

Jay Haley

ORDEAL THERAPY

Usual Ways to Change Behavior

**Jossey-Bass Publishers
San Francisco**

Джей Хейли

ТЕРАПИЯ ИСПЫТАНИЕМ

Необычные способы
менять поведение

Перевод с английского В.М. Сариной

**Москва
Независимая фирма "Класс"
1998**

УДК 615.851
ББК 53.57
Х 46

Хейли Дж.

Х 46 Терапия испытанием: Необычные способы менять поведение/Пер. с англ. В.М. Сариной. — М.: Независимая фирма “Класс”, 1998. — 208 с. — (Библиотека психологии и психотерапии).

ISBN 5-86375-099-5 (РФ)

Строгий научный метод редко удастся изложить столь живо, ярко и понятно, как это сделано в книге известного психотерапевта Джея Хейли.

Юноша, страдающий от тяжелого дефекта речи, и женщина, беспрерывно моющая руки; молодой человек, считающий себя писателем и неспособный написать ни строчки, и ребенок, впадающий в истерику при малейшем замечании... Избавиться от проблем всем им помогла психотерапия тяжелым испытанием и все они являются невыдуманными героями этой книги.

В основу каждого из двенадцати рассказов положен реальный случай.

Психологам и психотерапевтам книга предоставит еще один профессиональный инструмент. А читатель-непрофессионал, вполне возможно, увидит в проблемах того или иного персонажа отражение собственных трудностей, а в историях исцеления — пути их преодоления.

Главный редактор и издатель серии *Л.М. Кроль*

Научный консультант серии *Е.М. Михайлова*

ISBN 0-87589-595-6 (USA)

ISBN 5-86375-099-5 (РФ)

© 1984, Jay Haley

© 1984, Jossey Bass Publishers

© 1998, Независимая фирма “Класс”,
издание, оформление

© 1998, В.М. Сарина, перевод
на русский язык

© 1998, М.Р. Гинзбург, предисловие

© 1998, В.Э. Королев, обложка

www.kroll.igisp.ru
Купи книгу “У КРОЛЯ”

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

СТРАДАНИЙ МНОГИХ ТЯЖЕЛЕЙ, ИЛИ ЭФФЕКТИВНОСТЬ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО ВЫБОРА

На одном из международных семинаров по эриксоновскому гипнозу участникам предложили рассказать, как они пришли в эриксоновский гипноз. Около половины начали свой рассказ словами: “Я прочитал книгу Джея Хейли “Необычайная психотерапия”...

Для многих тысяч людей знакомство с Милтоном Эриксоном началось с этой чудесной книги. Для кого-то она так и осталась чем-то вроде волшебной сказки, а для кого-то стала ключом, открывшим дверь в удивительную страну, в которой добрый волшебник Милтон Эриксон творит свои чудеса. Оказалось, что этим чудесам можно научиться. И хотя, наверное, каждый из последователей Милтона Эриксона готов повторить сакраментальную фразу: “Я не волшебник, я только учусь”, — тем не менее, как говорит один из крупных авторитетов в этой области Жан Годэн: “Не надо быть Милтоном Эриксоном, для того чтобы заниматься эриксоновской гипнотерапией”.

Эриксоновской терапии посвящено уже очень много книг; некоторые из них переведены на русский язык. Но книга Джея Хейли занимает среди них особое место. В ней автор знакомит нас с еще одним аспектом работы великого мастера и делает это в своей обычной манере: легко, доступно, на конкретном материале, без излишнего теоретизирования. Интересно также и то, что в “Необычайной психотерапии” представлены *негипнотические* методы работы Милтона Эриксона, который настолько прославился своими новаторскими подходами в области гипноза, что его нарекли “Мистером Гипнозом”. И мы убеждаемся в том, что его негипнотические методы являются не менее новаторскими и не менее эффективными, чем гипнотические.

Обсуждая проблему психотерапевтического воздействия, Дж. Хейли сразу начинает с ключевой для любой психотерапии проблемы — изменения. Изменение — цель и результат терапии; все остальное — инструмент, средства его достижения. И оказывает-

ся, что владение инструментом, даже таким мощным, как гипнотический транс, еще не гарантирует достижения цели. Инструмент нужно уметь применять. Рассматривая механизмы терапевтического воздействия “тяжелого испытания”*, Дж. Хейли показывает нам, как это делается.

Эти механизмы затрагивают глубинные закономерности изменения (не зря Дж. Хейли говорит об испытании как о “теории” изменения). Они парадоксальны и в основе своей просты и заключаются в том, что пациенту предлагается задание субъективно более тяжелое, чем симптом. Эффективность такого приема основана на простом допущении: если для человека тяжелее иметь симптом, чем отказаться от него, он расстанется с симптомом.

Таким образом, человеку предлагается выбор, и он делает его, отказываясь от симптома. Здесь, однако, есть маленькая хитрость: этот выбор осуществляется пациентом бессознательно. Если бы человек мог произвольно отказаться от симптома, он не обращался бы к психотерапевту. Дж. Хейли в самом общем виде описывает данный механизм следующим образом: “Необходимо придумать нечто, что телу будет тяжелей выполнять, чем ... (симптом), и поэтому тело начнет контролировать само себя”. Вместо “тела” здесь можно было бы сказать “бессознательное”. Тяжелое испытание — прием типично эриксоновский по сути; он представляет собой способ контролировать то, что ранее было неподконтрольно. За этой “негипнотической” техникой стоит весь огромный гипнотический опыт Милтона Эриксона. Возможно, что это и есть механизм терапевтического изменения: создать такие условия, в которых на определенном (чаще всего — бессознательном) уровне человек осуществляет выбор, в результате которого обретает контроль над ранее неконтролируемым поведением. “Верно использованный прием тяжелого испытания ... побуждает человека сдерживать себя с тем, чтобы не выполнять задание”. Особенно ясно это видно на таких парадоксальных примерах, когда испытанием является сам симптом. Человеку предлагают намеренно вызывать у себя симптоматическое поведение, тем самым делая его контролируемым. Симптом — это то, чего человек не может не делать. Если человек намеренно делает то, чего он не может не делать, то это уже не симптом, а произвольное поведение.

*“Испытание” представляет собой тяжелое или очень трудное задание, предписанное терапевтом пациенту.

Дж. Хейли, являющийся специалистом по семейной терапии, рассматривает данную проблематику в контексте отношений. Так, он показывает, что большинство заданий эффективны только в контексте отношений между терапевтом и клиентом. Он рассматривает роль симптома и в социальном (семейном) контексте: симптом выполняет определенную функцию в системе отношений пациента; его исчезновение вызовет изменение данной системы отношений, что также необходимо учитывать.

При чтении этой книги в памяти всплывают те случаи из практики Милтона Эриксона, ставшие уже классическими, в которых он использует указанный метод. Многие из них описаны в предыдущей книге Джея Хейли: случай с человеком, который не мог выезжать за пределы города и которого Эриксон заставил при появлении симптома лежать в канаве; случай с мальчиком, страдавшим энурезом, и с мальчиком, ковырявшим болячку на лбу (и в том и в другом случае им нужно было вставать в четыре часа утра и совершенствовать свой почерк); случай с человеком, страдавшим бессонницей, которому Эриксон предложил по ночам натирать пол, и другие. В “Терапии испытанием” эти случаи предстают перед нами в новом свете; у нас появляется возможность чуточку лучше понять “кухню” великого мастера. В книге фигурируют разные терапевты, но метод от этого не перестает быть эриксоновским.

Как и все, что относится к эриксоновской терапии, эту книгу можно воспринимать на разных уровнях: и как попытку изложения теоретической концепции, и как практический учебник, и как то и другое вместе, или как нечто совсем иное, или наоборот.

М.Р. Гинзбург

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга посвящена абсурдным проблемам, которые одолевают людей, и абсурдным решениям, которые предлагает им психотерапия. Все описанные истории — это реальные случаи психотерапии. Длинные диалоги представляют собой расшифровки аудио- и видеозаписей. Лишь в эпилоге присутствует доля фантазии, хотя и этот случай имеет под собой реальную основу.

Я выражаю благодарность всем терапевтам, разрешившим мне описать случаи из их практики, в которых я принимал участие в качестве наблюдателя. Терапия, как правило, проводилась в комнатах с односторонним зеркалом, некоторые терапевты проходили обучение, некоторые были просто моими коллегами, которым я помогал. Мне также хочется поблагодарить клиентов и их семьи; в моем повествовании их анонимность тщательно сохранена.

Джей Хейли

Бетезда, штат Мэриленд
Январь 1984

ВВЕДЕНИЕ

Однажды ко мне за помощью обратился адвокат, страдающий бессонницей. Нехватка сна уже начала отражаться на его карьере: он засыпал в зале суда. Даже большие дозы лекарств давали не более одного-двух часов забытья. Я только начал вести частную практику, когда этот человек был направлен ко мне для лечения гипнозом. Однако гипнотическому воздействию он поддавался плохо; по сути, на гипноз он реагировал так же, как и на попытки заснуть — неожиданно вскакивал, абсолютно бодрый и чем-то встревоженный. После нескольких встреч я решил, что гипноз не сможет помочь ему решить проблему сна. Тем не менее я чувствовал, что обязан что-нибудь предпринять. Адвокат уже прошел курс традиционной терапии, а бессонница все усугублялась, и дело шло к тому, что он начал опасаться за свою способность нормально жить и работать. Адвокат утверждал, что с ним и его жизнью все в порядке: работой, женой и детьми он вполне доволен. Единственной проблемой была бессонница. Он рассказывал: “Когда я начинаю засыпать, что-то резким толчком будит меня, и затем я часами лежу без сна”.

Наконец, я решился на эксперимент. Я предложил пациенту перед сном создать вокруг себя приятную обстановку, затем жена, как всегда, подаст ему чашку теплого молока прямо в постель. Приготовившись таким образом ко сну, он должен заставить себя думать о всяких омерзительных вещах, какие только может вообразить. Я попросил адвоката потренироваться в беседе со мной, какие мерзости и гадости он может придумать, но у него ничего не получалось. Тогда я предложил пациенту выдумать некоего гипотетического “мистера Смита” и представить, что все эти отвратительные мысли принадлежат ему. “Мистер Смит” помог адвокату живо представить убийство, гомосексуальный акт и т.п. Перед уходом пациента я еще раз напомнил, что вечером, вместо попыток уснуть, он должен прокручивать подобные мерзости у себя в голове. Адвокат спросил: “Например, мысль о том, как отдать мою жену в бордель?” — “Хорошая мысль”, — ответил я.

Придя домой и выполнив все мои указания, он немедленно уснул и проспал всю ночь. С этого момента, используя описанный прием, мой клиент полностью избавился от бессонницы.

Тогда, в 50-е годы, не было психотерапевтической теории, способной объяснить этот прием и его действенность. Единственной была психодинамическая теория вытеснения, согласно которой, если заставить человека думать о неприятных вещах, он скорее будет бодрствовать, нежели спать, так как вытесненные мысли приблизятся на опасное расстояние к сознательному уровню.

В то время не было объяснения и быстрому излечению, так как не существовало теории краткосрочной психотерапии. Предполагалось, что при кратковременном воздействии терапевт просто делает меньше, чем при обычной длительной терапии. Поэтому мои указания невозможно было объяснить рационально. Ломая голову, почему этот прием и подобные ему отлично срабатывают, я решил проконсультироваться у Милтона Г. Эриксона.

Во время моего обучения гипнозу у доктора Эриксона мы с ним обсуждали гипноз в рамках исследовательского проекта. Позднее я сам стал вести занятия по гипнозу с местными врачами и психологами. Но, приступив к терапевтической практике, понял, что изучать гипноз и обучать гипнозу еще не значит уметь лечить гипнозом. Я знал, как ввести человека в гипнотическое состояние, как погрузить его в глубокий транс и как на языке метафор говорить с пациентом о его проблемах. Но при этом понятия не имел, как добиться изменения с помощью гипноза.

В те годы Милтон Эриксон был единственным консультантом по гипнозу и краткой терапии, к которому я мог обратиться. Я знал, что он использует и множество негипнотических методов. Фактически Эриксон был единственным из известных мне людей, кто предлагал что-то новое в теории и практике психотерапии.

Расспрашивая доктора Эриксона, я обнаружил, что для изменения клиентов он пользуется обкатанными приемами, использующими специальные тяжелые испытания, и они похожи на то, что я придумал для адвоката. Я нашел объяснение и тем случаям, над пониманием которых так долго бился. Например, однажды я вылечил женщину, страдавшую от сильных головных болей, потребовав, чтобы она намеренно вызывала у себя головные боли и тем самым научилась их контролировать. После разговора с Эриксоном стало понятно, что его терапевтические методы включают в себя парадоксальные вмешательства как раз такого типа.

Представляю вам собственный рассказ доктора Эриксона об использовании тяжелого испытания для лечения бессонницы:

“Пришел ко мне как-то шестидесятипятилетний человек, который последние пятнадцать лет страдал от бессонницы. Три месяца назад умерла его жена, и он жил вдвоем со своим неженатым сыном. Все это время он ежедневно принимал амитал натрия, пятнадцать капсул, по три грана каждая. Ложась спать в восемь часов вечера, этот человек ворочался до полуночи, затем принимал свои пятнадцать капсул, выпивал пару стаканов воды, снова ложился и засыпал на полтора-два часа. Потом он просыпался и опять ворочался до утра. Так происходило каждую ночь. Однако с тех пор, как умерла его жена, снотворное перестало действовать. Старик отправился к семейному врачу и попросил его выписать рецепт уже на восемнадцать капсул ежедневно. Врач испугался, что сделал своего пациента зависимым от барбитуратов, и направил его ко мне.

Я спросил старика, действительно ли он хочет избавиться от бессонницы и покончить с зависимостью от лекарств. Он искренне подтвердил свою готовность. Тогда я сказал, что это будет совсем несложно. Из рассказа пациента я узнал, что он живет в большом доме с паркетными полами. Старик готовил еду и мыл посуду, а его сын выполнял всю работу по дому — в том числе и натирку полов, которую старик ненавидел. Он, в отличие от своего сына, терпеть не мог запаха мастики. Итак, я объяснил старику, что смогу его вылечить, и это будет стоить ему всего лишь восьми часов сна. Готов ли он отказаться от восьми часов сна, чтобы навсегда излечиться от бессонницы? Старик ответил, что готов. Тогда я предупредил, что ему придется немного поработать, и он согласился.

Я объяснил старику, что вместо того, чтобы ложиться спать в восемь часов вечера, он должен будет достать банку мастики и несколько тряпок. “Это будет стоить вам всего полтора—два часа сна. Итак, вы начнете натирать полы. Вы возненавидите это занятие, вы возненавидите меня; время будет тянуться бесконечно, и вы ни разу не

подумаете обо мне хорошо. Но вы будете полировать эти паркетные полы всю ночь, а утром в восемь часов отправитесь на работу. Прекратить натирку следует в семь часов, чтобы успеть собраться на работу. Следующим вечером в восемь часов принимайтесь снова за натирку полов. Вы отполируете эти проклятые полы через “не могу”, но потеряете при этом не больше двух часов сна. На третью и четвертую ночь делайте то же самое”. Старик натирал полы всю первую ночь, вторую и третью. На четвертую он подумал: “Я совсем замучился, следуя указаниям этого ненормального психиатра, но и в противном случае мне было бы не легче”. Старик уже потерял шесть часов сна, и оставалось еще два, прежде чем его окончательно вылечу. Тогда он сказал себе: “Думаю, я могу немного прилечь и дать глазам отдохнуть полчаса”. И проснулся он только в семь часов утра. Вечером старик столкнулся с дилеммой: следовало ли ему лечь, если он должен мне еще два часа сна? И тогда старик пошел на компромисс. В восемь часов вечера он, как обычно, подготовил банку мастики и тряпки, но лег в постель, поставив себе условие: если в пятнадцать минут девятого он все еще будет видеть часы, то встанет и начнет натирать пол.

Спустя год старик рассказывал мне, что спит каждую ночь. Он объяснял это так: “Вы знаете, я не осмеливаюсь страдать от бессонницы. Я смотрю на часы и говорю себе: “Если через пятнадцать минут я не буду спать, то как миленький встану полировать полы!” Вы знаете, старик готов был делать все что угодно, лишь бы избежать полирования полов, — даже спать”.

Когда доктор Эриксон описал мне этот случай, я сразу понял, что процедура, предложенная мной адвокату, была по сути той же самой. Я дал адвокату задание, выполнения которого он стремился избежать даже ценой потери бессонницы. То же самое сделал клиент доктора Эриксона. Это был прием, основанный на простом предположении: если для человека иметь симптом тяжелее, чем отказаться от него, он расстанется с этим симптомом. Годами я использовал этот тип вмешательства, и в данной главе опишу ряд вариаций на тему “тяжелых испытаний”.

Тяжелое испытание отличается от других терапевтических приемов, созданных Милтоном Эриксоном. Использование метафоры, например, когда терапевт меняет “А”, подчеркивая “В”, не является испытанием. При метафорическом подходе от клиента часто требуется лишь внимательно слушать терапевта. Многие приемы Эриксона по изменению состояния резко отличаются от “тяжелого испытания”. Человек, которого просят расстаться с болью на одну секунду, а затем продлить перерыв до двух секунд, до четырех и т.д., в геометрической прогрессии улучшает свое состояние, не проходя при этом никакого испытания.

Исследуя новшества доктора Эриксона в использовании парадокса, легко заметить, что он заставлял человека намеренно вызывать у себя мучительный симптом, но и это не является процедурой тяжелого испытания. Или является? Не попадает ли подобное действие в категорию отказа от симптома с целью избежать испытания? Вполне вероятно, что терапия тяжелым испытанием — это не просто прием, а целая теория изменения, которая включает в себя ряд, на первый взгляд, различных терапевтических приемов. Прежде чем развивать дальше это предположение, остановимся на описании различных процедур тяжелых испытаний.

Метод тяжелого испытания

Метод тяжелого испытания четко определяет задачу терапевта: дать клиенту задание, соответствующее его симптому, причем более суровое, чем сам симптом. Главное требование к испытанию состоит в том, что оно должно причинять такое же, если не большее, неудобство, как и симптом (по принципу — наказание должно соответствовать преступлению). Обычно, если испытание недостаточно сурово, чтобы уничтожить симптом, оно может быть усилено до необходимой суровости. Лучшим является то испытание, которое приносит пользу данному индивидууму. Полезные вещи всегда тяжело делать, особенно тем людям, которые обращаются к терапевтам. Примерами полезных занятий являются зарядка, интеллектуальные упражнения, здоровое питание и другие действия, направленные на самосовершенствование. Испытание может потребовать от клиента даже жертвы в пользу окружающих.

Другая характеристика испытания: это должно быть что-то, что человек *может* сделать и против чего не имеет права возразить. Оно

должно быть таким, чтобы терапевт легко мог сказать: “Это не нарушает ваши моральные принципы, и вы *можете* это выполнить”. И последнее требование к терапевтическому испытанию: оно не должно причинять вреда ни самому клиенту, ни окружающим.

Соответствующее перечисленным требованиям испытание может быть грубым, как каменный топор, или искусным и тонким, как скальпель хирурга. Оно может быть стандартным для лечения ряда проблем. Но может быть и тщательно разработанным для конкретного человека или семьи и больше никому не подходить. Примером стандартного испытания может быть занятие физкультурой среди ночи каждый раз, когда накануне днем проявлялся симптом. Описание примеров испытаний, придуманных для конкретных клиентов, займет слишком много места. Некоторые из них читатели найдут в данной главе.

И последний момент: иногда клиенту нужно несколько раз пройти через испытание, чтобы избавиться от симптома. В других случаях для излечения достаточно одной лишь угрозы выполнения задания. То есть, когда терапевт разрабатывает процедуру тяжелого испытания и пациент соглашается выполнить его, он (или она) часто забывает о симптоме еще до начала выполнения задания.

Виды тяжелых испытаний

Ниже перечислено несколько видов испытаний с иллюстрирующими их примерами.

Четко сформулированное испытание. Терапевт во время беседы определяет симптом и требует, чтобы каждый раз, когда клиент с ним сталкивается, он подвергал себя испытанию, четко и ясно сформулированному. Часто терапевт даже не объясняет клиенту выбор испытания, а просто определяет, чем полезным клиенту следует заниматься. Типичный выбор — физические упражнения. Терапевт определяет количество упражнений и дает клиенту задание выполнять их каждый раз, когда проявляется мучающий его симптом. Наибольший эффект вызывает задание выполнять эти упражнения посреди ночи. То есть человек идет спать, ставя будильник на три часа ночи, а затем вынужден просыпаться и выполнять упражнения. После этого он снова ложится спать, и на-

утро вся процедура выглядит как сон или, скорее, как кошмарный сон. Нагрузка должна быть достаточно тяжелой, чтобы на следующий день в мышцах ощущалась натруженность.

Приведу в качестве примера случай с человеком, испытывавшим сильное волнение и тревогу во время публичных выступлений (необходимых ему по работе). Я предписал ему делать физические упражнения каждую ночь в те дни, когда он решал, что волновался более, чем следовало. Упражнения должны были быть достаточно интенсивными, чтобы на следующий день во время выступления чувствовалась боль в мышцах. Прошло немного времени, и он стал на удивление спокойным оратором. Подобный прием я узнал от доктора Эриксона, описавшего процедуру, в которой упор делался на использование физической энергии:

“У одного моего пациента была ритуальная реакция на телевыступления — фобическая и паническая: за пятнадцать минут до выступления у него перехватывало дыхание и сердце выпрыгивало из груди. Но со словами: “Вы в эфире” — все симптомы исчезали, и он легко и непринужденно вещал по телевидению. Однако с каждым днем ему становилось все хуже и хуже. Поначалу период волнения длился всего одну-две минуты; к тому времени, когда пациент обратился ко мне, период волнения растянулся до пятнадцати минут. Пациент опасался, что реакция может увеличиться до двадцати минут, до полутора, до часа и начнет мешать его работе на телевидении. На следующий день я выяснил его “сонные” привычки и объяснил, что проблема коренится в переизбытке энергии. Как и следовало ожидать, сон также был превращен в ритуал. Клиент всегда ложился в одно и то же время. Всегда вставал в одно и то же время. Когда я понял, как много энергии бьется у него внутри, я спросил, почему бы ему не использовать энергию, которую он так бездарно тратил? (*Эриксон демонстрирует тяжелое, прерывистое дыхание*). Сколько приседаний может понадобиться ежедневно? Я сказал ему, что не знаю точно, сколько энергии на это уйдет, но думаю, что следует начать с двадцати пяти (по утрам, перед выходом на работу), хотя я считал, что потребуется по меньшей мере сто приседа-

ний. Но клиент мог начать лишь с двадцати пяти... Занятие-то, вообще говоря, мало приятное...

На следующий день он не мог нормально ходить, и боль в мышцах постоянно напоминала о том, что он израсходовал массу энергии. А на это (*демонстрирует тяжелое дыхание*) сил не осталось. Клиент даже полюбил этот способ расходования энергии. Он делал полуприседания, глубокие приседания и считал, что они весьма полезны для потери веса. Затем последовали занятия в спортзале, но и посещение спортзала вскоре стало ежедневным ритуалом.

Клиент снова пришел ко мне и сообщил: “Моя проблема вернулась. Я заметил однажды, что перед программой сделал несколько глубоких вдохов, а перед следующей программой количество вдохов увеличилось, так что это опять началось. Что же вы теперь собираетесь делать? Потому что упражнения уже не помогают. У меня, видимо, слишком много энергии”. Я ответил: “То, что с вами происходит, — это проявление глубокой психологической реакции”. Клиент согласился. Тогда я продолжил: “Что же, представьте, что мы работаем на психологическом уровне. Я знаю, как вы привыкли засыпать. В десять часов вы заканчиваете свою телепередачу. Едете прямо домой. Докладываете события дня своей жене и сразу ложитесь спать. Вы спите восемь часов. У вас здоровый сон. Вам нравится спать, вы спите крепко. Но теперь, проспав четыре часа, вы встанете и выполните сто приседаний”. Клиент возмутился: “Вставать среди ночи — я это ненавижу”. Я ответил: “Да, вы можете потратить массу психической энергии, ненавидя это. Представьте, как вы будете себя чувствовать психологически, ставя каждый вечер будильник и понимая, что вы потратите много психической энергии, которая в противном случае найдет выход в задыхании перед микрофоном и телевизионной камерой? Вы можете выбросить жуткое количество психической энергии двумя способами: устанавливать будильник на обычное время, при этом психологически осознавая с большой силой, как вам не хочется вставать через четыре часа, или делать приседания”.

Эта аналогия работала какое-то время. И вот клиент снова пришел ко мне... Я сказал: “Итак, у вас снова избыток энергии”. Он ответил: “Верно”. Я спросил: “Тогда скажите мне, какова мечта вашей жизни?” Клиент ответил: “Иметь дом для себя, жены и детей”. Я согласился: “Да, действительно, придется вам попотеть, чтобы купить дом и обзавестись газоном для стрижки”. Он рассказал: “Жена все время наседала на меня, а я отказывался шевелиться, но в этом месяце мы все же покупаем дом”.

Его проблема больше не возвращалась. У него был дом. У него был двор. И не было излишков энергии”.

Приведенный случай является не только типичным примером эриксоновской терапии тяжелым испытанием, но и наглядно показывает, как Эриксон сначала создавал терапевтическую процедуру, а затем встраивал ее в повседневную жизнь пациента таким образом, чтобы воздействие продолжалось и без терапии.

Когда применяется метод четко сформулированного испытания, заданием может быть все, что клиент сам определяет как полезное для себя. Классический случай лечения бессонницы по Эриксону — задание проводить всю ночь за чтением книг, которые клиент давно должен был прочесть, но откладывал на потом. Так как сидя в кресле, клиенты могли уснуть, доктор Эриксон требовал, чтобы они читали стоя. Это задание ставило клиентов перед выбором: либо спать и проститься с бессонницей, либо читать книги, которые им давно следовало прочесть. Эриксон пишет, что один из клиентов так видел свое будущее: “Если проблема вернется, я встречу ее во всеоружии. Я уже купил полное собрание сочинений Диккенса”. Подобные решения дают клиентам уверенность в том, что они сами справятся с симптомом, если он возникнет снова.

Парадоксальное испытание. Парадокс заключается в том, что сам болезненный симптом может стать тяжелым испытанием. Задание формулируется так, что пациент получает разрешение на симптом, от которого он желает избавиться с помощью терапевта. Например, человеку, который хочет избавиться от депрессии, предлагают определить ежедневное время возникновения депрессии. Лучше всего, если это будет время, когда клиент предпочел бы делать

что-нибудь более приятное. Например, терапевт может назначить клиенту время проявления депрессии на те редкие часы, когда тот свободен от всех обязанностей (дети уложены, дела закончены) и может позволить себе расслабиться и посмотреть телевизор.

Разве не является тяжелым испытанием парадоксальное вмешательство, когда пациентов просят проявить тот симптом, от которого они хотят избавиться? Примером может служить прием “утрирования” в бихевиоральной (поведенческой) терапии: человеку, боящемуся клопов и желающему избавиться от этого страха, предлагают пережить крайнюю степень страха, представляя, как по всему его телу кишмя кишат клопы. Этот тип парадоксального вмешательства есть не что иное, как тяжелое испытание. Аналогично, требование устраивать скандалы от скандалящей супружеской пары или просьба довести отношения до разрыва, которого пара хотела бы избежать, является не просто парадоксальным вмешательством, но и тяжелым испытанием.

С другой стороны, если протест пациента против терапевта, проявляемый через отказ вести себя в соответствии с симптомом, определяется как терапевтический парадокс, то смысл тяжелого испытания выражается в принуждении человека сопротивляться.

Еще один важный аспект парадоксального вмешательства состоит в том, что оно переводит непроизвольное действие, чем по определению является симптом, в намеренное. Человек должен намеренно делать то, что он не может не делать, например, спонтанно есть или избегать пищи, или чувствовать боль, или беспокоиться. Когда все это делается осознанно, это уже не симптом, по определению. Например, человек может получить задание намеренно вызывать симптом каждый раз, когда тот возникает непроизвольно, и таким образом симптом превращается в задание испытывать симптом. Если у человека два симптома, можно потребовать вызывать один из них сразу же, как только проявляется другой, тем самым назначив парадоксальное испытание, воздействующее сразу на оба симптома. Например, человек, страдающий одновременно и компульсивным поведением, и крайней застенчивостью, получает задание общаться с незнакомыми людьми каждый раз, когда ведет себя компульсивно.

Терапевт как испытание. Существует несколько видов испытаний, которые эффективны лишь потому, что влияют на отношения клиента с терапевтом. Все тяжелые испытания связаны с те-

рапевтом и лишь поэтому результативны, но некоторые из них специально ориентированы на терапевта.

Например, когда терапевт “переопределяет” некий поступок, сообщение становится испытанием. Любой поступок, рассматриваемый клиентом с одной точки зрения, должен быть описан терапевтом с менее приемлемой стороны и стать чем-то таким, что не нравится клиенту. Например, клиент описывает свои действия как месть, а терапевт называет их защитой и выполнением своих требований. Или же поступок, который, по мнению клиента, он совершает независимо от терапевта, терапевт может определить как реакцию на терапевтические предписания, а в результате поступок выглядит так, что клиент предпочел бы не совершать больше ничего подобного.

Другой вид тяжелых испытаний — приемы конфронтации, используемые некоторыми терапевтами. Когда терапевт заставляет клиента столкнуться лицом к лицу с тем, чего тот всеми силами избегает, и намеренно вызвать болезненные ощущения, это может считаться тяжелым испытанием. Таковым является и интуитивное толкование, неприятное для клиента. В таких случаях скорее терапия сама по себе, нежели какое-то определенное действие терапевта, становится испытанием для человека, причем испытанием, которое длится до тех пор, пока не исчезает симптом.

Гонорар терапевта также может быть использован как испытание, если связать его рост с продолжением или усугублением симптома. Кстати, это один из весьма любимых терапевтами видов тяжелого испытания.

Испытания, вовлекающие двух или более участников. Тяжелое испытание может предназначаться как одному человеку, так и группе людей. У Милтона Эриксона для лечения детей была разработана серия тяжелых испытаний, предназначенных и для родителей, и для ребенка. Типичным приемом было дать задание ребенку, страдающему энурезом, практиковаться в каллиграфии каждый раз, когда кровать утром оказывалась мокрой. Мать ребенка была обязана ежедневно просыпаться на рассвете и, если кровать оказывалась мокрой, будить ребенка и помогать ему тренировать почерк. Если кровать была сухой, заниматься каллиграфией ребенку не требовалось, — но матери все равно приходилось просыпаться на рассвете. Такая процедура — тяжелое испытание как для мате-

ри, так и для ребенка, которое, к их обоюдной гордости, завершилось прекращением энуреза и улучшением почерка.

Для семейной пары испытание может заключаться в церемонии “похорон” прошлой измены одного из супругов. В этом случае создается впечатление, что испытание имеет целью заставить страдать обидчика, но на самом деле оно предназначено обоим. Или же испытанию подвергается вся семья, когда плохо ведет себя один из ее членов.

Все эти примеры показывают широкий выбор возможностей, и терапевту следует лишь предложить такое испытание, которое заставит человека скорее расстаться с симптоматическим поведением, нежели подвергнуть себя испытанию. Однако необходимо провести четкое разграничение между терапевтическими испытаниями, полезными для клиента, и испытаниями, приносящими клиенту страдания, — либо к выгоде терапевта, либо по причинам общественных установлений. Просто упрятать человека в тюрьму за воровство еще не означает дать ему терапевтическое задание; это всего лишь метод общественного контроля. Все терапевты должны быть внимательны, чтобы не допустить публичного преследования под предлогом терапии. Для большей ясности уточним: испытание должно быть добровольным и полезным для выполняющего его человека, но не для того, кто его дает, кроме случаев, когда и терапевт, и клиент испытывают удовлетворение от успешных действий в достижении желаемого изменения.

Каждый терапевт должен четко осознавать контекст терапевтического вмешательства. Например, Милтон Эриксон однажды изобрел процедуру, в которой мама садилась на своего несдержанного сына, чтобы помочь ему стать менее агрессивным. Позднее такая процедура была подхвачена рядом детских учреждений как силовой способ принуждения детей вести себя определенным образом. Однако существует большая разница между любящей матерью, исправляющей ребенка для его же пользы и под руководством терапевта, и персоналом детского учреждения, отыгрывающимся на ребенке под прикрытием помощи.

Тяжелые испытания, создаются ли они случайно или целенаправленно в процессе психотерапии, не имеют положительного эффекта сами по себе. Только профессиональное использование приемов тяжелого испытания может принести пользу пациенту. Описанные приемы необходимо применять умело, впрочем, как и любые другие терапевтические приемы. Профессиональный раз-

рез скальпелем резко отличается от тыканья ножом куда попало. Точно так же, нечаянно заставить страдать человека — это одно; сделать это намеренно — совершенно другое.

Этапы лечения тяжелым испытанием

Как любое плановое лечение, терапия тяжелым испытанием должна быть последовательным процессом, с тщательно продуманными этапами.

1) Четкое выявление симптома. Испытание дает лучший результат, если опирается на четко выявленный симптом. К примеру, клиента можно спросить, способен ли он определить разницу между нормальной тревожностью и чрезмерной, от которой хотел бы избавиться с помощью терапии. Разграничение должно быть четким, так как каждый в определенных ситуациях волнуется, а задание должно выполняться только при возникновении ненормальной тревожности. Иногда разница становится очевиднее после выполнения тягостного задания, и клиент начинает относиться к лечению более серьезно. Кто-то может использовать тяжелое испытание как средство от скуки или неполноты жизни, как способ разнообразить жизнь, однако в подобном случае процедура должна проводиться с большей осторожностью, чем при задании, исполнение которого следует за конкретным проявлением симптома.

2) Усиление мотивации к излечению. Если человек готов подвергнуть себя тяжелому испытанию, он должен действительно хотеть преодолеть существующий симптом. Желание вылечиться не всегда присутствует к началу терапии. Терапевт должен помочь клиенту в выработке мотива столь решительного шага. Выказывая доброжелательную заинтересованность, терапевт должен сформировать у клиента готовность преодолеть симптом. Методы здесь те же, что и при убеждении клиента следовать указаниям терапевта, только с дополнительным уточнением, что выполнять указание будет неприятно. Обычно терапевт подчеркивает серьезность симптома, обсуждает неудачные попытки избавиться от него, представляет проблему в виде задачи, с которой клиенту надо решительно справиться, и особо подчеркивает то, что тяжелое испытание — это стандартный и всегда успешный прием.

Важным стимулом для многих клиентов в такой ситуации является желание доказать, что терапевт неправ. Эти люди, как правило, уже испробовали множество способов избавиться от своего симптома; и если терапевт настаивает на том, что именно его метод сработает, клиенту поверить в это нелегко. Однако единственный способ опровергнуть это — пройти предлагаемое испытание. В результате терапевтический эффект оказывается достигнут.

Еще один способ мотивации — сказать клиенту, что способ излечения существует, но открыть его можно только в том случае, если клиент заранее согласится выполнить требуемое. Иногда клиентам предлагается снова прийти через неделю, но только при условии их готовности выполнить то, что им предпишут. Заинтригованные тем, что их излечение возможно при выполнении чего-то неизвестного, но не верящие в это, они попадают в ситуацию, когда вынуждены согласиться сделать что-то только ради того, чтобы выяснить, что же это такое. И таким образом они обречены выполнять задание.

Не следует забывать, что большинство испытаний приносят эффект только *в связи с* терапевтом. Пациенты их выполняют, стараясь либо доказать, что терапевт не прав, либо продемонстрировать, что быстрое излечение произошло благодаря именно этому терапевту. Например, терапевт просит клиента не спать всю ночь или же проснуться среди ночи и целый час убирать квартиру. И всегда при этом подчеркивается, что *сам-то терапевт* этого делать не будет. Терапевт может сказать: “Понимаю, как нелегко просыпаться среди ночи. Ведь сам я так люблю крепко спать всю ночь напролет”. Соответственно, когда человек ночью бодрствует, он думает о терапевте, наслаждающемся в это время сном.

3) *Выбор вида испытания.* Испытание выбирает терапевт, но лучше, если он делает это в сотрудничестве с клиентом. Испытание должно быть достаточно суровым, чтобы преодолеть симптом, должно приносить клиенту пользу, быть четким и недвусмысленным, выполнимым для клиента и приемлемым с точки зрения приличий. Должны быть строго определены начало и конец испытания.

