я вышла и перед очень большой аудиторией, в основном состоящей из психиатров, описала наши методы, критерии и результаты. Стандартная практика презентаций.

Закончив, я посмотрела на аудиторию. Помолчала и сказала: «Думаю, я доказала свою точку зрения». Все встали и зааплодировали.

А как же Отто Кернберг? Он сказал мне, что я единственный человек на его памяти, чья схема лечения соответствует теории, на которой она основана. Было очень приятно услышать это от такого светила психиатрии.

Часть IV

Глава 34

КРУГ ЗАМЫКАЕТСЯ

Остров Камано находится примерно в часе езды к северу от Сиэтла. В ясный день вдалеке можно увидеть гору Бейкер. Это одна из самых высоких гор в Северных Каскадных горах и одно из самых заснеженных мест в мире. Оно настолько величественное, что от красоты просто захватывает дух.

Как только съезжаешь с трассы в сторону острова Камано, попадаешь на дорогу, окаймленную высокими дугласовыми пихтами и похожую на тоннель. Чувствуешь безмятежность, давление городской жизни постепенно слабеет. В начале 1992 года я купила дом на Камано на деньги, которые мне оставил отец. Камано — единственный остров в регионе, не требующий переправы на пароме. На него можно попасть по мосту Гейтуэй, который украшают металлические фигуры орлов, лососей и цапель. Всего в двадцати минутах езды от Камано, на материке, расположена долина Скагит, знаменитая своими огромными тюльпановыми полями, полюбоваться которыми каждый год в апреле съезжаются миллионы туристов. Там невероятно красиво.

Мой дом находится в западной части острова, на утесе. На самом деле «дом» — это слишком громко сказано. Он совсем невелик, с двумя спальнями и гостиной, половина которой выделена под кухню. В другой половине стоит деревянная печь, у которой мы отдыхаем прохладными вечерами. Я называю его хижинкой.

Но вокруг — настоящее волшебство. Я построила большую террасу, которая простирается почти до самого края обрыва. Не знаю, сколько часов я просидела на ней, глядя на

пролив Саратога и остров Уидби, наслаждалась в ясные дни вершинами далекого полуострова Олимпик. Или любовалась охотящимися орлами. Они строят гнезда на высокой сосне слева от веранды. Большие голубые цапли терпеливо ловят рыбу. А еще здесь потрясающие закаты.

Мне всегда хочется исследовать остров, не сидеть сложа руки. Но как только я приезжаю в свой домик, я распахиваю двери и окна, включаю музыку, наливаю бокал холодного вина, выхожу на террасу и — выдыхаю. Это место умиротворения и единения с природой, место для «быть», а не для «делать». Максимум, на что я там способна, — это подолгу бродить по каменистым пляжам, погружаясь в созерцание.

Мы довольно часто ездили в этот дом с моей подругой Мардж, особенно когда нам нужно было рассмотреть заявки на гранты. Я устраивалась поудобнее в кресле на террасе, а Мардж погружалась в джакузи. Она шутила, что можно определить, насколько хороша или плоха та или иная заявка на грант, по тому, насколько промокла бумага. Когда Мардж отвлекалась от плохо составленной заявки, незаметно для нее та соскальзывала в воду.

Каждое лето я устраиваю вечеринку в своем домике с коллегами-исследователями, аспирантами и друзьями. Я всегда призываю людей брать с собой детей. В конце вечеринки я дарю каждому постдоку и аспиранту рамку с цитатой, которую я и трое моих коллег подарили Джерри Дэвисону в Университете Стони-Брука перед выпуском. Я уже рассказывала вам, но цитата настолько актуальна для психотерапевтов (и для других людей на самом деле тоже), что ее стóит повторить. Она звучит так:

«Не думайте, что тот, кто пытается вас утешить, живет без труда среди простых и тихих слов, которые вас иногда успокаивают. В его жизни много труда и печали... иначе он никогда бы не смог найти эти слова».

День рождения — время для размышления

Накануне своего пятидесятилетия, 5 мая 1993 года, я приехала на остров Камано. Я решила провести этот день рождения в одиночестве, чтобы поразмышлять о своей жизни и насладиться красотой этого места.

На следующий день я долго гуляла по пляжу, а потом поехала домой. Я надеялась, что моя книга о ДПТ выйдет как раз ко дню рождения. Издатель хотел включить в название фразу «когнитивно-поведенческая терапия». Я сказала: «Ни за что. Мы не занимаемся когнитивно-поведенческой терапией. ДПТ — это другое. Никто не купит книгу, если вы ее так назовете».

В конце я пошла на компромисс и книга вышла под названием «Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности»*. К тому времени меня уже не столько волновало название, сколько тот факт, что книга до сих пор не опубликована. Я сообщила издателю, что книга непременно должна выйти до моего пятидесятилетия, потому что, как я объяснила, люди старше пятидесяти не пишут ничего стоящего (понятия не имею, почему я так решила). Издатель пообещал сделать все возможное.

* В России вышла в 2020 году. — *Примеч. пер.*

Когда я вернулась домой в Сиэтл, было еще светло. На задней лестнице моего дома стояла большая коробка. Я втащила ее в дом, взяла нож и открыла. Там лежала моя книга, двенадцать экземпляров. Я была в восторге.

И в тот же момент я неожиданно услышала голос Бога: «Ты сдержала свое обещание».

Я была потрясена. «Значит, теперь я могу умереть, — подумала я. — Да, все кончено». Я не шучу. Мне казалось, что теперь меня собьет машина на улице и я умру. Или что-то другое, все что угодно — я просто ждала смерти.