Участие клиента в выборе вида испытания служит гарантией его выполнения. Когда клиенту объясняют, что при условии добровольного выполнения задания произвольная реакция симптома уменьшится, клиент начинает размышлять о том, какие задания

нужно поставить перед собой. Терапевт должен настоять, чтобы задание приносило пользу, а не было своего рода наказанием. Если клиент сам придумывает для себя испытание, то он будет склонен выполнять его с большим энтузиазмом, а при необходимости увеличить тяжесть испытания реакция клиента будет более положительной.

4) *Пояснения к заданию.* Терапевт должен дать клиенту точные и определенные указания, исключаящие различные толкования. Он должен объяснить, что задание необходимо выполнять только при симптоматическом поведении и только в установленное для этого время. Все сказанное необходимо подробно расписать. Иногда необходимо дать испытанию рациональное объяснение. Обычно это вариация на тему: если клиент сделает что-то более тяжелое для себя, чем симптом, симптом исчезнет. Однако есть люди, которым лучше ничего не объяснять, а просто дать задание. Таинственный подход лучше воздействует на интеллектуалов, которые могут опровергнуть любое рациональное обоснование и доказать, что все это совсем не обязательно.

Если, несмотря на все объяснения, задание остается слишком сложным, полезно (и для клиента, и для терапевта) описать его на бумаге.

5) *Продолжительность испытания.* Задание должно выполняться каждый раз, когда возникает ситуация, оговоренная терапевтом, и не отменяется, пока симптоматичное поведение не исчезнет. Контракт обыкновенно заключается “на всю жизнь”.

6) *Связь испытания с социальным контекстом.* Тяжелое испытание заставляет человека меняться, что имеет определенные последствия. Терапевту необходимо осознавать, что симптомы являются отражением путаницы в социальной организации, обычно в семье. Существование симптома показывает, что социальная иерархия нарушена. Поэтому, когда терапевт воздействует на симптом, он вызывает изменения и в социальной структуре, которая ранее была приспособлена под симптом. Например, у жены имеется симптом, который помогает держать мужа в положении заботящегося о ней начальника. При выполнении задания, избавляющего ее от симптома, это распределение ролей быстро меняется. Теперь они с мужем должны обсудить условия новых отношений, которые не

будут включать в себя симптоматическое поведение. Точно так же, человек, излечившийся от алкоголизма, должен потребовать изменений в своей семейной организации, так как ее членам уже нет необходимости приспосабливаться к его симптому. Терапевту необходимо понять функцию конкретного симптома в социальном окружении клиента. Если он не может этого сделать, проводить лечение следует осторожно, внимательно отслеживая отзвуки происходящих изменений.

Социальные перемены, связанные с изменением в поведении клиента, часто вызывают у него определенную реакцию. Вполне вероятно, что клиент будет расстроен, и это расстройство указывает на психологическое изменение, связанное с социальными последствиями исчезновения симптома. Верно использованный прием тяжелого испытания не просто меняет мелкие поведенческие проявления, но и побуждает человека сдерживать себя, для того чтобы не выполнять тягостное задание. Этот терапевтический подход может вызвать глубокие изменения в личности клиента, являющиеся частью сдвигов в его социальном окружении. Одним из признаков глубинного изменения может служить рассказ клиента о том, что в момент изменения он как будто сошел с ума. Иногда, как только проявляется эффект от выбранного испытания, клиент звонит терапевту и говорит, что происходит нечто странное. Терапевт в этом случае должен заверить клиента, что происходящее является частью ожидаемого изменения, и помочь клиенту реорганизовать свою жизнь.

Обобщим: симптомы выполняют определенную функцию в организации семьи, и лучше всего, если при разработке задания будет учтена иерархия, существующая в семье клиента. Если, например, бабушка объединяется с ребенком против его матери, было бы неплохо предложить и бабушке, и ребенку задание, отдаляющее их друг от друга. Или же, если отец отказывается от своих обязанностей по отношению к семье, ему полезно принять участие в процедуре, помогающей преодолеть симптом его ребенка. Симптомы всегда приспособлены к организационным структурам, а значит, при изменении симптома меняется и структура.

Предлагаю вашему вниманию пример, иллюстрирующий разработку испытания с учетом семейной организации. У шестнадцатилетнего юноши, недавно вернувшегося из психиатрической больницы, наблюдался мучительный симптом: юноша засовывал различные предметы себе в задний проход. Он делал это в ванной

комнате, вставляя себе в анус овощи, бумагу, салфетки и т.п. После чего ванная была замусорена всем этим “материалом”. Мачеха юноши была вынуждена украдкой убирать ванную, чтобы другие дети не узнали о проблеме старшего брата. Какое же испытание могло подойти для лечения столь неприятного поведения? Ведь оно должно быть не просто более тяжелым, чем симптом, чтобы парень отказался от своего поведения, но и приносить юноше пользу. Более того, испытание должно вызвать изменение в структуре семьи.

Когда терапевт Маргарет Кларк провела беседу с родителями, стало ясно, что вся проблема взвалена на мачеху мальчика, точно так же, как и проблемы других детей, в то время как отец всецело посвятил себя работе. Когда отец после развода остался с несколькими детьми на руках, он женился вторично и сбросил своих детей с их проблемами на новую жену. Ясно, что она обижалась, и это вносило напряженность в семейную жизнь. Когда проявилась проблема со старшим мальчиком, у родителей уже не оставалось времени, чтобы разобраться в супружеском конфликте. Вероятно, в этом и состояла одна из функций симптома.

Вопрос был в том, подвергнуть ли тяжелому испытанию только самого мальчика или же всю семью. Было решено вовлечь всю семью, частично потому, что у мальчика не было мотивации к изменению, частично для достижения такого структурного изменения, при котором проявление симптома становилось ненужным. Следующим шагом стал выбор способа вовлечения семьи. Казалось логичным возложить ответственность за процедуру выполнения задания на отца, чтобы он нес ответственность за решение проблемы и меньше загружал жену. Отец и сын должны были вместе выполнять задание каждый раз, когда проявлялся симптом. Итак, оставалось выбрать испытание, соответствующее симптому.

Был выбран следующий вариант. Каждый раз, когда мальчик засовывал себе предметы в анальное отверстие и замусоривал ванную, отцу по возвращении с работы сообщали об этом. Отец выводил подростка во двор и заставлял его выкапывать яму глубиной и шириной в метр. Затем мальчик должен был положить в эту яму и засыпать землей все те предметы, которыми он замусорил ванную. Задание должно было повторяться всякий раз, когда проявится симптом, и так до бесконечности.

Отец педантично следовал указаниям, и через несколько недель симптом исчез. Это объясняется не только тем, что выполнение

задания было нелегким. Мальчику просто перестало все это нравиться, что типично в случае верно выбранного испытания. Отец, довольный успехами сына, стал больше с ним общаться. Жена, довольная тем, что муж сумел решить такую ужасную проблему, стала более нежна и близка с ним, так что проблема сына потеряла свою объединительную функцию. У мальчика и его семьи остались и другие проблемы, поэтому терапия продолжалась, но конкретный симптом быстро исчез и больше не возникал.

Описанное тяжелое испытание можно охарактеризовать как крайне удачное: оно изменило структуру семейной организации, включив в решение проблемы уклонявшегося от ответственности отца. Задание было более тяжелым, нежели симптом, — попробуй выкопать глубокую яму в мерзлой почве осенью. Отец должен был при этом стоять на холоде, контролируя выполнения задания, поэтому его отношение к повторению симптома становилось все более негативным. Мальчик, копая яму, получал полезную физическую нагрузку. Кроме того, копание ямы имело метафорическое и парадоксальное значение по отношению к симптому. Подросток вкладывал предметы в отверстие, и терапевт дал ему аналогичное задание — вкладывать предметы в отверстие. Таким образом, процедура включала в себя не только тяжелое испытание, но также метафору, парадокс и изменение в семейной организации. Как и большинство терапевтических процедур, тяжелое испытание тем лучше, чем больше аспектов ситуации оно затрагивает.

Тяжелое испытание как теория изменения

До сих пор мы обсуждали процедуру тяжелого испытания как терапевтический прием, который можно считать одним из многих возможных типов вмешательства с целью изменения. Если исследовать тяжелое испытание в более широком контексте, то можно заметить, что это не просто прием, а теория изменения, охватывающая множество терапевтических приемов. Можно ли утверждать, что любой метод лечения эффективен потому, что явно или неявно включает в себя тяжелое испытание?

Изучая другие теории изменения, можно обнаружить, что на этом рынке не так уж много конкурентов. Во-первых, есть различные варианты теории инсайта. Она опирается на веру в то, что мужчины и женщины по своей натуре рациональны и могут добить-

ся изменения через осознание самих себя. Методы терапевтических школ, основанных на этой предпосылке, варьируются от погружения в подсознательные процессы до предложения разумных альтернатив в обучении родителей правильному обращению с трудными детьми. Относящиеся к этой школе теории “эмоционального выражения” также основываются на понятии вытеснения. Считается, что выражение подавляемых динамических эмоций, подобно инсайту вытесненных бессознательных идей, должно привести к изменению — либо через инсайт, либо через примитивный крик. Сопротивление должно преодолеваться путем обнаружения идей и выражения скрытых эмоций.

Вторая теория изменения восходит к теории обучения и предполагает, что люди изменяются тогда, когда меняется подкрепление, определяющее их поведение. Терапевтические процедуры варьируются от усиления позитивного подтверждения до замены тревожности расслаблением, а также до аверсивной терапии (метод, заставляющий клиентов изменяться под воздействием отвращения).

Третья, чрезвычайно популярная ныне теория изменения, опирается на идею о том, что люди — участники гомеостатической системы, и чтобы добиться изменения, следует заменить управляющих данной системой. После замены, произойдет ли она в результате усиления маленького изменения или дезорганизации системы и вынужденного создания новой системы, проблемное поведение участников изменится. Большинство направлений супружеской и семейной терапии процветают в рамках теории систем.

Теории изменения этого типа имеют несколько особенностей. Прежде всего, в них можно найти объяснение любому результату любого лечения. Восторженные защитники той или иной теории скажут, что “настоящая” причина изменения объясняется именно их теорией. Так, теоретик инсайта будет утверждать, что люди, на своем опыте переживающие процедуры модификации поведения, меняются потому, что они “действительно” открывают через этот опыт свои возможности. Теоретик обучения точно так же заявит, что на самом-то деле терапевтические школы инсайта меняют у клиентов структуру подтверждений, и именно это приводит к изменению. Теория систем достаточно расплывчата, и поэтому ее последователи также могут утверждать, что любой терапевтический метод “по сути-то” меняет структуру социальной

системы и, соответственно, меняет людей. Ведь вмешательство терапевта в систему нарушает ее баланс.

Другая особенность теорий изменения состоит в том, что их понятийная структура такова, что их невозможно опровергнуть. Теория, которую нельзя опровергнуть, подобна теории о существовании Бога и имеет шанс на вечную жизнь, если, конечно, для этого есть деньги.

Может ли тяжелое испытание как теория изменения принять вызов от других теорий? Конечно, оно также соответствует критерию неопровержимости. Можно утверждать, что все люди в процессе терапевтического лечения проходят через тяжелое испытание. Даже наиболее изобретательный экспериментатор не может опровергнуть утверждение, что любая терапия является испытанием. Чтобы начать лечение, нужно обратиться за помощью — и для многих это уже является тяжелым испытанием. Человек вынужден признать, что он потерпел неудачу в решении своей проблемы и нуждается в посторонней помощи. Кто не просит помощи, а проходит терапию в принудительном порядке и даже должен платить за это, подвергается еще более невыносимому испытанию: его заставляют лечиться.

Опыт терапевтического лечения едва ли напоминает прогулку по розарию. При лечении методом инсайта клиент переживает неприятные чувства, исследуя и погружаясь в мир подавляемых мыслей и неутоленных потребностей. Если клиент возражает против копирования “в своем нутре”, терапевт скорее всего назовет протест сопротивлением и будет его “преодолевать”. Человек должен выдерживать тщательное исследование того, о чем предпочел бы вообще не думать. Интерпретируется всегда то, что человек в себе не принимает. Фрейд, если говорить простым языком, утверждал, что оплата терапевта должна быть жертвой, принесенной на алтарь психоанализа, что, собственно, является неосознанным признанием тяжелого испытания как одной из основ психоанализа. Школа инсайта — в форме ортодоксальной психодинамической терапии или одной из бурлящих конфронтационных групп, где людей заставляют смотреть в лицо своим глубинным, сокровенным кошмарам, — явно опирается на предпосылку, что тяжелое испытание является основой для изменения.

Бихевиористы не заставляют людей вытаскивать на свет божий свои наиболее неприятные мысли; они делают акцент на положительных сторонах подкрепления. Тем не менее, опыт терапии сам

по себе подразумевает скуку выслушивания лекций по теории обучения, а также запрограммированное поведение как ответ на собственное личностное расстройство. Тяжелым испытанием может стать и негуманная реакция на симптом клиента. Конечно, модификация поведения происходит и при использовании аверсивных методов, основанных на таких тяжелых испытаниях, как “битье” клиентов словом или электрическим током при проявлении болезненных симптомов. Даже такие мягкие на вид приемы, как разработанная Джозефом Вольпе процедура обратного торможения, в которой клиенты представляют себе ситуации, вызывающие у них фобию, трудно назвать развлечением. Неприятно и утомительно проигрывать в воображении пугающие ситуации, о которых и думать-то не хочется, не то что платить за это деньги.

Семейная терапия также предлагает тяжелые испытания — когда намеренно, а когда и неумышленно. Прийти вместе со своей семьей к специалисту и согласиться, что ты потерпел поражение как родитель, или ребенок, или супруг — настоящее испытание. Проанализировать, каким образом ты стал причиной отклонений в развитии личности одного из членов твоей семьи, и даже просто признать это — задача не из легких. Терапевты, использующие методы приятия, не советуют семье расставаться со своими проблемами (подход, характерный для Миланской группы). Другие терапевты применяют методы переживания и конфронтации, предлагая семье неприятные психоаналитические интерпретации поведения ее членов, таким образом заставляя семью ощутить смутное желание очутиться где-нибудь в другом месте. Терапевты, которые любят, чтобы все члены семьи выплакались и выразили свои эмоции, концентрируют лечение вокруг невзгод своих клиентов.

Очевидно, что тяжелое испытание может рассматриваться как “реальная” причина изменения во всех современных направлениях психотерапии, какой бы ни была теория, исповедуемая терапевтом. Должны ли мы ограничивать себя рамками только психотерапии, рассматривая данный вопрос? Разве мы не наблюдаем подобное явление в других аспектах человеческой жизни? В голову сразу же приходит религия. Разве не тяжелое испытание является краеугольным камнем христианства? Изменение, или обращение, в христианстве явно не опирается на идею о том, что душу можно спасти вином и весельем; напротив, спасение приходит через несчастье и страдание. Когда христианин отказывается от радостей телесной любви и виноградно́й лозы и одевает власяни-

цу, происходит обращение в веру. Благо ниспосланного несчастья является частью центральной концепции спасения через страдание. В любом из христианских храмов мы прежде всего видим мученика, несущего свой тяжкий крест. Если говорить о специфических приемах, то старейшей христианской традицией является исповедь — испытание, при котором человек должен, ради спасения своей души, открыть перед другим то, что хотел бы скрыть. Не менее старой традицией является и покаяние, следующее за исповедью. Очевидно, что покаяние — это испытание, превращенное в ритуал. Подобно терапии тяжелым испытанием, покаяние имеет две формы: покаяние как общепринятый обряд и покаяние в конкретных грехах конкретного грешника.

Заметим, что не только восточная и западная ветви христианства используют прием испытания. Бросив взгляд на восточные религии и философские течения, мы увидим, что несчастье является частью просветления. Не только восточные религии подчеркивают необходимость принятия страдания как дара, но и дзэн-буддизм, с его 700-летними приемами изменения людей, использует специальные испытания. Учитель дзэн ведет своих учеников к просветлению через наказание палками и требование находить ответы на неразрешимые вопросы — коаны. Просветление, подобно христианскому спасению и терапевтическому излечению, — это восхождение по болезненным ступеням к блаженству.

Другая сфера жизни, где постоянно происходят изменения, — политика. И здесь мы также наблюдаем практику тяжелого испытания. Великие революционные движения, такие как коммунистические и социалистические, стремятся к изменениям людей в мировом масштабе. Для достижения этих изменений участники движения обязаны приносить жертвы и выполнять дисциплинарные задания. Каждое массовое движение для достижения некоей цели требует жертвоприношений и отказа от радостей жизни. Кажется очевидным, что тяжелое испытание становится стержнем процесса преобразования, если решается задача изменения человека или целого общества.

Независимо от того, видим ли мы в тяжелом испытании отдельный прием или универсальную теорию изменения, его достоинства требуют дальнейшего исследования. Как у будущего предмета изучения и тренировки, у тяжелого испытания есть аспект, требующий отдельного упоминания. Как любой способ воздействия на личность, прием тяжелого испытания может нанести боль-

шой вред, оказавшись в руках людей невежественных и безответственных, спешащих заставить других страдать. Более, чем другие приемы, он может быть употреблен во зло наивным и некомпетентным терапевтом. Мы ни на мгновение не должны забывать, что общество позволяет терапевтам помогать людям облегчать страдания, а не создавать их.

1. ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ УКОЛ НАКАЗАНИЯ

Женщина лет тридцати выглядела загнанной и растрепанной. Без сомнения привлекательная, она производила впечатление махнувшей на себя рукой. “Смотрите, — сказала она и протянула мне руки. Они были в испарине, пот чуть не капал с них. — Я работаю в конторе и, если забуду вытереть ладони, пачкаю все бумаги, которые беру в руки”. Пациентка рассказала, что начала страдать от беспредельной тревоги два года назад. Приступы тревоги выражались в форме регулярных вспышек потения, особенно рук. Конкретную причину тревоги она не могла объяснить, скорее это было общее чувство тревоги и обеспокоенности, охватывающее ее без какого-либо видимого повода. Весь прошедший год женщина посещала терапевта и пыталась вместе с ним разобраться в своем прошлом, ища причину тревожности в ранних впечатлениях и детских травмах. А симптом тем временем все усиливался. В конце концов ей посоветовали обратиться ко мне, ибо она была на грани потери работы. “Моей семье нужны деньги, — сказала женщина. — Я должна работать. Мы по уши в долгах, и потерей я работу, мы пропали”. Она рассказала мне, что у нее четверо детей и муж. Упоминая о муже, женщина сквозь зубы бросила, что с ее браком “все в порядке”. Было ясно, что с ее браком не “все в порядке”, но то, как она упомянула о своем браке, показало, что этот вопрос ей обсуждать не хочется.

Распрашивая о подробностях ее быта, я понял, что женщина очень загружена. Она не только работала на полной ставке, но и обслуживала четверых детей, младший из которых только что пошел в школу. Прислугу она не могла себе позволить. Женщина готовила, стирала, а по выходным устраивала генеральную уборку. Возможность свободных дней, так же как и отпуска, даже не обсуждалась. Она сказала, что муж “немного помогает”. Он работал коммивояжером и зарабатывал “нерегулярно”. Когда в разговоре всплывала тема мужа, женщина сразу переключалась на свою тревогу и связанные с ней физические ощущения.

Ответственный человек, стремящийся все делать правильно и взваливать всю ответственность на свои плечи, пациентка обнаружила, что приступы тревоги заставляют ее отказываться от выполнения долга. Часто в выходные, вместо того, чтобы заниматься хозяйством, она вынуждена была сидеть или лежать, так как тревога лишает ее сил. В доме царит беспорядок. Тревога и влажные руки превращают любое действие в непосильный труд. Я спросил, есть ли что-нибудь конкретное, что она должна делать по дому, но не делает, а если сделает, то почувствует себя лучше. Женщина ответила, что вымытый и натертый пол в кухне может повысить ей настроение. Она просто не переносит грязь на кухне, хотя сейчас ей приходится с этим мириться. И добавила, что должна больше заниматься детьми — проводить с ними больше времени, помогать делать уроки, ездить с ними в музеи и т.п. Выросшая в католической семье, женщина считала, что должна чаще брать детей в церковь, но чувствовала, что сил на это просто нет.

Пациентка рассказывала о своей жизни довольно неохотно, напоминая мне, что пришла сюда для того, чтобы справиться с тревогой и потеющими руками, а не для пересказывания своей семейной истории. Она устала от бесплодных разговоров с предыдущим терапевтом и мечтает о действиях. Я согласился с тем, что требуются кардинальные меры, и спросил, действительно ли она готова победить свою проблему. Женщина была готова на все. “А на жертвы?” — “Конечно”. Я спросил, будет ли она делать кое-что странное, поверив мне, что это решит ее проблему? Женщина заколебалась и уточнила, что именно я подразумеваю под “странным”. Я ответил, что это будет странным по сравнению с тем, что она делала с предыдущим терапевтом. Клиентка ответила, что, если это поможет, то не покажется ей странным.

— Я хочу, чтобы вы кое-что сделали, — сказал я, — точно следуя моим инструкциям, без изменений или поправок.

Женщина поинтересовалась, что же ей требуется делать. Я заверил, что это ей по силам и не противоречит никаким моральным нормам, но само действие будет ей крайне неприятно. Причем так неприятно, что она расстанется со своей тревогой, лишь бы не делать этого. Пока женщина ломала голову над моими словами, я спросил, может ли она четко определить, когда именно тревога обуревает ее, а когда нет.

— Конечно, — сказала она. — Когда я обливаюсь потом.

— Вы можете отличить это нервное потение от обычного, вызванного жаркой погодой?

— Вне всяких сомнений, — ответила она.

— Отлично, а как вы относитесь к крепкому, продолжительному ночному сну?

— Ну, конечно я люблю поспать ночью. А кто не любит? — Она озадаченно пожала плечами.

— Хорошо, я собираюсь подвигнуть вас на жертву, — сообщил я. — Вы говорите, что хотите быстро разделаться со своей проблемой. Вы действительно настроены разделаться с ней?

— Да, — ответила женщина. — Я обязана.

Я заговорил о физиологии, сказав, что, например, переваривание пищи происходит без осознанных усилий с нашей стороны. Так же поддерживается и нужная температура тела. Когда мы перегреваемся, то потеем, чтобы охладить наше тело с помощью испарения воды с поверхности кожи. Иногда тело дает осечку, как в данном случае, и оно потеет от тревоги, а не от жары. Таким образом, необходимо заставить свое тело функционировать без осечек.

— А как я могу это сделать? — удивилась женщина.

— Вы справитесь, если будете выполнять одну несложную процедуру, — сказал я и привел в пример ребенка, который неосознанно учится управлять своим сфинктером, чтобы мочевого пузырь удерживал мочу, пока ребенок не дойдет до туалета. У некоторых детей тело работает не совсем правильно, и сфинктер выпускает жидкость из мочевого пузыря, когда ребенок спит. Задача состоит в том, чтобы убедить тело удерживать жидкость, пока ребенок дойдет до туалета. Порой для этого необходимо заставить ребенка делать что-то, что заставит тело работать правильно.

— А что можно сделать? — переспросила женщина.

— Проблема заключается в том, — пояснил я, — что необходимо придумать нечто такое, выполнение чего будет для тела тяжелей, чем ночное недержание, и поэтому тело начнет контролировать само себя. Например, — продолжал я, — ко мне обратился семнадцатилетний юноша, который каждую ночь мочился в постель. Обычно после этого он просыпался, вставал, менял простыни и спокойно засыпал снова. Проблема заключалась в том, что юноша должен был уезжать учиться в колледж. Мочиться в постель в студенческом общежитии, пожалуй, несколько неудобно, и парень желал, чтобы проблема была разрешена. Я сказал,

что смогу помочь, ведь он уже достаточно взрослый. Я спросил, какую прогулку, по его мнению, можно считать долгой. Юноша ответил, что для него и мили достаточно, потому что он не очень увлекается физическими нагрузками. Я объяснил молодому человеку, что он должен делать что-то более невыносимое для него, чем ночное недержание. Делая это, он прекратит мочиться в постель, потому что его тело изменит свои физиологические реакции и сфинктер сможет контролировать ситуацию. Если он хочет быстрого эффекта, то предпринимаемое действие должно быть для него очень трудным. Юноша согласился сделать все, что необходимо. Задание было таким: если сегодня ночью постель будет мокрой, юноша должен встать, одеться и пройти одну милю. Вернувшись домой, он должен раздеться, залезть в мокрую постель и, не меняя простыни, спать в ней до утра. Следующей ночью, если постель опять будет мокрой, процедуру нужно повторить. И делать так каждую ночь до тех пор, пока существует проблема. Идея проходить ночью милю и спать в мокрой постели его потрясла, но парень согласился. Я добавил, что существует вероятность того, что ночью он не проснется, а утром обнаружит себя в мокрой постели. В этом случае он должен следующей ночью поставить будильник на два часа ночи, встать и пройти полагающуюся ему милю. Таким образом, каждую ночь, когда его постель окажется мокрой, он должен выполнить полагающуюся физическую нагрузку, чтобы его тело изменило свои реакции. Молодой человек в этот же день послушно отмерил милю в окрестностях своего дома. Ночью, проснувшись в мокрой постели, он встал и прошагал отмеренную дистанцию. Юноша регулярно выполнял данное им обещание. Через две недели ночные инциденты заметно сократились, а через месяц ночное недержание прекратилось.

В рассказе я не упомянул, что, когда парень разделался со своей проблемой, ко мне пришли его родители и сообщили, что у них семейные сложности, усугубившиеся надвигающимся отъездом сына. Теперь, когда перед сыном не маячила угроза мокрой постели, он стал самостоятельным и действительно решил покинуть их. Родители сомневались, что их брак переживет отсутствие в доме ребенка. Я стал работать с ними над проблемами их совместной жизни. Парень поступил в местный университет и жил неподалеку, однако решил не приезжать к родителям в течение трех месяцев, чтобы обрести самостоятельность.

Женщина слушала рассказ с интересом, хотя и было заметно, что ей неприятно сравнение ее глубокой тревоги с ночным недержанием. Когда пациентка поняла механизм, стоящий за тем, что я собирался потребовать от нее, я пояснил:

— Вы должны сделать что-то настолько тяжелое, что ваше тело просто откажется не вовремя потеть и заработает как часы.

— Боже! — воскликнула она. — Что может быть тяжелее моей тревоги?

— Я знаю, что вам нужно делать, — сказал я, — и теперь, получив ваше согласие, я скажу, что же это такое.

Женщина выжидательно посмотрела на меня.

— Вы должны будете, — продолжил я, — кое-что делать ночью, каждый раз, когда днем с вами случится приступ тревоги. Вот почему я спрашивал, можете ли вы отличить нормальную тревогу от ненормальной.

— Отличить я могу, — ответила она. — По правде говоря, я не могу *не* отличить. Но что же требуется делать по ночам?

— Кое-что, и это будет для вас тяжелым испытанием. Кое-что полезное для вас: сделав это, вы почувствуете облегчение. Вы готовы выслушать, что же это такое?

— Готова, — сказала она сурово.

Женщина еще более посуровела, когда я обрисовал ей процедуру. Начиная со следующего дня, она в случае приступа тревоги должна ставить будильник на два часа ночи. Бодрствовать до двух часов не требуется, напротив, вечером нужно лечь спать и встать по будильнику. Проснувшись, она должна спуститься вниз, достать тряпки и воск и вымыть пол на кухне. Затем подождать, пока он высохнет, и навощить его. Когда пол будет выглядеть “на пять”, можно ложиться спать. Следующей ночью, если днем случится приступ болезненной тревоги, опять поставить будильник на два часа и встать по звонку. Снова вымыть пол, подождать, пока он подсохнет, и заново натереть его до блеска. Этот тип тяжелого испытания — наиболее болезненный, ибо требует бессмысленной работы: натереть пол, а на следующий день смыть ваксу и натереть пол заново. Тяжесть испытания определялась тяжестью проблемы и ситуации обратившейся ко мне женщины.

Покончив с инструкциями, я сказал пациентке, что вижу в ней человека слова и уверен, что она в точности будет выполнять данные ей “распоряжения”. Прежде чем отпустить ее, я сделал два дополнения. Во-первых, выполнять процедуру необходимо до тех

пор, пока не прекратятся приступы тревоги, пусть даже это окажется пожизненным заданием. Во-вторых, скребя пол, она может думать о том, что делает дом чище и уютнее для своего мужа.

Мы договорились о встрече через три дня, и я ожидал, что женщина придет ко мне расстроенная и сомневающаяся в том, сможет ли она сдержать данное мне слово и продолжать драить пол каждую ночь. И действительно, она пришла в расстроенных чувствах, но вовсе не из-за пола. Пациентку переполняла ярость на собственного мужа, и она жаждала поговорить о нем. Женщина сказала, что больше не в состоянии выносить его: он бездельник и всегда им останется. Я спросил, выполнила ли она “инструкцию” по натирке полов. Женщина ответила, что в первую ночь ей пришлось встать, но в последующие она спала. Сначала мне показалась, что речь идет о невыполненном обещании, но нет: она имела в виду, что вставать ей не понадобилось. Пациентка показала мне ладони. Они были абсолютно сухие, потрясающее физиологическое изменение! Женщина объяснила, что вместо исчезнувшей тревоги появилась ярость.

Я похвалил пациентку за столь быстрый успех, но она отмахнулась от моих слов. Женщине хотелось говорить о муже, а не о тревоге. С нее достаточно, она собирается бросить его. И поведала удивительную историю. Ее муж не зарабатывал денег уже в течение многих лет, если вообще когда-нибудь зарабатывал. Он был коммивояжером, ни разу не продавшим ни одной вещи. Муж перешел из одной фирмы в другую, потому что его отовсюду увольняли. Хуже того, он регулярно выписывал фальшивые чеки, порой даже на банки, в которых у него не было счета. Не менее дюжины раз женщине приходилось оплачивать эти чеки, потому что магазины, принявшие их, грозили судебным преследованием. Итак, зарплата женщины уходила не только на жизнеобеспечение семьи, но и на то, чтобы спасти мужа от тюрьмы, а семью от позора. Женщина заявила, что больше не намерена спасать его. Уж если она сумела встать среди ночи и драить полы, то муж тоже может привести себя в норму, или она бросит его. Прежде из-за тревоги и связанных с этим физиологических неприятностей женщина собиралась бросить работу и перестать кормить мужа. Теперь она решила остаться на работе и избавиться от мужа. Пусть даже детям нужен отец, но она больше не позволит ему сидеть у себя на шее.

В конце разговора я попросил пациентку привести мужа, чтобы посмотреть, можно ли как-нибудь подкорректировать его по-

ведение и спасти их брак. Муж оказался большим неуклюжим мужчиной с робкой улыбкой. Выглядел он одновременно и раскисающимся, и себе на уме. Очевидно предполагая, что я на стороне его жены, муж в лучших коммивояжерских традициях пожал мне руку и приготовился успокаивать меня.

— Не знаю, что ваша жена рассказала вам, — сказал я, — знаю лишь то, что она рассказала мне. Она говорит, что вы не выполняете супружеские обязанности и ей приходилось много раз спасать вас от тюрьмы.

— Она права, — кивнул муж. — Я очень виноват.

— Мне бы хотелось, — повернувшись к жене, продолжил я, — чтобы вы сообщили своему супругу, что вы о нем думаете — и о его недостатках, и о его достоинствах.

— Буду счастлива, — заявила женщина. Она стала описывать недостатки мужа в подробнейших деталях. Было очевидно, что за эти годы накопилось много невысказанного. Женщина описала полную несостоятельность мужа в зарабатывании денег, его готовность жить на иждивении жены и его беспомощность и запуганность, которые вынуждают ее терпеть все это. Она одна должна разбираться со всеми неприятностями, возникающими дома, в школе или с соседями, заниматься домом и детьми и зарабатывать на жизнь в то время, как муж исчезает куда-то и напивается. Она подробно рассказала практически обо всех случаях подделки чека. Ее описание мужа было художественным выступлением, не оставляющим камня на камне от его характера и поведения. Единственное достоинство, по ее мнению, заключалось в добрых намерениях и хорошем обращении с детьми. В жизни, на работе и в постели муж характеризовался полным неудачником.

Муж сидел, с раскаянием кивая головой на все, что говорила жена. Он не протестовал. Он был согласен со всеми ее характеристиками. Ни малейшего признака гнева. Муж вел себя как испуганный и пытающийся утихомирить жену человек.

Я спросил, хочет ли он что-нибудь ответить на эти обвинения. Муж ответил отрицательно. Единственное, чего бы он хотел, это не разводиться и получить еще один шанс. Естественно, жена заявила, что давала ему тысячи шансов и устала от бесплодных обещаний. Однако выглядела она менее разгневанной и проклятия в адрес мужа смягчились. Спровоцированная мной обличительная речь жены стала для мужа тяжелым, болезненным испытанием (а глубина накопившегося недовольства поразила саму жену), но со-

служила свою службу: позволила женщине отступить от решимости развестись и создала возможность для изменений. Я попросил ее подождать в приемной, пока я переговорю с мужем. Когда мы остались наедине, муж подвинул стул поближе ко мне и сказал:

— Я не хочу, чтобы она разводилась со мной.

— Я тоже не хочу, — поддержал я его.

— Я сделаю все, что требуется, — обещал он. — Клянусь, никогда более я не выпишу ни одного фальшивого чека.

В разговоре выяснилось, что муж всегда чувствовал, что с ним что-то не в порядке. Он работал коммивояжером, хотя панически боялся людей и с трудом заставлял себя подойти к человеку, чтобы продать что-нибудь. Часто он просто скрывался в ближайшем баре, потягивал пиво и болтал с барменом, вместо того чтобы стучать в двери и предлагать товар. Частенько муж встречал там и других прячущихся коммивояжеров. Он рассказал, что порой чувствует себя так скверно из-за того, что не зарабатывает денег, что ведет себя как мошенник: изображает богача и выписывает фальшивые чеки. Он благодарен своей жене за то, что она спасла его от тюрьмы, потому что и вправду чувствует себя полным неудачником. Жена абсолютно права во всем, что говорила о нем. Я сказал, что, думая таким образом, можно только потерять жену. Нужно что-то предпринять.

— Но что? — спросил он.

— Решайте сами, и быстрее, — ответил я. — У вас немного времени, ибо жена без дураков собралась бросить вас.

Я поинтересовался, знаком ли он с чем-нибудь кроме продаж, и муж заверил, что знает многое во многих областях, потому что продавал большое количество разных вещей. Особенно хорошо он разбирается в автомобилях, потому что продавал, точнее пытался продать их в разных агентствах. Он заверял, что разбирается также в подержанных машинах и может хорошо определять их состояние. Правда, несмотря на свои знания, мужу так ни разу и не удалось сделать деньги на продаже машин. Он был коммивояжером, которого агентства использовали в качестве отрицательного примера. Когда муж общался с клиентами, они почему-то принимали решение купить автомобиль другой марки.

Пока мы разговаривали, я в основном молчал, лишь изредка вставляя замечание о том, что такой настрой не поможет решить проблему. В конце разговора мужа охватили депрессия и безнадежность. Я сказал, что на депрессию и безнадежность уже нет

времени: удержать жену это не поможет, надо что-то делать. Я пригласил жену и предложил ей дать мужу немного времени для исправления, добавив, что она не должна ни помогать, ни советовать ему. Муж знает, что должен делать, поэтому нельзя попадаться на его удочку и контролировать его. Женщина нехотя согласилась подождать и посмотреть, что он будет делать. Муж покинул кабинет в серьезном и задумчивом настроении.

Встреча была назначена на следующей неделе, но на завтра муж позвонил мне и попросил о немедленной встрече. Произошло что-то важное. Когда он вошел, перемены в нем бросились в глаза. Мужчина выглядел растрепанным, растерянным и очень серьезным. Он сказал, что на этой неделе у них гостит его мать. Вчера, после встречи со мной, он разговаривал с ней. И мать поведала удивительную историю — оказывается, он не ее ребенок, а был усыновлен при рождении. В возрасте 34 лет мужчина впервые узнал, что у него не биологические родители. У него возникло желание прийти ко мне и обсудить это, потому что для него это шок и сейчас он видит свою жизнь в другом свете. Мужчина говорил, а я слушал. Он сказал, что всегда чувствовал, что с ним что-то не в порядке. Родители порой реагировали на него очень странно, и это приводило его в замешательство и вселяло неуверенность. Из картины выпадал какой-то фрагмент, и мужчина никак не мог понять какой. Он чувствовал, что мир устроен не совсем правильно, в устройстве мира есть какой-то изъян. Мужчина пытался выразить известное психотерапевтам чувство, возникающее у приемных детей, от которых скрывают тайну их рождения. Таинственные реакции. Например, соседка говорит, что ребенок похож на отца, и возникает мимолетное напряжение или необычное выражение на лице родителей. Если обсуждается вопрос о наследственных чертах, родители включаются в разговор не сразу, а после некоторой паузы. Оглядываясь на свое прошлое, муж сказал, что всегда ощущал присутствие тайны, связанной с ним. Не зная, в чем дело, он смутно предполагал, что у него есть какой-то недостаток, который от него все скрывают. “Я всегда чувствовал, что чего-то не хватает, — сказал муж. — Я ощущал себя недоделанным”.

Муж рассказал, что не спал всю предыдущую ночь, лежал и обдумывал жизнь с новых позиций. Он злился на маму за то, что та не рассказала ему все это раньше. Когда он спросил мать, почему она так долго скрывала правду, та ответила, что давно хоте-

ла рассказать, но все не было подходящего момента. Она собиралась рассказать, когда умер отец, но в тот момент решила, что одного удара достаточно и не надо добавлять еще и факт усыновления. Время шло, и открыть правду становилось все труднее и труднее. На мой вопрос, почему же мать решилась сделать это вчера, мужчина не знал, что ответить. Я подумал, может быть, вчера он говорил с ней более зрело и ответственно, чем обычно, и мать решила, что он готов вынести правду.

Когда на следующей неделе супруги появились в моем кабинете, налицо были удивительные перемены. Муж сказал, что должен кое-чем поделиться и хочет, чтобы жена послушала. Гневно, но контролируя себя, муж заявил, что его тошнит от того, как с ним обращаются женщины. Ему не нравится, что всю жизнь мать врала ему, что он ее родной сын. Ему также не нравится, как обращается с ним жена. Признавая, что он не совсем такой, каким должен быть, муж, тем не менее, имеет свои претензии, которые он выскажет, пусть даже жена угрожает его бросить. Его тошнит от их вечно грязного дома, отвратительной еды и ноющей жены. Ему не нравится, проходя через кухню, отдираать подошвы от липкого пола и не нравится, что в выходные дни жена сидит и тревожится, а он в это время убирает дом. Муж сказал, что жена использует тревогу, чтобы избежать секса и домашней работы и что пришло время ей стать умелой и нежной женой. Когда жена возразила, что делает все, что может, со своей тревогой и четырьмя детьми, муж ответил, что так не считает и жить в свинарнике больше не намерен. Жена начала доказывать, что, если бы муж делал то, что должен, то и она смогла бы делать то, что должна. Я предложил супругам обсудить, как по-новому устроить свою жизнь, а не нападать друг на друга. В течение следующих нескольких недель мы неоднократно встречались, работая над их совместными проблемами. Муж устроился на работу в агентство по продаже автомобилей на должность управляющего ремонтной службой. У жены прекратились приступы тревоги. Простое задание чистить и натирать кухонный пол привело к взрыву цепной реакции.

2. СТАВЯ ЭКСПЕРТОВ В ТУПИК

Женщина, страдающая навязчивым неврозом мытья рук, принесла на прием график, на котором было зафиксировано, что в один из дней этой неделе она мыла руки пятьдесят пять раз. “Руки у меня просто горели”, — сказала она. “Не сомневаюсь”, — отозвался доктор Чарльз Фишман. В задумчивости он поглаживал бороду, внимательно глядя на клиентку и ее мужа. Наконец, он сообщил, что гарантирует им излечение от навязчивого мытья рук, если они сделают то, что он им скажет. Пара с большим сомнением спросила, что же они должны делать. Доктор Фишман ответил, что не уверен, стоит ли им это говорить.

Когда клиент уверен, что помочь ему невозможно и все эксперты бессильны, порой идея предложить гарантированное излечение оказывается очень плодотворной. Клиента провоцируют на поиски того, в чем же состоит это чудодейственное лечение, в которое он не верит. В процессе размышлений и попыток разгадать загадку клиент делает шаги, необходимые для решения проблемы. Две супружеские пары с похожими проблемами замечательно иллюстрируют эффективность такого подхода. Навязчивое мытье рук досталось доктору Чарльзу Фишману, психиатру. Более поздний случай — навязчивые объедание и рвота — был вылечен Робертом Киркхорном, социальным работником. В обоих случаях клиенты не только были уверены, что специалисты бессильны, ведь предыдущее терапевтическое лечение не дало результатов, но и сами терапевты не могли понять, почему у этих женщин столь тяжелые и застарелые симптомы. Порой терапевты, пусть даже обладающие очень богатым воображением, просто не в состоянии придумать теорию, объясняющую существование симптома. В таких случаях использование гарантированного излечения очень полезно, потому что этот подход не требует понимания причин возникновения у пациента симптома, подлежащего искоренению.

Следует подчеркнуть, что предлагаемое в подобных ситуациях гарантированное излечение — это специальная интервенция (вмешательство), направленное на достижение определенной цели.

Дело в том, что терапевт должен пообещать вылечить пациента в самом начале лечения. (Это было бы некорректно только в том случае, если терапевт действительно не может вылечить клиента). Гарантия используется как инструмент убеждения клиента следовать указаниям, формулирующим тяжелое испытание.

Женщина, моющая руки, в течение долгих лет боролась, чтобы заставить себя не отмывать свои руки много раз в день. Руки ее почти все время были красны и шершавы. Чтобы уменьшить раздражение кожи, приходилось спать в перчатках, пропитанных изнутри вазелином. Женщина была озабочена возможностью заразиться чем-нибудь, если она не смоев всю грязь, что типично практически для всех людей, страдающих позывами к постоянному мытью рук. Однако мытье не приносило ей уверенности в полном избавлении от микробов, поэтому женщина снова и снова возвращалась к крану. Иррациональная природа подобной озабоченности, равно как и скрытые страхи и желания, стоящие за ней, были подробно и безрезультативно исследованы в предыдущем курсе терапии, что, впрочем, типично при лечении подобных проблем. Женщине очень нравилось обсуждать иррациональность своих действий. “Я веду машину, останавливаюсь на красный свет, вижу человека, что-то делающего на тротуаре, — рассказывала она, — и вот я уже вынуждена ехать мыть руки, потому что могла дотронуться до того, что этот человек делал. Почему так происходит? Сегодня я видела мужчину, который что-то разбрызгивал на траву. Не знаю, что там он разбрызгивал. Понятия не имею. Через полчаса после того, как я его видела, я ощутила позыв помыть руки, потому что могла дотронуться до того, что он разбрызгивал. Хотя из машины я не выходила. Рядом с ним не стояла. Думаете, что я рядом с домом, нет. Я разворачиваюсь, еду домой и мою руки”. Руки женщина мыла только дома, ведь раковины в общественных местах могли быть заражены. Женщина пыталась решить свою проблему разными способами и с разными терапевтами. С одним терапевтом, приверженцем теории инсайта, она узнала, как ее боязнь заражения связана с враждебными желаниями и сексом. Другой терапевт использовал парадоксальный подход — заставлял еще чаще мыть руки. Все эксперты потерпели неудачу, и спустя какое-то время она перестала обращаться к терапевтам и продолжала бесконечное мытье рук.

Доктор Фишман работал с сыном этой женщины, отказывающимся ходить в школу. Семейная терапия решила эту проблему, и,

когда курс подходил к концу, женщина упомянула о своей беде и спросила, не мог бы терапевт заняться ею. Доктор Фишман начал серию интервью с этой парой, рассматривая проблему как совместную и для жены, и для мужа, что отличалось от предыдущих курсов терапии, осуществлявшихся только по отношению к женщине.

Через несколько недель мытье рук продолжалось с той же частотой, что и прежде, и терапевт был слегка растерян. Он испробовал ряд процедур, оказавшихся недостаточно эффективными. Одна из проблем заключалась в том, что муж и жена, на словах соглашаясь сотрудничать, на деле выполняли указания лишь частично. Частичное выполнение директив приводило к частичному улучшению, исчезающему сразу после окончания процедур.

Супругам было под сорок. Муж, инженер, ответственный человек, пытался все делать правильно. Он был необычайно терпелив с женой. Жена — привлекательная женщина со слегка совиными глазами. Она обладала чувством юмора, которое проявлялось даже в ее проблеме с мытьем рук. У супругов в браке существовали сложности, которые, казалось, еще больше усилились после излечения школьной фобии сына. Производя впечатление балансирующих на грани развода, они тем не менее попросили помочь решить проблему мытья рук. Терапевт работал с ними совместно не только над решением этой проблемы, но и над некоторыми трудностями их семейной жизни. Прошло несколько недель, и отношения между супругами заметно улучшились, они даже начали планировать покупку нового дома и ясно выражали желание остаться вместе. Однако частота мытья рук не уменьшилась ни на йоту.

Доктор Фишман испробовал ряд процедур и тяжелых испытаний, пытаясь как-то повлиять на симптом. С первой же встречи он обязал мужа вести график мытья, отмечая и считая каждый случай. Для того, чтобы сделать мытье более трудным, он попросил мужа и жену говорить об этом — и только об этом — по часу каждый вечер того дня, когда она мыла руки ненормально. Супруги покорно обсуждали мытье рук до тошноты каждый вечер, но это тяжелое испытание не вызвало никакого эффекта. В какой-то момент мужу, считавшему, что он мало уделяет времени физическим упражнениям, было предписано делать отжимания каждый раз, когда его жена мыла руки сверх необходимого. Он ответственно выполнял указание, по крайней мере какое-то время, и опять на симптом это никак не повлияло. Чтобы определить, какое мытье

рук нормальное, а какое — нет, а также дать им тяжелое испытание, супругов попросили купить дистиллированную воду, и женщина должна была для ненормального мытья рук пользоваться только дистиллированной водой. Некоторое время она это делала, затем прекратила.

Любопытно, что участие мужа стало более заметно, когда терапевт попросил жену вести график. Она должна была перестать сопротивляться симптому и мыть руки при малейшем импульсе. Жена так и сделала, и в результате количество отметок на графике увеличилось вдвое. Женщине также было запрещено рассказывать мужу о случаях ненормального мытья рук. Когда терапевт спросил ее, сообщала ли она мужу о мытье рук, жена ответила, что нет.

— Я получал кое-какие намеки о том, как идут дела, — возразил муж.

— Она не говорила вам, когда вы звонили домой, что моет руки? — спросил терапевт, желая проверить, как выполняются его указания.

— Говорила.

— Ну-у, это я делала, — согласилась жена, — или показывала ему, что мою руки.

— Об этом я и говорю, — сказал муж. — По-моему, предполагалось, что она не должна этого делать.

— Да, но я думала, что мне позволительно получать подтверждение, — запротестовала жена.

— Нет, предполагалось, что ваш муж вообще не должен слышать об этом.

— Так я и думал, — с удовлетворением сказал муж.

— О-о, так он не должен ободрять меня? Так мне нельзя мыть руки и сказать: “Эй, а я руки мою”, — она тревожно посмотрела на обоих мужчин и заявила: — Тогда буду использовать детей.

Терапевт, в первый раз услышавший о потребности жены в ободрении или подтверждении того, что она моет руки, решил прояснить этот вопрос.

— Какого типа ободрение или подтверждение вы получаете?

— Я просто хочу знать, что мою руки. Я буду использовать любого, кто окажется рядом: детей, Ральфа.

— Вы хотите знать, что моете руки? — переспросил терапевт. — Не могли бы вы прямо сейчас потребовать у мужа подтверждения? Представьте, что моете руки.

— Я подставляю руки под кран, — рассказывала жена, имитируя руками процесс мытья, — намылю и скажу: “Эй, Ральф, посмотри на пену, я вымыла руки”. Затем я смою мыло, вытру руки и спрошу: “Я помыла руки?” А он ответит: “Да, помыла”.

— Понятно, — проронил терапевт.

— Иногда это ему надоедает.

— Правда?

— На этой неделе тебе это немного надоело, потому что происходило слишком часто, — обратилась жена к мужу.

— Да, на этой неделе бывало частенько.

— Пятьдесят пять раз в день, — уточнил терапевт. — Я не совсем понял, какого рода подтверждение вам нужно?

— Я просто хочу быть уверенной, что помыла руки. Вот такое подтверждение, понимаете.

— Хорошо, а почему вы не уверены?

— Как-то не уверена. Я знаю, но не знаю, если вы понимаете, о чем я.

Женщина также рассказала, что звонит своему мужу на работу, когда моет руки, и спрашивает, действительно ли делает это, и он покорно отвечает “да”, и таким образом она получает подтверждение. Иррациональным было не только ее бесконечное мытье рук, но и готовность мужа подтвердить действительность каждой конкретной помывки. Жена также сообщила, что в случае, если боится, что дотронулась до чего-то, когда совершенно очевидно, что она ничего не трогала, то просит мужа ответить, трогала ли она это. И муж заверяет ее, что нет, не дотрагивалась. Говоря об этом, муж изобразил жуткий гнев и прорычал: “Нет, ты ничего не трогала!”

— Вы не хватаете ее, не трясете, или что-нибудь в этом роде? — поинтересовался терапевт.

— Иногда я хватаю ее, но по другому поводу, — засмеялся муж, имея в виду страстные объятия. До этого разговора состоялось обсуждение сексуальных отношений между супругами, и терапевту было сообщено, что отношения вполне удовлетворительны.

Когда терапевт задал им вопрос о том, как изменится их жизнь, если жена перестанет беспрерывно мыть руки, то услышал в ответ “никак.” Муж предположил, что жена останется прежней, только перестанет мыть руки без надобности. Терапевт спросил, а не поедут ли они в отпуск вдвоем, чтобы отметить это событие. Супруги ответили, что вряд ли они поедут куда-нибудь без детей.

— Хорошо, — сказал доктор Фишман. — У меня есть план, который остановит мытье, но не знаю, стоит ли его применять, если ваша жизнь не изменится после преодоления этой проблемы. Не знаю даже, захотите ли вы выслушать мой план.

Процедура гарантированного излечения, техника “затяжного анекдота”, была разработана Милтоном Эриксоном. Такое название она получила, потому что терапевт, предложив излечение, долго не говорит, в чем же оно состоит, рассуждая о посторонних вещах. Он все говорит и говорит о том, о сем, и клиенты теряют всякую надежду услышать заветный план. У них появляется всякая причина следовать указаниям терапевта, ибо столько усилий было потрачено, чтобы добиться этих самых указаний.

Когда доктор Фишман обронил, что не уверен, хотят ли они услышать план излечения, жена возразила:

— Конечно, хотим!

— Ну-ка послушаем, послушаем, — улыбнулся муж.

— Хорошо, — промолвил терапевт и помолчал несколько мгновений. — Я не раскрою план, пока вы не согласитесь выполнить его.

— Согласиться выполнить что? — переспросила жена.

— Что-то, что вы *можете* сделать, чтобы Сара прекратила мыть руки.

— Вы хотите, чтобы я согласился сделать что-то, не зная с чем соглашаюсь? — уточнил муж.

— Если вы хотите услышать план, а в противном случае просто...

— Я согласен, — перебил муж.

— Потому что легким это вам не покажется, — сказал терапевт и задумчиво посмотрел на них. — Хотите обсудить?

— Обсудить что? — опять переспросила жена.

— Я согласен, — повторил муж.

— Хорошо, вы можете вдвоем обсудить это.

— Обсудить что?

— Потому что Сара, может быть, не хочет расставаться со своей проблемой.

— Нет, хочу.

Эта процедура предполагает, что клиенты заранее соглашаются делать все, что им предпишут. Они должны быть готовы выполнить задание до того, как им расскажут, в чем оно состоит. Если они просто соглашаются сделать что-то, вполне вероятно, что от-

ношение к заданию будет несерьезным, и выполняться оно либо совсем не будет, либо будет, но частично. Иногда полезно отложить раскрытие задания на неделю, чтобы у клиентов было время все тщательно обдумать. Терапевт может сказать: “Приходите ко мне на следующей неделе, только если решитесь сделать все, что я вам скажу”.

Необходимость согласия делать неизвестно что, вызовет в клиенте бурю предположений и идей. Порой это идеи из области секса, порой из других сфер, важных для клиента. Главным в данной процедуре становится вопрос доверия терапевту. Если клиент начинает говорить, что сделает все, кроме того, что противоречит его моральным нормам или причинит кому-либо вред, это знак терапевту, что клиент подходит к заданию серьезно и почти готов сделать то, что должен.

Тем временем терапевт переключился на другие темы. Он стал расспрашивать супругов об их светской жизни, и они заговорили о танцах, на которых были в прошлую субботу. В конце концов он снова вернулся к предыдущей теме и сказал:

— Вы прошли длинный путь.

— Все на свете перепробовали, — отозвалась жена.

— Ну, одной вещи вы не пробовали. Той, что у меня на уме. Но от вас потребуется безраздельная готовность. Либо вы соглашаетесь делать это, либо я не сообщаю вам, что же это такое. Вы оба должны дать согласие.

— Послушайте, а для чего мы здесь? — спросил муж, начиная выказывать признаки раздражения. — Я хочу услышать, что вы придумали.

— Вопрос не в том, услышите вы или нет, — строго возразил терапевт. — Вопрос в том, сделаете ли вы. Потому что предлагал я уже многое...

— А мне не будет больно? — шутливо забеспокоился муж.

— Предлагал я многое, но ничего не выполнялось.

— Неправда, — протестовал муж.

— Например, дистиллированная вода, — непреклонно продолжал терапевт, напомнив о задании мыть руки только дистиллированной водой. — У вас дома, вероятно, дюжины бутылок так и стоят неоткрытыми.

— Одна, — призналась жена.

— Знаете, вы же не сделали ничего из того, что я вам говорил, а потому я не собираюсь открывать свой план, пока вы оба не со-

гласитесь его выполнять, — терапевт сделал паузу. — Искренне, по настоящему согласитесь. Ведь вы люди слова, я знаю.

Упор на то, что клиенты — люди слова, иногда очень помогает. Дать слово, а затем нарушить его — не очень-то достойно. Порой полезно также обратиться к религиозным убеждениям клиентов, как бы призвав церковь в свидетели выполнения обещаний.

— А что, задание трудное? — спросила после небольшой паузы жена.

— Пока не согласитесь, не скажу. Либо вы действительно соглашаетесь и обещаете выполнить это, либо я вам ничего не говорю, — терапевт встал и добавил. — Вернусь через минуту.

Он направился в заднюю комнату, соединенную с кабинетом односторонним зеркалом. Пока терапевт советовался с супервизором, пара наедине обсуждала задание.

— Неизвестность растет, — промолвил муж, посмеиваясь.

— Ты согласен выполнить все, что он скажет? — помолчав, спросила жена.

— Конечно, — ответил муж.

— Никаких сомнений?

— Только не застрелиться, — засмеялся муж. — Физическое насилие, знаете ли.

— Торжественно клянусь говорить правду и ничего кроме правды, и да поможет мне Бог? — рассмеялась жена. — Итак, сделаешь все, что он скажет, даже если это будет и нелегко?

— Я делал немало трудных вещей, — отозвался муж, а затем задумчиво добавил: — Нет, пожалуй, это не совсем правда.

— Не слишком трудных, — она помолчала. — Должно быть, это что-то стоящее, да? Думаешь, денег стоит?

— Зато гарантия.

— Хм?

— Гарантировано.

— Гарантировано?

— Так он сказал.

— Верится с трудом, — снова засмеялась она. — Я скептик, не знаю. Готова попробовать — то есть делать, а не пробовать.

Именно идея “гарантированного” излечения побуждает клиентов соглашаться следовать заранее неизвестным указаниям. В данном случае клиентка перепробовала все на свете, чтобы освободиться от симптома, и просто не может поверить, что терапевт действительно способен предложить ей панацею. Гарантия вызы-

вает у клиентов скрытую враждебность и желание доказать, что терапевт ошибается. Однако существует лишь один способ доказать это — выполнить предлагаемое задание и при этом не вылечиться. А чтобы приступить к заданию, надо выяснить, в чем же оно, собственно, состоит. Таким образом, необходимо дать согласие сделать все, что задумал терапевт, чтобы утереть ему нос.

Через какое-то время терапевт вернулся в кабинет и взял в руки график мытья рук. На предыдущих встречах он хвалил графики, сделанные мужем, поэтому сейчас жена сказала:

— Вы могли бы сказать пару теплых слов о моем замечательном графике.

— Красивый, — отметил терапевт. — Правда, я поражен тщательностью, с которой вы все зафиксировали. Все отмеченные случаи — это ненормальное мытье?

— Да, — ответила жена.

— Четкостью, с которой вы различаете нормальное и ненормальное мытье рук, — восхищенным голосом добавил терапевт. Он подчеркнул именно этот аспект, потому что в предстоящем задании будет необходимо различать два типа мытья, и крайне важно, чтобы жена была нацелена на это различие.

— Я была вынуждена составить два графика, — пояснила клиентка. — Мне пришлось увеличить шкалу. В первый раз делений не хватило.

— Замечательный, совершенно замечательный график. Реалистический, без скрытого оптимизма, но и без пессимизма. — Терапевт положил график. — Хорошо, вам удалось обсудить мое предложение?

— Гарантия — вот что главное, — сказал муж.

— Но будет нелегко, — предупредил терапевт.

— Гарантия, — повторил муж.

— Да, — кивнул терапевт.

— Я настроена скептически, — сообщила жена.

— Требуется согласие обоих.

— Мы согласны, — сказала жена. — При условии, что мы не должны пойти и перестрелять друг друга или что-то в этом роде.

— Ногу там сломать, — добавил муж, — или прогулять два рабочих дня.

— А ты был бы не против? — засмеялась жена.

— Знаете, мне кажется, вы слишком легко к этому относитесь, — прервал их терапевт. — Это серьезное задание. Мы уже

работаем с вами не первый день, и все мои предложения пока никем до конца не выполнялись.

— Это не совсем точное утверждение, — возразил муж.

— Хорошо, — сказал терапевт, показывая на график, — то, что отмечено, происходило с дистиллированной водой или из-под крана?

— Из-под крана, — призналась жена. — Мы бы разорились, если бы я пользовалась дистиллированной.

— Кое-что, да, мы не выполняли, но... — начал муж.

— Хорошо, с этим я согласен, — перебил терапевт. — Итак, каково ваше решение?

— Да, — ответила жена.

— Знаете, я думаю, что, если мытье прекратится, вы, вероятно, почувствуете легкое сожаление.

— Почему это?

— Потому что потеряете нечто, что стало частью вас.

— Как будто пять лишних килограмм потерять, — расхохоталась женщина. — Нет, я вряд ли расстроюсь.

Повисла тишина. Через несколько мгновений терапевт прервал ее:

— Итак, что вы думаете? Вам удалось поговорить об этом?

— Да, — ответил муж.

— Что вы решили?

— Давайте послушаем, что же вы придумали, — предложил муж.

— Мы выполним, — сказала жена.

— Оба выполните? — спросил терапевт.

— Да, — кивнул муж.

— Это значит, что вы это сделаете, — терапевт задумчиво посмотрел на мужа и перевел взгляд на жену. — И вы это сделаете.

— Да, — ответила жена.

— Но это будет непросто, — предупредил терапевт.

— Но ведь гарантировано? — спросила жена.

— Гарантировано.

— Мы будем делать это даже без гарантии, — вступил муж.

— Точно, — подтвердила жена. — Я готова испытать все что угодно.

— Ну, гарантия-то есть. Обязательно сработает. Но вы не обязаны соглашаться на этой неделе. Хотите, отложите до следующей. Я серьезно, — добавил терапевт, глядя на смеющихся супругов. — Мне вовсе не хочется, чтобы вы спешили.

— А почему бы не рассказать, в чем же дело, и дать нам возможность обдумать все? — спросил муж.

— Хотите обговорить это на неделе? — в свою очередь задал вопрос терапевт.

— Мне внезапно пришло в голову, что вы могли придумать, — воскликнула жена. — Не знаю. Может, я и не права.

— И что именно? — поинтересовался терапевт.

— Я не собираюсь вам рассказывать, — заявила жена.

— Хотелось бы услышать.

— Скажу, если окажется, что я права.

— Скажите мне сейчас.

— Нет.

— Я бы предпочел услышать это сегодня.

В этом месте терапевт был заарканен женой тем же способом, каким раньше он поймал на крючок супругов. Она ускользала от ответа, а он пытался выяснить, в чем состоит ее догадка. Суть же заключалась в том, что в любом случае терапевт проигрывал. Если жена не отгадала, это не имело никакого значения. Если отгадала и сообщит об этом, то нарушит всю процедуру, и план станет неэффективным. Терапевт должен был проигнорировать ее слова и продолжать действовать в соответствии с принятой техникой, однако остановится он не смог.

— Я могу и напридумать, — сказала жена, — так что лучше помолчу. Мои личные, персональные идеи.

— Для меня очень важно узнать о них, если вам не трудно поделиться, — продолжал настаивать терапевт.

— Зачем? Со мной-то вы не делитесь, — улыбнулась жена.

— Я поделюсь, когда получу от вас согласие, — ответил терапевт, строго глядя на супругов. — Поделюсь, можете быть уверены. Но вы оба должны быть готовы выполнить это, — и помолчав, продолжил:

— Но мне бы хотелось услышать вашу догадку.

— А я не собираюсь делиться ею с вами, — засмеялась женщина. — И потом это просто предположение и, возможно, абсолютно ложное.

— Если это холостой выстрел, мы просто забудем об этом. А вот если вы попали в цель, это мне о многом скажет.

В этот момент супервизор, сидящий за односторонним зеркалом, позвонил терапевту и предложил прекратить расспросы.

— В любом случае, — подытожил терапевт, положив трубку, — моя идея сработает.

— Почему вы так уверены?

— Объяснять я не буду.

— Вы ее уже проверяли раньше? — спросил муж.

— Сработает, — уверенно подтвердил терапевт, который, кстати говоря, впервые применял такое. — Но процесс будет нелегким.

Снова наступила тишина, и на сей раз ее прервала жена:

— А почему нелегким?

— Узнаете, когда расскажу. Но выполнение моего плана потребует от вас искренней готовности. От вас, — терапевт указал на жену, — и от вас, — он указал на мужа.

Когда терапевт совершенно уверился, что супруги готовы выполнить все его указания, он изложил им свой план. Лечение было простым. Оно отвечало всем требованиям, необходимым для излечения: это была легко понимаемая инструкция, супруги были в состоянии выполнять его, и оно было тяжелым испытанием, более тяжелым, чем симптом. По существу, следование инструкции делало симптом невозможным, поэтому симптом должен был исчезнуть.

Одно из преимуществ подобного лечения состоит в том, что его можно применять, когда терапевт не знает ни цели, ни функции симптома и не может предложить подходящей гипотезы. Точно такое же задание сработало в случае с парой, в которой жена страдала навязчивой рвотой. Проведя несколько интервью, терапевт не смог обнаружить веской причины существования подобной проблемы. Навязчивая рвота — довольно распространенный симптом в наш век беспорядочного питания, в то время как навязчивое мытье рук — это из века озабоченности гигиеной.

Упомянутую женщину рвало с восемнадцати лет, так что к тридцати одному году у нее была более чем десятилетняя практика. Женщина набрасывалась на гамбургеры, хрустящий картофель и подобного рода пищу, а затем освобождалась от нее рвотой, причем много раз в день. Как и женщина, бесконечно моющая руки, она безрезультатно лечилась у ряда терапевтов. В отличие от предыдущей пациентки у нее была более серьезная проблема; реальная угроза развития болезни, если симптом не будет побежден. Ранее ей был поставлен диагноз нервная анорексия и ее дважды госпитализировали на грани голодной смерти. Даже если бы те-

рапевт прекратил ее рвоту, женщина, начав набирать вес, могла бы снова вернуться к этой практике и опять очутиться в больнице.

Терапевт Роберт Киркхорн попросил мужа прийти на прием с женой. Мистер Киркхорн, в отличие от терапевтов, к которым обращалась женщина, оценил проблему как общую для обоих супругов, а не касающуюся только жены. Одной из причин привлечения к терапии мужа был специфический характер данной проблемы. Женщины, страдающие навязчивой рвотой, обычно говорят не всю правду о своем недуге. Рвота ощущается ими как тайный грех, и поэтому терапевту приходится работать с клиентом, лгушим о частоте и суровости проявлений симптома. Клиент с подобной проблемой, как правило, не выполняет до конца директивы терапевта. Решение включить в процесс терапии мужа клиентки повышало вероятность выполнения директив и правдивости сообщений о частоте рвоты. Участие мужа в выполнении тяжелого задания помогает также уберечь жену от рецидивов, ибо в этом случае ответственность будет уже не персональная, а совместная.

Проблема казалась столь серьезной, что первую встречу решено было провести как консультацию, а не как терапевтический сеанс с контрактом на излечение. Такое решение было принято не только потому, что проблема подобного типа всегда чрезвычайно сложна, но и потому, что данный случай был крайним проявлением проблемы: жену рвало от четырех до двадцати пяти раз ежедневно, рвало в течение десяти лет, рвало даже в больнице, где она лежала, набирая вес в процессе лечения анорексии.

Когда мистер Киркхорн встретился с супругами, они описали ему предыдущее терапевтическое лечение и озабоченность жены по поводу своего состояния. Терапевт попросил описать типичный случай пищевого кутежа и последующей рвоты, чтобы он смог определить, какую интервенцию следует применить для прекращения столь ревностного телесного самонаказания. “Мне бы хотелось представить себе типичную ситуацию, связанную с объеданием, — начал терапевт. — Я хотел бы иметь детальное описание: что вы думаете до того, как покупаете еду, как вы это планируете, как осуществляете свой план, куда вы идете, чтобы выполнить его и так далее. Выберите любой день и опишите его подробно”. “Хорошо, — согласилась жена. — Вчера утром, когда я проснулась, я подумала — впрочем, я это делаю каждый день, — что сегодня буду вести себя хорошо, то есть никакого обжорства. Я планирую, что буду делать во время обеда. Думаю об этом все утро. Даже приду-

мываю всякие хитрости, например, взять с собой мало денег. Мне не хотелось снова обращаться к терапевту и я старалась сама себя остановить, поэтому вчера я решила не обедать ни в коем случае. Я взяла немного денег на обед и газету, чтобы читать ее в офисе во время обеденного перерыва. Во время перерыва купила в буфете две маленькие порции капустного салата. Это был мой обед. Я принесла мисочки к себе на стол и съела салаты. А потом кто-то сказал: “Не хочешь пойти пообедать?” И я согласилась, подумав, что это, пожалуй, ничего, могу начать и завтра. Вот я и пошла и... — женщина помолчала, глянула виновато на мужа и продолжила: — Купила чизбургер, хрустящую картошку, маринованный лук и острый соус. Уходя, я купила еще два чизбургера и сэндвич с копченной курицей, и две порции картошки. По дороге в офис я зашла в магазин и купила четыре шоколадных батончика, пирожное и пончик, и пепси. Вернулась в офис, села за стол и все съела. Желудок к горлу подступил, — она продемонстрировала к какому месту подступил желудок. — А потом я пошла и вырвала все это.

— Как вы вызвали у себя рвоту? — спросил терапевт.

— Просто наклонилась над раковиной.

— Вас один раз вырвало или несколько?

— Вы имеете в виду, все вышло за раз или за несколько раз? За несколько. Я делала это, пока не почувствовала, что почти закончила. Несколько раз. Я обычно делаю перерыв на несколько минут, потому что считаю, что это дает возможность тому, что внутри, опуститься на дно, откуда я могу это потом вырвать, — она обернулась к мужу. — Отвратительно. Прости меня.

Честность женщины при описании совсем неженственного симптома перед лицом двух мужчин для терапевта и супервизора была признаком большой вероятности успеха лечения.

— Не в первый раз слышу, — отозвался муж.

— Вы видели, как ее рвет? — обратился терапевт к мужу.

— Нет. Правда, пару раз я случайно заходил и заставлял ее.

— Как вы узнаете, что закончили? — задал терапевт вопрос женщине.

— Иногда просто догадываюсь, а иногда знаю, какая пища самая легкая. Например, я знаю, что мушмулла всплывает. Поэтому, когда выходит мушмулла, я знаю, что близка к концу. Или если перед ужином я ела салат, то когда листья выходят, я понимаю, что скоро закончу.

— Рвота доставляет вам удовольствие? — спросил терапевт. — Она приятна?

— Нет.

— Какая-то часть приятна?

— Еда.

— Какая-то часть рвоты приятна?

— Нет, когда она заканчивается, чувствуешь лишь облегчение.

Вся серьезность проблемы обнаружилась на следующем интервью, когда муж рассказал о своих скрытых угрозах оставить жену:

— Я сказал, что когда-нибудь я уйду, если она это не прекратит, — он пояснил, что выразил угрозу более определенно в тот раз, когда их подвал затопило из канализации: — Наш подвал был буквально полон рвотой. Без преувеличений. Рвота стояла не меньше десяти сантиметров глубины. Это было просто отвратительно.

— Кто убрал подвал? — спросил терапевт.

— Я, — ответил муж, а жена возразила, что однажды она тоже убирала.

— Сначала я думал, что это из-за мусора или строительных отходов, — сказал муж. — Я не понимал в чем дело, пока она мне через неделю не призналась.

Сложность лечения этой женщины заключалась в том, что ее дважды помещали в больницу, так как возникала угроза потери веса до отметки, опасной для жизни. Таким образом, терапевт был озабочен тем, что в ответ на отказ от рвоты пациентка могла отказаться от еды. Решение одной проблемы могло спровоцировать возникновение другой. Дополнительным обстоятельством было то, что, даже излечившись от навязчивой рвоты, пациентка, начав набирать вес, могла снова вернуться к испытанному средству — рвоте. Соответственно, терапевт сконцентрировался как на проблеме рвоты, так и на проблеме веса. Он спросил, сколько она весит, она ответила:

— Сорок четыре килограмма.

— Ваш наибольший вес? — спросил терапевт.

— Шестьдесят восемь, — ответила женщина с отвращением, добавив, что это было в юности.

— Скажите, при каком весе вам не требуется пользоваться рвотой, чтобы похудеть? Думаю, девяносто килограммов можно не обсуждать.

— Если честно? — задумалась женщина: — Я бы сказала, сорок пять. С сорока пяти я бы начала нервничать.

— А какой вес вы считаете нормальным для женщины вашего роста?

— У другой женщины? Сорок пять.

— Сорок пять — это вес, при котором вы считаете, что выглядите лучше всего?

— Конечно, потому что я не вешу сорок пять. Если бы весила, то, вероятно, сказала бы сорок три.

На тот же вопрос муж ответил, что при весе пятьдесят или даже пятьдесят два “она выглядит наилучшим образом и физически лучше контролирует себя”.

— С тех пор, как ты меня знаешь, я никогда не весила пятьдесят, — возразила жена.

— Ну, сорок семь как цель мы устанавливали, — сказал он, и она согласилась, объяснив, что это был ее вес до свадьбы.

Жена, подобно большинству женщин с пищевыми расстройствами, была постоянно озабочена своим весом и, как правило, несколько раз в день становилась на весы. Во время третьего интервью терапевт попросил мужа в течение недели взять на себя взвешивание жены, причем делать это следующим образом: “Взвешивайте ее раз в день и отмечайте показания весов на графике, но при этом не позволяйте ей знать свой вес. Закрывайте ладонью шкалу, так чтобы она не могла подглядеть”. Жене же терапевт сказал, что хочет, чтобы в течение недели она сама к весам не подходила.

Целью данного задания было заставить жену отвлечься на неделю от своего веса, чтобы посмотреть, сможет ли она вытерпеть столь длительное время без замеров. Ей не только удалось не взвешиваться самой в течение недели, но впоследствии она пользовалась весами не чаще одного раза в неделю. Постоянная поглощенность своим весом исчезла.

Терапевт попросил мужа отмечать в записной книжке, сколько раз в день рвало его жену.

— Вы думаете, что она будет мне сообщать? — рассмеялся муж.

— Я предполагаю, что вы получите эту информацию, — спокойно ответил терапевт.

— Вы ожидаете, что я буду рассказывать ему, — также смеясь, спросила жена.

Так вот, она рассказывала ему. Муж завел дневник и принес его на следующую встречу. Честность его жены сделала излечение возможным.

Беседы с супругами не вскрыли проблем между ними или родственниками (кстати, живущими довольно далеко), которые были бы достаточно серьезны, чтобы служить причиной столь частой рвоты. Никакой разумной гипотезы не выстраивалось. В подобных ситуациях терапевт часто не уверен, стоит ли предпринимать какие-то действия и вмешиваться в чью-то жизнь, не зная, какую функцию в ней выполняет столь суровый симптом. Чтобы справиться с этой проблемой, терапевт попросил составить список всех возможных последствий прекращения рвотного симптома. Причем супругам было предложено посвящать этому определенное время каждый вечер. При этом следовало избегать обсуждения негативных последствий рвоты, таких, например, как риск потерять зубы из-за желудочной кислоты, постоянно попадающей в рот с рвотой, или вред, наносимый пищеводу. Муж с женой должны были обсуждать приятные перспективы, например, что жена будет делать с освободившимся временем, ранее занятым рвотой, или как повлияет на их отношения то, что она больше не будет “проблемным человеком”, а наоборот станет личностью, справившейся с десятилетним симптомом, и тому подобное.