Спустя месяц я поняла, что умирать не собираюсь. Так что же мне оставалось делать? Я подумала: «А почему бы тебе не продолжить делать то, что ты всегда делала, Марша?»

Так я и поступила.

Глава 35

НАКОНЕЦ-ТО СЕМЬЯ

В начале 1992 года я разместила объявление о поиске домработницы с проживанием. Вероника, студентка Вашингтонского университета, откликнулась на объявление. Мы сразу же нашли общий язык, и она переехала в гостевую комнату моего дома. Мы быстро сблизились. Вероника познакомилась с Престоном, чудесным мужчиной, которого я тоже полюбила как сына. Несмотря на невероятно бурные отношения, в конце концов они поженились и переехали на

цокольный этаж моего дома, оборудованный под отдельную квартиру.

Через несколько лет они решили купить дом, но у них не было первоначального взноса. Я одолжила им деньги. Как раз в тот момент соседи выставили дом на продажу, Вероника с Престоном купили его, и у нас образовалось мини-сообщество. Мы снесли забор между нашими домами и соорудили небольшую беседку на заднем дворе, чтобы проводить время вместе.

У Вероники и Престона были латиноамериканские друзья, которые умели как следует отрываться. Нам было очень весело. Мы вместе отмечали Рождество, праздновали дни рождения, вместе ездили в отпуск. А потом Вероника забеременела. Ребенок должен был родиться в июне 1996 года. Мы все были взволнованы и чувствовали себя одной семьей.

Я встречаюсь со своей сестрой Элин

В это же время закончилось наше многолетнее отчуждение с моей сестрой Элин. Она приехала в Сиэтл перед моим пятидесятилетием в 1993 году. Мы быстро разговорились, слова текли бурным потоком. Вот как Элин вспоминает этот момент:

«Мы стояли возле раковины на кухне и разговаривали, и вдруг я разрыдалась. Мне было очень жаль, что я никогда не помогала Марше, когда она была младше и испытывала такое давление со стороны матери и отца

и вообще всеобщее неодобрение. Я встала на их сторону и тоже избегала ее. Я умоляла Маршу простить меня и говорила, что виню себя за то, что не помогла ей, когда она так нуждалась в друге. На самом деле я делала все, чтобы держаться от нее подальше. Мама всегда требовала, чтобы я “не приближалась к Марше”. Как будто сестра могла плохо на меня повлиять. Я слушалась.

Когда я рыдала и просила прощения в тот майский день, Марша оставалась такой же замечательной и принимающей, как всегда. Мы обнялись. Она сказала, что все понимает и что я не могла вести себя иначе под влиянием матери. После нашего разговора я почувствовала настоящее облегчение».

Впервые каждая из нас по-настоящему увидела другую. Теперь мы общаемся каждый день. Мы очень привязались друг к другу. В какой-то момент я сказала Элин: «Чтобы показать, как сильно я тебя люблю, Элин, я готова разрешить тебе умереть первой». Она поняла, что я имею в виду. Теперь мы так близки, что, когда одна из нас умрет, вторая будет опустошена. После каждой встречи мы прощаемся как в последний раз. Да, это глупо, но мы ничего не можем поделать.

После чудесного сближения с Элин я почувствовала себя счастливой от того, что у меня есть такая семья — в которой я родилась и которую я выбрала.

Изабелла, дочь Вероники, родилась летом 1996 года. Вероника и Престон попросили меня быть крестной Изабеллы. Наверное, вы представляете, что это значило для меня.

Больше не семья

Я очень дорожила рождественскими праздниками, проведенными с Вероникой и Престоном, семьей, которой у меня никогда не было.

В тот год, с появлением ребенка, все должно было пройти особенно чудесно. Я так ждала Рождество.

Но вдруг, как гром среди ясного неба, между нами разверзлась непреодолимая пропасть. Причины сложны, и я не хочу в них вдаваться. В результате семья, которой я так дорожила, развалилась на части.

Беседка, которую мы построили между нашими домами как символ нашего единства, была снесена. Вероника и Престон возвели забор. Период счастья, когда я любила и была любима семьей, закончился. Это до сих пор очень печалит меня. Но вскоре в моей жизни появилась новая семья.

Случайность, благодаря которой я обрела дом

Джеральдина приехала в Сиэтл в феврале 1994 года, собираясь поступить в университет. Она была дочерью начальника отца Вероники, высокопоставленного офицера перуанской армии. Сначала планировалось, что до поступления в университет Джери остановится у Вероники и Престона, которые в тот момент еще жили на цокольном этаже моего дома.

Но у них не было свободной комнаты, поэтому они спросили, не могла бы я разместить девочку у себя. Они заверили папу

Джеральдины, что беспокоиться не о чем и что со мной она будет в полном порядке. Но что я знала о подростках?

Ничего.

Джеральдина была очень независимой и целеустремленной шестнадцатилетней девушкой. Она выросла в Перу, в довольно обеспеченной семье. Ожидалось, что она, как и все девушки ее круга, после грандиозного празднования ее пятнадцатилетия — так называемой кинсеаньеры — выйдет замуж, нарожает детей, будет примерной женой. Джеральдина не собиралась этого делать. Она хотела построить карьеру, и мать ее полностью поддерживала в этом смелом решении.

«Когда я была маленькой, я сказала папе, что не хочу кинсеаньеру. Я хотела поехать за границу, — вспоминает Джеральдина. — Уехать в Париж и учиться в Сорбонне. Мой папа говорил по-французски, я тоже. Он согласился. Перед своим пятнадцатилетием я сказала отцу: “Помнишь наш уговор? Только теперь я хочу не во Францию, а в Америку”. Я поняла, что английский будет полезнее для моей карьеры, чем французский. Папа согласился».

Изначально Джеральдина хотела поступить в Бостонский университет. «Он казался мне приятным местом, — говорит она. — Мне кажется, я слышала о нем по телевизору». Она подала заявку в Бостонский университет и узнала, что ее не могут принять из-за слишком юного возраста. Сиэтл был запасным вариантом. «Я не знала, где находился Сиэтл, и даже как произносится это слово, — говорит она. — Я собиралась переехать в Бостон, когда мне исполнится восемнадцать».

Учусь быть матерью — быстро!

Престон встретил Джеральдину в аэропорту. Я уже спала, когда они приехали, поэтому Престон проводил ее в спальню, которую я заранее подготовила. На следующее утро я заглянула туда, но не обнаружила гостью. На кровати вышалась гора из двадцати или тридцати мягких игрушек, в основном медвежат. «Хм-м, как-то странно для девочки, которая собирается поступать в университет», — подумала я.

Джеральдина приехала с двумя чемоданами. В одном было несколько пар джинсов, несколько футболок и нижнее белье. Во втором — зоопарк из мягких игрушек. Она почти не говорила по-английски и оказалась гораздо юнее, чем я думала. «Шестнадцать лет! — подумала я, когда узнала ее возраст. — Что же мне делать?!» Я привыкла к общению с первокурсниками, но между шестнадцатилетними и восемнадцатилетними — огромная разница. Я почувствовала себя молодой матерью, столкнувшейся с огромной ответственностью, к которой не была готова. В первое утро Джеральдина спросила меня: «Кто уберет мою постель?» (в конце концов, ее отец был высокопоставленным человеком). Я ответила, что у меня нет прислуги, которая помогла бы ей.

Моя жизнь кардинально изменилась. Теперь каждое утро я готовила завтрак и приходила домой к пяти, чтобы приготовить ужин. Мы старались как можно больше узнать друг о друге. Я говорила только по-английски, Джеральдина — только по-испански. Прошло много времени, прежде чем мы смогли свободно общаться. Мне хотелось узнать о ее жизни, а ей хотелось рассказать свою историю на испанском с вкраплением только что выученных английских слов.

Когда Джеральдина была маленькой, ее семья уехала в Лиму, чтобы спасти жизнь ее старшего брата, а ей пришлось остаться с тетей. Брату было всего два года, когда у него обнаружили заболевание почек. Родители не могли заботиться о трех детях одновременно, поэтому Джеральдину отвезли к тете. Позже я познакомилась с этой женщиной, которая оказалась очень доброй. Я поняла, почему Джери сама выросла такой нежной девочкой.

Иногда ночью я заглядывала к ней в комнату. Очень часто она стояла у окна и смотрела на луну. Я беспокоилась о ней, ведь я так мало ее знала. В Перу у Джеральдины остался молодой человек, и я переживала, что эта утрата угнетает ее.

Правила воспитания

Мне пришлось вплотную заняться вопросами воспитания. Ее родители не звонили мне, и у меня не было возможности связаться с ними. Джери постоянно была на связи со своим отцом, который поддерживал ее в финансовом плане. В какой-то момент я сказала: «Знаешь, Джеральдина, мне кажется, мы должны установить правила поведения». Она ответила: «Да, конечно». Я сказала: «Какими, по-твоему, они должны быть?» Я была так наивна, что думала, будто Джери просто перечислит мне набор готовых правил. Вместо этого она ответила: «Это ты должна придумать их, Марша».

Тогда я установила три правила. Правило номер один: если ты занимаешься сексом, предохраняйся. Правило номер два: если ты садишься в машину, человек за рулем должен быть трезвым. Правило номер три: если ты собираешься прийти домой позже обозначенного времени, предупреди меня.

Последнее правило она всегда соблюдала. Насчет остальных я не могу быть уверена. Как и любой родитель.

Вскоре у Джери появились друзья среди ребят, которые вместе с ней ходили на уроки английского. Иногда они подвозили ее домой после занятий. Я была потрясена, увидев состоятельных парней на очень дорогих машинах. Мне показалось важным, чтобы Джери могла приглашать друзей к нам домой. Она так и сделала.

Но я не понимала, как мне самой нужно себя вести. Однажды ее друзья пришли — многие из них как раз ездили на этих дорогих машинах. Я поднялась на верхний этаж, позвонила подруге и сказала: «Я наверху, они внизу, что мне делать?» Подруга попыталась успокоить меня и сказала, что я должна спуститься и просто вести себя естественно. Я так и сделала. В тот вечер я с удивлением обнаружила, что многие друзья Джеральдины были гораздо старше ее. Им было от двадцати до тридцати. Я спрашивала каждого из них: «Сколько вам лет? Если меньше двадцати одного года, вам нельзя пить алкоголь. Сколько вам лет?..» Мне до сих пор стыдно вспоминать об этом.

Дом для нас двоих

Джеральдина окончила курсы английского и поступила в Университет Сизтла на программу по экономике и предпринимательской деятельности. На втором курсе она решила, что хочет познать студенческую жизнь и пожить в общезжитии. К тому времени с момента ее приезда прошло два года, хотя я думала, что она задержится лишь на несколько дней. Джеральдина, дочь генерала, так и не научилась за-

стилать постель, убирать кухню и готовить, не испортив кастрюль.