На следующей неделе супруги появились с тщательно отпечатанным списком — две страницы, один интервал между строками — всех последствий, которые они смогли представить. Следующие две встречи были посвящены обсуждению этого списка. Поведение терапевта ясно показывало, что он может решить проблему, но не уверен должен ли это делать, пока не узнает всех возможных последствий. Муж с женой особо подчеркивали, что ей не потребуется врать, а он сможет, наконец, доверять ей. Они должны будут приспособиться к более доверительным, близким отношениям. Если жена победит свой недуг, им придется также заключить новый брачный контракт, ибо муж женился на женщине, которая была не в состоянии справиться со своей проблемой. Поборов свой симптом, жена переставала быть проблемой в их отношениях.

Для того чтобы проверить, насколько супруги готовы следовать инструкциям, им было дано несколько заданий. Муж должен был пойти вместе с женой в магазин и накупить целый пакет всяких гамбургеров для настоящего кутежа. Вернувшись домой, жена должна была съесть это все перед ним и перед ним же вырвать все обратно. Все задания, которые давал им терапевт, выполнялись неукоснительно. В конце концов было решено, что супруги го-

товы к тяжелому испытанию. Поскольку они сотрудничали в выполнении мелких заданий, вероятнее всего, они готовы выполнить и большое. Итак, решено было дать им в качестве гарантированного излечения тяжелое испытание. На шестой встрече терапевт начал осуществлять технику “затяжного анекдота”. Он сказал, что хочет попросить их сделать две вещи, первая из которых покажется ерундой, а вот вторая, похоже, решит проблему. Затем терапевт сказал, что увидится с ними через две недели и тогда поведает им способ решения проблемы. До этого он хочет, чтобы они выполнили мелкое задание: снова пойти в магазин и закупить “пищевого мусора”. Затем супруги должны выложить еду на стол, сесть и смотреть вместе на нее, а жена должна решить, съесть ее или выбросить. “У вас будет выбор, как использовать эту пищу, — сказал терапевт. — Один способ — пропустить ее через тело, другой — отправить сразу же в мусорное ведро или унитаз”.

Одна из целей данного задания — дать супругам возможность добровольно расстаться с проблемой. Если бы жена решила не есть купленное, а выбросить его, значит она решила расстаться с рвотой. Однако в данном случае этого не произошло, так как жена все поглотила, обсуждая при этом, есть или не есть.

Когда терапевт объявил, что может решить проблему, муж сказал, что у него “мурашки по коже”, а у жены на глазах выступили слезы. Терапевт начал пространное обсуждение других проблем, заставляя супругов все более и более волноваться по поводу того, услышат они или нет долгожданное решение. Говоря о задании, терапевт отметил: “Сейчас я попрошу вас заложить фундамент решения вашей проблемы. Фундамент необходим, поскольку именно он позволит мне понять, серьезно ли вы настроены. Начиная с сегодняшнего дня и на протяжении двух недель, вы должны абсолютно честно, не ошибаясь, ничего не забывая и не скрывая, докладывать мужу каждый день, сколько раз вас рвало. Вопрос честности должен быть решен заранее. Вы сможете быть абсолютно, предельно честны?”

— Да, — ответила жена и сразу добавила: — А как вы узнаете, что я честна?

— А я и не узнаю, — ответил терапевт, — и именно поэтому я прошу вас быть предельно искренней две следующие недели.

— Я могу это пообещать.

— Важно, чтобы вы были доброжелательны, — сказал терапевт, обращаясь к мужу. — Когда она будет докладывать о прошедшем дне

и число рвот покажется вам невероятно высоким, не округляйте глаза, не ойкайте. Вы должны быть с ней мягки и ни в коем случае не судить ее.

— Буду, — твердо обещал муж, а жена немедленно добавила, что она, без сомнения, будет честна.

— Необходимо осознать, — продолжал терапевт, — следующую важную вещь: вы должны выполнять задание только в том случае, если полностью настроены на преодоление проблемы. Я гарантирую ее разрешение, но если вы не готовы к ее разрешению, я не хочу это делать.

— Я обещаю, — сказала жена. — Но все это как-то тревожно. Мне не верится, что из этого что-то получится, но получиться должно. Просто не знаю.

Когда терапевт снова напомнил, что ей вовсе не обязательно преодолевать свою проблему, она возразила: “Но я хочу этого. Я и раньше выполняла ваши инструкции, и сейчас это сделаю. Я сделаю это”.

Через две недели супруги появились, имея на руках график случаев рвоты. Они были готовы выполнить все, что им скажут. В том состоянии, в котором они находились, супруги были готовы следовать любой директиве терапевта. Тщательная подготовка, проходившая в течение семи интервью, привела к тому, что супруги были убеждены в необходимости сделать что бы то ни было, что окажется тяжелее симптома. Привлечение их обоих, и жены, и мужа, к выполнению задания затрудняло нарушение обещания, что может случиться, если лишь один супруг выполняет задание.

Вместо того, чтобы немедленно приступить к объяснению задания, терапевт начал болтать о другом: о том, что график замечательный, о работе и так далее в течение часа. Обсуждая график, он выразил недоверие к тому, что максимальное количество рвот в день составило лишь семь раз — не так это и много. Он также спросил, не хотят ли они вновь обсудить между собой свою готовность расстаться с симптомом, на что они ответили твердым “нет”. Они уже наобсуждались и готовы выполнить все, что угодно.

Наконец, терапевт сказал: “Крайне важно, чтобы встреча состоялась в следующий вторник”. Супруги были согласны.

— Ну, хорошо, вот что я хочу, чтобы вы делали, начиная с сегодняшнего дня, — терапевт помолчал: — В следующий раз, когда вас вырвет, я хочу, чтобы вы мне дали один цент. Я поступлю с этим центом по своему усмотрению.

Супруги согласились и озадаченно переглянулись.

— Договорились? — переспросил терапевт. — По центру с вас обоих.

Они оба кивнули.

— Второй раз, когда вас вырвет, — продолжал терапевт, — я хочу получить от вас по два цента. И опять, как я их потрачу — мое дело. Эти деньги не будут входить в оплату за лечение. В третий раз, когда вас вырвет, вы дадите мне по четыре цента. И кстати, попрошу наличными, чеки не принимаю. Причем наличные должны быть принесены на следующей неделе. Четвертый раз будет вам стоить уже по восьми центов. Опять же тратить их буду по своему усмотрению. У вас нет права решать, как их потратить.

Супруги сидели, уставившись на терапевта и все еще находясь в недоумении.

— А теперь, — продолжал терапевт, — давайте определимся с терминами. Рвотой называется все, что выходит из вашего желудка, независимо от причины. У вас может подняться температура и вас вырвет. Это тоже считается.

— Хорошо, — согласилась жена.

Терапевт снова повторил последовательность: от одного цента к двум, от двух к четырем, от четырех к восьми, и так далее:

— Увеличение должно происходить в той же прогрессии. Итак, на следующей неделе, во вторник, я жду вас с наличными деньгами.

— Удваивается, удваивается и удваивается, — пробормотал муж.

— Абсолютно верно, — подтвердил терапевт. (На следующем интервью он добавил, что контракт будет прерван лишь по достижении восьмидесятилетия жены.) Жена выглядела расстроенной, муж — озадаченным. Терапевт отпустил их домой.

В следующий вторник муж с женой рассказали, что во время встречи они не поняли, почему же предложенная процедура — это гарантированное излечение. А дома, с карандашом в руках, подсчитали, что уже удвоение двадцатой рвоты увеличит цену следующей до суммы в тысячи долларов. Выбора не было: либо жена прекращает рвоту, либо они разоряются. На следующий прием супруги принесли один доллар двадцать восемь центов за восемь случаев, но терапевт выяснил, что первый случай произошел еще до заключения соглашения, хоть и в тот же день, поэтому половина суммы была скрупулезно возвращена.

На следующей неделе жену рвало лишь один раз, поэтому терапевт получил всего 1 доллар 28 центов. Когда терапевт предположил возможность рецидива, жена ответила, что не думала об этом, но сейчас, когда он об этом упомянул, она, пожалуй, допускает такую возможность. Терапевт заметил, что будет ждать с нетерпением, так как это принесет ему ощутимую финансовую выгоду. Существует столько вещей, которые он давно мечтал купить, на что жена отреагировала: “Я тоже”. Рецидива не произошло. Супруги наблюдались еще в течение нескольких месяцев, обсуждая при встречах последствия излечения. Жена очень изменилась, муж тоже. Она поменяла работу на лучшую и обрела намного больше веры в себя, что часто происходит с людьми, избавившимися от суровых симптомов.

Решение использовать центы было результатом сотрудничества терапевта и супервизора. Супервизор считал, что, если жена избавиться от своей проблемы, то использование в качестве единицы доллара выльется в слишком большие суммы.

Итак, вернемся к паре, в которой жена страдала назойливым мытьем рук. Для них единицей был выбран доллар. Каждое ненормальное мытье рук в течение первой недели стоило один доллар, второй — два, третьей — три, и так далее. Если муж давал жене подтверждение о мытье рук, он платил соответственно: один доллар, два, три и так далее.

Когда супруги пришли через две недели после заключения соглашения, выяснилось, что муж не дал подтверждения ни разу, а жена мыла руки десять раз в первую неделю и один раз — во вторую.

— Всего лишь раз на прошлой неделе? — спросил терапевт, принимая деньги.

— Уж извините, — рассмеялась жена.

Когда жену спросили, уверена ли она в том, что все эти разы были случаями ненормального мытья рук, она ответила утвердительно, уточнив, можно ли немного огрубить результат, имея в виду, что не всегда была уверена, оправданно или неоправданно она моет руки.

— Если вы делаете это сознательно, то ради бога, — ответил терапевт.

Жена согласилась проводить границу между двумя типами мытья рук, принуждая себя при этом быть честной, что, кстати, ей вполне удалось. Терапевт объяснил им основную причину необходимости прекращения ненормального мытья, ибо чем меньше

она будет мыть руки, тем быстрее будет исчезать желание их помыть.

— Могу в это поверить, — подтвердила женщина. — Я это чувствую. На этой неделе я однажды даже пользовалась общественной уборной.

— Неужели?

— Я ожидала, что у меня будет нервный срыв. Мне нужно было зайти в уборную, когда я осматривала дома на продажу. Я решала, подождать три часа или все-таки зайти? — она рассмеялась. — В общем, зашла, потому что поняла, что ожидание принесет больше вреда.

— Вы не против того, чтобы ваша жена пользовалась общественными туалетами? — спросил терапевт, повернувшись к мужу.

— О, да. Думаю, они для этого и построены, — ответил муж.

— Для всех и каждого.

— Вероятно.

— Потом у меня был нервный приступ, потому что я не могла себе позволить помыть руки раз четырнадцать, чтобы удостовериться, что я их уже помыла один раз. Это было ужасно.

— Но хорошо, что вы смогли сделать это.

— Это как привычка, да? — спросил муж.

— Спросите Сару, — ответил терапевт. — Знаете, я всего лишь эксперт, а Сара столько экспертов поставила в тупик.

Супруги пришли еще на несколько встреч, и навязчивое мытье рук, равно как и непреодолимое желание удостовериться, что они помыты, исчезли. Последующий контроль показал, что проблема решена окончательно.

В обоих случаях решение было простым, но отвечало всем критериям тяжелого испытания. Повинность была тяжелее симптома и тем не менее выполнима. Дав задание и мужу, и жене вместе, терапевт так повысил ставки, что обратной дороги супругам не было. В обоих случаях отношения клиентов с терапевтом сложились так, что, несмотря на уважение и теплые чувства к терапевту, клиенты не были готовы взять на себя его обогащение.

Как родилось столь абсурдное решение? Оглядываясь назад, мы видим два возможных источника в работе Милтона Эриксона. Сталкиваясь с проблемой неизлечимой боли, не имеющей под собой никакого физиологического основания (например, жестокая головная боль, длящаяся двадцать четыре часа в сутки), Эриксон под гипнозом внушал пациенту, что завтра, вероятно, боль

отпустит его на секунду. Пациент допускал, что такое возможно. Чтобы показать разумность такого предположения, Эриксон приводил пациенту пример, что тот может поскользнуться, в этот момент отвлечься и забыть на секунду о боли. Или в какой-то другой ситуации он может забыть на мгновение о боли. После того, как возможность одной секунды без боли устанавливалась, Эриксон говорил, что, пожалуй, и две секунды не так уж и нереальны. Обсудив эту возможность, он говорил, что в очень напряженный и занятый день или во время сна боль может отступить и на четыре секунды, а то и на восемь. В начале интервью Эриксон уже походя упоминал геометрическую прогрессию — о том, что числа могут удваиваться от единицы к двум, затем к четырем, к восьми и так далее. Пациент соглашался с тем, что, раз уж механизм прогрессии запущен, числа будут удваиваться и удваиваться, ибо это в природе геометрической прогрессии — удваивать числа. Приходит время, и пациент, находясь под гипнозом, признает, что боль может уйти на секунду, а затем на две, на четыре и так далее. Он принимает геометрическую прогрессию, которая в конце концов приводит к полному исчезновению боли.

Идея использовать геометрическую прогрессию возникла из описанной практики. Идея использовать деньги как средство прекращения симптома также принадлежит Эриксону. Однажды к нему пришел мужчина с просьбой помочь сыну, который не мог мочиться в общественной уборной, когда там кто-нибудь находился. Сын страдал этим всю жизнь, и, когда он учился в колледже, ему приходилось детально планировать каждый поход в туалет, чтобы там никого не оказалось. Но ему через месяц предстояла служба в военно-морском флоте. На корабле уединение такого рода практически невозможно. Поэтому отец попросил Эриксона вылечить сына. Сам отец был алкоголиком и, по рассказам его жены, довольно злобным человеком. По отношению к Эриксону отец также вел себя грубо и агрессивно, несмотря на то, что обращался к нему с просьбой. Эриксон сказал, что вылечит сына лишь при одном условии: отец должен был внести залог в 3 тысячи долларов, которые Эриксон может потратить в свое удовольствие, если отец возьмет в рот хоть каплю спиртного. Эриксон мог вернуть деньги, оставить их себе, истратить на отпуск, то есть сделать все, что его душе угодно. После тяжких раздумий отец согласился, потому что очень хотел, чтобы сын вылечился.

Эриксон за тридцать дней вылечил парня, а отец не взял в рот ни капли. Мать поведала Эриксону, что с тех пор, как муж бросил пить, он превратился во вполне разумного человека. На Рождество отец позвонил Эриксону и сказал:

— Мне хочется выпить кружечку пива, но платить за нее три тысячи... Может как-то можно договориться об одной кружке?

— Кружка большая? — спросил Эриксон.

— Я так и думал, что вы об этом спросите.

Они сошлись на одном стакане, и Эриксон милостиво разрешил ему выпивать по стакану пива не только на Рождество, но и на Новый Год.

3. УСЫ ВАШЕЙ МАТУШКИ

Терапевт, доктор Вималапати Исмаил, заканчивала последний год психиатрической резидентуры в Университете Говарда. Это была представительная женщина в цветном сари, родом с Цейлона, мать шестерых взрослых детей. Однажды к ней на прием пришла тоненькая, подавленная женщина, мисс Симпкинс, которая недавно бросила работу. Мисс Симпкинс потеряла интерес не только к работе, но и ко всему на свете. Доктор Исмаил спокойно слушала стройную, привлекательную молодую темнокожую женщину. Прием проходил в кабинете с односторонним зеркалом, за которым сидел научный руководитель доктора Исмаил. Клиентка рассказала, что бросила хорошее место секретаря-администратора и сейчас сидит дома на пособие по безработице. Она не чувствует тяги ни к работе, ни к общественной жизни. В течение нескольких лет у нее был друг — водитель такси. Он почти не зарабатывал, потому что крайне редко садился за баранку, так как мисс Симпкинс содержала его на свою неплохую зарплату. На вопрос, кого еще она содержит, мисс Симпкинс упомянула большой дом, за который надо вносить плату. Много лет назад в неизвестном направлении ушел и не вернулся ее отец. Девять лет назад умерла мать, оставив ей дом и закладную на него. Только под давлением мисс Симпкинс призналась, что содержит и своего брата. Она сообщила об этом так, как будто такая мысль не сразу пришла ей в голову. Брату было двадцать девять лет, и он проводил время, сидя в гостиной и практически ничего не делая. В юности он учился в колледже, но затем бросил учебу и начал вести сидячую и праздную жизнь. Мисс Симпкинс не только содержала его и давала ему крышу над головой, но также готовила, ходила по магазинам и убирала их общий дом. Брат говорил мало и только тогда, когда к нему обращались. Мисс Симпкинс сказала, что он честный, всегда держит слово, очень милый, просто он ничего не делает.

Доктор Исмаил сосредоточилась на проблеме друга мисс Симпкинс. Он отказался прийти на прием, а через некоторое время

исчез из жизни женщины, судя по всему, потому что она перестала работать и содержать его. Мисс Симпкинс, казалось, была обрадована этим фактом, и терапевт начала подозревать, что, может быть, причиной ухода с работы была усталость от бремени, взваленном женщиной на свои плечи. Вероятно, еще большее улучшение могло наступить, если бы мисс Симпкинс смогла освободиться от необходимости кормить брата, сидящего сиднем в гостиной. Терапевт попросила привести брата.

Когда брат с сестрой пришли, терапевт убедилась, что он действительно симпатичный парень. Брат был одет в рабочий комбинезон, звали его Оскар и сам он инициативы в разговоре не проявлял, только вежливо отвечал на задаваемые вопросы. Наибольшее впечатление производили его усы. Усы были большие, кустистые, тщательно ухоженные и закрывали нижнюю часть лица. Было очевидно, что Оскар заботился о них. За исключением усов, все остальное в парне было, скажем так, монотонно. На лице — скука и умиротворенность, голос — однообразный, жесты практически отсутствуют, одежда — поношенная и невыразительная.

Терапевт объяснила Оскару, что она попросила его прийти, потому что его сестра несчастна и ей требуется помощь. На вопрос, была ли раньше сестра веселой и деятельной, Оскар ответил утвердительно. На вопрос, изменилась ли она и не потеряла ли интерес к жизни, Оскар снова ответил утвердительно. Терапевт спросила, не желает ли он помочь своей сестре. После длительной паузы Оскар ответил, что это не в его силах.

Мисс Симпкинс, безнадежно махнув рукой, сказала, что брат всегда говорит, что это не в его силах. Она рассказала, что брюки, в которых он пришел, — его единственные брюки, а рубашка — тоже единственная. Когда ей приходится их стирать, брат сидит в одних трусах и ждет. Ботинки его выглядят ненашенными лишь потому, что дома Оскар ходит босиком, а на улицу вообще не выходит.

— Как давно вы не покидали дом? — спросила терапевт.

Оскар, задумавшись, посмотрел на нее и наконец ответил, что довольно давно. Терапевт стала расспрашивать Оскара о смерти матери, но он ограничился сообщением, что это произошло давным-давно. Сестра уточнила, что это произошло девять лет назад, и рассказала удивительную историю. Без сомнения, Оскар был маминой гордостью и радостью. Он отлично учился в школе и поступил в колледж с намерением стать юристом. В колледже

Оскар учился на отлично, надеясь поступить в лучшую юридическую школу, и еще подрабатывал, чтобы оплачивать расходы на учебу. Плюс вел активную общественную жизнь. Мать с сестрой безмерно гордились им. Оскару было больно видеть, как много приходилось работать его матери, чтобы прокормить их с сестрой. Он очень любил маму и планировал, добившись успеха, обеспечить маме безбедную жизнь до конца ее дней.

Но мама внезапно заболела и вскоре умерла. Вернувшись после похорон домой, Оскар сел на диван в гостиной и устался перед собой. На следующий день он не пошел на занятия. Сестра и друзья решили, что это временное расстройство после перенесенного шока и, оплакав свою мать, Оскар вернется к нормальной жизни. Но он не вернулся. Он сидел безвылазно дома. Друзья пытались уговорить Оскара вернуться в колледж — напрасно. Через какое-то время друзья оставили его и занялись своими делами. Сестра пыталась уговорить брата двигаться, но когда это ни к чему не привело, она стала выходить из себя и ругаться с ним. Мисс Симпкинс говорила, что он должен работать и содержать себя сам. Оскар не двигался. Она испробовала все, что могло, по ее мнению, заставить брата шевелиться. В какой-то момент сестра записала Оскара к психиатру. На приемах он говорил о матери абсолютно буднично и утверждал, что ему не хочется ничего делать. Устав возить брата на приемы и платить за безрезультатное лечение, сестра распрощалась с надеждой и на психиатрическую помощь. Оскар прекратил общение с психиатром.

Все эти годы мисс Симпкинс работала и содержала своего брата, не представляя, что еще можно предпринять. Он немного занимался уборкой в доме, но основную часть времени сидел в гостиной, как будто полностью уйдя в свои мысли. Оскар был очень вежлив и никак не походил на сумасшедшего. Просто он ничего не делал.

— И вот я без работы впервые за девять лет, и нам еле хватает на еду и выплаты по закладной, — печально говорила мисс Симпкинс. — А он продолжает ничего не делать. Мы теряем дом.

— Что будет, если вы потеряете дом? — обернулась терапевт к Оскару.

— Это было бы очень плохо, — отозвался он.

Сестра грустно заметила, что тогда городские власти поместят его в специальное учреждение, чтобы была какая-то крыша над головой. Оскар согласился с тем, что это самый вероятный вариант.

— Я хочу помочь вашей сестре, — сказала терапевт.

— Я тоже хочу, но не могу, — отозвался Оскар.

Пока они разговаривали, сестра на глазах погрузилась в депрессию. И терапевту, и ее руководителю стало очевидно, что большая часть потери ее интереса к жизни связана с этим парнем, просящим ее покинуть дома то, что представлялось раньше многообещающей жизнью.

Терапевт поговорила с Оскаром наедине и расспросила его о матери. Тот сказал, что любил ее, но смерть матери не стала для него таким уж ударом. Оскар скучал по ней, но не больше, чем любой другой сын, потерявший мать. Он просто не может ничего делать. Вероятно, если бы он начал делать что-нибудь, то смог бы продолжать делать это, но он просто не может ничего начать. Оскар согласился с тем, что будет либо голодать, либо его заберут в какое-нибудь заведение, если сестра не станет содержать его, но с этим он ничего не может поделать. Согласился и с тем, что бремя заботы о нем, вероятно, было одной из причин потери интереса к жизни у сестры. Оскар печально опустил глаза на свои пышные усы, когда определил ситуацию как патовую.

Составив план, терапевт снова вызвала мисс Симпкинс вместе с братом. Она спросила мисс Симпкинс, готова ли та вернуться на работу, если ее брат начнет трудиться. Мисс Симпкинс возразила, что ее брат никогда не будет работать. Однако после некоторого нажима согласилась, что, если брат действительно совершит невозможное, она либо вернется на старую работу, либо найдет новую и начнет снова интересоваться жизнью. “Но, — добавила мисс Симпкинс, — брат никогда не выйдет на работу”.

Терапевт обратила внимание Оскара на то, что сестра потеряла интерес к жизни и выпала из деятельного мира, когда почувствовала бремя от друга, сидящего у нее на шее и не собирающегося жениться на ней. Сестра потеряла стимул к жизни еще и потому, что в качестве награды за тяжелый труд имела лишь иждивенца в лице отменно здорового, но ничего не делающего брата. Теперь, когда приятель не обременяет сестру, следующий шаг — за Оскаром. Его сестра выйдет из своего заторможенного состояния и начнет жить полнокровно, если будет знать, что с братом все в порядке и он сам себя содержит.

— Уверен, что все именно так, — ответил Оскар, — но я ничего не могу поделать. — И он посмотрел на сестру своими большими глазами.

— Вы не могли заставить себя пойти на работу, — продолжала терапевт, — но я могу заставить вас это сделать. Я могу гарантировать, что вы пойдете работать. Однако вы должны согласиться сделать то, что я вам скажу, если вы все-таки не выйдете на работу.

— Сделать что? — спросил Оскар.

— Нечто такое, что заставит вас пойти работать, потому что вы не захотите это сделать. Однако сделать это вы можете с легкостью. Это займет всего лишь несколько минут и не доставит никаких проблем. Тем не менее вы скорее выйдете на работу, чем делаете это.

— Ничто не заставит его работать, — сказала сестра.

— Это заставит, — подтвердила терапевт.

— Как-то не похоже, — продолжала сомневаться сестра. — Если это займет всего несколько минут, этого недостаточно, чтобы вытолкнуть его на работу.

— Я гарантирую, — уверенно повторила терапевт и торжественно оправила свое сари, как бы призывая в свидетели авторитет древнего Востока.

— Я должен согласиться, не зная с чем? — спросил Оскар, чуть ли не впервые произнеся предложение по собственной инициативе. Он выглядел озадаченным, и по мере того, как любопытство просыпалось в нем, лицо все более оживлялось.

— Вы должны согласиться сделать это, если не будете работать в понедельник, — сказала терапевт. — Я сообщу вам задание, когда мы останемся наедине, но вы сейчас должны согласиться выполнить его. Я уверена, что вы, с вашим образованием, можете достаточно легко устроиться на работу.

— Конечно, может, — вмешалась мисс Симпкинс. — У меня есть друзья, которые с удовольствием наймут его.

После недолгого обсуждения сестру попросили выйти из кабинета. Оставшись один на один с Оскаром, терапевт спросила:

— Готовы?

— Готов к чему? — спросил он.

— Готовы сделать то, что я вам скажу, если к следующему понедельнику не будете работать, — улыбнулась терапевт. — Вы сказали, что ничего не сможете сделать, но вы можете сказать мне “да”. И я знаю, если вы согласитесь, вы слово свое сдержите, потому что вы честный человек.

— Именно поэтому я и не хочу легко соглашаться, — возразил Оскар. — Вы можете заставить меня сделать что-то ужасное.

— Ничего ужаснее вашего нынешнего просиживания жизни, — парировала терапевт.

— Я бы хотел все-таки заранее знать, что мне предстоит делать, — продолжал сопротивляться Оскар.

— Нет. Вы должны согласиться в темную. И вы никогда не узнаете, что это, если не согласитесь.

Оскар погрузился в раздумье так надолго, что терапевт начала подозревать, не забыл ли он о ее существовании. Затем, как будто справившись с каким-то внутренним препятствием, он, наконец, произнес:

— Хорошо, если не буду работать в следующий понедельник, я согласен сделать то, что вы скажете. Что я должен сделать?

— Вы должны сбрить свои усы, — ответила доктор Исмаил.

Оскар ошеломленно уставился на нее. Он прикрыл рукой свою единственную ценность.

— Соглашение — между мной и вами, оно не для ушей вашей сестры, — уточнила доктор и, встав, указала ему на выход.

Когда сестра пришла через два дня на прием, то с изумлением рассказала, что Оскар каждый день уходит на поиски работы. Сегодня утром у брата интервью в фирме, куда его, по всей вероятности, возьмут. Она спросила, а что за условие так сильно изменило брата. Терапевт не раскрыла секрета. Вместо этого она напомнила мисс Симпкинс, что та обещала выйти на работу и вернуться к жизни, если брат начнет первым.

В следующий понедельник брат уже работал. К терапевту он больше не приходил. Сестра также вернулась на работу. Она продолжала ходить на прием еще в течение двух месяцев и снова обрела вкус к жизни. Мисс Симпкинс сообщала, что брат, похоже, оправился после смерти матери. Оскар сам себя обслуживает и вновь встречается с друзьями.

4. РЕБЕНОК, КОТОРЫЙ КАПРИЗНИЧАЛ

Проблема была известна в радиусе двух кварталов, потому что трехлетний мальчик вопил каждый раз, когда его выводили на улицу. Впрочем, вопил он и дома, если ему говорили, что нужно что-то делать или, наоборот, не делать. Частенько малыш бросался на пол и колошматил по нему кулаками, заходясь в крике. Подражая этому извергающемуся вулкану, его двухлетняя сестренка тоже взяла себе в привычку падать на пол и орать. Эти дети, казалось, вышли на свет Божий из ночных кошмаров какой-нибудь пары, боящейся иметь детей.

Отец с матерью принадлежали к рабочему классу и для визита к врачу приодели детей с особой тщательностью. Мальчик был в костюмчике и галстук, а девочка — в нарядном платьице с оборками. Большая, полная мама носила парик и выглядела загнанной, борясь со своими ребятишками и двумя сумками, набитыми памперсами и бутылочками. Папа, маленький и худенький, был одет в костюм.

Во время первого интервью мальчик оповестил всех о своем прибытии истошным, непрекращающимся криком. Похоже, что управлять им можно было лишь с помощью физической силы. Кстати, малыш был знаменит не только по месту жительства, но и в клинике с больницей, которые посещала его мать. Врачи постоянно советовали ей, как бороться с криками сына. Ни один из советов не помог.

Когда Дженис Уайт, терапевт, позвала семью в терапевтический кабинет, мальчик немедленно рванул к письменному столу и схватил стоящий на нем телефон. Мама приказала: “Не трогай телефон”. Папа сказал: “Оставь телефон в покое”. Мальчик начал вопить как обычно, когда ему запрещали что-либо. В течение всего интервью дети носились по кабинету и время от времени кричали, что сильно мешало терапевту и родителям слышать друг друга. Однако без детей родители не могли быть проинтервьюированы, потому что мальчик начинал орать в полной панике, когда его уводили от родителей.

Терапевт спросила отца, какая проблема привела его сюда. Отец колебался и, казалось, хотел приуменьшить серьезность ситуации. Ему не нравится обсуждать проблемы, связанные с сыном, потому что он не согласен с женой, что таковые проблемы действительно существуют. “Не знаю, на мой взгляд, он просто немного разбалован, — заявил отец. — До малышки с ним было все в порядке. У него не было никаких проблем. Ну, орал часто. А сейчас он просто спорит. Ну, когда она (дочь) берет что-то из своих вещей, он тянется отобрать это. Или вот, говоришь ему, чтобы сел, так он падает на пол”.

Мать принесла с собой тетрадочку, в которой записала заранее, чтобы не забыть, все интересующие ее вопросы. Когда терапевт спросил ее о проблеме, она представила все в более суровом свете. Разговаривая с терапевтом, мать постоянно отвлекалась на детей, часто вставала и подходила то к одному, то к другому, приводя постепенно свой парик в полный беспорядок. Она считала, что совершенно неспособна решить проблему, несмотря на все усилия и советы специалистов. На вопрос, зачем она обращалась в клинику, мать рассказала: “Ему было восемь месяцев, когда я забеременела дочкой. Когда я родила, врачи мне сказали, чтобы я обращалась с ними обоими одинаково. Я имею в виду, что я его пыталась приучить к горшку. Когда появилась малышка, он больше не хотел сидеть на горшке. Я пыталась отучить его от бутылочки, но он хотел пить только из нее. Ну, я снова повела его в клинику...” Прервавшись на полуслове, потому что мальчик залез в ящик стола, мать встала и привела его за ручку к своему стулу. (Когда она села и продолжила рассказ, отец сказал мальчику, чтобы тот пересел на другой стул. Малыш завопил). Мама продолжала говорить, перебивая шум: “Ну, я привела его и сказала, что он хочет вести себя как малыш. И доктор мне объяснила, что это нормально, нужно разрешить ему ходить в памперсах и пить из бутылочки, а потом постепенно отучить его от этого. Вот это я и пытаюсь сделать. Это просто проблема. Он частично приучен к горшку, очень хорошо пользуется им, чтобы мочиться, а вот по-большому ни за что. Делает все еще под себя. Когда что-то не так, он начинает вопить, и бросаться вещами. А когда я беру его на улицу, люди в двух кварталах от нас знают, что он вышел погулять, так он орет”.

На вопрос, как она останавливает его истерику, мама ответила: “Говорю ему, кричу на него, требую, чтобы прекратил. Иногда

он слушается, иногда нет. Иногда мне приходится шлепнуть его. Он завел привычку плевать, когда я ему что-нибудь говорю. И я ему говорю, что “это очень нехорошо, не делай так”. Она добавляет, что порой шлепает его по губам, когда мальчик не прекращает плевать.

Родительский рассказ постоянно прерывался детьми, которые шумели, безобразничали и служили прекрасной иллюстрацией к их описанию. Терапевту приходилось разговаривать с родителями, перекрикивая шум и одновременно наблюдая за тем, как они общаются с детьми. Наблюдателям и руководителю, сидящим за односторонним зеркалом, тоже представилась хорошая возможность понаблюдать за семьей. Несмотря на то, что мама упомянула о шлепках по попке и губам, было очевидно, что такой род наказания употребляется в семье достаточно редко. Муж с женой не производили впечатление агрессивных родителей, во всяком случае не в той мере, которая требует вмешательства в защиту детей.

По мере того, как родители говорили, противоречия между ними становились все более и более очевидными. Отец считал, что все дело в соперничестве: “Знаете, он слушается меня сейчас намного больше, чем мать. У меня нет проблем, например, когда я в выходные дома. У меня нет проблем. У меня они не плачут. Они не орут. Сидят и играют. Когда надо спать днем, идут в двенадцать спать. Иногда в час, иногда в полпервого”. Пока отец рассказывал, мать тащила сына к своему стулу, и оба истошно орали. Как только она усадила мальчика, отец немедленно позвал его к себе, наперекор маминым словам.

Терапевт спросила мать, действительно ли та считает, что дети слушаются отца больше. Мама ответила утвердительно, потому что, как ей говорили, у отца голос ниже. По правде говоря, наблюдая за семьей, нельзя было сказать, что дети лучше слушаются отца или что у него ниже голос.

Чувствовалось, что мама пытается защитить свою способность воспитывать детей, и поэтому много говорит о том, как она пыталась следовать советам экспертов, но безрезультатно. Например, она рассказала, что посоветовали медсестры в больнице, когда Арнольд вот так капризничает: “Они сказали, чтобы не обращала внимания. Только сколько можно не обращать внимания? Я имею в виду, вы берете ребенка на улицу, двух детей, маленьких детей. И, я имею в виду, вы пытаетесь одного утихомирить, а другой, она, начинает капризничать. А иногда оба вместе капризничают.

Я имею в виду, мне трудно, понимаете, о чем я? Я о том, что не очень-то хорошо себя чувствуешь, когда берешь детей погулять, а они так орут.

Еще мама описала их походы в магазин: “Мы каждый день гуляем и ходим в магазин, а он начинает кричать, когда я еще только к двери подхожу. А потом *она* (дочь) начинает выкаблучивать. А продавщица мне говорит, чтобы я не приводила их, если они так орут. И что я должна делать?” Дети подрались, и мать прикрикнула на них. “А доктор мне говорит, если он капризничает, просто уйти в другую комнату...” — и она беспомощно пожалала плечами.

Обычно, когда у ребенка проблема, родители не соглашаются друг с другом в отношении некоторых аспектов проблемы. В данной семье мать с отцом не были согласны относительно существования самой проблемы. Терапевт, следуя установленному порядку первого интервью, попросила их обсудить проблему между собой.

— Джордж, как ты думаешь, у Арнольда есть проблема? — начала мать.

— Нет, — отрезал отец.

— А я так думаю, что да, — сказала мама. — Я считаю, у него есть проблема.

— Если так думаешь, пусть его проверят. Я не думаю, что с ним что-то не так. Как я тебе говорил пару месяцев назад? Ты должна дать ему шанс.

Мама ответила, что хочет дать ему шанс, но ведь вскорости ему надо будет идти в садик.

— С этими проблемами, как он капризничает и орет, они-то с ним не будут нянькаться. Я права?

— А ты не знаешь, будет ли он там так вести себя, — возразил отец. — Ты должна дать ребенку шанс.

Когда мама повторила, что хочет дать ему шанс, отец снова возразил:

— Нет, пока ты думаешь, что с ним что-то не так. Я не думаю, что ребенка надо за это лечить. Нельзя за это лечить, это просто обычное дело.

— Ну, пожалуйста, скажи, чтобы он прекратил, он же должен слушаться, — сказала мама, когда мальчик снова взорвался криком и ором.

— Ну, что может, то он и делает, — ответил папа. — Он всего лишь... да ему только-только три исполнилось.

— Ты не понимаешь, о чем говоришь, — сказала мама.

— Ладно, у тебя — свое, у меня — свое.

— Да не в том дело, что у меня свое.

— Нет, у тебя — свое, так это твое дело.

На вопрос, “нормален” ли его сын, отец ответил:

— Ну, он нормальный, на меня похож. Просто у него привычка кричать и орать, и вопить.