Хотя она переехала в общежитие, мой дом остался домом для нас обеих. Было очевидно, что Джеральдина уже не собирается в Бостон. Но я не была уверена, что наши отношения будут иметь продолжение.

Она часто приезжала ко мне по выходным и на праздники. Часто звонила, когда нуждалась в совете или просто хотела поболтать. Мы вместе ходили в церковь. Я стала ее крестной, когда она приняла католичество. Мы были близки, но наши отношения не были похожи на бурные и захватывающие отношения с Вероникой. С Джеральдиной я ощущала спокойствие, дистанцию, непринужденность. Она говорила, что я для нее кто-то вроде покровителя. «Не опекун, а тот, кому можно позвонить, если попал в беду», как она объяснила. Однажды она позвонила мне и попросила забрать ее и ее друзей с вечеринки. В тот день я слишком устала, поэтому заказала машину в службе такси, которой сама пользуюсь. Позже мне стало стыдно, как будто я плохая мать, которая не помогла дочери. Но Джери сказала: «Марша, нам так понравилось ехать в лимузине. Это был очень особенный опыт».

В 1998 году, когда Джеральдина окончила университет, я устроила большую вечеринку по этому поводу. Приехали ее родители. Мать Джеральдины была очень молчалива, а отец, наоборот, очень общителен. Он просто обожал свою дочь. Он очень нравился мне. Я чувствовала, что он ценит мою роль в жизни Джеральдины. Я познакомилась с ним двумя годами раньше, когда ездила в Перу. Он показал мне

Мачу-Пикчу, и мы отлично провели время, несмотря на то что я не говорила по-испански, а он по-английски. Иногда ты чувствуешь такую связь с человеком, что язык не имеет значения.

Превращаюсь в настоящую американскую мать

Джеральдина переехала обратно ко мне, сначала в гостевую комнату, потом в свою старую комнату и наконец в квартиру на цокольном этаже. Я чувствовала, что наши отношения постепенно углубляются. Джеральдина тоже это чувствовала. «Я все больше открывалась Марше, — говорит она. — Мы становились все ближе и ближе. Раньше я не рассказывала ей, куда иду, потому что мне хотелось быть независимой. Но теперь я все больше впускала ее в свою жизнь». Джеральдина устроилась на работу в банк и отлично справлялась. Позже она устроилась в инвестиционную компанию, в которой проработала почти десять лет.

Большая вечеринка — свадьба

Поворотный момент наступил, когда Джеральдина начала встречаться с Нэйтом, своим коллегой, с которым она какое-то время очень дружила. Он мне очень нравился. Позже их отношения переросли во что-то более серьезное. Это было примерно в 2001 году.

Конечно, я надеялась, что Джеральдина и Нэйт поженятся. Я почувствовала это, когда мы сидели втроем в машине в ожидании паррома. Я обернулась и увидела, как Джери под-

кручивает ресницы Нэйта своими щипчиками для завивки ресниц. Счастливый Нэйт просто позволял Джери делать все, что ей заблагорассудится.

Джеральдина и Нэйт поженились в июле 2005 года. Я устроила вечеринку в честь помолвки. «Приехали мои родители, сестра и брат, — вспоминает Джеральдина. — В тот день было столько эмоций. Я почувствовала, как сильно мои мама и папа любят Маршу. Моя мама очень спокойная. “Я показываю, что люблю тебя. Говорить об этом не обязательно” — вот ее принцип. Но в тот день даже она была взволнована. Родители были бесконечно благодарны Марше. Теперь я чувствовала, что Марша стала моей второй мамой. Я не могла не включить ее имя в свои свадебные приглашения. Я попросила у нее разрешения, и она согласилась. Так что на моих свадебных приглашениях было написано:

.....
*«Генерал дивизии Ховард Родригес Малага
Магда Торрес де Родригес
Марша Линехан, доктор философии
приглашают вас на свадьбу своей дочери...»*
.....

Как же это было прекрасно!

В том же году я продала наш маленький дом на Бруклин-авеню. Мы с Нэйтом и Джеральдиной начали искать более просторное жилье в хорошем районе, чтобы жить втроем. Дом, который я купила и где мы живем до сих пор, находился в четырех кварталах, на 18-й авеню. Мы превратили третий этаж в отдельную квартиру для Джеральдины и Нэйта.

Джеральдина — случайность в моей жизни, но настолько счастливая, что я бы пожелала каждому такую случайность. Вот что говорит она сама:

«Я выросла в культуре, где жизнь с родителями, когда тебе тридцать лет, — скорее норма, чем исключение. Я горжусь и счастлива, что смогла продолжить традицию, которой, возможно, последует даже Каталина (наша дочь). Я поговорила с Нэйтом, и он полностью поддерживает меня. Каждый день он готовит ужин для всех нас, и мы все вместе смотрим новости. Я знала, что не смогу оставить Маршу. Мы всегда будем жить вместе.

Самое главное — Марша счастлива и живет с семьей, которая любит и ценит каждое мгновение, проведенное с ней. Она моя американская мама, моя мама, и я знаю, как мне повезло».

Глава 36

ПУБЛИЧНАЯ ОГЛАСКА МОЕЙ ИСТОРИИ: РЕАЛЬНОЕ ПРОИСХОЖДЕНИЕ ДПТ

Я всегда знала, что однажды «предам огласке» свое прошлое. Бессчетное число раз меня спрашивали: «Ты одна из нас?» Шрамы и следы ожогов на моих руках не всегда полностью скрыты от посторонних глаз, поэтому неудивительно, что люди проявляют любопытство, особенно те, кто знаком со страданиями такого рода.

Иногда я делилась своей историей с клиентами. Но однажды (это было весной 2009 года) я не ответила на вопрос прямо. «Ты имеешь в виду, страдала ли я?» — спросила я молодую женщину, которая смотрела на меня очень серьезно. «Нет, Марша, — ответила она. — Я имею в виду: ты одна из нас? Такая же, как мы? Если это так, это дало бы всем нам огромную надежду».

Я решила рассказать свою историю именно по этой причине: чтобы дать надежду тем, кто оказался в аду. Я обдумывала это, когда мне было около сорока и я собиралась возглавить Ассоциацию развития поведенческой терапии. Я представляла, как выступаю с президентским обращением и уверенно говорю: «Взгляните на меня. Я была там. Я знаю, каково это. И я знаю, как помочь». Это было бы очень эффективно. Когда я поделилась этой идеей со своим наставником Джерри Дэвисоном, он настоятельно посоветовал мне не делать этого. Сказал, что это может разрушить мою карьеру. Спустя двадцать лет Отто Кернберг сделал то же самое: посоветовал никому не говорить.

И когда моя клиентка задала мне простой вопрос: «Ты одна из нас?» — на самом деле он был криком души, — я поняла, что пришло время. А еще на это повлиял мой разговор с Элин. Моя сестра всегда ищет способы помочь тем, кто в этом нуждается. Недавно я начала сотрудничать с Национальным альянсом по психическим заболеваниям (NAMI), правозащитной организацией, цель которой — повысить осведомленность людей о недостатках системы здравоохранения в области психических заболеваний. Я решила, что Элин сможет внести ценный вклад в это дело, и предложила ей принять участие.

Начинаю с отказа

Тут я должна отвлечься и описать свою первую встречу с NAMI. Она проходила в Вашингтоне с участием клиентов и профессионалов в области психического здоровья и просто сотрудников организации. Председатель объявил о начале собрания и предложил всем сесть за стол и представиться. За большим овальным столом сидели около двадцати человек, так что моя очередь наступила лишь через несколько минут. Все говорили: «Я такой-то такой-то. У меня пограничное расстройство личности», «Я такой-то такой-то. Я лежал в психиатрической клинике», «Я такой-то такой-то. Моя дочь много раз пыталась покончить с собой», «Я такой-то такой-то. Я эксперт по шизофрении» и так далее.

Я слушала эти краткие представления, и моя тревога росла. В моей голове мелькали мысли «Кто я?» и «Что я скажу, когда наступит моя очередь?» Мне захотелось рассказать все прямо там. В конце концов, более понимающую аудиторию нужно было еще поискать. Но я не готовилась и потому решила, что это неподходящий момент. «Я Марша Линехан, — сказала я. — Работаю в Вашингтонском университете, я психотерапевт и исследователь, работаю с людьми, склонными к суициду». Все было позади. Но пропасть между моим публичным «я» и личным «я» поразила меня.

Когда я предложила Элин вступить в эту группу, она сказала: «Я не могу сотрудничать с NAMI, Марша. Я не могу работать в сфере психического здоровья, потому что никогда не смогу объяснить им, почему я это делаю. Я же не могу рассказать им о тебе, Марша».

Неожиданно я поняла, что причиняла страдания Элин все эти годы и даже не замечала этого. Она испытывала чувство вины из-за того, что это произошло со мной, а не с ней. Я не раз разговаривала с сестрами людей с пограничным расстройством личности и знала, что их травма может быть очень серьезной. Никто не обращает внимания на их тяжелое положение. Кому-то из специалистов следовало бы написать книгу на эту тему.

Больше никакого отрицания

Так я решила, что пришло время поделиться моей историей. Я не хотела умереть трусихой.

Реакция моих братьев была неоднозначной. Марстон был непреклонен. «Ты не трусиха, Марша», — сказал он. Марстон очень любит и защищает меня, и я это очень ценю. Мой младший брат, Майк, занял противоположную позицию. «Послушай, Марша, если ты собираешься сделать это, играй по-крупному, — сказал он. — Будет ужасно, если ты расскажешь о своей жизни и...» Я закончила фразу за него: «Никто не заметит? Да, это будет тяжело». Элин просто сказала: «Марша, решать тебе. Делай то, что считаешь нужным».

Возвращение в Институт жизни

Мне оставалось решить, где и как провести выступление. Идеальным местом для этого был Институт жизни, психиатрическое учреждение, где я провела два года своей юности, место, где ад поглотил меня.

Это было бы завершением.

Я приезжала в институт несколькими годами ранее, чтобы выступить с лекцией — стандартной презентацией ДПТ. У нас было свободное время, поэтому я попросила организатора показать мне их подразделение ДПТ. Конечно, он ничего не знал о моей истории и мотивах. «Оно расположено в отделении “Томпсон”», — ответил он (возможно, вы помните, что именно там я провела большую часть времени в клинике).

К нам присоединилась моя подруга, с которой мы познакомились здесь, в Институте жизни, Себерн Фишер. Мы собирались навестить отделение, в котором оказались в аду много лет назад. Я не знала, какотреагирую. Вдруг это будет невероятно тяжело в эмоциональном плане? Или я останусь равнодушной?

Мои отношения с собственным прошлым таковы: мне кажется, будто кто-то другой прошел через ад, и мне очень жаль этого человека. Очень грустно осознавать, что кто-то прошел через то же, что и я. Сейчас я совсем другой человек, чем была тогда.