— Это ненормально, — упрямо продолжала мама, — для ребенка его возраста вот так встать и орать, и вопить, — она повернулась к терапевту: — Я с детьми целый день дома. Все эти мелочи я же вижу, я дома с детьми, когда он на работе, понимаете меня? — она продолжает, что хочет дать своим детям шанс: — Чтобы я могла сказать, что свою часть работы я сделала. Понимаете, о чем я? Это мои единственные — единственные, которые у меня будут, — она начинает плакать (Ей ранее сделали истерактомию.). — Вы понимаете, как это тяжело, когда в семье мать с отцом видят все поразному. Хорошо, я вижу, что у него проблема, а отец считает, что нет. Так что же нам делать?

Когда мама говорила, что с мальчиком что-то не так, отец реагировал так, как будто речь шла о *нем самом*. Он говорил о сыне так, как будто тот является представителем *отца*. В его словах сквозило убеждение, что проблема была у жены, а не у детей.

Хотя мать была уверена в существовании у мальчика проблемы, она уже не верила, что есть способ изменить ситуацию. Она была не в состоянии использовать множество полученных советов. Кроме того, ее физическое состояние было не из лучших. Мать шесть раз лежала в больнице, где ей провели серию операций, и скоро ей предстояла еще одна; поэтому рекомендации нужно было давать с учетом ее физических возможностей.

Обычно терапевт в таком случае обращается за помощью к родственникам, однако в данном случае такая помощь вряд ли могла быть получена. Семья отца жила в другом городе, а семья мамы состояла из ее матери и бабушки. Мать была “веселой вдовушкой” и не сидела с детьми, даже когда ее дочь лежала в больнице. Бабушка была очень старенькая и помогать могла лишь от случая к случаю.

В повседневном воспитательном процессе родители, похоже, вели себя с детьми непоследовательно и либо слишком бурно, либо

недостаточно внимательно реагировали на их поведение. Ни отец, ни мать, судя по всему, не придерживались какой-либо системы поощрений и наказаний. Они постоянно противоречили друг другу в вопросах дисциплины детей, как будто пытались что-то доказать. В результате у невоспитанных, раздерганных детей не было единого руководства и руководителя.

Обычно перед лицом подобной проблемы терапевт предлагает родителям обучение определенным воспитательным принципам и приемам. Родители учатся у эксперта, как обращаться с детьми соответствующего возраста, причем акцент делается на последовательность действий и поддержку указаний друг друга. Может быть предложен способ, при котором родители применяют подкрепляющее расписание, призванное изменить поведение детей. Предполагается, что родители не знают, как правильно воспитывать детей, иначе у их детей не было бы таких проблем.

Можно по-разному видеть причины появления детских проблем. Детская психотерапия за время своего существования претерпела не один крутой поворот. Первоначально считалось, что проблема связана с внутренним миром ребенка, и терапевты проигрывали терапию в надежде изменить его мысли и чувства. Когда такой подход не принес желаемых результатов, специалисты пришли к выводу, что это мать неправильно обращается с ребенком, часто бывая непоследовательной и беспомощной, и что именно она является причиной проблемы ребенка. И тогда матери стали проходить терапию или обучаться воспитательным приемам и навыкам. Прошло время, и стал все более и более очевиден удивительный факт: эти матери часто были интеллигентными женщинами, без сомнения, прекрасно знавшими, как эффективно воспитывать детей. И проблема возникала именно тогда, когда они вели себя компетентно и правильно. Когда мама вела себя с детьми грамотно, что-то происходило с отцом. Он исчезал или впадал в депрессию, или каким-нибудь другим способом выпадал из общей картины. Отец участвовал в семейной жизни, только в том случае, когда у матери возникали трудности в воспитании детей. Это наблюдение дало начало гипотезе о том, что проблема ребенка отражала организационную проблему: ребенок, мать и отец так взаимодействовали, что проблема ребенка сохранялась. В 60-е годы всех членов семьи стали вызывать на интервью, чтобы найти способ изменить структуру семьи и порядок участия всех ее членов в семейном процессе, и таким образом решить проблему ребенка. Поря-

док действий, которому подчинялся семейный спектакль, можно свести к нескольким этапам (игнорируя при этом невероятную сложность детских проблем), выбрав при этом какую-то стартовую точку. Мы начнем наше рассмотрение с поведения проблемного ребенка. Как правило, ребенок плохо себя ведет, мать пытается справиться с ним и делает это неумело. Тогда она жалуется отцу, отец вмешивается и сурово ставит ребенка на место, и тот начинает вести себя хорошо. Затем отец устраняется, ребенок снова плохо себя ведет, и мать снова не может с ним справиться. Она жалуется отцу, тот вмешивается, и все пошло по кругу. (Естественно, та же ситуация складывается, когда отец не справляется с ребенком и вмешивается мать, жестко ведет себя с ребенком и приводит того в норму; вопрос не в том, кто из родителей это делает, а в их участии в заведенном порядке действий. Взрослые, исполняющие роли в данной пьесе, могут и не быть родителями.)

Если мы рассматриваем ситуацию в терминах порядка взаимодействия в системе, а не в терминах недостатка знаний о воспитании, то задача терапии — изменить этот порядок таким образом, чтобы каждый член семьи вел себя по-другому и соответственно чувствовал себя по-другому. В данной семье, с орущими детьми, было решено провести экспериментальную терапию, которая будет тщательно избегать любого обучения родителей. Предположение, стоящее за подобной стратегией, состояло в том, что родители прекрасно разбирались в вопросах воспитания и что дети были вполне в состоянии вести себя нормально. Наблюдение за родителями показало, что и совсем необразованные в области психотерапии люди знают, как воспитывать детей, и могут обойтись без советов посторонних. Они, судя по всему, знают, что родитель должен поощрять и наказывать последовательно и что взрослые должны действовать в вопросах воспитания слаженно. Эти идеи несложны и присутствуют в нашей культуре практически в любом ее проявлении. Молодые родители учатся воспитывать детей в своих семьях, у друзей, читая журналы и смотря телевизор. Если родители обращаются с детьми неправильно, это еще не значит, что они глупые и пренебрежительно относятся к своим обязанностям. А также не является признаком того, что ими управляют бессознательные силы, возникшие в их детстве, следуя которым, родители повторяют ошибки, допущенные в их воспитании. Это просто-напросто означает, что определенный тип организации семейной структуры лишает людей возможности нормально фун-

кционировать. Люди не могут вырваться из замкнутого круга повторяющихся действий, если даже и стремятся к этому.

Итак, с этой семьей было решено попытаться разрешить проблему без какого бы то ни было обучения родителей процессу воспитания. Без обсуждений педагогических приемов, без советов по поводу эффективности воспитания, без “моделирования” критических ситуаций. Терапевт также не собиралась проводить терапию с детьми, а значит — никакой игровой терапии. Все внимание сосредоточено на изменении порядка в семейной организации с помощью специальных директив, в том числе и тяжелых испытаний. Если при этом у мальчика прекратятся проблемы, значит гипотеза о том, что обучение родителей — не главное в терапии детей, подтвердится. Если родители начнут себя вести как люди, знающие, как воспитывать детей, подтвердится гипотеза о том, что проблема лежит не в образовательном плане, а в организационном. Тогда возникает вопрос, а зачем люди тратили годы, обучаясь тому, что они и так знали.

Задача перед терапевтом стояла непростая. Терапевт должна была изменить семью, не касаясь тем воспитания детей и не давая педагогических советов. Если мама говорила о том, как растить детей, терапевт оставалась безучастной и переводила разговор на другую тему. Однако, если не говорить с матерью проблемного ребенка о воспитании, тогда о чем с ней говорить? В присутствии двух родителей от разговора на тему педагогики можно уклониться, предоставив им возможность говорить друг с другом. Но в данном случае отец уклонялся от посещений терапевта, и на нескольких первых приемах присутствовала лишь мать. Терапевт уважила нежелание отца присутствовать на приемах и только попросила его приходить, когда она его специально вызовет. Не имело смысла спорить с отцом или тащить его насильно, когда существовали другие способы добиться изменений.

План состоял в том, чтобы на приемах создать для матери как можно более приятную обстановку. Во время второго интервью она выглядела более расслабленной, и ребятишки спокойно играли с игрушками, пока женщины беседовали. В отсутствии мужа мать казалась менее напряженной и раздраженной. Терапевт всеми возможными способами избегала вопросов воспитания. Прежде всего обсудили мамино здоровье. Женщина рассказала, как ее муж помогал ей с детьми, когда она болела, отметив, что редкий мужчина вел бы себя так.

Одним из способов избежать педагогических разговоров были расспросы мамы о том, что она будет делать, когда детские проблемы останутся *позади*. Мать отвечала, что будет проводить больше времени с мужем и вернется к работе медсестры, которой она занималась до замужества. При обсуждении будущего мать время от времени делала отступления о том, как растить детей. Она сказала, что чувствует, что взрослые должны поддерживать друг друга, когда общаются с непослушным ребенком. Очевидно, что эта мысль родилась в ней namного раньше общения с терапевтом. Женщина рассказывала о том, что ей не нравится, когда ее бабушка вмешивается, когда она (мать) наказывает детей. Еще она рассказывала, как поддерживает своего мужа. Однажды, вернувшись домой, она спросила мужа: “Что случилось с Арнольдом?” Муж ответил, что только что отшлепал сына за то, что тот толкнул сестренку на шкаф. А когда Арнольд подбежал к матери, чтобы она его погладила, то мать сказала, что гладить его не будет, потому что папа его наказал, а он знает, что делает. Потом она усадила сына на стульчик и приказала сидеть смирно. Без сомнения, мама понимала важность и последовательности в обращении с детьми, и поддержки родителями друг друга в воспитательных мерах, и необходимости приемов, контролирующих поведение (таких как, “спокойно посидеть на стульчике”).

На второй встрече терапевт попросила маму не жаловаться отцу, когда он возвращается с работы:

— На этой неделе, когда Джордж возвращался домой, вы, как правило, говорили с ним о том, как вели себя дети?

— Да, — ответила мама.

— На следующей неделе, когда он будет входить, пусть первое, что он услышит, будет сообщение о том, что вы с ними прекрасно справлялись.

— Но первое, что он всегда спрашивает, как сегодня Арнольд.

— Хорошо, но сейчас я хочу, чтобы вы говорили, что вполне справляетесь. Спросите у него, а как *его* день прошел, поговорите с ним об этом.

— Так вы сказали, что, когда он придет и спросит, как сегодня Арнольд, я должна ответить, что вполне с ним справилась, — повторила мать.

Просьба о том, чтобы жена не жаловалась мужу, базировалась на предположении о заведенном между ними порядке. Если порядок состоит в том, что мама не справляется с детьми, а отец

вмешивается и разбирается с ними, то отец получает подтверждение, что мама в очередной раз не справилась. Когда он дома, то может сам видеть ее беспомощность. Когда он на работе, то по приходе домой жена ему об этом докладывает. В такой ситуации часто оказывается, что это мама наблюдает за отцом и, если он находится в подавленном состоянии, то жалуется больше, вовлекая таким образом отца в общение с детьми и выводя его из уныния. Итак, маму попросили не жаловаться отцу на поведение детей — что являлось на самом деле сообщением о ее неспособности правильно воспитывать детей. Как и все предыдущие указания, эту просьбу мама выполнила.

Если бы терапевт дала маме совет, то утвердила бы мать во мнении, что она некомпетентна и нуждается в советах. Однако терапевт избегала советов, как бы подчеркивая, что мама вполне справится и без них. К тому же, терапевт сказала маме, что та зря себя сдерживает — она должна доверять своим импульсам. Терапевт не говорила ей, что делать с детьми, а наоборот, убеждала в том, что мама компетентный человек, который способен сам принимать правильные решения.

— Делайте то, что *вы* считаете нужным, — посоветовала терапевт.

— Я рада, что вы это говорите, — сказала мама.

— С моей точки зрения, — продолжала терапевт, — с интуицией у вас все в порядке и вы можете положиться на нее. Что бы вы ни сделали, все будет правильно.

Во время второго интервью мальчик снова и снова срывал плакат со стены. Мать беспомощно протестовала и терпеливо водворяла плакат на место. На следующем интервью, когда мальчик впервые схватился за край плаката, мама твердо приказала ему прекратить, и мальчик больше к плакату не подходил.

К четвертому интервью было решено сделать кое-что особенное, включающее в себя парадоксальное тяжелое испытание. Задача любой терапии — заставить человека “спонтанно”, а не потому, что ему это приказывают, изменить свое поведение. Один человек желает, чтобы другой начал вести себя по-новому. В нашем случае терапевт задалась целью заставить маму вести себя не беспомощно, что давало возможность отцу чувствовать себя нужным, а вполне компетентно. Однако, если бы мать вынуждали вести себя компетентно, попросив ее об этом, терапевтическая цель так и не была бы достигнута. Один из способов достичь этой цели — дать клиенту такое тяжелое испытание, которое подтолкнуло бы его

“спонтанно” измениться. И тогда новый стиль поведения возник бы не потому, что терапевт сказал, как надо себя вести, а потому, что терапевт “вдохновил” человека на новое поведение.

Идея парадоксального тяжелого испытания возникла, потому что мама неоднократно упоминала, что у отца лучше получается с детьми, чем у нее. По правде говоря, не было похоже, что она этому верила, нам казалось, что жена слушает указания мужа лишь для того, чтобы помочь ему, а на самом деле не нуждается в этих указаниях. Таким образом, терапевт решила создать ситуацию, в которой отца попросили бы инструктировать маму по вопросам воспитания, что, собственно, он всегда и делал. Однако это было *требование* — и потому стало для мамы тяжелым испытанием: требовалось, чтобы женщина сидела перед лицом женщины-специалиста, которой она восхищалась, и соглашалась с тем, что не может справиться с собственными детьми и ей необходимо руководство мужа. По мере выполнения тяжелого задания мать все чаще “спонтанно” демонстрировала, что она может воспитывать детей и без помощи инструкций мужа. Подчеркнем, что данная процедура не включала в себя педагогических инструкций со стороны терапевта.

Терапевт создала требуемую ситуацию, сказав:

— Мистер Джонсон, не могли бы вы в следующий раз, когда ваш сын будет безобразничать, поруководить миссис Джонсон, чтобы она смогла его утихомирить?

— Я могу, да, — ответил папа.

— Хорошо, если он снова сделает что-то не то, помогите ей шаг за шагом заставить его сделать то, что она хочет.

В этот момент подбежал мальчик и забрался с ногами на стул, и мама обратилась к отцу: “Заставь его сесть”. Это противоречило указаниям терапевта, так как мама учила отца, что делать, а должна была спросить у него, что делать ей. Терапевт рассмеялась, указав им на это несоответствие. Отец ответил, что она так всегда и делает. Терапевт снова попросила папу поруководить мамой, и он, увидев, что дочь стала забираться с ногами на стул, стал давать указания:

— Скажи ей, чтоб слезла со стула.

— Иди сюда, слезь со стула, слезь со стула, — обратилась мама к ребенку.

— Скажи ей, чтоб слезла, — настаивал папа.

— Слезь со стула, — повторила мама.

— Позови ее. Скажи, чтоб к тебе подошла.

— Иди сюда, иди ко мне, — повторила мама. — Ну же. Иди ко мне. Иди сюда. Подойди ко мне.

Дочь пропустила ее слова мимо ушей. Тогда отец решил показать маме, как нужно вести дело. Через несколько минут, ни в чем не убедив дочь, он сдался. Малышке удалось проигнорировать обоих родителей. В конце концов отец сказал, что может научить кого-нибудь вроде своей жены, как воспитывать детей, но “когда говоришь другому, они не так быстро схватывают”.

— Как я говорю, некоторые люди умеют говорить с ребенком, и он слушается, а другие дети — нет, — встала жена свое обычное замечание. — Мои не слушаются. Они на меня плевать хотели. Сейчас иногда слушаются, но не все время. Но в основном они на меня внимания не обращают.

— Ничего, муж вам поможет, — успокоила терапевт.

— О, — сказала мама, и в голосе ее слышалось подавляемое раздражение, — поможет мне сейчас?

Мама была поставлена в положение, в котором ей приходилось выслушивать от мужа руководство о том, как быть матерью, причем выслушивать в присутствии образованной женщины, которой она восхищалась. Это тяжелое испытание подталкивало жену к сопротивлению, выразившемуся в том, что она демонстрировала все большую и большую компетентность и умелость, чтобы доказать терапевту ненужность никаких инструкций. Мать проявляла компетентность с детьми, и их реакция была незамедлительна: дети стали вести себя лучше и даже выразили готовность посидеть без нее в приемной, играя в игрушки, пока мама беседовала с терапевтом.

Мама опять вернулась к теме специалистов, которые ранее давали ей советы. Когда она снова увидит кого-нибудь из них, то скажет, что их метод не работает. И что лучше слушать людей из клиники, “они-то видят детей каждую неделю”. Она была уверена, что получила какой-то ценный педагогический совет, хотя этого и в помине не было.

Терапевт помогала маме не только быть компетентной, но и справляться с “нервным состоянием”. Для этого было придумано еще одно тяжелое испытание. Убедив клиентку, что из-за занятости и загруженности она не может полностью погрузиться в депрессию и “нервы”, терапевт предложила ей выбрать специальное время для депрессии.

— Вам необходимо освободить десять-пятнадцать минут каждый день, чтобы побыть подавленной и нервной. И пусть вас ничто не отвлекает в это время.

— Хорошо, — кивнула мама.

— По меньшей мере десять-пятнадцать минут в день. Какое время вам удобно?

Мать вместе с терапевтом выбрала время, казавшееся наиболее удобным, — в восемь часов вечера, сразу после того, как дети уложены спать. Чудесное время, чтобы расслабиться и посмотреть телевизор, а она должна выполнять тяжелое задание: нервничать и быть подавленной. Однако было оговорено, что в те дни, когда дети ведут себя хорошо и мать ими довольна, ей не обязательно испытывать депрессию в указанное время. Таким образом, маму и этим заданием вдохновляли быть компетентной и радостно-легкой с детьми. И, кстати, опять не давая никаких советов по воспитанию.

В психотерапии среди множества парадоксальных способов есть и такой — просто попросить семью следовать заведенному у них распорядку, от которого они, собственно, и пришли избавиться. На седьмой встрече терапевт сформулировала это задание под видом помощи мужу. Она сказала, что, когда мама видит, что папа несчастлив или подавлен, она должна заставить Арнольда вести себя плохо, а затем прикинуться беспомощной, чтобы оторвать папу от переживаний и погрузить в разбирательство с детьми.

— Понимаете, что я имею в виду? — спросила терапевт.

— Да, понимаю, — ответила мама.

— Повторите.

— Вы говорите, наблюдать за Джорджем, — сказала мама, — и, когда он подавлен или не в настроении, заставлять Арнольда плохо себя вести. А потом мне уйти на кухню или что-то сделать, и пусть он сам успокаивает Арнольда. Это вы имеете в виду?

К следующему интервью брак был под угрозой, что частенько происходит, когда проблемный ребенок исправляется. Иногда это случается и в ответ на парадоксальное задание. Мама появилась, пылая гневом, дети кричали. Отец не только отказался приходить, но и потребовал от жены прекратить визиты, потому что на это нет денег. Описывая ссору, произошедшую непосредственно перед приходом в клинику, мама рассказывала: “Он был так зол, думаю, поэтому он не пришел сегодня. Он пошел на работу. Довел меня. Он подождал, пока я кончу гладить, а затем говорит, чтобы я

больше не ходила с ним, потому что нет денег”. А я ему говорю, что Арнольд пойдет, я полы у людей буду мыть, но он пойдет.” Она заплакала и добавила: “В клинике с мальчиком чудо сделали. Но я не в счет, на меня плевать. Я устала от этого, я никуда больше не пойду. Я или дома сижу, или на улице с детьми. Дети мне не в тягость, поймите. Мне с ними хорошо”.

— Я понимаю, о чем вы, — сказала терапевт.

— Очень сильное напряжение. Я слишком за все отвечаю, в этом дело.

— Что именно вы имеете в виду?

— Пытаюсь все делать и все успеть. А потом Джордж является, ложится на диван и ничего не делает. А потом ему надо ужин подать. А рубашки постираны?

Раньше мама уже упоминала о том, что никуда не ходит, но объясняла это нехваткой денег. Сейчас же она раздраженно назвала причиной этому пренебрежение мужа. Для терапевта это был знак, что ссоры между супругами могут участиться, и они могут разойтись или отстраниться друг от друга, и в семье снова установится порядок, требующий от ребенка ненормального поведения. Первым шагом к изменению ситуации стала просьба к маме быть с мужем по возвращении домой поласковой. Как правило, подобные ссоры всегда продолжаются или жена отстраняется от мужа и впадает в депрессию. Муж же вполне может это предвидеть и приспособиться к ее предсказуемому поведению. А вот если она неожиданно станет ласковой, когда муж провоцирует ее на злость и гнев, тут у мужа не будет возможности ответить ей в своей обычной манере. Ему придется изменить свои стереотипные реакции, а значит, изменится и семейный порядок. Терапевт выразила просьбу без всяких околичностей: “Будет тяжело, ведь вы злы на него и все такое прочее, но для моей просьбы есть веская причина. И мы об этом поговорим — как все у вас сложится и почему я хочу, чтобы вы это делали — на следующей неделе. Будьте с ним ласковы всю эту неделю.

Мама согласилась быть ласковой и, судя по всему, преуспела в этом. На следующей неделе муж пришел вместе с ней, и терапевт побеседовала с ним наедине.

— Как, на ваш взгляд, миссис Джонсон сейчас? — спросила терапевт.

— С детьми она сейчас справляется, — ответил отец. — Я ей нынче больше доверяю. Они как бы понимают ее. Не кричат,

когда она им говорит заткнуться. Только смотрят на нее и губы надувают.

Терапевт поинтересовалась, помогла ли этому терапия, и отец сказал, что “ужасно помогла.” На вопрос, как дела у дочери, он ответил, что дочь тоже исправилась. Ему даже не приходится угрожать отшлепать. Он добавил: “Они тут с детьми в приемной многому научились. Я их привел сюда, они сразу — к игрушкам, четко знают, где что лежит”.

К этому, десятому, интервью проблема была в основном решена. Крики мальчика прекратились, и детей можно было без страха выводить в люди. Родители договаривались о детском садике для мальчика. Лечение еще не было закончено, но уже можно было с уверенностью сказать, что эксперимент прошел успешно. Не получив от терапевта никакого педагогического обучения, родители перестали испытывать трудности в воспитании своих детей, и терапевтическая задача была решена.

Хотя отношения родители — дети улучшились, проблема во взаимоотношениях муж — жена не исчезла. Супруги, казалось, не испытывали никакого чувства друг к другу. Было решено предпринять ряд шагов по улучшению отношений между ними, хотя сами они не желали обсуждать свой брак. Родителей попросили изменить поведение “ради детей”. Эта просьба была отклонением от экспериментального плана, ибо был упомянут воспитательный процесс. Родителей попросили выказывать по отношению к друг другу любовь, чтобы дети научились проявлять свои чувства (несмотря на то, что дети и так прекрасно умели выражать свою привязанность к родителям). Это вполне скромное предложение, еще до описания конкретного задания, вызвало у отца возражения (это для молодых, а он женат пять лет и привык к жене). Муж добавил, что поцелуи — это отвратительно, так как они распространяют микробы (это утверждение поразило терапевта, которая заметила, что слышала о людях, считающих так, но раньше никогда не встречалась с ними). Мама присоединилась к возражениям мужа, заявив, что всегда стеснялась проявления чувств. После длительных и настойчивых уговоров со стороны терапевта супруги согласились проявлять любовь каждый день. Каждый день мама будет целовать папу в щеку, и каждый раз, через полчаса после мамы, папа будет дарить ей ответный поцелуй. Они исправно следовали указаниям, и, судя по всему, это помогло их отношениям выйти

из тупика. С этого времени их отношения стали более эмоциональными.

Родители продолжали жить вместе, а мама пошла работать. Мальчик успешно посещал детский сад, и в свое время к нему присоединилась сестренка. Контрольный визит через год показал, что процесс улучшения продолжается. Вся терапия заняла двадцать встреч, причем последние несколько были посвящены проверкам и контролю, а не лечению.

Описанная экспериментальная терапия не обучала родителей воспитательным приемам и принципам, не предлагала инсайта в том, как они общаются с детьми, не составляла подкрепляющих расписаний или обучения отношениям родитель — ребенок. С помощью простого поощрения и нескольких тяжелых испытаний двое очень трудных деток исправились, а родители после этого зажили более счастливо и гармонично. Дети стали без истерик слушаться родителей, начали спокойно переносить их отсутствие и нормально общаться с другими людьми. Эти результаты подтверждают предположение о том, что проблемы поведения детей скорее результат семейной организации, нежели недостатка знаний о воспитании у родителей. Это не значит, что необходимые навыки являются врожденными или инстинктивными, просто родители окружены информацией о них и за пределами кабинета психотерапевта.

Когда родители ожидают, что с ними будут говорить о воспитании детей, терапевту следует быть вежливым и предоставить им такую услугу. Однако разговоры о воспитании и изменение поведения трудного ребенка — разные материи. По крайней мере, в описанном случае с мальчиком, который капризничал.

5. ЕМУ НЕ УДАЛОСЬ ЭТО СДЕЛАТЬ НИ РАЗУ

Мне позвонила женщина и сказала, что хочет полечить гипнозом своего семнадцатилетнего сына. Может быть, гипноз поможет решить его проблему. На первую встречу пришел симпатичный, стройный, спортивного вида юноша, Сэнди. Проблема Сэнди заключалась в том, что, разговаривая, он застревал на некоторых словах и не мог их произнести. Особенно это проявлялось в разговорах по телефону. Сэнди говорил нормально до тех пор, пока не застревал на каком-нибудь слове, а затем с перекошенным от напряжения лицом боролся против этого слова. Борьба заканчивалась только в том случае, если он переставал пытаться произнести неподдающееся слово, например, заменяя его другим. Говоря, что собирается домой, он мог произнести: “Я иду до-до-до... к себе”. Это было не заикание и не дефект речи. Трудность заключалась в произнесении слов, а усилия лишь увеличивали эту трудность. Безумно стесняясь своего недостатка, Сэнди избегал вступать в разговоры с незнакомыми людьми, был очень застенчив с девочками и практически не пользовался телефоном. Он сообщил, что по телефону он порой не может сказать даже “алло” и позвонивший думает, что никто не отвечает.

Всю нашу первую встречу я наблюдал, как Сэнди борется со словами и расстраивается от бесплодности усилий. Слова, на которых он застревал, не складывались в систему. Эти слова не были связаны ни с сексом, ни с домом и родителями. Похоже, не существовало и никаких определенных речевых оборотов, повергающих его в ступор. Иногда он произносил слово (типа “дом”) легко и свободно, а иногда это же слово становилось непреодолимым препятствием. Особенно это проявлялось при чтении вслух. В школе это создавало немало проблем. Застрыв на слове, Сэнди не мог читать дальше, потому что не мог заменить слово. Тот факт, что слова закреплены на бумаге и он не может их заменить, ставил Сэнди в безвыходное положение. Я попросил его прочитать

абзац из лежащего у меня на столе журнала. Сэнди снова и снова боролся со словами, и его попытки напоминали агонию. Юноша не мог прочитать и абзаца. Тем не менее, когда я попросил прочитать абзац с конца, Сэнди легко выполнил задание. Это часто происходит с людьми, страдающими речевыми блоками. Когда ожидание необходимости произнести слово создает проблему, возможно чтение с конца, ибо совсем не просто угадать следующее слово в предложении, не имеющем смысла.

Проверив юношу на разговор и чтение, я сделал вывод, что он в состоянии произнести любой звук и любое слово. Проблема была не в физиологии, а скорее в ожидании неминуемой трудности при произнесении слова и в последующем подтверждении правильности ожидания. Я загипнотизировал парня. Сэнди оказался хорошим субъектом для гипноза. Он мог демонстрировать различные гипнотические состояния, например, левитацию руки или обезболивание отдельных участков кожи, мог достаточно хорошо визуализировать внушаемые объекты, например, видеть на стене несуществующую картину. Юноша мог также развивать амнезию гипнотического опыта, то есть забывать то, что происходило во время гипноза. Введя Сэнди в транс, я попросил его рассказывать о возникающих ощущениях. В трансе парень лишь иногда застревал на словах, но все-таки застревал. Получив постгипнотическое внушение, связанное с речью, он не расстался со своей проблемой, пусть даже она проявлялась теперь в несколько иной форме. Было очевидно, что проблема Сэнди не исчезнет даже в результате гипнотического внушения, и я был озадачен тем, что гипноз произвел на него столь малый эффект. Вероятнее всего, что проблема выполняла какую-то определенную функцию и была необходима. Юноша не собирался так просто расстаться с ней.

В начале разговора Сэнди рассказал мне, что у него есть брат-близнец, Рэнди. У брата проблемы с речью не существовало. В качестве эксперимента я сказал Сэнди, находящемуся в трансе: “Я хочу, чтобы ты начал представлять, что тебя зовут не Сэнди. Представляя это, ты начнешь понимать, что ты не Сэнди. Ты будешь гадать, но без особого трепета, а кто же ты”. Я попросил юношу покачать отрицательно головой, когда я спрошу, зовут ли его Сэнди. Что он и сделал, с выражением озадаченности и растерянности на лице. “А теперь начни ощущать себя Рэнди”, — продолжал я и добавил, что он почувствует облегчение, когда поймет, что он — Рэнди. Когда парень кивнул в ответ на вопрос,

Рэнди ли он, я начал с ним беседовать о спорте. У него исчезли все словесные ступоры, и речь текла плавно, как у Рэнди. Через какое-то время я снова вернул его в состояние Сэнди и продолжил тот же разговор. Проблема немедленно вернулась. Две встречи и значительное количество гипнотических внушений показали мне, что единственное состояние, в котором у юноши была нормальная речь, — это состояние транса, когда он отождествляет себя с Рэнди. В этом состоянии Сэнди нормально говорил, читал и даже говорил по телефону. Возвращаясь к самому себе, он возвращался к своей проблеме.

Я попросил маму Сэнди прийти ко мне. Она оказалась приятной, немножко рассеянной женщиной, которая поведала о сложностях, связанных с воспитанием близнецов. Она одевала мальчишек всегда одинаково, потому что это так забавно! Мальчиков всегда поощряли делать все вместе. Родные могли их различать, но все остальные люди — нет, и мальчишки часто менялись местами в школе и устраивали другие проделки, возможные для столь похожих ребят. Если кто-то из них бедокурил, наказывали обоих, потому что не исключено, что и второй участвовал в шалости. Родители, судя по всему, относились к близнецам как к единому, нераздельному организму. Когда Рэнди сломал ногу и пропустил так много занятий, что ему пришлось остаться на второй год, родители оставили на второй год и Сэнди, чтобы ребята учились в одном классе. Мама сказала, что близнецы и до сих пор делают все вместе. Они построили свою модель мотоцикла и ездят на нем по очереди. Смеясь, мама рассказала, что они даже встречались с сестрами-близняшками, так что и на свидания им не пришлось ходить отдельно.

Когда мать поведала мне удивительную историю о двух мальчиках, с которыми обращаются как с одним человеком, я не стал критиковать то, как она их воспитывала, а расспросил ее о планах на будущее близнецов. Мать сказала, что хочет вылечить Сэнди, потому что ребята заканчивают школу и собираются поступать в колледж. Она не хочет, чтобы Сэнди, учась в колледже, чувствовал себя неполноценным из-за своей проблемы. Конечно же, братья собирались поступать в один и тот же колледж. Когда я спросил мать, в чем братья отличаются друг от друга, она задумалась. Наконец, ответ был найден: “Ну, у Сэнди эта проблема с речью, а у Рэнди ее нету. По правде говоря, Рэнди часто говорит за Сэнди, потому что стесняется недостатка брата”.

В конце недели я пригласил Сэнди побыть субъектом на демонстрации гипноза, которую я планировал провести для моих студентов. Это был вечерний семинар для психологов и психиатров, и я периодически приглашал на него моих клиентов. Так как это было в каком-то смысле общественное мероприятие, казалось вполне уместным пригласить и Рэнди. Когда мальчики пришли, различить их было практически невозможно, разве что Сэнди застревал на словах, а Рэнди нет. Гипнотизируя Сэнди, я одновременно наблюдал за реакцией Рэнди. Рэнди не только сосредоточено наблюдал за тем, как Сэнди реагирует на внушения, но и сам начал поддаваться им. Разговаривая с Сэнди, я время от времени направлял голос в сторону Рэнди, и он отвечал. Закончив работать с Сэнди, я предложил Рэнди загипнотизироваться, и он с радостью согласился. Казалось, брат не допускает мысли, что у Сэнди могут быть способности или опыт, отличные от его собственных. Рэнди продемонстрировал отличную гипнотическую внушаемость, и было видно, что он четко настроен не уступать своему брату. Рэнди показал все трансовые внушения, которые до него выполнил Сэнди. На той же демонстрации я обнаружил, что Рэнди нужным словом заполняет паузы в речи Сэнди. И тогда Сэнди легко произносит нужное слово. Например, Сэнди пытается сказать: “Мы оба любим мо-мо-мо”, и Рэнди быстренько вставляет “мороженое”. Затем Сэнди с легкостью произносит “мороженое” и продолжает фразу. Братья работали как единая команда, и Сэнди удавалось говорить без особых трудностей, если Рэнди быстро подсказывал ему нужное слово.

На следующую встречу я пригласил обоих близнецов, объяснив Рэнди, что его помощь необходима в решении проблемы брата. Во время интервью ребята рассказывали о том, что значит для них быть близнецами. Они не возражали против того, что с ними обращаются как с копиями друг друга. Они считали, что с близнецами так и нужно себя вести, ведь они не отличаются друг от друга ни физически, ни интеллектуально, да вообще никак. У них одинаковые пристрастия и отвращения, одинаковые способности. Я узнал, что близнецы пробегают стометровку с одинаковой скоростью, секунда в секунду. Прыгают на одинаковую длину. Прыжки с шестом выполняют на одинаковую высоту. Плавают любым стилем с одинаковой скоростью, одинаково хорошо. Когда я выразил удивление по поводу абсолютной одинаковости всего, что делали близнецы, Рэнди сказал, что они физически абсолютно

одинаковые, поэтому чего же еще можно ожидать. Когда я задал вопрос, что происходит, когда один оказывается в чем-то лучше другого, братья ответили, что лучший тренирует своего брата, чтобы результаты сравнялись. Стало очевидно, что они не просто делали все одинаково, но и были так заражены духом соперничества, что тщательно избегали какого бы то ни было соперничества. Главное правило: никто из них не должен делать что-либо лучше другого. Предположение, что кто-то из них, умея делать что-то лучше (например, пробегает быстрее стометровку), специально притормаживает в пользу брата, было отвергнуто обоими близнецами. Они сказали, что дело лишь в тренировках, которые помогают отстающему подтянуться до уровня брата, а уж затем они бегают с одинаковой скоростью. Братья утверждали, что делают все с полным использованием своих возможностей и никогда не подыгрывают друг другу.

Между ними не было разницы не только в спорте, но и в учебе. Они получали одинаковые оценки в школе и любили одинаковые предметы. Оба любили мастерить и построили сложный мотоцикл, принадлежащий им обоим. Братья сказали, что не относились серьезно к девочкам-близнецам, с которыми встречались в последнее время, просто было забавно появляться с ними на людях. Ни один из них не имел более серьезного увлечения, чем другой.

Братья выражали удовольствие от того, что все делалось одинаково, однако всякий раз, когда разговор заходил о соперничестве, чувствовалось напряжение. Они слишком бурно протестовали против предположения, что не все их достижения одинаковы. Протестовали так, как будто им требовалось усилие, чтобы вынести эту мысль. Было ясно, братья чувствовали, что одному приходится сдерживать себя, а другому слишком напрягаться, чтобы обоим держаться на одном уровне. Напряжение, без сомнения, присутствовало и в разговоре, но тщательно маскировалось. Любое предположение о том, что между ними присутствует напряженность или что их желание добиваться одинаковых результатов демонстрирует высокий уровень соперничества, упорно отрицалось. Вслух подобные предположения я не произносил, а лишь изумлялся вместе с ними их потрясающей одинаковости. В конце интервью стало очевидным, что единственное различие между юношами — речевая проблема Сэнди. Впрочем, и ее братья делили, поскольку Рэнди подсказывал брату слова в моменты торможения.

К концу беседы я сказал, что отметил, как здорово Рэнди помогает Сэнди преодолевать словесные барьеры и обратился к Сэнди: “Ты, должно быть, ценишь его помощь”. Сэнди заколебался, но быстро собрался и сказал, что да. Без сомнения, в глубине души Сэнди не ценил помощи брата и был огорчен тем, что нуждается в ней. Я спросил Рэнди, желает ли он продолжить помощь брату, но несколько в ином ключе. Рэнди ответил, что, конечно, он готов сделать все, что сможет. Я предупредил, что помощь может показаться им несколько трудной и неприятной. Рэнди ответил, что, если это поможет брату, он готов на все.

— Ладно, — согласился я. — Вот что я хочу, чтобы ты сделал на следующей неделе. Когда у брата будет возникать трудность с произнесением слова, я хочу, чтобы ты продолжал помогать ему, но на этот раз подсказывал *неправильное* слово. Если он пытается сказать “мороженое”, говори ему “пирожное” или что-нибудь в этом роде. Сможешь?

— Думаю, да, — кивнул Рэнди.

— Как ты думаешь, брат достаточно сообразительный, чтобы подобрать неправильное слово? — спросил я Сэнди.

— Да, — ответил Сэнди, всем своим видом показывая, что идея ему не нравится.

— Давайте попробуем прямо сейчас, — предложил я. — Сэнди, расскажи нам что-нибудь, что случилось на этой неделе.

— Ну, мы пошли в ма-ма-ма-, — начал Сэнди.

— Школу, — быстренько вставил Рэнди.

— Нет, магазин, — возразил с раздражением Сэнди.

— Так пойдет? — спросил Рэнди.

— Отлично, — одобрил я. — Продолжай, Сэнди, давайте еще попрактикуемся.

Сэнди продолжил рассказ. Прошла одна или две минуты, прежде чем он застрял, и снова Рэнди подсказал ему неправильное слово. Сэнди быстро, как и в прошлый раз, произнес правильное. Раньше создавалось впечатление, что он мог произносить нужные слова, только если сначала их говорил Рэнди. Теперь стало ясно, что нужное слово проговаривалось независимо от того, какое именно слово произносил Рэнди. Поздравив Рэнди с успешным освоением новой техники подсказки и сказав, чтобы он продолжал в том же духе, пусть даже брату это и неприятно, я отпустил близнецов, договорившись о встрече через неделю.

Через несколько дней мне позвонила их мама. Она горячо поблагодарила меня за излечение Сэнди, ибо за все время после нашей с ним встречи он ни разу не застопорился ни на одном слове. Гипноз сработал замечательно. Мама была довольна, я тоже.

Когда близнецы снова появились у меня в кабинете, я спросил Сэнди:

— Итак, пришлось ли брату поработать, подсказывая неправильные слова?

— Ему не удалось это сделать ни разу! — заявил Сэнди с оттенком триумфа в голосе.

— Точно, — подтвердил Рэнди. — Он не разу не затормозился в течение всей недели. Думаю, гипноз помог.

— Ну, я удивлен столь быстрым переменам, — отозвался я. — Давайте побеседуем немножко, и, если Сэнди застопорится, берись, парень, за работу.

Я заговорил с Сэнди о происшествиях, происходивших в его жизни, планах на будущее и проблемах, волнующих их обоих. Сэнди не разу не застопорился. Я попросил его почитать журнал. Юноша начал читать его с конца. Затем, улыбнувшись, стал читать в обычном направлении легко и свободно. Сэнди позвонил своей маме и сказал, что задержится, при этом говорил по телефону без какого-либо затруднения. Я попросил Рэнди выйти, чтобы поговорить с Сэнди наедине. Без брата речь Сэнди не изменилась. Я поздравил его и сказал, что успех поразительный. Если проблема вернется, к счастью, гипноз и брат всегда под рукой.

Я еще раза два назначал братьям встречи, вместе и по отдельности, проявляя интерес к их различиям, и постепенно они стали говорить о расхождениях в интересах. Братья продали свой мотоцикл, чтобы иметь карманные деньги в колледже. Они начали встречаться с разными девочками. Они также решили поступать в разные колледжи. Проблема не вернулась.

6. ЕЩЕ РАЗИК*

Джером Форд, терапевт, ожидал от предстоящей встречи очередной рутинной проблемы. Звонила мать и сказала, что у ее сына Декстера трудности и она волнуется за него. Семья, как и предполагалось, оказалось типичной семьей среднего класса. Отец, Генри, был симпатичным мужчиной тридцати одного года, в строгом костюме и очках. Мама — симпатичная, стройная брюнетка. Декстер оказался симпатичным мальчишкой, а его восьмилетняя сестренка — хорошенькой и умненькой. Семья была белой, терапевт — черным.

Пожав руки родителям и Декстеру, терапевт обратился к девочке: “А это...?” Она ответила: “Анабелль”, и он попросил: “Напиши свое имя на доске, чтобы я запомнил его на всю жизнь”. Девочка радостно пошла писать свое имя, и Декстер поспешил к ней присоединиться, чтобы тоже запечатлеть на века свое имя. Дав семье время освоиться, мистер Форд заметил, что мама выглядит очень расстроенной, покусывает губы и ногти.

— Вы расстроены? — обратился он к маме.

— Чутьочку, немного, — ответила мама.

— Ваша жена расстроена? — повернулся терапевт к мужу.

— Да, — сказал муж. — Из-за этого и других проблем.

— Простите, — перебила его жена. — Вы имеете в виду ситуацию в целом, не только в данный момент? Да, я расстроена вообще.

— И что это за другие проблемы, мистер Эдвардс? — уточнил терапевт, продолжая разговор с мужем.

— У нас семейные проблемы, финансовые. У меня были средства в трех разных компаниях, которые разорились в прошлом году. Туда ушли все наши сбережения. И мои нервы — мы не

*Этот случай — единственный в книге, в котором терапевт не использует ни тяжелое испытание, ни даже угрозу его применения. Я включил его в наше повествование по двум причинам. Во-первых, он иллюстрирует, как в моменты кризиса терапия сама по себе может стать тяжелым испытанием, меняющим всех, в том числе и терапевта. Во-вторых, мне нравится эта история.

ладили. Тяжелое время для многих, кто работает в финансовом мире, и для меня тоже. Думаю, я сам являюсь источником многих проблем. Мне очень плохо. Мне хотелось опереться на что-то надежное, а она нервничала, и сын... очень тяжело. Я хотел получить какой-нибудь профессиональный совет, встретиться с кем-нибудь. Когда мне хочется расслабиться, я должен выпить, и это ужасно, — на протяжении всей его речи жена сидела, отвернувшись от него. — Но ведь полезно узнать самого себя, и мне хочется какое-то время проводить с кем-то. Потому что у нас такие отношения — если у тебя нет работы и семьи, у тебя ничего нет, тебя просто не существует.

Эта длинная речь послужила первым сигналом, что случай обещает быть необычным. Мужчина был расстроен так же, как и жена, и голос его дрожал. Жена, однако, выразила желание говорить лишь о проблеме, которая их сюда привела:

— Мы можем открыто обсуждать проблему Декстера в его присутствии?

— Конечно, — подтвердил терапевт.

— Так вот, у Декстера серьезные проблемы в общении с детьми его возраста и старше. Он их боится. Он не защищается в ситуациях, когда они хотят его ударить или обзываются и тому подобное. Ему больно, но он отказывается хоть что-то сделать. А вот с маленькими или с теми, кто слабее его, он ведет себя как отпетый хулиган. Он их гоняет. И все соседи знают, что Декстер бьет маленьких. Недавно произошел инцидент с пятилетней девочкой.

— Ей шесть, — пробурчал Декстер.

— Хорошо, правильно, сейчас ей шесть, — согласилась мама. — Не знаю, действительно ли она задразнила Декстера. Но, в общем, он написал ей письмо, о котором я даже не подозревала, и бросил им в почтовый ящик. Ее мама перепугалась. Она пришла ко мне с этим письмом, и там были совершенно ужасные вещи, типа “умри, умри”. Понимаете, он написал этой малышке абсолютно патологические вещи. А я — понимаете, не разрешаю ему бить девочек, и он это знает. Но бьет — да, бьет.

В психотерапии описание проблемы ребенка часто можно считать некой метафорой относительно проблем родителей. Если мать говорит, что ребенок ужасно упрямый, вполне обоснованно понимание, что позже она то же самое скажет о своем муже. Если муж жалуется, что ребенок никогда не делает то, о чем его про-

сят, возникает подозрение, что его жена не делает чего-то, когда муж просит. Терапевт, поощряющий родителей на метафорическое описание ребенка и не указывающий им на то, что они “на самом деле” говорят, получает огромное количество информации о проблемах семьи, в открытую не спрашивая об этом. Слушая маму, терапевт мог предположить, что в семье существует проблема насилия и отец бьет маму. Может быть, даже кто-нибудь из них вслух желает кому-либо смерти. Конечно, подобные утверждения о детях не всегда приложимы к взрослым, однако такая гипотеза не должна упускаться из виду. (Если мама так описывает своего ребенка в какой-нибудь конкретной ситуации, не стоит понимать ее буквально. Она рассказывает специалисту о проблеме, и будет говорить о ней в разных ситуациях с помощью разных метафор.)

— А я не знал о письме, — удивился отец. — Ты должна была мне рассказать о нем. Когда это произошло?

— Несколько месяцев назад, — ответила мама, ясно выказывая раздражение от того, что отец не участвует в решении детских проблем.

— Ты должна была мне сказать, — повторил он. — Мы должны были прийти сюда намного раньше, если... Впрочем, может быть, одного письма недостаточно. Но то, что он себя не защищает, это я знаю. Он физически как одиннадцатилетний, у него рост — полтора метра, а его слишком опекают. Как будто он семилетний. Я пытаюсь воспитать в нем уверенность.

— Ведь надо кое-что рассказать, да? — прервала его жена, вероятно, обидевшись на слова о чрезмерной опеке, и повернулась к терапевту: — Я встречалась с адвокатом по поводу развода. Мой муж... Мы тут говорили о чувстве незащищенности у Декстера и тому подобное, то, что он чувствует себя вторым сортом. Так вот у Декстера нет отца уже в течение девяти лет. И я приписываю многое из того, что с ним происходит, именно этому. Я имею в виду, что остальные мальчики по соседству играют со своими отцами в футбол и прочее, ездят куда-то вместе. Декстер лишен всего этого.

— Сейчас нет, — вставил папа.

— Сейчас нет, — нехотя согласилась мама.

Терапевт обнаружил, что очутился перед новой и неожиданной проблемой. Мать и отец не спорили по поводу того, должен ли отец больше заниматься с ребенком, что часто происходит, ког-

да у ребенка проблемы. Уникальной и серьезной трудностью для терапевта, пытающегося понять пути разрешения детской проблемы, явилось брошенное походя замечание о грядущем разводе. Терапевту было необходимо прояснить ситуацию между мужем и женой, прежде чем помогать им разбираться с их родительскими сложностями.

— Перегрузки на работе, — сказал папа в ответ на обвинения. — Это факт жизни, перегрузки или как это назвать. Но я понимаю. Вижу, что надо делать. Вижу, что она права, в каком-то смысле. Я появлялся дома ночью, или когда там, но это потому, что был поглощен работой, в том смысле, что мне хотелось добиться суперуспеха. А потом я потерял все. Одним словом, я недавно осознал, в чем у Декстера сложности, и мы стали проводить время вместе.

Мать, нетерпеливо выслушав комментарии мужа, вновь обратилась к терапевту:

— Если отец звонит ему днем и предлагает съездить с ним куда-нибудь, Декстер всегда говорит мне, что не хочет. Я отвечаю чтобы он сам сказал об этом папе, но он молчит.

— Вы уже разъехались? — спросил терапевт.

— Нет, — быстро ответил отец.

— Живем в одном доме, — уточнила жена, — но не как мужчина с женщиной.

— Не спите в одной кровати.

— Правильно, — подтвердила жена.

— Да, — сказал муж. — Я работаю над этим, но как там...

Отец повернулся к мальчику и спросил, понравилось ли ему вчера вечером, когда они ездили к бабушке. Сын ответил, что не очень. Когда отец задал ему вопрос, почему он не хотел ехать, “потому что ты устал или потому что тебе просто не хотелось быть со мной”, мальчик ответил, что “я просто не хотел быть с тобой”.

— А я думал, что ты меня любишь, — сказал отец.

— Люблю, но мне просто не хотелось ехать.

— Вы работаете над... не знаю, не уверен, что я понял над чем. Может, вы работаете над этим *слишком* напряженно, — обратился терапевт к отцу.

— Ну, может быть, я и переживаю, — согласился папа. — Я работаю в двух направлениях. Наиболее важная задача — создать у него чувство уверенности в себе, а вторая — построить наши вза-

имоотношения. Я слишком много в это вкладываю, потому что это все на меня так внезапно свалилось, — он потер лоб. — Жена говорит, что пойдет к адвокату, и я оглянулся вокруг и сказал, хорошо, все эти годы... однажды у меня кое-что было, в смысле успеха, какой-то запас или что-то там. Но все это вылетело в трубу, вместе со многим другим. Я просто потерял жену из вида. Относился к ней как к данности, а теперь она говорит, что пойдет к адвокату. Да, но мой сын, вот что важно. Если я приложу к нему усилия, которые раньше прикладывал к работе, это будет не зря, но на это потребуется время.

— Гм-м, — терапевт обернулся к девочке, открывавшей сзади него пачку жвачек: — Дашь мне одну? Спасибо.

Мальчик тотчас рванулся к маме и попросил у нее жвачку, которую затем предложил терапевту, поблагодарившему и его.

— Он слишком щедр, он пытается купить себе друзей, — сказал отец. — Я делал это всю свою жизнь, потому что я из разведенной семьи. Мы должны как-то решить проблему.

— Кто эти “мы”? — спросил терапевт.

— Я и Мейбл, — ответил отец.

— В качестве отца и матери, — уточнил терапевт. Он посмотрел на жену: — Вы ведь этого хотите? Я хочу знать, Мейбл, — вы тоже можете называть меня Джером или Джерри — я хочу знать, вы согласны с тем, чтобы позволить ему быть отцом своего сына, но при этом не обязательно, что он будет вам мужем.

— Правильно.

— Потому что это разные вещи, и сейчас муж говорит лишь об одной стороне медали. Вы с этим согласны?

— Это то, чего я всегда от него хотела: быть отцом нашему сыну, независимо от *наших* отношений.

— Да, которые сейчас очень напряженные, — заметил терапевт.

— Очень напряженные, — подтвердила мама.

— Вам будет не так-то просто отделить одно от другого.

— Нет, я решил, что нужно делать, — нервно, дрожащим голосом сказал папа. — Других вариантов нет, я должен заставить ее.

— Должны заставить ее, что делать? — спросил терапевт.

— Просто заставить ее. Я буду работать над нашим сыном. Я использую его как средство приблизить ее ко мне. У нас появится общая забота или что-то там.

— Значит, вы говорите, что собираетесь использовать сына, чтобы получить жену, — с раздражением в голосе уточнил терапевт.

— Мм-м, — невнятно промычал папа.

— А почему бы не использовать Аннабель?

— Ну, наверное, она тоже заброшена, в какой-то степени, но в нем я вижу первоочередную задачу, понимаете — может быть, конечно, я мыслю слишком односторонне.

— Да, нет. Вы просто готовы смешать все в одну кучу, — пояснил терапевт. — Я не пытаюсь выставить вас дураком, я просто пытаюсь разложить все по полочкам, как мне это видится, хорошо? И я верю вам, когда вы говорите, что собираетесь использовать сына, чтобы стать ближе к жене.

— Нет. Я и сейчас близок к ней, — муж наклонился и дотронулся до жены. — Я делаю все с тех пор, как заметил...

— Мне не кажется, что вы должны, — сказал терапевт. — Я действительно не думаю, что вы должны это делать. На мой взгляд, такая тактика не сработает. Я прошу вас, вас обоих, попытаться начать прямо сейчас. Вы — отец, у вас общий сын, но не стоит использовать его как инструмент в ваших отношениях с женой.

— Нет, я этого не имел в виду, — сказал муж. — Наверное, я ввел вас в заблуждение. Я говорю, что вижу в жене отдаленную проблему, которая должна быть решена с помощью другого набора правил. С сыном я решил стать отцом, но это побочный продукт. У нас будет общее дело — их у нас было немного. Они — это отдельная проблема, которая должна решаться отдельно. Я знаю, какие у нас проблемы, хвала Всевышнему. По крайней мере, после тридцати я научился большему, чем узнал за первые тридцать лет. К счастью.

— А вы кусаете ногти, — заметил терапевт.

— Я всегда кусаю, с детства, — засмеялась жена.

— Единственное, о чем я собираюсь попросить вас сегодня, — продолжал папа, — это проявить немного снисхождения, потому что я очень расстроен.

Вместо предполагаемой рутинной детской проблемы перед терапевтом возникла очень непростая ситуация. Жена подала на развод, продолжая жить со своим мужем. Он пил и угрожал самоубийством, и оба — и муж, и жена — были явно расстроены и нервны. Проблема мальчика отражала эти удручающие обстоятельства, и было очевидно, что она могла быть решена лишь после урегулирования отношений между отцом и матерью. Перед терапевтом встала

нередкая для терапии проблема. Когда на прием приходят супруги, находящиеся перед угрозой развода, терапевт может либо одобрить развод, либо попытаться его предотвратить. В такой ситуации невозможно оставаться нейтральным и не оказывать никакого влияния на решение супругов, ибо любое высказывание терапевта “излучает” влияние. Терапевту приходится решать, куда он поможет им двигаться: в сторону развода или от него. Консервативная позиция — прежде всего попытаться сохранить брак. Если это не удастся, супруги все еще могут выбрать развод. Несмотря на то, что терапевт предпочитает предоставить свободу выбора и не удерживать людей вместе, если они несчастны друг с другом, все-таки наиболее полезная позиция — поддерживать целостность существующих отношений, когда супруги продолжают жить вместе. Если их отношения становятся невыносимыми, тогда развод, без сомнения, — лучшее решение. Итак, в этом месте интервью терапевт пытается решить, в каком направлении вести сидящую перед ним пару. Терапевт должен учитывать как проблемы ребенка, так и угрозы мужа покончить с собой в случае развода.

— Когда я принимала решение развестись, я мучилась три месяца, — детально описала мать свое решение о разводе, — пока не пришла к определенному решению. И я поставила перед собой детей и вот так решилась. Потому что это совсем непросто. Я была в таком же состоянии, как сейчас мой муж. По правде говоря, я и сейчас нервничаю. Знаете, как будто все время на грани плача.

— Да, — отозвался терапевт.

— Мой врач выписал мне транквилизаторы и антидепрессанты. Мне помогает.

— А как он? — махнув рукой в сторону мужа, спросил терапевт.

— Я же сказала, что он говорит мне — мне бы не хотелось обсуждать это при детях.

— Они практически все знают, — возразил терапевт и повернулся к мальчику. — Вы же практически все знаете?

— Ничего не пропускаешь, да? — спросил папа Декстера.

Терапевт все-таки предложил родителям отправить детей в приемную, что они и сделали. Оставшись наедине с терапевтом, жена поделилась своей озабоченностью угрозами самоубийства со стороны мужа.

— Я очень волнуюсь за него. Потому что он говорит о самоубийстве и грозит, что покончит с собой. У меня есть транквилизаторы.

ры, так он взял у меня целый флакончик. Я сама не видела, как он выпил пять штук, но он говорит, что выпил. Он все время говорит о самоубийстве. Он хотел поговорить с кем-нибудь — с врачом — и мне кажется, что ему это действительно необходимо. Я не уверена, что это все просто игра, понимаете, чтобы удержать меня. А если он и правда сделает что-то с собой — не знаю.

— Почему бы вам не спросить его напрямую? — предложил терапевт.

— Разрешите мне объяснить, как все происходило, — начал муж. — Я не ищу причину или оправдание...

— Ваша жена хочет задать вам вопрос, — перебил его терапевт.

— А, хорошо, — согласился муж.

— Если мы разведемся, ты и в правду покончишь с собой? — обернулась к нему жена.

— Я принял те транквилизаторы в надежде получить отдохновение. Побочным продуктом этого оказался чуть более длительный сон. Я думаю, надо быть по-настоящему сумасшедшим, чтобы покончить с собой...

— Ты с собой покончишь? Тебе не обязательно сходить с ума.

— Мне все равно, что делать. Все равно. Вероятно, я готов искать облегчение каким угодно способом. Может, пить больше.

— Ты уже пьешь слишком много. И это не помогает.

— Ну, — сказал муж и голос его задрожал, — когда тебе так больно, порой и кратковременного облегчения достаточно, чтобы поддержать тебя — и пусть на следующий день ты трус и тому подобное... — ты вырываешься, ты освобождаешься.

— Знаешь, я понимаю, почему ты пьешь, но на мой вопрос ты так и не ответил, Генри.

— Мне кажется, надо быть сумасшедшим, чтобы ответить определенно: “Я собираюсь покончить с собой”, но я знаю людей, которым потребовались года...

— Ты настроен покончить с собой?

— Я настроен на то, что для жизни нет ни единой, абсолютно ни единой причины, — повернувшись к терапевту и снова возвращаясь к эпизоду с транквилизаторами, он сказал: — Если бы я мог рассказать, как все произошло...

— Пока не надо, — остановил его терапевт.

— Конечно.

И снова терапевту необходимо было принять решение. Если муж склонен к самоубийству, терапевт должен предпринять соответств-

ющие действия и, если это необходимо, госпитализировать его. Решение это далеко не простое, ибо терапевт должен взвесить последствия госпитализации. Человек, сидящий перед ним, может вскоре потерять одновременно и жену, и работу, в этих условиях госпитализация резко повышает вероятность ускорения событий, а значит, и позыв к самоубийству. Терапевт решил остановиться на положительном аспекте ситуации. Повернувшись к мужу, он сказал:

— А теперь скажите вашей жене, что вы не собираетесь покончить с собой.

— Только разрушить себя.

— Да, вы собираетесь убивать себя постепенно. День за днем.

— Именно этим он и занимается, — встала жена.

— Пока что-нибудь не произойдет, верно? — спросил терапевт. — Что-то происходит или начинает происходить, когда что-то делается по отношению к тому, как вы себя чувствуете, верно? И по отношению к ситуации, в которой вы находитесь. Вот почему вы здесь.

— Верно.

— Итак, чтобы можно было работать с вами обоими, мы можем начать притормаживать процесс и так все устроить, чтобы вы чувствовали себя лучше в тяжелые периоды вашей совместной жизни. Вот для чего вы здесь. Вот почему вы не покончите с собой. Мы можем притормозить все это. Сколько вам лет?

— Тридцать один.

— Ладно, умрете в семьдесят один, мы затормозим машину. Хорошо? — терапевт повернулся к Мейбл: — Ваш муж говорит, что не покончит с собой.

— Я до конца этому не верю, — возразила она. — Он уже внушил мне, что это произойдет.

— В эту субботу приезжала ее сестра, чтобы взять их к себе в гости, — заговорил муж. — Мое сердце разбилось на кусочки, когда я увидел, как они уходят и оставляют меня одного.

— Я подаю на развод. Сейчас все по-другому, Генри. Мне не хочется быть с тобой. Раньше хотела, даже нуждалась в этом. Правильно? Но тебя никогда не было.

— Ты меня убедила, я теперь как никогда понимаю это.

— Всю мою жизнь — нашу жизнь — это повторялось как по кругу, — обратилась жена к терапевту, — тринадцать лет с тех пор, как я познакомилась с ним.

— Тринадцать лет? — удивился терапевт.

— Мы женаты уже десять лет.

— Десять с половиной, — уточнил муж. — Есть только одно, о чем мы не должны упоминать, а то все это будет длиться тысячу лет. Разрешить это невозможно. Я просто мирился с этим. Ее семья — вот о чем мы не должны упоминать.

— Это тут не при чем, Генри! — громко и гневно сказала жена.

— Ее реакция сама за себя говорит. Я принимаю на себя все сто процентов обвинения. Я все возьму на себя.

— Я чувствую, что не хочу обсуждать наши семейные проблемы, — жена повернулась к терапевту и твердо сказала, — потому что я здесь только для того, чтобы помочь Декстеру. Я приняла решение, и сейчас ничто не может заставить меня передумать. Он говорит, что рвется работать над тем, над этим — это все пустые обещания, которыми я сыта за десять лет или даже за тринадцать.

Пытаясь найти для супругов какой-нибудь положительный момент, терапевт обратился к их прошлому в надежде, что отыщется время, когда дела шли неплохо:

— Скажите, а десять лет назад, когда ему было двадцать один — как тогда все было?

— И тогда было плохо, — гневно проговорила жена. — Я порвала с ним. Мы не собирались жениться. Я сказала: “Все, это конец”. И тогда он стал делать то, что делает со мной сейчас. Плакал и, вы понимаете, заставлял меня жалеть его. У меня есть чувства к нему и всегда будут. Но я чувствую, что хватит, не хочу больше никакого брака, а он начинает плакать, и мне его так жалко, так жалко. Он обещает мне все на свете, может быть, даже сам верит в это, но ничего он не выполнит. Слишком часто это все происходило. Мы уже разъезжались на полтора года.

— Полтора года? — опять удивился терапевт.

— Почти два. Я вернулась к нему, и дела пошли еще хуже, чем до моего ухода. Он как будто расплачивался со мной за те полтора года, что я жила отдельно.

— К сожалению, две вещи очень важны, — убеждал муж. — Одна — эта неразбериха в финансовом мире, которая происходила как раз, когда она вернулась. Все финансовое сообщество начало разваливаться, и я внезапно потерял работу. Вторая — я так много отдал миру моей работы, что сейчас мне почти нечего ему предъявить. Я убежден, что кое-что тогда было зря.

— Прежде чем идти сюда, я себе обещала, что об этом мы говорит не будем, — жена безнадежно махнула рукой.

— Ну, мы должны прояснить состояние дел на сегодня, — возразил терапевт. — Для всех нас необходима ясность.

— Мне кажется, самая большая проблема в том, что я его боюсь, — пояснила жена. — Если я говорю определенным тоном, то могу получить кулаком по руке. Я не могу — понимаете, он много пьет, и бьет меня в течение тринадцати лет, еще до нашей свадьбы. Однажды вечером он напился, пришел домой, а я уже легла спать. Он взял ремень и начал хлестать меня ремнем.

— Сколько раз он ударил вас? — спросил терапевт.

— Ремнем? Не могу сказать точно.

— Четыре раза, — ответил муж.

— Генри! Я знаю, а не ты.

— Мне до сих пор стыдно за это.

— Нет, не четыре раза, — продолжала жена, — а много раз. Ты все время повторял: “Еще разик, еще разик”. Одним словом, я напугалась до смерти.

— Мне очень стыдно.

— Дай мне закончить. На следующий день я попыталась с ним поговорить об этом, а он заявил, что это такое проявление страсти. Сейчас для меня это, понимаете, вроде болезни. А потом он снова попробовал это повторить. Я уже спала, а он вернулся поздно, заходит в кладовку, достает ремень и говорит: “Готова?” Я спрашиваю: “К чему?” А потом поняла, что у него на уме, и убежала из комнаты. Не знаю, откуда у меня нашлось столько сил, чтобы убежать от него. Мне пришлось скрываться у соседей. В общем, мне месяцами, по крайней мере четыре месяца, приходилось дрожать от страха в собственном доме: когда он придет, в каком состоянии? Я собирала и прятала все его ремни. Я лежу в кровати, слышу, как он открывает наружную дверь, понимаю, что он пришел, и в груди сразу боль, в желудке — боль. Так жить просто невозможно. Я боюсь его. Не только когда он выпьет. У него ужасный, ужасный характер.

Слушая подобный рассказ, терапевт должен дополнить новой информацией то, что он видел и слышал, и продолжить работу над решением проблемы, стоит ли бороться за сохранение семьи. Для некоторых терапевтов эпизода насилия уже достаточно, чтобы принять решение о несостоятельности брака. Другие решают, что этого

недостаточно и надо искать пути устранения насилия и сохранения семьи. Данный терапевт продолжал считать, что надо попытаться удержать супругов вместе. Он говорил им о возможности поработать над проблемами, существующими между ними, и предположил, что это займет некоторое время. Муж должен будет измениться и предложить своей жене то, что она захочет. Стыд делу не поможет; в расчет принимаются только реальные поступки.

— Он совершенно подавляет меня, — жаловалась жена. — Я даже боюсь говорить с ним с определенными интонациями.

— Ну, — сказал муж, — она просто указывает мне мое место.

— Подавая на развод, — вставила жена.

— Она меня потрясла, когда пошла к адвокату.

— Мы уже жили отдельно полтора года, Генри.

— Я думал, ты вернулась навсегда, а...

— Прямо я ему не сказала: “Генри, я иду сегодня подавать на развод”, но я ему говорила: “Генри, ты мне не оставляешь выбора”. Потому что я предупреждала его, чтобы он прекратил пить и пугать до смерти меня и детей.

— Как давно вы спали вместе? — спросил терапевт.

— Две недели назад, — ответил муж.

— Две недели, — подтвердила жена.

— Не так давно — прокомментировал терапевт.

— Важно то, что я понял проблему Декстера, — заявил муж, — и работаю над ней, и жена знает об этом.

— Мистер Эдвардс, — прервал его терапевт, — Декстера сейчас здесь нет, и мне не хочется, чтобы вы впутывали его в наш разговор. Это — часть его проблемы.

— Хорошо, — согласился муж.

Терапевт, все еще веря в возможность примирения, попросил какое-то время для работы над их личными сложностями, не требуя при этом отказа от подготовки к разводу. Он надеялся, что ежедневные часовые встречи в течение недели помогут ему произвести кардинальный сдвиг в отношениях супругов. Терапевт сказал жене, что она не обязана приостанавливать свои действия по поводу развода.

— Решайте сами, я не вмешиваюсь в ваши решения по поводу развода, — сказал он и добавил: — Но я хотел бы, чтобы вы трое приходили ко мне сюда каждый день всю эту неделю. На час в мой кабинет. А в конце недели решим, что будем делать.

Мужу идея понравилась, а жене — нет.

— Мистер Форд, — возразила жена, — я не хочу давать своему мужу беспочвенных надежд. Я чувствую, что свой выбор я сделала.

— Просто в качестве пищи для размышлений, — комментировал муж, — как ты могла решить разводиться, продолжая жить со мной?

— Что ты имеешь в виду, жить с тобой? А куда я могу уехать, пока все не уладится?

— Вот один из вопросов, который нам стоит обсудить — вмешался терапевт, — если вы собираетесь разводиться, как именно вы будете это делать? Что это принесет вам, что это принесет вашим детям?

— Понимаете, — сказала жена, — я собираюсь сделать то, что поможет моим детям.

— Мне тоже хочется помочь им. И я вижу, что ваш сын завяз во всех этих проблемах.

Терапевт встречался с супругами в течение следующих двух дней. Он говорил с ними об их взаимоотношениях, вдохновлял их делать совместно что-нибудь новое, чтобы установить новый стиль поведения друг с другом, и пытался устранить трудности между ними. Однако после третьего интервью он почувствовал, что все его усилия напрасны. Жена была непреклонна в своем стремлении, несмотря на некоторое улучшение атмосферы в семье. Находясь в нерешительности относительно следующих шагов, терапевт вызвал мудрого консультанта, чтобы тот понаблюдал в одностороннее зеркало очередное интервью и дал совет. Консультант понаблюдал и сделал вывод, что жена не изменит свое решение, даже если острота проблем между ней и мужем смягчится. Она была настроена только на развод. Консультант посоветовал терапевту встретиться с ней наедине и спросить, не передумала ли она. Если нет, то терапевту нужно изменить свою позицию и помочь им развестись. И консультант, и терапевт волновались по поводу пьянства мужа, битья и угроз покончить с собой. В данной ситуации то, что жена угрожала развестись и продолжала при этом жить с человеком, уже применявшим по отношению к ней насилие, было и провокационно, и опасно. Консультант сказал, что, если жена определенно решила уйти, она должна взять детей и покинуть дом сегодня же. Она не должна возвращаться домой после того, как скажет, что окончательно уходит от него. Терапевт вызвал жену:

— Как я говорил, решение разводиться или нет, целиком зависит от вас. Мы обсуждали это несколько дней, и мне кажется пришло время спросить вас, что вы решили.

— Мои планы не изменились, — ответила жена. — Я собираюсь продолжать готовить развод.

— Вы будете продолжать готовить развод.

— Правильно.

— Хорошо.

— Сейчас Генри обещает все на свете, обещает измениться. Я ему сказала, что во мне ничего не изменилось. Он говорит, что все возможно, и думает, что я изменю свое решение, когда увижу, как он изменится. Но я даже не могу представить себе такой вариант.

В этом месте задачей терапевта стало помочь жене выполнить свое решение о разводе так, чтобы для всех это прошло наименее болезненно. Можно было ожидать, что, когда терапевт изменил свое мнение и согласился с тем, что развод необходим, жена начнет сомневаться. В течение ряда лет она не могла покинуть своего мужа, даже когда он бил ее, поэтому вполне логично ожидать, что развод будет делом нелегким. Однако женщина подтвердила свою решимость расстаться с мужем.

— Тогда вы должны были продумать, как организовать разъезд и последующий развод и что вы с детьми будете делать, верно?

— Да, — согласилась жена, — но меня очень волнует Генри. Он думает, что все уладится. Он почти уверен, что мы будем вместе.

— Ну, вы и будете, в каких-то делах.

— Нет, я имею в виду, понимаете, вместе как мужчина и женщина. Мне кажется, он мне все еще не верит, и это меня очень беспокоит.

— Что значит беспокоит?

— Я знаю, что он эмоционально нестабилен, и вот это, понимаете, эти угрозы самоубийства и все прочее, я очень волнуюсь. Думаю, что он в состоянии нанести себе вред, он так расстроен.

— Так что же, по вашему мнению, вы можете сделать?

— Абсолютно не представляю, что могу сделать. Не знаю, что делать.

— Ну, вы могли бы остаться с ним.

— Как жена?

— Да.

— Нет, этого не могу.

— Хорошо, значит этого вы делать не будете.

Подчеркнув возможность остаться с мужем и получив отказ, терапевт еще более утвердил ее в решении развестись. Он также упомянул, что это будет их вторая попытка разбегаться, но в этот раз она, судя по всему, решила довести дело до конца.

— Да, — сказала жена, — хотя мне это и тяжело.

— Понимаю. Но, если вы останетесь с ним из жалости, тогда для вас это будет настоящим испытанием. Пожалуй, невозможно жить с ним в такой ситуации.

— Да.

— Если вы уйдете от него, что вы уже в каком-то смысле сделали, так как не даете ему того, что он получал раньше, вы вырветесь из брака. А продолжать жить с ним, когда вы этого не хотите, плохо и для вас, и для него. Когда вы решили подавать на развод, вы именно официальный развод имели в виду?

— Да. Потому что просто разбегаться я уже пробовала.

— Хорошо.

Отметив, что она уже начала “уход”, и подчеркнув окончательность разрыва, терапевт вдохновлял жену решительней двигаться к намеченной цели. При этом он напомнил ей о необходимости вытаскивать на свет Божий свои сомнения, чтобы разрешить их.

— Смешно то, — сказала она, — что, когда мы врозь (например, когда я у сестры с мужем), я думаю о Генри и мне хочется, чтобы он был рядом. Знаете, у меня в душе все так перепуталось. А потом я задумываюсь обо всем серьезно и понимаю, что должна это сделать.

— Потому что Генри не может быть тем мужчиной, какого вы хотели бы видеть рядом с собой.

— Правильно. Я была бы очень благодарна вам, если бы вы продолжали говорить с ним и помогать.

— Вы же знаете, я никуда не собираюсь деваться, — отозвался терапевт. — Я буду здесь с вами, с детьми и с Генри.

— Хорошо.

— А сейчас я попрошу вас об очень решительном, но очень нужном шаге. Хорошо?

— Ну-у.

— Вы должны пойти домой, собрать вещи, взять детей и уехать. Воцарилась тишина, а затем жена сказала:

— Единственное место, куда я могу поехать, — это к маме с папой.

— Верно.

— Я думала, мы сможем жить вместе, пока это не кончится. Знаете, продать дом, а потом я бы могла уехать и жить с детьми там, где мне захочется.

— Да, но мне не кажется, что это удастся сделать.

— Верно. Я думаю, необходимость видеть его принесет мне скорее боль, чем помощь, — она замолчала на несколько мгновений. — Мой сын, Декстер, не знаю, он меня последние месяцы очень обижает. Огрызается. Мне кажется, что он меня обвиняет в том, что происходит.

— Ну, — отозвался терапевт, — для него жизнь тоже изменится. Но давайте все делать по очереди. Вы начали говорить о том, как плохо это может отразиться на детях, и взгромодили этот вопрос на вершину всего, что вам надо решить, и в результате вы опять почувствуете себя неспособной вырваться из западни. Итак, еще раз повторю: вам надо двигаться постепенно, шаг за шагом. Если с вами будет все в порядке, существует очень большая вероятность того, что и с детьми дела пойдут на лад, пусть даже они и не будут жить со своим отцом.

— Да.

— Итак, если вы соберете вещи и приедете с детьми к родителям, они вас примут?

— О, да.