Снова в изоляторе

Во время этой «экскурсии» происходящее казалось нереальным, словно в кино, как будто это происходит с кем-то другим. В какой-то момент мы подошли к изолятору в «Томпсон II». Я заглянула внутрь. Сколько раз я была в этой маленькой комнатке со стулом и столом, под постоянным присмотром медсестры. Изолятор должен был стать наказанием, но для меня он был убежищем от самой себя, хотя я там много раз прыгала со стола, с размаху ударяясь головой об пол.

Теперь я стояла там, где обычно стояла Себерн, когда болтала со мной, пока я сидела на маленькой койке, и иногда выдыхала сигаретный дым мне в рот. Это воспоминание было фактическим, не эмоциональным. Я спросила, можно ли мне сделать фотографию. Я понимаю, что это странно, но мне здесь понравилось. Теперь изолятор был переделан в кабинет с большими окнами. В нем стало гораздо светлее, чем раньше.

Встреча с бывшими пациентами ДПТ

В начале 2011 года я написала электронное письмо Дэвиду Толину (я упоминала о нем в первой главе), в котором сообщила, что хотела бы выступить с большой презентацией о происхождении ДПТ в институте. «Это возможно?» — спросила я. Дэвид ответил: «Да». На самом деле это звучало скорее как «Да! Пожалуйста!»

В институте есть маленький конференц-зал, в котором обычно проводятся научные презентации, но он был слишком маленьким для того, что я задумала. Как я уже говорила в первой главе, я спросила Дэвида, могу ли я выступить в большом зале (я уже отчасти рассказывала эту историю, но повторю ее здесь). Дэвид позвонил мне и сказал: «Мы с радостью предоставим тебе зал, но мне нужно знать, почему ты хочешь выступить именно там. Ты можешь объяснить причину?» Я сказала, что впервые собираюсь публично рассказать свою историю и ожидаю большого количества слушателей. Я заставила Дэвида пообещать, что он никому ничего не скажет.

Вскоре он снова позвонил мне: «К сожалению, мне придется объяснить заведующему кафедрой, почему ты хочешь именно этот зал. Могу ли я сделать это?» Я ответила: «Хорошо, можешь рассказать ему, но он должен сохранить все в полной тайне. Никто не должен знать. Это очень, очень важно для меня».

Мое выступление было запланировано на 18 июня 2011 года под названием «Личная история создания ДПТ». Холли Смит и Элейн Фрэнкс, мои ассистентки, занялись составлением списка приглашенных. Я сказала им, что хочу видеть людей, с которыми я близка, бывших и настоящих студентов, коллег, друзей. Я попросила не говорить мне, кто придет. Мне не хотелось знать. Мне совсем не хотелось приглашать своих братьев, потому что я боялась, что кто-то из них не сможет прийти и это будет унижительно и обидно. Но Элин все равно пригласила их.

Попытка втиснуть историю всей своей жизни в девяносто минут — это мучение. Что необходимо включить? Что убрать? Вдруг я наступлю на чью-то большую мозоль, раню чужие чувства?

Я должна была выступать после обеда. Поэтому я спросила, нет ли возможности до этого поговорить с бывшими пациентами Института жизни, теми, кто прошел программу ДПТ как стационарно, так и амбулаторно. Мне хотелось, чтобы они услышали мою историю надежды. Только они и я, в узком кругу. Эта встреча была назначена на утро, как раз перед обедом.

Около тридцати человек собралось в маленькой светлой комнате. По обеим сторонам от меня стояли вазы с цве-

тами. «Наверное, вы удивлены, почему я собрала вас, — начала я. — В час дня я выступаю здесь с важной речью. Вы тоже приглашены на выступление, но мне не хотелось, чтобы вы слышали то, что я собираюсь сказать, там. Мне хотелось рассказать вам это прямо сейчас».

Никто не пошевелился. Я почти физически почувствовала, как в воздухе сгустилось электричество. «Я разработала этот метод лечения, потому что в очень юном возрасте дала клятву, — сказала я. — И дала я ее здесь, в Институте жизни, потому что сама была пациенткой, которая большую часть времени проводила в закрытом отделении. Меня редко выпускали. Я должна была провести здесь всего несколько недель, а в итоге оставалась два года и три месяца. Я провела взаперти очень много времени. Я была там, где сейчас находитесь вы. И вы тоже можете выбраться из ада. И оказаться там, где сейчас нахожусь я, — в обычной жизни. Я решила рассказать вам об этом, потому что хочу, чтобы вы поняли, что надежда есть всегда и что важно никогда не сдаваться».

У слушателей одновременно отвисли челюсти, все недоверчиво качали головой. Энн Мари Поттер, которая прошла программу ДПТ после ряда попыток самоубийства и была в аудитории, так вспоминает этот момент:

«Я не была в институте несколько месяцев, с тех пор как закончилась моя еженедельная программа. Возвращение в эти стены вызывает самые разные эмоции — печаль, чувство вины, страх. Чувства накатили на меня. Наверное, остальные испытывали то же самое. Программа сблизил нас, мы чувствовали волнение просто от того,

что снова были вместе. Но и еще потому, что должны были познакомиться с женщиной, которую видели на обучающих роликах ДПТ и которая ее придумала. Конечно, нам хотелось посмотреть, какая она на самом деле.