— Хорошо. Теперь я хочу позвать Генри и поговорить с ним. Хотите, чтобы я поговорил с ним первым?

— Ладно.

— Почему бы вам не подождать в соседней комнате, пока я поговорю с Генри, а потом я вас позову.

Терапевт, вмешивающийся по долгу службы в жизнь людей, должен нести ответственность за это вмешательство. Посоветовав жене покинуть дом, если уж она решила разводиться, терапевт берет на себя обязательство первым сообщить мужу о надвигающихся событиях. Он должен подставить грудь под шквал эмоций, которые вызовет эта весть у мужа. Проводив жену в соседнюю комнату, терапевт вызвал мужа, чтобы довести до его сведения, что жена не только решила уйти от него, но сделает это сегодня же. Муж вошел, сияя, все еще веря в благополучное разрешение своих проблем, чем сделал задачу для терапевта еще более тягостной.

— Я благодарен вам за то, что вы сегодня остались после пяти часов, — улыбаясь, сказал муж терапевту.

— Это моя работа, — ответил терапевт. Он помолчал и снова заговорил, медленно и тщательно подбирая слова. — Я волнуюсь по поводу вашей жены и вас, и ваших детей. В большей степени меня волнует ваша жена и то, что она чувствует.

— Конечно, — с готовностью кивнул муж.

— И еще те трудные решения, что ей предстоит принять. Вы также должны принять трудное решение сегодня. А завтра мы вместе все обсудим, — этими словами терапевт продемонстрировал, что их отношения продолжаются и они с мужем увидятся завтра. Наконец, терапевт сообщил: — Ваша жена окончательно решила уехать.

— Из дома? — спросил муж.

— Да, — подтвердил терапевт.

— Я могу немножко походить? — пробормотал муж, вставая. — Я очень расстроен. Вы имеете в виду уехать из дома?

— Да, — сказал терапевт. Он откинулся в кресле, ведя себя все более буднично, в то время как муж все более и более возбуждался.

— До развода? — переспросил муж. — Вы имеете в виду, уехать из дома? Может быть, мне лучше сесть, — он сел и закрыл лицо руками.

— Она уже уезжала из дома, — напомнил терапевт.

— Да, но сейчас... я понял, сейчас это полностью моя вина. И это конец. Она сказала, что собирается уехать из дома?

Конечно, терапевт в конце концов должен был открыть мужу, что именно он посоветовал жене покинуть дом немедленно, однако, если бы он сделал это сейчас, муж мог бы рассердиться на терапевта, что означало не просто появление еще одной проблемы: если бы муж в гневе покинул кабинет, у терапевта проблем вообще не осталось. А вот муж оказался бы в полном одиночестве: он бы в одночасье потерял и жену, и поддержку в лице терапевта. Поэтому было необычайно важно, чтобы терапевт не прерывал отношения с мужем, при этом не кривя душой относительно совета, который он дал жене.

— Ваша жена подала на развод... — начал терапевт.

— Это я знаю, и это могло бы быть забыто за какие-нибудь три месяца, если я — если бы я сказал ей, что собираюсь делать. И не только собираюсь, а твердо намерен. Я уже принял ряд реше-

ний. Решения приняты. Если у меня будет поддержка — я знаю, я их выполню. Но, послушайте, она сказала, что уйдет из дома еще до развода?

— Да, сказала, что так ей будет лучше.

— О, Боже, если она уедет, о, Боже, — Генри заметался по комнате.

— Разрешите мне закончить.

— Да говорите вы побыстрей!

— Побыстрей я это сказать не могу, — твердо возразил терапевт в то время, как муж выглядел все более потрясенным.

— Простите, я просто... — голос его дрогнул.

— Я должен сказать вам это, пока вы в состоянии здраво рассуждать.

— Хорошо, — отозвался муж.

— Вы должны выслушать, принять к сведению, но не считать, что наступил конец света. Потому что это произойдет, понимаете, сегодня. Хорошо? Не завтра, не в какой-то другой день.

— Я могу встать? — спросил муж, поднимаясь.

— Встаньте, походите.

— Если она видит ситуацию как сегодняшнюю, — сказал муж, меряя шагами комнату, — то ситуация действительно плоха.

— Я рад, что вы это сказали.

— Последние две недели стало немного лучше, но если она даст мне время доказать...

— Уже лучше, вы говорите более разумно.

— Доказать ей, и тогда она переменит решение, — муж говорил как на собрании директоров, подчеркивая голосом важные места. — Но она должна остаться со мной. Я сделаю это для нее. Я уже решил.

— Это хорошо. Это хорошая позиция.

— Правильно. Позитивная позиция.

— И это утверждение — позитивное.

— Но она мне нужна, чтобы помочь.

— Но ей требуется создать дистанцию между вами.

— Она хочет уехать к матери?

— Ну, ей надо самой вам рассказать о том, как все будет. Вы можете все обсудить вдвоем.

— Знаете, я сам не проживу — денег нет, — вздохнул муж. — По правде говоря, сегодня электричество выключили. А потом рабо-

та — похоже, на этой неделе денег на зарплату не будет. Я имею в виду — это самое главное — это худшее, что может случиться с женщиной. Когда ее нет рядом, я просто не в форме. Мне надо, понимаете, пойти выпить с кем-нибудь, просто быть с людьми или как там, — он продолжал задумчиво расхаживать по комнате. — Думаю, тут она ошибается. Мы должны решить эту проблему вместе, вместе выкарабкиваться.

— Согласен, что мы должны решать эту проблему вместе. — Терапевт встал и начал расхаживать вместе с клиентом.

— Правильно. Чувствую, как будто я застрял в лифте. На двадцать четвертом этаже, а остальные вышли. Как будто у меня фобия, боюсь до смерти.

— Знаете, вы говорите так, как будто меня здесь нет. Я с вами, — сказал терапевт, пристально смотря на него.

— Да, я вам благодарен за все.

— Но послушайте, ваша жена решила так поступить, потому что ей так будет лучше.

— В нашем доме я буду от нее на той дистанции, которую она хочет.

— Но она так не хочет. Если это произойдет, это не значит, что она исчезнет навсегда, вовсе нет. Это просто значит, что в настоящий момент она поступает так.

— Не знаю, как мне удастся выжить, но это мои проблемы.

— Ну, мы завтра утром встретимся здесь, что бы ни случилось.

— Она уже уехала?

— Нет, я ее сейчас приведу. А потом мы сможем сесть и спокойно поговорить.

— Ладно, это худшее, что со мной могло сейчас произойти. У меня не осталось никаких вариантов.

— Нет, остались, мы завтра встретимся и обсудим варианты.

— Она сказала, когда собирается это сделать?

— Я предложил ей уехать как можно быстрее, раз уж она себя так чувствует, — помолчав, ответил терапевт.

— Хорошо, но мне нужна хоть какая-то поддержка.

— Этим мы с вами и займемся.

— А что в остальные двадцать четыре часа — двадцать три? Когда вокруг реальный мир, понимаете, — сняв очки, Генри начал всхлипывать, вытирая глаза ладонью. — Я как ребенок, простите меня, ладно?

— Любому было бы трудно.
— Знаю. Но другие как-то улаживают свои дела.
— Я говорю не о других, я говорю о вас. Для вас наступил тяжелый период.

Терапевт начал буквально загонять мужчину в угол комнаты. Тот метался, а терапевт ненароком становился на его пути так, что мужчина постепенно оказался в углу. В течение нескольких минут он казался слегка сошедшим с ума, а затем ограничение свободы движений позволило ему собраться.

— Я думаю, если ей требуется больше пространства, — заговорил муж, — я могу дать ей это в нашем доме. Просто, когда она дома...

— Это то, что вы хотите, Генри, но сейчас вам вряд ли удастся заставить жизнь идти по-вашему. Но, как вы говорили, у вас есть план, что надо делать.

— Да, но у меня нет вариантов, вы же видите. Сейчас у меня просто нет вариантов. Это просто катастрофа, по всем направлениям. С этим я еще не сталкивался, — пока он это говорил, он был физически загнан в угол. Растерянный вид сменился задумчивостью и более человеческим выражением лица.

— Что вы имеете в виду?

— То, как все будет без нее, понимаете. Если я потеряю и работу, и ее. Я знаю, что сейчас я не в том состоянии, чтобы найти работу. И тогда я ничто.

— У вас есть я, Генри, — сказал терапевт, жестом предложив сесть. — Я помогу вам выкарабкаться.

— Но я живу двадцать четыре часа в сутки, — сказал муж. Его поведение изменилось, и он уже казался вполне нормальным. — Я ценю, что вы — кстати, вы мне чисто по-человечески нравитесь, жена знает. Но как я уже сказал, в данный момент, если это произойдет, это выше моих сил...

— Я схожу за вашей женой, — предложил терапевт и вышел из комнаты.

Вернувшись через несколько минут, терапевт и жена сели. Терапевт обратился к жене:

— Я рассказал Генри о том, что вы чувствуете, и о решении, которое вы приняли, чтобы создать между вами некоторую дистанцию. Я не знаю, сколько это продлится или как пойдут дела. Это зависит от множества вещей.

— Я не знаю... не знаю как, — и муж заплакал, с упреком глядя на жену. Жена тоже начала плакать.

— Прости меня, — снова заговорил муж. — Ты знаешь, то, что происходит, я не нахожу ответа...

— Вы не находите ответа на что? — спросил терапевт после краткой паузы.

— Я могу обойтись без секса с ней. Могу предоставить тебе больше места в доме. Только останься. Пусть в доме будет кто-то, к кому я могу возвращаться по вечерам, — и он снова заплакал.

— Вы можете сказать Генри, где вы будете? — обратился терапевт к жене.

— Да, у отца.

— Мне не надо твоей жалости, мне твоя любовь нужна, — воскликнул муж. — Я в безвыходном положении.

— Хорошо, — заметил терапевт. — Один выход у вас есть.

— Какой это?

— Вы можете понять, что между вами просто существует расстояние, ваша жена уехала на какое-то время в другое место. Понять, что вы знаете, где найти ее.

— Это уход от проблемы. Мне это ничего не дает. Все, это конец всему.

— Генри, — сказала жена, — я думала, что мы сможем жить вместе, пока развод не закончится, но так не получается.

— Почему не получается?

— Потому что это как... как с матерью, которая должна отпустить своих детей. Быть с тобой мне все тяжелее и тяжелее. Как сегодня утром, это просто болезненно. Ты подошел, обнял меня, и я чувствую, что сама тебя обнимаю. Я к тебе равнодушна. Но когда ты уехал, я поняла, что это неправильно. Вся ситуация неправильная. Мне хочется быть любимой, и все, что ты сейчас делаешь... целуешь меня, обнимаешь, — она вздохнула.

— Я думаю, ты хочешь мне сказать, что не только решилась на развод, но и проведешь его, живя у родителей. Продашь дом, отдашь мою долю или что там, мне совершенно все равно. То есть начнешь новую жизнь, как только захлопнешь за собой дверь. Но при этом пытаешься создать у меня пустые надежды, просто чтобы я не умер, раздавленный.

— Знаете, а это вы ей зря приписываете, — вступил терапевт.

— Мне так не кажется.

— Однако именно это вы и делаете. А теперь давайте, Генри, расставим по порядку то, что вы наговорили, — терапевт повернулся к жене. — Итак, вы намерены отправиться к маме и оставаться там до конца развода? — она кивнула, и терапевт продолжал: — Хорошо. Вы намерены повесить на дом объявление о продаже, продать его и отдать Генри его долю, о которой он не желает и слышать? Я правильно изложил? — дождавшись кивка, он продолжил: — В ваши намерения входит лишить его всех надежд? Кстати, я не знаю, что он под этим подразумевает.

— Надежд на примирение, — сказал муж. — Надежду на то, что развод затухнет еще до окончательного решения.

— Существует ли вероятность примирения до окончания бракоразводного процесса при условии, что он изменится?

— Я не верю, что он может действительно измениться, — ответила жена.

— То есть вы говорите, что он должен продемонстрировать вам свои изменения в течение некоторого периода времени.

— Именно так. Причем длительного.

— Хорошо, а как продемонстрировать? — спросил муж. — Другими словами, ты говоришь о длительном периоде времени уже после развода, продажи дома, всего остального.

— Да, возможно. Да.

— Хорошо, а до развода? Если ты уедешь к матери, чего ты от меня ждешь?

— У тебя есть над чем подумать: Декстер и Анабель.

— Забудь об этом, — заявил муж. — Я — пас, забудь об этом, я не смогу с ними видаться после развода, вот так я чувствую.

— Ладно, можете чувствовать, что хотите, — возразил терапевт, — но у вас все еще есть Декстер и Анабель.

— Этого не достаточно.

— Подождите, — напомнил терапевт. — Два дня назад вы изъявили готовность проводить время с детьми и всячески выказывали желание быть им отцом, что, собственно, и было частью требований вашей жены.

— Это отдельная проблема, — возразил муж. — Я так себя и видел, и делал это, но мне сейчас и подумать об этом трудно. Когда тебя нет в доме, а я приезжаю и забираю их, нет, после твоего ухода мне это просто не по силам.

— Значит, ты говоришь, — гневно спросила жена, — что после моего ухода для тебя все кончено. Они тебе до лампочки.

— Я не играю на твоих чувствах, — сказал муж. — Я знаю, как только ты уйдешь, ты будешь оформлять развод. Дом уйдет, дети, после этого мне все до лампочки. Все. После тебя — пустота. Это конец. Все, точка, — он обернулся к терапевту. — Я собирался просить у вас профессионального совета, или транквилизаторов, или что там. Я бы попробовал, но *с ней*. Я буду это делать, но *с ней*. Завтра брошу пить, хорошо, но мне нужна причина. Я имею в виду, что мне нужно хоть *что-то*. Хоть какое-то облегчение.

— Хорошо, сейчас ваша жена сказала, что это не только ваша проблема. Вы должны привыкнуть ко многому, но и ей придется привыкнуть ко многому. У вас есть сын, симпатичный мальчишка, у вас есть дочь, очень активная, чувствительная девочка. Вы им будете очень нужны, — так как муж попытался перебить, терапевт остановил его: — Позвольте мне закончить. Вы собирались у меня просить профессионального совета, а сейчас пытаетесь поговорить *мне*. Ваша жена тоже считает, что вы очень значимый человек и абсолютно необходимы детям. Я предлагаю вам не пить, не принимать таблеток, и пусть ваша жена делает то, что собралась: пакует вещи, берет детей и отправляется к родителям. А завтра вечером сходите куда-нибудь вместе поужинать.

— Зачем? — удивилась жена.

— Потому что мне кажется, ему это требуется, а может быть, и вам тоже.

— Я думаю, что ты со мной нечестно поступаешь, — заговорил с еле сдерживаемой злостью муж. — Я прошу два вонючих месяца, даже один. И ты можешь послать к черту секс. Я прошу ради детей, не ради нас с тобой. Просто дай мне возможность начать прямо сейчас. Никакого пьянства, никаких наркотиков, ничего. Просто знать, что ты рядом, и я все смогу. Даю слово. Ты мне — два месяца, а я клянусь — ни капли больше. И к черту лекарства и наркотики. Будь моей женой еще два месяца, и, думаю, ты для всех сделаешь лучше. Наш брак разрушен, дети уходят, дом уходит, карьера кончена, кто знает. Все кончено, даю гарантию. Все. Один месяц — и ты увидишь, что под таким нажимом и напряжением во мне проявится все лучшее и худшее. Я думаю, это твой долг перед собой, перед детьми и передо мной. Перед твоей семьей. Перед Богом, в конце концов!

Наступило молчание, и терапевт сказал жене:

— Мне кажется, на вас давят.

— Потому что у меня нет выбора.

— Выбор есть — заботиться о своих детях, пытаться вернуть жену, изменив свое поведение, и продолжать приходить сюда, чтобы я мог помочь вам. У вас есть выбор.

— Нет, я не могу, — ответил муж.

— Я хочу именно этого, Генри, — сказала жена.

— Я не могу.

— Почему? — воскликнула она. — Неужели дети не значат для тебя ничего?

— Значат.

— Ты же не можешь прекратить любить их только потому, что я не рядом.

— Прежде всего, какое-то время у меня на них не будет денег. Хорошую работу я не найду. Я знаю, что буду пить каждый день в поисках облегчения, или наркотики принимать, или что там смогу достать. Превращусь в развалину. Сейчас я играю на твоих чувствах, знаю, но ты мне задала вопрос, а я ответил.

Интервью продолжалось и закончилось тем, что жена отправилась домой собирать вещи, а муж остался. Проблема, стоящая перед терапевтом, была яснее ясного. Что делать с человеком, который грозит покончить с собой, которого только что бросила жена, который скоро может потерять работу и которому нужно возвращаться в пустой дом, где отключено электричество? У него не было ни друзей, ни родственников, к которым он мог бы обратиться за поддержкой и утешением. Терапевт мог бы поступить как профессионал: дать номер своего домашнего телефона и сказать, что ему можно звонить в любое время суток, или предложить самому позвонить вечером. Однако этого было слишком мало для человека в столь бедственном положении. Можно было попытаться положить его в больницу с диагнозом “риск суицида”, но это, пожалуй, только усугубило бы его проблемы. И терапевт поступил иначе. Он отправился со своим клиентом выпить. На следующее утро во время интервью терапевт сказал жене:

— Прошлым вечером мы с ним были в баре.

— Да, слышала, — ответила жена.

— Мы о многом говорили вчера, — сказал терапевт. — Верно?

— Да, — отозвался муж. — Без особого толку, но обсудили многое.

— Генри — очень интересный человек. Мы о многом говорили. И я чувствовал себя с ним очень комфортно, — добавил тера-

певт, частично намекая на необычную ситуацию, когда выпивают вместе белый и черный.

— Да, мы хорошо провели время, — согласился муж, выглядевший на удивление спокойный по сравнению с безумием вчерашнего дня.

Супруги обсудили вопросы, связанные с разводом. Напряжение терапевтической встречи, что, собственно, и являлось в данном случае тяжелым испытанием, прошло. Терапевт продолжал время от времени встречаться с семьей еще в течение нескольких месяцев. Мальчик выправился, с девочкой было все в порядке, а муж с женой пережили и разъезд, и развод. Через год после развода муж снова женился. Жена замуж не вышла*.

*Друзья Джерома Форда восприняли этот случай с особой горечью. Он выполнял в это время свое собственное тяжелое задание. Когда Джером говорил мужу о продлении жизни до семидесяти одного года, он уже знал, что у него самого рак и жить ему осталось совсем недолго. Он умер через год.

7. КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРОГУЛКИ ЗА ГОРОД*

Хейли: В первый вечер вы затронули тему вовлечения в тяжелое испытание одновременно двух человек. Не могли бы вы привести еще примеры тяжелых испытаний подобного типа?

Эриксон: Да. Ко мне пришла женщина-алкоголичка, причем алкоголичка в тяжелой форме. Она прятала всю выпивку. Каждый день, когда ее муж приходил с работы домой, у них разгоралась битва, потому что жена была пьяна, а муж — в ярости. И я сказал им двоим, что муж, возвращаясь домой, может продолжать каждый вечер добросовестно отгадывать, куда жена припрятала бутылку виски. Она же могла доставлять себе непередаваемое удовольствие, ежедневно пряча ее. Мое указание состояло в том, что, если муж не находит бутылку, то на следующий день жена получала право опорожнить ее. Я позволил им немного поиграть в эту игру. Игру нехорошую. Но мужу не нравилась подобная “охота”, а жена получала слишком много удовольствия, штрафуя его. Тем не менее, мои условия лишили ее привилегии прятать бутылку тайно. В этом была цель прятков. Это было уже не то виноватое, стыдное, грязненькое припрятывание. Поэтому игра уничтожила часть радости от прятания выпивки.

Хейли: Он охотился за бутылкой и до того, как вы сказали ему об этом?

Эриксон: О-о, он раньше метался по дому, пытаясь отыскать, куда она сунула бутылку, и всегда злился, потому что никогда не находил бутылку. А жена всегда бесилась, потому что он охотился за ее выпивкой. Это превратилось у них в отработанную игру. Я не видел женщину уже пару месяцев. На прошлой неделе от нее пришло письмо, описывающее ее радости в жизни, радости ее мужа.

*Эта глава — разговор между Милтоном Г. Эриксоном, Джем Хейли и Джоном Уиклендом, состоявшийся в 1961 году. Он воспроизведен почти дословно. Обзор описанных в данной главе случаев приведен в книге Джея Хейли “Uncommon Therapy: The Psychiatric Techniques of Milton H. Erickson” (New York: Norton, 1973).

Хейли: Когда давали инструкции, вы вызвали их обоих?

Эрикссон: Да. И видели бы вы выражение лица этой женщины, когда я предложил тщательно прятать бутылку и выпивать ее в качестве награды. Бутылка становилась собственностью мужа, если он ее находил, или жены, если не находил. Но понимаете, они в любом случае делали это в течение многих лет — двенадцати лет.

Хейли: Что-то меняется, когда делаешь это по чужой указке. Это совершенно другая ситуация.

Эрикссон: Да. Представление женщины о приятных выходных заключалось в том, чтобы копаться во дворе с цветами и, когда никто не смотрит, припадать к бутылочке, предварительно прикопанной в земле. Ей очень нравилась работа в саду. И виски ей нравилось. Представление мужа о приятных выходных заключалось в том, чтобы развалиться в шезлонге и читать “Бизнес Уик” или “Уолл Стрит Джорнал”, или воскресную “Нью-Йорк Таймс” от корки до корки. Я заставил мужа купить трейлер и отправиться с женой на рыбалку на озеро Кэньон — без виски. Он ненавидел рыбалку, и она ненавидела рыбалку. Я сказал женщине, что находиться в маленькой лодке, посреди озера, без виски, трезвой будет очень полезно для ее здоровья. И для мужа будет хорошо побыть на природе, подышать свежим воздухом, а не сидеть, уткнувшись нос в газету. Сейчас супруги вовсю пользуются своим трейлером, но не для рыбалки; они путешествуют каждые выходные, и очень любят это. Она не пьет и не собирается возвращаться к пьянству.

Уикленд: Почему вы выбрали именно лодочные прогулки? Обычно мы тщательно анализируем, какого типа тяжелое испытание выбрать.

Эрикссон: Понимаете, они родом со Среднего Запада. Обычно я задаю разные случайные вопросы, и таким образом я выяснил, что женщина жила среди озер и ненавидит их. Спросил о рыбалке, оказалось, она ненавидит и рыбалку. Спросил мужа, он тоже ненавидит. Ну, тогда это то, что нужно.

Хейли: Вы предполагали, что, выполняя тяжелое задание, они найдут ему замену и превратят в приятную прогулку?

Эрикссон: Я аргументировал это; все происходило на открытом воздухе. Немного физических упражнений, свобода от заплесневелых старых книг и газет и свобода от виски. Открытый воздух, солнце, упражнения. И вот теперь эти путешествия. Они привели трейлер в порядок и объездили все дикие места Аризоны.

Хейли: Есть ли у вас другие примеры вовлечения в тяжелое задание двух человек?

Эриксон: Семидесятилетняя мать пришла ко мне со своим сыном-шизофреником. Ему было пятьдесят. Он превращал жизнь матери в ад бесконечными стонами и вздохами. Она бы предпочла сходить в библиотеку и провести день за чтением, но сын мешал ей это делать. Поэтому я сказал, чтобы она взяла книгу в библиотеке, вывезла сына в пустыню, вытолкнула его из машины и отъехала по шоссе на три мили. Мать должна была остановиться и читать, пока сын не закончит свою прогулку. В первый день, когда я предложил это, мать возражала. Я сказал ей: “Послушайте, ваш сын будет падать, ползти на четвереньках, просто сидеть и ждать, когда пробудится ваше сочувствие. Выберите безлюдную дорогу в пустыне, где не будет прохожих. Сын будет пытаться вас наказывать, отсутствуя несколько часов, но беспокоиться не о чем, он все это время на земле. Он проголодается”. Действительно, сын испробовал все, но мать неукоснительно следовала моим инструкциям. И он шел, иногда по три мили за раз. Мать сказала: “Знаете, а мне начинает нравиться чтение на свежем воздухе”. Сын ходил все более и более резво. Иногда он сам вызывался на прогулку. И тогда ему было разрешено сокращать прогулку до одной мили. *(Смех)* Но он же сам вызывался. И его мать поражалась успехам сына. Его брат, психиатр, все время советовал матери отдать его в больницу, так как он безнадежен. Мать не хотела.

Уикленд: Вы давали инструкции матери наедине, или сын тоже присутствовал?

Эриксон: В присутствии сына. Потому что я хотел, чтобы он знал, что я прекрасно представляю, как он будет спотыкаться и падать, и падать в обморок, и все такое прочее.

Хейли: Как же мать заставляла его выйти из машины?

Эриксон: Однажды она уперлась ему в затылок и вытолкнула. Она очень сильная женщина.

Хейли: Судя по всему, вы просто подтолкнули мать помочь своему сыну, что она и так всегда делала.

Эриксон: Да, но *таким* способом, а не тем старым, материнским. Помочь таким способом, который кто-то другой считает полезным для ее сына. Я недавно виделся с этой женщиной, и она спросила, когда можно будет ходить с сыном в кегельбан. Он хочет поменять прогулки на кегельбан, пока мать читает. Как видите, состояние его улучшается.

8. ТОЛЬКО ПО ВОСКРЕСЕНЬЯМ

Терапевт был высоким, красивым молодым человеком, звали его Джон Лестер. Он принялся за дело с энтузиазмом и трепетом, потому что проблема была необычная и уже выдержала множество попыток ее решить. Когда мама пришла к нему на прием, он увидел перед собой маленькую, беспомощно выглядевшую женщину лет под пятьдесят. У нее было четверо детей и двое из них доставляли ей немало неприятностей. Муж умер много лет назад. Проблема пьянства не обошла ее стороной, и порой речь женщины становилось совершенно невнятной. В ней не чувствовалось смущение, когда она рассказывала о проблеме сына; да и какое могло быть смущение, если она говорила о ней уже в течение пяти лет, таская сына к бесчисленным терапевтам. Мальчик лет десяти, худенький и симпатичный, казалось, был намного менее озабочен решением своей проблемы, чем его мать. Он пассивно следовал за ней, куда бы она его ни вела, не выражая при этом ни малейшей заинтересованности. Предыдущие полтора года мальчик лечился у очень знающего детского психиатра, который в конце концов сдался и сказал, что решить проблему не в его силах. Психиатр перепробовал множество средств. Он в подробностях обсуждал с мальчиком сексуальные отношения, проигрывал терапию и интерпретации, чтобы вскрыть сексуальную динамику, стоящую за проблемой. Он много времени провел с матерью, советуя ей, что делать, и объясняя, что может стоять за столь шокирующим поведением мальчика. Психиатр советовал ей не ругать мальчика и не позволять это делать сестрам, не обращать на проблему никакого внимания. Он установил правила, модифицирующие поведение, по которым мальчика ждала награда, если он не делал это самое; эта попытка тоже потерпела неудачу, как и все остальные. Были испробованы лекарства, было испробовано репетиторство в надежде, что школьные успехи остановят проблему. Вышло все наоборот: мальчик стал проявлять свою проблему и в школе, приводя в замешательство окружающих.

На первое интервью мистер Лестер попросил прийти семью в полном составе, но появился только проблемный мальчик, Джордж, и его мама со своим четырехлетним внуком. Предполагалось, что придет мать внука, Барбара, но, по словам мамы, у дочери появилась работа и она не могла отказаться. (По правде говоря, Барбара была еще большей проблемой, чем Джордж. Ей было двадцать лет, но она уже страдала ожирением из-за невротического переедания. Когда Барбара была расстроена, а это случилось нередко, она поглощала бутерброды в неимоверных количествах. На улице она якшалась с молодежными группировками, и ее друг регулярно сидел в тюрьме. Барбара прижила двух малышей, растить которых приходилось ее матери, так как сама она была по отношению к ним совершенно безответственной.)

Усадив поудобней маму и Джорджа, терапевт приступил к расспросам:

— Вы дома свободно обсуждаете его проблему? Я имею в виду, все в курсе или вы пытаетесь ее скрыть?

— Ой, нет, — сказала мама, — Барбара пыталась следить за ним, и другая его сестра, пока не уехала учиться, тоже следила и пыталась остановить его. Потом мы пытались не ругать его, знаете, а просто как бы напоминать ему.

— Я понимаю, что снова все рассказывать вам непросто, — сказал терапевт, — но это необходимо. Не спешите. Мне хотелось бы узнать, что еще вы пытались делать, чтобы помочь Джорджу.

— Ну, — рассеянно сказала мама, — мы пытались... мы пробовали репетитора и еще лекарство. Он принимает декседрин, да, по-моему, декседрин.

— Еще что-нибудь? — спросил терапевт.

— Ну, мы пытались давать ему доллар в неделю, чтобы он не делал этого, но, знаете, мне вскоре пришлось у *него* деньги занимать. На самом деле, как-то ничего конкретного. Лекарство, пожалуй, дает ему передых, пожалуй, лекарство немного помогает. Но вот пытаться найти ответ, почему он это делает, понимаете? — Она почесала голову и посмотрела рассеянно в окно.

Терапевт вновь обратился к ней:

— Мы не будем обсуждать эту проблему вместе. Это будет личным делом между мной и Джорджем. Потому что он мальчик, вы понимаете. Ему требуется — да все дело должно быть сугубо личным. Было бы хорошо, если бы вы это больше не обсуждали. Хорошо?

— Ладно, — ответила мать.
— Хорошо, Джордж? — спросил терапевт мальчика.
— Ага, — ответил Джордж, не выказывая особого интереса к разговору.

— Вероятно, я смогу помочь Джорджу, — сказал терапевт. — Но вы уже привыкли, что у него проблема, и, если это все прекратится, с ним будет тяжелее жить. Что, если это все — раз и исчезнет?

— Он должен будет найти какую-нибудь отдушину, — ответила мама, так, как ее научили в прошлом курсе терапии.

— Меня интересует, как *вы* это перенесете, — спросил терапевт. — Я имею в виду, что вы будете предоставлены сами себе, ведь вам не надо будет делать все то, что вы привыкли делать, чтобы остановить его. Этого больше не произойдет, вы не сможете больше все это делать, чем же вы займетесь?

— Чем я займусь? — спросила мама, раздражаясь при мысли, что ее могут заподозрить в том, что все, что у нее есть в жизни — это проблема Джорджа. — Ну, мне есть чем заняться.

Ее раздражение было необходимой частью терапевтической процедуры, выбранной для применения терапевтического метода. Для терапевта вступать с клиентом в конфронтацию было нелегко, ибо он учился неконфронтационному стилю психотерапии. Однако его попросили сказать матери то, что ее расстроит, и терапевт так и говорил. Матери эта мысль не понравилась, ведь она посвятила проблеме сына долгие годы. Но твердая позиция терапевта должна заставить ее доказывать, что он не прав, доказывать через помощь терапевту в решении проблемы сына, а затем через демонстрацию радости по поводу выздоровления мальчика. И таким образом терапевт объединится с матерью для достижения общей цели.

— Джордж станет обыкновенным, нормальным мальчиком; с ним будет тяжелее жить, — продолжал мучить ее терапевт.

— Я вполне смирюсь с этим, — сказала мама. — Когда-нибудь он же должен повзрослеть.

Они поглядели задумчиво друг на друга, и терапевт ослабил напряжение, проговорив: “В любом случае, у вас есть еще и внук”, — и указал на малыша, сидящего на ее коленях.

— Да, в любом случае он у меня есть, — отозвалась мама, нежно глядя на мальчугана.

Терапевт сказал, что хочет поговорить с Джорджем наедине, и мама вышла из комнаты. Терапевт подсел к Джорджу и предложил поговорить как мужчина с женщиной.

— Скажи мне, в вашем доме есть место, куда ты можешь пойти и помастурбировать в одиночестве?

— Да, — слегка заинтересованно ответил мальчик.

— Знаешь куда? Где никто тебя не увидит? Ты туда уходишь и мастурбируешь, когда не хочется, чтобы тебя дергали?

— Иногда, — сказал Джордж.

Вопрос терапевта о мастурбации не на людях был первым шагом в разработанном плане лечения. Видимой проблемой Джорджа была публичная мастурбация. Он мастурбировал перед матерью и сестрами, мастурбировал и в школе. И хотя мастурбировал мальчик запрательно часто — мама рассказала, что он протирает дырки в промежности своих брюк, а однажды его пришлось госпитализировать, так как в моче появилась кровь — все-таки первоочередной проблемой была публичная, не доставляющая ему самому удовольствия, мастурбация. Если бы мастурбация совершалась в одиночестве и ради удовольствия, она бы перестала быть проблемой. Перевести мастурбацию в этот разряд было первым этапом терапевтического плана. Продолжая болтать с мальчиком, терапевт поднялся и подошел к своему столу.

— Скажи, ты хорошо пишешь? Считать умеешь?

— Да-а, — протянул удивленно мальчик.

— Правда, хорошо считаешь?

— Да, я умею считать, — ответил, как бы защищаясь, Джордж.

— Ладно, посмотрим, — терапевт достал из ящика карандаш и бумагу и сел рядом с мальчиком. — Я хочу, чтобы ты кое-что для меня сделал. Ладно? Итак, позволь мне кое-что открыть тебе. Но строго между нами. Хорошо?

— Ага, — сказал Джордж.

— Но ты должен обещать мне хранить тайну. Могу я тебе доверять?

— Да.

— Хорошо. Не подведи меня. Ладно?

— Ладно.

— Я тебе верю, у тебя лицо честного человека. Так, сколько там у нас дней в неделе?

— Семь, — ответил Джордж.

Терапевт вместе с мальчиком начертил таблицу с семью колонками и поставил даты, начиная с завтрашнего дня и до следующего интервью.

— Следующая пятница — это семнадцатое, да? — спросил терапевт. — Это будет последний день, когда ты должен ставить отметки, правильно? Теперь понял, что надо делать?

— Да, — ответил Джордж.

— Тогда объясни, что я от тебя хочу.

— Каждый раз, когда я мастурбирую, — с энтузиазмом по поводу предстоящей письменной работы заговорил Джордж, — я ставлю галочку в этот квадратик.

— Каждый день, да? Каждый раз, когда ты мастурбируешь в... — и он замолчал, давая возможность мальчику закончить предложение.

— В пятницу, субботу, воскресенье, понедельник, вторник, среду, четверг и пятницу.

— И что еще? Помнишь?

— Чтоб никто не знал.

— Точно, — сказал терапевт. — Чтоб никто не видел тебя, слышишь? И не рассказывай никому о нашем договоре, хорошо?

— Хорошо.

— Я отдаю тебе вот это, — сказал терапевт, протягивая ему листок с таблицей. — Храни в кармане, ладно?

— Ага, — и Джордж спрятал листок.

— Держи, я тебе еще карандаш дам.

На следующем интервью терапевт сначала поговорил с мамой и сыном вместе, а затем отослал женщину в приемную. Оставшись наедине с мальчиком, он спросил:

— Ну, помнишь, о чем мы говорили? Сделал?

— Я принес бумажку.

— Принес? Ну-ка, дай глянуть. Я знал, что могу положиться на тебя. — И оба стали рассматривать недельный график, причем мальчик явно гордился проделанной работой.

— На, держи от меня, — сказал терапевт, протягивая ему ручку. — У тебя чернильная есть?

— Не-а.

— Теперь будет.

— Спасибо.

— Пожалуйста.

— Вот сколько раз я мастурбировал, — сказал Джордж, снова привлекая внимание терапевта к своему графику.

— Так, давай посмотрим, в пятницу ты вообще не делал этого.

— Точно.

- В субботу — один раз.
- Ага.
- В воскресенье — четыре раза.
- А потом ни разу в понедельник, ни разу во вторник, ни разу в среду, ни разу ни в четверг, ни в пятницу. Правильно?
- Правильно.
- Скажи мне, вот ты это делал больше в воскресенье, чем в субботу. Почему так? Что, скучно дома по воскресеньям?
- Ага. Делать нечего.
- Как ты думаешь, сможешь вспомнить, в какой раз было лучше всего? В воскресенье или субботу?
- В воскресенье, — поразмыслив, ответил мальчик.
- Приятнее в воскресенье, да? Почему я спрашиваю, Джордж, — знаешь, я всегда люблю все объяснять, верно? Хочу, чтобы ты знал причину всего — понимаешь? Я спрашиваю потому, что очень важно, чтобы тебе нравилось каждый раз, понимаешь?
- Ага.
- Смотри, в этот раз, в субботу, — ткнув пальцем в таблицу, продолжал терапевт, — когда тебе не нравилось, знаешь, ты же попросту время терял. Ты же мог чем-нибудь другим заняться. Я думаю, это просто нечестно по отношению к тебе. Понимаешь меня?
- Ага.
- Если я увижу, что ты делаешь это в субботу и при этом не получаешь удовольствия, я скажу тебе об этом, ладно? Я скажу: “Слушай, Джордж, ты просто время теряешь по субботам. Делай это в воскресенье”, — он поднял листок и показал на него карандашом. — Знаешь, что я тебе скажу? Сейчас мы с тобой оба решили, что воскресенье — самый лучший день, правильно?
- Ага.
- Отлично. Я думаю, так будет лучше, да?
- Ага.
- Да, мне кажется, это самое лучшее время.
- Да.
- Но я кое-что еще тебе скажу, чтоб ты еще больше удовольствия получал, ладно?
- Ага.
- Ты должен делать это чаще. Хорошо? Ты должен делать это чаще, чтобы больше получать удовольствия. Не имеет смысла делать это в другие дни, кайфа-то никакого, правильно?