Когда она дошла до сути, я была потрясена, я не могла поверить своим ушам. Да и никто не мог. Я никогда не думала, что она была одной из нас. Никто из нас этого не представлял. Ее история была такой печальной. Мне кажется, Марше было тяжелее, чем мне. А еще ей пришлось так долго молчать об этом, чтобы не разрушить свою карьеру. Это очень грустная история, но, как она сказала, очень обнадеживающая — для всех нас. Самым трогательным моментом стал наш танец...»

Я уже рассказывала вам о танце, которому научилась у Беатрис Гримм во время своих поездок в Германию. Несколько лет назад я придумала новый танец под прекрасную песню *Nada Te Turbe*, которую я тоже услышала в Германии. Название переводится как «Пусть ничто не тревожит тебя». Это стихотворение святой Терезы Авильской, испанки, которая жила в XVI веке. Я нахожу ее очень трогательной и глубокой, как и люди, которые танцуют вместе со мной. Танец в кругу — способ объединить людей, важная составляющая ДПТ.

Вот слова стихотворения. Думаю, вы поймете, о чем я говорю.

Не позволяй ничему тревожить тебя,
Не позволяй ничему пугать тебя,
Все проходит,
А Бог никогда не меняется.

Терпением можно достичь всего.
Тот, у кого есть Бог,
Знает, что у него есть все;
Бога достаточно.

Когда я придумывала танец, я тренировалась дома. Бедный Нэйт: я заставляла его танцевать со мной, когда он был рядом. Я хотела, чтобы танец мог разучить любой человек.

Однажды, когда мне было не с кем танцевать, я решила пригласить всех людей с психическими заболеваниями в мире потанцевать со мной. Правда. Я не ожидала, что это окажется таким трогательным. Я вытянула руки перед собой, представляя, как они танцуют со мной. Я давала им возможность почувствовать то, чего у них не было, но теперь они испытывали это вместе со мной.

В конце каждого своего семинара по ДПТ я устраиваю танцы. Я говорю людям, что они могут пригласить на танец любого человека, которого нет рядом: друзей, близких, людей, которые умерли и которых им не хватает. Поверьте, к концу танца почти все начинают плакать. Он вызывает очень сильные эмоции.

Именно так я закончила встречу с бывшими пациентами ДПТ в то утро в Институте жизни. Мы встали в круг, один шаг влево, два вправо, двигаемся медленно, слегка покачивая корпусом. На лицах многих людей были слезы.

И на моем тоже.

Я держу речь

После обеда Дэвид Толин отвел меня в конференц-зал. Он кратко представил меня. За этим последовало другое, более личное представление от моего друга и коллеги Мартина Бохуса.

Я поднялась на кафедру, нервничая больше, чем когда бы то ни было. Мои братья Джон, Эрл, Марстон и Майк сидели в первом ряду вместе с сестрой Элин. Я улыбнулась им и начала.

«Больше всего я боюсь не довести свое выступление до конца». После этих слов я почувствовала, что действительно могу расплакаться, а это было бы очень неловко.

В этот момент я вспомнила короткую историю о своей матери и решила рассказать ее. «Моя мама всегда плакала, когда расстраивалась, — сказала я, почти не преувеличивая. — Но иногда она плакала от счастья. Однажды в юности, когда я жила в бедности, я подарила маме на день рождения луковицу. Я сказала: “Я знаю, что, когда ты счастлива, ты плачешь. От этой штуки ты точно расплачешься, поэтому я дарю ее тебе”. И мама расплакалась».

К счастью, в тот июньский день я сдержала слезы.

После шаткого вступления я быстро переключилась на «режим спикера», хотя по-прежнему волновалась. Я собиралась публично рассказать то, что оставалось очень личным на протяжении пятидесяти лет. Несколько секунд я оглядывала аудиторию — своих прекрасных друзей, коллег, студентов. И семью. Я поблагодарила всех за то, что пришли, а также

Линду Даймефф, Холли Смит и Элейн Фрэнкс за организацию мероприятия. «И особенно я хочу поблагодарить своих братьев за то, что они пришли», — сказала я. В тот же момент я подумала: «Черт! Неужели я все-таки расплачусь?!» Но не успела я опомниться, как рассказала этой замечательной аудитории всю историю, которую вы только что прочли в этой книге.

Когда я закончила и ответила на все вопросы, Джеральдина поднялась со своего места и подошла ко мне. Вот что она сказала:

«Ты звезда моей жизни, Марша. Ты всегда даришь мне свет. Спасибо за то, что любишь меня. Я очень тебя люблю и горжусь тобой».

Мы долго обнимались.

Это стало одним из самых приятных воспоминаний того дня. И всей жизни.

Наконец-то я была дома.

Послесловие

Что же произошло потом?

Моя семья продолжает расти. Теперь я бабушка Каталины, самого умного ребенка, которого я когда-либо знала, и самой красивой девочки, которую только можно представить. Наверное, вам интересно, почему я считаю ее настолько

умной? Она говорит на четырех языках: английском, испанском, мандаринском диалекте китайского языка и португальском. Я же говорю только на одном и считаю это большой удачей. А еще мы взяли из приюта собаку Тоби Чокло Бойз, метиса терьера.

Нас часто навещают родители Нэйта. Я всегда радуюсь их приездам. Я часто задумываюсь, как Нэйт терпит трех женщин — Джери, Каталину и меня. Каждый вечер он готовит нам потрясающий ужин. Кроме того, Нэйт заботится о Тоби, чудесной маленькой собаке, разве что иногда слишком энергичной, но мы все равно ее любим.

Мы с Джеральдиной решили обустроить отдельную комнату для Нэйта. Когда-то это был темный и унылый подвал. Теперь там прекрасная комната, похожая на настоящую «мужскую пещеру».

Недавно я снова начала регулярно ходить в церковь, как раньше. Вы помните мое разочарование в католической церкви и отдаление от нее как института. Но не от веры. Какое-то время я ходила в местную епископальную церковь, которая мне понравилась своей открытостью разному мышлению. В одно воскресенье мои друзья Рон и Марсия пригласили меня в соседнюю лютеранскую церковь. Мне сразу же понравились там музыка, еда, люди. Мне нравится, когда проповедь связывают с повседневными проблемами и наставлениями для обычной жизни. К тому же их пастор — один из моих бывших студентов, что делает посещение еще более приятным. Только представьте, как я была удивлена, увидев там своего бывшего студента. А еще лютеранская церковь приглашает всех на причастие, чего католическая

церковь, к сожалению, не делает. На мой взгляд, посещение лютеранской церкви не означает, что я перестала быть католичкой. Я думаю, Бог любит меня независимо от того, в какую церковь я хожу.

Я старалась всю жизнь быть духовным человеком. Теперь у меня есть друзья, с которыми я хожу в церковь, и чудесное сообщество в церкви. Сочетание этого сообщества и любви Бога теперь питает мое духовное «я». Я люблю Бога и люблю молиться. Так что я счастлива. Конечно, я стала верующей только благодаря своей матери. Она всегда говорила, что я могу отказаться от веры, но, как только я ее обрету, мне не захочется ее терять. Я не представляю свою жизнь без веры. Это самый важный подарок, доставшийся мне от мамы.

Что касается профессии, я могу сказать, что выполнила свой обет Богу, данный мною много лет назад в Институте жизни. Но я не остановилась и не сдалась. Я хочу быть уверена, что мы улучшим то, что нужно улучшить. И что терапевтов, прошедших обучение диалектической поведенческой терапии, достаточно, чтобы терапия, придуманная мной, могла продолжаться без меня.

И самое главное: я хочу найти способ донести ДПТ всем людям в мире, кто в этом нуждается. Мы с Джеральдиной работаем над использованием новейших технологий для распространения навыков ДПТ — через компьютерное обучение. Обучение и сертифицирование психотерапевтов не менее важно, и с помощью Совета по сертификации мы гарантируем, что клиенты имеют доступ к квалифицированным и сертифицированным терапевтам и агентствам.

Одна из моих целей — предоставление стипендий пациентам, нуждающимся в финансовой поддержке для обучения в колледже. Я уверена, моя дочь поможет мне реализовать это.

Возможно, вам интересно, как я уговорила Джеральдину помочь мне в этом? Как выяснилось, она заботится о людях так же, как и я. Моя следующая цель — убедить Джери привлечь к нашему делу и Каталину.

Включение ДПТ в школьную программу будет очень важным шагом, который поможет всем детям справляться со своими проблемами. Эмоциональная регуляция, осознанность, эффективность в межличностных отношениях и так далее — каждый получит пользу от этих навыков. Важно начинать обучение им в раннем возрасте.

Географически ДПТ распространилась за пределы США и прочно утвердилась в Латинской Америке, Европе, Азии и на Ближнем Востоке. Теперь мы знаем, что она также помогает людям с наркологической зависимостью, депрессией, посттравматическим стрессовым расстройством и расстройством пищевого поведения. Несомненно, со временем появятся и другие сферы применения. Например, мы уже работаем над ДПТ для пациентов с онкологией.

Теперь вы видите, что сфера применения ДПТ гораздо шире, чем проблема, для решения которой я ее разрабатывала, а именно — облегчение страданий людей, склонных к суициду.

Аминь.



Даан ван Кампенхаут

ОБРАЗЫ ДУШИ. ШАМАНИЗМ И СИСТЕМНЫЕ РАССТАНОВКИ

Даан ван Кампенхаут — уникальный практик, который соединил в своей работе шаманизм и системные расстановки. Ритуалам он учился у настоящих шаманов, а расстановкам у самого основателя метода Берта Хеллингера. Эта книга приглашает читателей к исследованию опыта души, минуя аналитические объяснения, что делает ее уникальной как для специалистов, так и для всех, кого интересуют глубокие философские и духовные вопросы, касающиеся исцеления.

КУПИТЬ

Марша Линехан
Жизнь, которую стоит прожить

Перевела с английского Ю. Гиматова

Заведующая редакцией	<i>И. Ильичева</i>
Руководитель проекта	<i>И. Ильичева</i>
Ведущий редактор	<i>Е. Власова</i>
Художественный редактор	<i>А. Татарко</i>
Корректоры	<i>Т. Никифорова, Е. Павлович</i>
Верстка	<i>Л. Соловьева</i>

Изготовлено в России. Изготовитель: ООО «Прогресс книга».
Место нахождения и фактический адрес: 194044, Россия, г. Санкт-Петербург,
Б. Сапсониевский пр., д. 29А, пом. 52. Тел.: +78127037373.

Дата изготовления: 08.2024.

Наименование: книжная продукция.

Срок годности: не ограничен.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 034-2014,
58.11.1 — Книги печатные.

Импортер в Беларусь: ООО «ПИТЕР М», 220020, РБ, г. Минск,
ул. Тимирязева, д. 121/3, к. 214, тел./факс: 208 80 01.

Подписано в печать 03.06.24. Формат 60×90/16. Бумага офсетная.
Усл. п. л. 25,000. Тираж 1000. Заказ 0000.