— Ага.

— Хочешь больше кайфа, делай чаще. Сидишь, делать нечего, почему бы не пойти и не поделать это почаще в воскресенье, верно?

— Ага.

— Хорошо, так, я пририсую тут еще квадратиков, — сказал терапевт, дорисовывая таблицу. — Мне только воскресенье нужно удлинить, ведь в другие дни ты это делать не собираешься, правильно?

— Правильно.

— Вот так. А теперь я скажу, что сделать. Зачеркни понедельник, вторник, среду, четверг и пятницу. Зачеркни их, потому что они нам больше не нужны. Хочу, чтобы ты мне сказал, в какой день ты будешь делать это.

— В воскресенье, — сказал Джордж.

— А другие дни?

— Да ну их.

— Все, да?

— Ага.

— Слово даешь?

— Да.

— Наш человек, — пожав мальчику руку, сказал терапевт. — Итак, вот что ты сделаешь. Ты это четыре раза делал в прошлое воскресенье, да?

— Да.

— Раз ты собрался получить больше кайфа, знаешь, ты можешь и побольше сделать в следующий раз. Верно?

— Ага.

— А теперь, в следующее воскресенье, я хочу, чтобы ты сделал вот что. Я хочу, чтобы ты это сделал восемь раз. *Восемь* раз, вот так, — терапевт откинулся и задумчиво посмотрел на мальчика. — А ведь тебе придется встать пораньше, как ты думаешь?

— Ага.

— Ладно, а когда ты встаешь?

— В восемь-девять-десять, — отвечал мальчик рассеянно.

— Встаешь в полдесятого?

— В десять-одиннадцать.

— Парень, надо встать пораньше!

— В двенадцать, — сказал Джордж.

— Ты готов в любое время, а? — рассмеялся терапевт.

Было важно, чтобы мальчик сказал, что ему нравится мастурбировать в воскресенье. Это сделало возможным сконцентрировать мастурбацию на этот единственный день и помочь мальчику получать от нее удовольствие. Привязав мастурбацию к определенному дню недели, можно было усилить ее так, чтобы она стала тяжелым испытанием, но сделать это в доброжелательной манере, как бы для того, чтобы научить молодого человека наслаждаться ею. Когда был зафиксирован разрешенный день, стало возможным установить для парня наказание за мастурбацию в остальные дни — больше мастурбировать в воскресенье.

Хотя в центре внимания стояла, конечно же, эта проблема, важно было, чтобы терапевт поговорил с мальчиком и о других материях для установления более близких отношений.

— А в какие игры вы играете после школы? — спросил терапевт.

— Ну, сейчас... в вышибалу, — ответил Джордж.

— Быстро бегаешь?

— Да.

— Кто у вас самый быстрый бегун?

— Я.

— Правда? — восхитился терапевт. — Могу поспорить, ты их всех в беге сделаешь. У тебя ноги длинные, как у меня. Так я ничего себе бегаю, довольно быстро. В футбол играешь?

— Ага.

— Серьезно? А в бейсбол?

— Ага.

— А какой спорт тебе больше всего нравится?

— Баскетбол.

— Баскетбол. А подружка у тебя есть?

— Да.

— Как зовут?

— Салли, — мальчик смущенно сполз на краешек стула.

— Салли. Хорошенькая?

— Ага.

— Когда-нибудь играл в “догони-и-поцелуй”?

— Не-а.

— Не играл? А мы раньше играли.

Через неделю, на третьей встрече, терапевт поговорил наедине с мамой, чтобы получить отчет о поведении мальчика. Побеседовав с женщиной о ее болячках, терапевт спросил:

— На прошлой неделе Джордж мастурбировал перед вами или в гостиной?

— Да.

— Да? Часто?

— Да, как обычно. Но я ему ничего не сказала. Сделала вид, что не вижу.

Терапевт откинулся на спинку стула в разочаровании. Он думал, что проблема будет решена с большей легкостью, так как у них с мальчиком установились хорошие отношения и договор они разработали вместе.

— Не могли бы вы мне описать, когда и где он это делал? — спросил терапевт.

— Так как он был дома эту неделю (шли школьные каникулы), я заметила это днем. Когда телевизор смотрел. Он гулял не слишком-то много. Вчера он впервые по-настоящему вышел погулять. Сестра взяла его с собой. По-моему, все выходные он сидел дома.

Получив информацию от мамы, терапевт поговорил один на один с мальчиком.

— Так, а теперь объясни мне, что отмечено здесь, — спросил терапевт, глядя на график.

— Сколько раз я делал. Восемь.

— Ты делал это восемь раз?

— Ага, — сказал мальчик, застенчиво прикрывая рот рукой.

— Я не слышу, когда ты рот закрываешь.

— Восемь.

— Восемь раз. Когда ты встал в воскресенье?

— В девять. Сестра разбудила.

— Она разбудила тебя в девять? А почему ты встал так рано?

— Не знаю.

— Ты просил ее разбудить тебя рано?

— Ага.

— Чтобы ты успел все сделать? — терапевт пожал мальчику руку. — Молодец.

Позже терапевт спросил, что происходило в остальные дни.

— Ты делал это?

— Ага.

— И когда же?

— В понедельник.

— А в другие дни?

— Нет.

— А почему ты делал это в понедельник?

— Не знаю, — занял Джордж как обычно, когда кто-то пытался запретить ему мастурбировать, — я не смог сдержаться.

— Я понимаю. Ладно, — успокоил его терапевт.

Очень удачно, что мальчик нарушил инструкции, так как это было необходимо, чтобы превратить мастурбацию в тяжелое задание. Он мастурбировал в запрещенный день, поэтому должен наказать себя большим количеством мастурбаций в воскресенье. По мере увеличения числа мастурбаций по воскресеньям мальчик начнет воевать против мастурбации — а не *за* мастурбацию, как обычно.

— Говоришь, делал это в понедельник, да? — спросил терапевт.

— Ага, — мрачно пробормотал мальчик.

— А мы заключили соглашение, что делать это можно только по... — терапевт замолчал.

— По воскресениям, — продолжил мальчик.

— Ну, раз ты делал это в понедельник, — заключил терапевт, — я хочу, чтобы в следующее воскресенье ты сделал это на четыре раза больше, чем в это воскресенье. Понял?

— Ага.

— Так, теперь после того, как я заполню таблицу, я хочу объяснить тебе — потому что мне кажется, что ты делаешь это неправильно. Мне хочется, чтобы ты попробовал моим способом, понимаешь. Похоже на твой, но немного лучше, ладно?

— Ладно, — согласился мальчик.

Изменяя, а на самом деле усложняя процесс мастурбации, терапевт сделал ее более трудной, а значит более тяжелым заданием, против которого мальчик будет восставать.

— Сколько раз ты делал это в воскресенье? — спросил терапевт, надписывая таблицу вместе с мальчиком.

— Восемь.

— Так. А сколько раз ты должен делать это в следующее воскресенье?

— Двенадцать.

— Так, а почему в следующее воскресенье надо делать двенадцать раз? — Мальчик удивленно выпрямился, и терапевт сказал: — Забыл. Так вот, чтобы ты не забыл — потому что ты делал это в понедельник. Да?

— Ладно.

— Так, чтобы ты не забыл, я запишу это здесь. Так, теперь скажи, почему ты в следующее воскресенье должен делать это двенадцать раз?

— Потому что я делал это в понедельник.

— Правильно. Хорошо, сколько раз ты должен делать это в воскресенье?

— Двенадцать.

— Где?

— В своей комнате.

— Хорошо, — сказал терапевт, кладя на стол таблицу и откидываясь на спинку. — Теперь, давай оставим это на минутку, и позволь я тебе расскажу, что у меня на уме. Ты говорил, что, когда мастурбируешь, то расстегиваешь молнию и просовываешь руку внутрь.

— Ага.

— А иногда ты даже молнию не расстегиваешь, — сказал терапевт, показывая, как можно засунуть руку в штаны, не расстегивая их. — Правильно?

— Правильно.

— Хорошо. Так, в это воскресенье я хочу, чтобы ты делал это по-другому, хорошо?

— Хорошо.

— Так вот как я хочу, чтобы ты делал. Я хочу, чтобы ты расстегнул штаны и снял их, полностью. Хорошо?

— Да.

— Но ты должен их аккуратно сложить. Знаешь, как складывать аккуратно брюки? Складочка к складочке?

— Да.

— И положить их на кровать. Ладно? Затемними трусы. Хорошо.

— Да.

— Сложи их аккуратно и положи на штаны. Хорошо?

— Да.

— Так, когда будешь делать все это, просто снять и бросить нельзя. Понял?

— Ага.

— А теперь давай, повтори, что я тебе сказал.

Терапевт заставил мальчика повторить все, что тот должен делать, и представить, что он делает это на самом деле, ничего с собой при этом не снимая. Затем он снова заставил его повторить, ска-

зав: “Давай еще раз, с самого начала”. Тяжелым вздохом выразив свое отношение к такому занудству, мальчик начал: “Снять штаны, сложить их, положить на кровать...” ну и так далее. Хотя терапия фокусировалась на мальчике и его проблеме, работа с ним одним была бы похожа на предположение, что у палки лишь один конец. Было очевидно, что как мальчик привязан к маме, так и мама привязана к нему. Во время интервью терапевт, беседуя, направлял маму на более независимый стиль жизни, независимый от детей. Делая это, терапевт привязывал маму к себе, тем самым помогая ей оторваться от сына. Мама рассказала, что, когда дети стали подрастать, она решила пойти учиться, но тут начались проблемы с Барбарой, ее трудной дочкой. Пришлось бросить работу и воспитывать внуков. Терапевт уговаривал ее вернуться на работу и поступить учиться, предлагая свою помощь в решении проблемы безответственности Барбары.

На четвертом интервью мальчик выглядел более зрелым. Его приняли в хоккейную команду, разговор его стал более живым. Он стал проявлять и признаки поднимающегося сопротивления: график он не принес. Во время разговора один на один терапевт начал работать и со вторым симптомом, на который жаловалась мама: сосание пальца, сопряженное с мастурбацией. Он договорился, что мальчик в воскресенье будет мастурбировать восемь раз, а затем перешел ко второй теме: “Так, ты же не сосешь палец, когда играешь в хоккей, да? И когда комиксы читаешь, не сосешь, да? Мне вообще не кажется, что это обязательно, а тебе? Для такого большого пацана как ты.

— Ага, — отозвался Джордж.

— А представь, ты с девочкой, сидишь с ней, тут она захочет поцеловать тебя, а у тебя палец во рту. Все, никакого поцелуя, а? Вот так. Слушай, сделаем вот что: если на неделе ты сосешь палец, значит в воскресенье еще один лишний раз мастурбируешь.

И снова мастурбация была подана как наказание, как тяжелое задание, которое надо выполнять чаще, если мальчик делает что-то инфантильное, например, сосет палец.

На следующей неделе мальчика привела не мама, а его сестра Барбара. Хотя терапевт неоднократно просил, чтобы она пришла, это было ее первое появление. Она оказалось невысокой, чрезмерно располневшей девушкой. Барбара явственно проявляла заботу о брате. Терапевт немного поговорил с ней, начав устанавливать

отношения. Затем он остался с мальчиком наедине и узнал, что Джордж опять не выполнил задание.

— Принес листок? — спросил терапевт.

— Я уже вышел, когда вспомнил про него, — стал оправдываться Джордж. — Я решил не возвращаться.

— Ты забыл принести его?

— Я забыл взять его с собой.

— Так, а то, что я просил, сделал?

— Ага. Я помню, как вы говорили делать.

— Сколько раз ты должен был делать это?

— Двенадцать.

— А сколько ты сделал?

— Шесть.

— Всего шесть? — переспросил терапевт.

— Ага.

— Почему не столько, сколько я тебе сказал? — спросил, начиная злиться, терапевт. — Почему ты меня подвел? А что я говорил тебе по поводу сосания пальца?

— Каждый раз, когда я его сосу, добавляется мастурбация.

— Правильно. Это ты тоже не делал, да?

— Ага, — ответил мальчик, смущенно глядя в сторону.

— Почему? Я хочу, чтобы ты мне сказал почему, ну, — приказал терапевт. — Я считаю, это нечестно, это совсем нечестно. И ко всему прочему ты забыл таблицу.

В данной процедуре было крайне важно отругать мальчика за то, что он не мастурбировал, как было договорено. Эта ситуация была прямо противоположна обычной, в которой мальчика ругали за мастурбацию. Порой терапевту тяжело ругать с жаром, когда на самом деле он доволен, что проблема начала решаться. Но признать улучшение и похвалить за это мальчика было бы грубейшей ошибкой. Пусть даже мальчик стал выглядеть более зрело, разговаривать более уверенно, меньше мастурбировать и больше интересоваться другими занятиями, отругать его надо было обязательно, чтобы дать развитие происходящим изменениям.

— Так, что ты мне сказал в прошлый раз перед уходом? — спросил терапевт.

— Что должен принести листок.

— И что принесешь его, да?

— Ага.

— Ну, и как ты думаешь, что я чувствую?

— Вы сердитесь.

— А что ты чувствуешь? После того, как не сделал этого? Ну, ладно, хорошо, так почему ты не сделал этого? — Мальчик посмотрел в сторону. — Джордж, я с тобой разговариваю. Смотри на меня. Ладно, вот что я тебе скажу: не знаю, Джордж, правда, не знаю. Не знаю, могу ли я тебе теперь доверять. Могу я тебе верить?

— Ага, — сказал Джордж, начиная всхлипывать.

— Ты так думаешь?

— Ага.

— Ладно, в этот раз, — продолжал распекал его терапевт, гневно вскакивая и бросаясь к своему портфелю, чтобы достать бумагу, — я тебе четко скажу, никаких извинений, слышишь? Никаких, понял? Потому что ты знаешь, что я тебе говорю. Я мог бы понять, если бы ты был маленьким ребеночком, который ничего не понимает, но ты-то понимаешь, правильно?

— Ага.

— Так, а теперь, когда ты не сделал то, что я тебе говорил, я хочу, чтобы ты сделал это один раз в понедельник в гостиной! Ты понял? В гостиной, когда там мама и сестра, понял? Только один раз, ладно? Во вторник, я хочу, чтобы ты это сделал один раз в гостиной. В среду, я хочу, чтобы ты это сделал один раз в гостиной. В четверг, я хочу, чтобы ты это сделал один раз в гостиной. В пятницу один раз в гостиной. Хорошо? В субботу один раз в гостиной, ты понял?

— Ага, — ответил Джордж.

— В воскресенье я хочу, чтобы ты сделал это *восемь* раз, хорошо? Так, сколько раз я сказал сделать это?

— Восемь в воскресенье.

— Восемь. А сейчас я запишу это здесь, чтоб ты снова не забыл, а я это не собираюсь больше терпеть. Так, а когда ты сосешь палец, тебе добавляется еще один раз в воскресенье. Понял?

— Ага.

— И никаких оправданий, когда ты придешь, слышишь? Так, еще одно. В следующую среду мы не встречаемся.

— Ага.

— Встречаемся через одну среду. Хорошо?

— Ага.

— Хорошо? — И терапевт повторил, что хочет, чтобы мальчик в течение недели делал то, что написано на листке, но встретятся

они через две недели. — Теперь тебе понятно? Где ты должен делать это раз в день?

— В гостиной.

— Правильно, а в воскресенье — сколько раз?

— Восемь.

— И не забудь листок, слышишь? Давай, — и терапевт протянул мальчику листок на подпись. Затем вздохнул и сказал: — Дай я снова подпишу. Боже, как я ненавижу подписываться, а ты еще и не делаешь то, что обещал. Ну, ладно. Мы же все еще друзья, а? Вот, возьми, вытри глаза.

Заставлять мальчика мастурбировать перед мамой и сестрой выглядит очень сурово, однако это то, чем он и так занимался. Терапевту потребовалось пять недель, чтобы превратить в тяжелое задание как раз то, что первоначально было симптомом, подлежащим лечению. Целью определения наказания мальчику длительностью в одну неделю, а назначения встречи лишь через две, было желание терапевта посмотреть, что же мальчик будет делать в свободную неделю. Разрешение провести неделю без заданий давало возможность понаблюдать, произойдут ли спонтанные изменения. Задачей было не заставить мальчика выполнять инструкции, а скорее дать ему возможность “спонтанно” начать вести себя нормально. Если мальчик прекратит мастурбировать на второй неделе, вопрос о мастурбации можно считать закрытым. Если же поведение не изменится, терапевт должен продолжать осуществлять технику тяжелого испытания до той поры, пока опять не наступит момент, когда можно будет проверить, достаточно ли закрепились изменения, чтобы прекратить вмешательство терапевта.

На шестое интервью мальчик пришел с мамой. Она рассказала, что сын стал менее пассивным.

— Меня в школу вызывали, — сказала мама. — Учительница говорит, что он не слушается.

— Не слушается? — переспросил терапевт.

— Да. И начал играть в классе, вместо того чтобы задания делать, как раньше. Там у них есть мальчик, она говорит, что мой за ним все повторяет. В общем, ему снова придется дополнительно заниматься в школе или где-то репетитора найти.

Для Джорджа играть или шалить в классе было что-то новенькое, и терапевт, удивленный, продолжил расспросы.

— Учительница меня вызвала, — рассказывала мама. — Она говорит, что он изменился, и она знает, что он может лучше себя вести и учиться лучше.

— Она сказала, что он изменился?

— Ага, она знает, что он может лучше учиться. Он стал слишком много играть в классе.

— Хорошо, — сказал терапевт. — Я уверен, вы помните, как я обсуждал с вами возможность того, что вы не сможете смириться с изменениями. Я сказал, что не думаю, что вы с ними смиритесь.

— Я его еще не шлепала, — сказала мама, — но Джордж может лучше учиться, чем сейчас.

Мальчик и по выражению лица, и по внешнему виду выглядел более зрело. Позже, оставшись с ним наедине, терапевт попытался выяснить, что же произошло за эти две недели. Выяснить это оказалось довольно сложно хотя бы потому, что мальчик принес график, на котором были рассыпаны цифры, явно взятые с потолка.

— Вот здесь что ты делал?

— Я должен был сделать это восемь раз в воскресенье. Вы имеете в виду здесь?

— Ага.

— Я просто числа здесь написал.

— Гм-м, — промычал терапевт вполне дружелюбно. — Ты просто вписал эти числа сюда?

— Я люблю писать числа, — сказал Джордж.

— Ну, а что происходило на следующей неделе? Вот этой, которая только что прошла.

— Не знаю.

Терапевту показалось, что у мальчика амнезия на прошедшую неделю.

— Просто что ты делал? — вновь спросил он.

— Ну, уроки, письменные уроки.

— Ты мастурбировал?

— Да.

— Когда?

— Не помню, в какой день.

— Не помнишь.

— Мне кажется, в понедельник. Я не помню.

— Ты не уверен. Ну, а ты неплохо справился, знаешь? Совсем неплохо. А я тебя слегка нагрузил, а?

— Нет.

— Не нагрузил.

— Нет.

— Ты так думаешь?

— Нет, мне не трудно.

— Отлично. Все-таки мне кажется, я был с тобой слишком строг. Дам тебе передышку. Ладно. Не буду заставлять тебя делать это, как я говорил, ладно?

— Да.

— Я думаю, забудем-ка мы об этом на некоторое время. Ладно?

— Хорошо.

— Больше не буду тебе давать таблиц. Мы просто забудем об этом ненадолго, на недельку - другую. Хорошо?

— Ага.

— У тебя тогда будет больше времени погулять, поиграть. Не надо будет записывать там всякое. Хорошо?

— Ага.

— Давай забудем ненадолго об этом. Поговорим о том, что тебе нравится.

— А я уезжаю в лагерь, — быстро сказал мальчик, всем своим видом выказывая облегчение от того, что вопрос о мастурбации закрыт.

— Да? Когда?

— Не знаю, в какой день, но я еду в Горный Лагерь.

— Серьезно? Это здорово. А кто тебя туда направил?

— Школа. Я там буду две недели.

— Это здорово, — поддержал его терапевт. — Это просто здорово.

Терапевт был приятно удивлен, потому что впервые мама решила мальчику переночевать вне дома, тем более уехать на две недели. Было решено прекратить работать с проблемой мастурбации, чтобы посмотреть, будет ли мальчик выправляться без внешней помощи. Терапевт занялся мамой и дочерью, Барбарой, их ссорами. Мальчик присутствовал на встречах. Целью терапии было заставить дочь похудеть, более ответственно относиться к детям и начать жить самостоятельно вместе со своим другом, чего хотели и мать, и дочь. Целью было также заставить маму меньше пить и начать учиться или работать, чтобы иметь в жизни что-нибудь кроме борьбы со своими детьми. Мама вступила в общество Анонимных алкоголиков и занялась поисками работы. Терапевт хотел также последить за ее отношениями с сыном, чтобы быть уверенным, что она не переключилась на мальчика после “развода”

с дочерью. Терапевт встретился с мамой один на один и спросил ее, что происходит сейчас с мастурбацией.

— Когда он дома, — сказала мама, — он просто не может сидеть или смотреть телевизор, чтобы не сосать палец, а другой рукой, — она махнула рукой к колену, — и, кажется, в последнее время он делает это чуть более открыто, понимаете.

— Хм-м.

— А я сижу и смотрю на него, понимаете. Ни слова не говорю. Просто сижу и смотрю на него — пару раз что-то сказала.

Терапевт не совсем понял мамин рассказ.

— А что он делает? — уточнил терапевт. — Руки неподвижны или он двигает ими, или что?

— Да, нет, почти не двигает, — сказала мама.

Когда она более точно описала, что делает мальчик, оказалось, что он просто кладет большой палец на ремень или молнию.

Проблема выглядела не как мастурбация, а скорее как игра между матерью и сыном. Он клал большой палец на ремень или молнию и ждал, пока она ему скажет не делать этого. Было решено не фокусироваться на этой игре, а работать над другими проблемами, так как предполагалось, что эта забава исчезнет, когда разрешатся мамины сложности. Терапевт продолжал заниматься с дочерью. Двумя месяцами позже он провел проверочное интервью с мамой и сыном, чтобы посмотреть, в каком состоянии находится проблема мастурбации. На вопрос, улучшились ли дела в этой области, мама ответила:

— О, да. Потому что, когда мы только стали к вам ходить, я иногда вставала ночью и заходила к нему в комнату. У него всегда были руки в трусах. Понимаете?

— Да, — сказал терапевт. — Так этого сейчас не бывает?

— Я не замечала, — ответила мама.

Когда мальчика спросили о проблеме мастурбации, он ответил, что ее уже нету. А мама сказала, что лучше спросить у Джорджа, потому что она не видела, чтобы он это делал.

Терапевт продолжал время от времени встречаться с мамой и дочерью. Симптом мастурбации, бывший проблемой в течение пяти лет, был снят за восемь встреч, занявших десять недель.

Через пять лет было проведено проверочное интервью. Дочь, Барбара, жила с мужем. Джорджу было пятнадцать, и он хорошо учился в школе. Мама сообщила, что публичная мастурбация исчезла во время терапии и больше не возвращалась. Терапевт про-

вел с Джорджем тщательно спланированное интервью, желая узнать, мастурбирует ли тот, а если да, то получает ли от этого удовольствие. Несмотря на все усилия интервьюера, Джордж так и не сказал, мастурбирует ли он. Проблемой была публичная мастурбация. А теперь, если он и продолжал мастурбировать, то делал это тайно, никого в это не посвящая.

9. А КАК НАСЧЕТ УЧИТЕЛЬНИЦЫ?

Когда клиента попросили выбрать одну, наиболее важную свою проблему, он ответил, что хочет иметь сексуальные отношения с женщиной. Это был мужчина тридцати четырех лет, высокий, приятной наружности, образованный, хорошо зарабатывающий. Как-то случилось, что ему так и не удалось лечь в постель с женщиной, как он этого ни хотел. Время от времени он встречался с женщинами, но не мог преодолеть расстояние от просто знакомства до интимных отношений. Много лет назад, в юности, у него было “что-то вроде секса” с проституткой в Париже, но романтических отношений не было ни с кем.

Мужчине — назовем его Математик — был задан вопрос о конкретной проблеме. Он уже дважды прошел курс психоанализа с двумя разными психоаналитиками, затем лечился в группе поведенческой коррекции, чтобы снизить уровень своей тревожности. Тревожность уменьшилась, но он был недоволен своей жизнью.

Я сказал, что возьмусь за терапию, только если передо мной будет стоять конкретная проблема. Клиент решил, что сексуальная проблема достойна терапевтического лечения. Проблема была не из легких, ибо в течение долгих лет он с блеском избегал секса. Усугублялась она и тем, что секс должен был быть с женщиной определенного типа. Математик, человек консервативный и строгих правил, не желал иметь дело с “девушкой на вечер”, а стремился к отношениям с женщиной, равной ему в социальном плане. Ранний опыт клиента с женщинами был связан с его матерью. Единственный ребенок, Математик после смерти отца стал для матери единственной компанией. В конце концов она вновь вышла замуж, что дало возможность Математику покинуть дом и зажить в ином статусе. В социальном плане он был крайне застенчив и практически не имел друзей.

Расспрашивая Математика о возможностях решения его проблемы, я обнаружил, что ситуация очень непроста. Он жил одинокой жизнью не только из-за своего характера, но и из-за характера своей работы. Его исключительные способности позволили ему

быть независимым исследователем. Ему платили за то, чтобы он думал обо всем, о чем пожелает, и исследовал любую проблему, которую выберет, ибо считалось, что все, что он ни сделает, будет в конце концов иметь ценность. В результате служебной независимости социальные контакты были очень ограничены. Как правило, Математик работал дома, так как у него не было ни начальника, ни коллег. И это означало для него полное одиночество.

В поисках возможных кандидатур для сексуального приключения я спросил, а какие женщины ему доступны. Вечера Математика были практически так же одиноки, как и дни, но все-таки не все. Он не посещал ни одного клуба и не имел близких друзей. Практически не имел знакомых. Тем не менее, в его жизни было две женщины, с которыми клиент периодически ужинал и ходил на концерты. Одна из них казалась более реальной кандидаткой, чем другая.

Одна из них, биолог, практически ни с кем не встречалась, принадлежа исключительно науке, хотя ей было за тридцать. Математик описал ее как полноватую, несколько бесцветную женщину, более приятную в качестве интеллектуального собеседника, нежели объекта сексуальных домогательств. Она имела две кандидатские степени и высокий авторитет в научных кругах, и их научные интересы совпадали. Тем не менее, романтики между ними не было ни на грош, а общение обычно ограничивалось совместным посещением симфонического концерта и дружеским рукопожатием перед расставанием. Отбросив биолога как возможную кандидатуру, я спросил о другой женщине. Она была описана как школьная учительница, двадцати с хвостиком, беззаботная, одинокая и живущая одна в своей квартире. “У нее есть чувство юмора, — сказал Математик. — К примеру, ее спальня декорирована под пиратский притон”. Когда я спросил, откуда он знает, как выглядит ее спальня, клиент ответил, что однажды, когда он заехал за ней перед ужином, она устроила ему экскурсию в спальню, чтобы показать оформление. Математик добавил, что порой она по забывчивости не закрывает дверь в спальню, пока он ждет ее в гостиной. “Иногда, одеваясь, она ходит туда-сюда мимо открытой двери почти раздетая. Она такая небрежная, ей это все равно”.

Расспрашивая дальше об этой небрежной женщине, я выяснил, что однажды на вечеринке она забралась к Математику на колени. “Просто все стулья были заняты”, — объяснил он. Математик

встречался с учительницей несколько раз, но не думал, что что-то для нее значит. Однако после вышеописанных случаев, у меня сложилось иное мнение. На мой взгляд, женщина пыталась увлечь Математика в более романтические отношения. Учительница выглядела многообещающей кандидаткой для достижения поставленной терапевтической цели.

Задача лечения оформилась к тому, чтобы подтолкнуть или заставить Математика преодолеть расстояние между дружбой с женщиной и романтическими отношениями, подразумевающими секс. Эта задача заставила меня выдвинуть перед Математиком одно условие: во время нашего разговора он дал понять, что старомоден по отношению к сексу — если джентльмен спит с женщиной, то обязан жениться на ней. Имея в виду одиночество Математика, я сказал:

— Я хочу, чтобы вы дали обещание не спешить с женитьбой только лишь потому, что спите с этой женщиной.

— Согласен, — ответил он.

— Я думаю, вам необходимо узнать по меньшей мере дюжину женщин, прежде чем решиться на брак, — продолжал я, — и не бежать под венец с первой же женщиной, проявляющей к вам интимные чувства. Разрешите, я сформулирую это жестче. Дайте мне слово, что не женитесь, пока проходите у меня терапию, или женитесь, но только с моего разрешения.

— Согласен, — кивнул клиент. — Я и не собираюсь спешить с женитьбой.

Выдвигая такое условие, я руководствовался не только своей озабоченностью по поводу возможного скоропалительного брака, но и тем, что, перескочив через установление сексуальных отношений и попросив его не жениться, я внушал ему уверенность, что основная проблема преодолима. Согласиться сделать (или не сделать) что-то после некоторого события означает принять идею о том, что событие произойдет. Математик с большей вероятностью переспит с женщиной, если будет верить, что это неизбежно.

Две первые встречи я посвятил разговорам с Математиком о жизни и женщинах, пытаясь обнаружить рычаг, с помощью которого можно было бы подтолкнуть его к постели. Его способ мышления был столь абстрактен, а социальное поведение — столь застенчиво, что постепенно становилась очевидно, что для достижения цели недостаточно простого подбадривания или информации о нем и женщинах. Когда я начал выяснять жизненную позицию,

то оказалось, что Математик делает все, что требуется делать мужчине его возраста, за исключением секса. Он регулярно занимается физкультурой, писал своей матери и выполнял свои гражданские обязанности. Единственное занятие, которому он, по его мнению, уделял недостаточно внимания, было чтение научных статей. Математик рассказал, что его квартира завалена научными журналами, до которых у него просто не доходят руки. Однако читать их нужно обязательно, если не хочешь отстать в областях, затрагиваемых его работой.

В конце второй встречи у меня был готов план. Я сказал:

— Я могу решить вашу проблему и гарантировать, что у вас будут сексуальные отношения с женщиной, но вы должны согласиться в точности выполнить то, что я вам скажу.

— Неважно что?

— Неважно что.

Математик выглядел взволнованным открывающейся перспективой и сказал, что готов сделать все что угодно. Я ответил, что он еще не обдумал все хорошенько, и обещал указать способ на следующей неделе, если он будет уверен, что готов выполнить все, что я попрошу. Я добавил, что мои указания не будут ни криминальными, ни вредными для него, напротив, принесут пользу и будут вполне выполнимыми.

На следующей неделе Математик появился у меня в кабинете, кланясь, что сделает все, что я попрошу.

— Я хочу спать с женщиной, — сказал он, — и готов на все.

— Отлично. То, о чем я попрошу, вы должны начать делать не ранее, чем через тридцать дней, — ответил я, желая дать ему возможность решить проблему самому, чтобы тяжелое испытание и не понадобилось.

— Я готов сейчас, — сказал Математик разочарованно.

— Сегодня первое сентября, — продолжал я. — Мое задание начнется первого октября. Если до этого времени вы переспите с женщиной, задание, естественно, выполнять не надо.

— Ладно, а что я должен делать?

— В ночь на первое октября, — сказал я, глядя на настольный календарь, — это будет пятница, вы должны будете поставить будильник на два часа ночи.

— Что я буду делать до двух часов ночи?

— Я не хочу, чтобы вы бодрствовали до двух ночи. Я хочу, чтобы вы легли спать и встали по будильнику в два часа ночи.

— Хорошо, — согласился Математик.

— Когда вы встанете, — продолжал я, — я хочу, чтобы вы взяли стопку непрочитанных журналов и читали их. Так как, лежа или сидя, вы можете задремать, я настаиваю, чтобы вы читали их стоя.

— Встать и читать журналы? — Математик смотрел на меня в изумлении. — В два часа ночи?

— Вы должны прекратить чтение ровно в три часа, даже если увлечетесь статьей, и лечь спать. Очень важно, чтобы вы снова заснули, а утром ночной эпизод показался вам сном.

— И это все? — спросил Математик.

— Второго октября, на следующую ночь, — продолжал я, — если у вас днем не было сексуальных отношений с женщиной, вы должны поставить будильник на два часа. Вы снова встанете ночью и стоя будете читать научные журналы в течение часа. А затем ляжете спать.

— А следующей ночью?

— Каждую ночь, пока вы не начнете спать с женщиной, вы должны следовать моим указаниям. Задание сохраняет силу, пока вы не переспите с женщиной или пока вам не стукнет восемьдесят, что бы ни произошло первым.

— Боже милостивый, — уныло пробормотал Математик.

— Ну, это не так уж трудно. В любом случае, вы же хотели их прочитать.

— Прочитать, стоя, в два часа ночи? — воскликнул Математик.

— Да, это нелегко. Лично я предпочитаю спать всю ночь, не вставая.

Я сменил тему разговора, и мы стали говорить о других сторонах его жизни. Он выглядел озабоченным.

— Я собираюсь назначить свидание на сегодня, — сказал он в конце встречи.

— Не спешите, — посоветовал я. — Используйте время, чтобы обдумать все хорошенько. У вас есть тридцать дней.

— Может быть, сегодня не получится, но завтра обязательно, — и с этими словами он ушел.

На следующей неделе Математик пришел и рассказал удивительную историю. Он был одновременно и доволен собой, и разочарован отсутствием успеха.

— Выйдя от вас, я позвонил биологу. Она была дома и свободна вечером, и мы пошли на фортепьянный концерт. Затем я отвез ее домой и попытался на прощание поцеловать. Она отверну-

лась и сказала, что мы не должны так делать. Мы расстались, а затем я позвонил и пригласил ее на ужин на следующий вечер.

— А почему биолог? — спросил я. — Как насчет учительницы?

— Нет, я решил переспать с биологом, — заявил клиент. — Итак, я приготовил ужин у себя в квартире. — Он описал приготовления: свечи, приятная музыка и хорошее вино. — Она пришла и выглядела намного привлекательнее, чем обычно.

— И что же произошло?

— Я сделал заход к ней, — сказал Математик. Он описал, как после ужина усадил ее на диван и обнял. Женщина сбросила его руку, а он попытался уложить ее. Она вскочила, он продолжал попытки утянуть ее на диван. Тогда биолог выскочила из комнаты со словами: “Что вы позволяете себе обо мне думать?”

— Она что, правда сказала это? — изумился я. — Я и не думал, что кто-то еще говорит такие слова.

— Она сказала это, — ответил Математик и продолжил свой рассказ. Биолог выскочила из дома и побежала к своей машине. Он помчался за ней, сел в машину и стал извиняться за свое поведение. Биолог прекратила всхлипывать и сказала, что даже не подозревала, какой он сильный и агрессивный мужчина. Математик, в свою очередь, сообщил, что и не подозревал, какая она привлекательная женщина.

— Что произошло дальше? — спросил я.

— Я снова полез к ней, — ответил Математик. — Пытался обнять и поцеловать ее. Она совсем расстроилась, заплакала и приказала мне вылезать из машины. И уехала домой. На следующий день я послал ей цветы и извинился, сделал все, что мог, чтобы загладить происшедшее. Ну, и дурака же я свалиял!

— Почему такая спешка? — удивился я. — У вас три недели времени до первого октября. Почему надо бежать, сломя голову?

— Я не знаю, — пожал плечами Математик. — Я не мог себя остановить. Я как-то настроился.

— А как насчет учительницы? Если вы подкатитесь тем же способом к ней, уверяю, вы удивитесь ее реакции.

— Может и так, — отозвался он без особого интереса. Его занимало раскаяние по поводу собственной агрессивности, проявленной по отношению к биологу. К концу встречи я пожелал ему менее бурной недели, а на следующей встрече пообещал обсудить проблему детальнее.

— Хорошо, — согласился Математик. Встав и собираясь уходить, он заметил:

— Ой, совсем забыл. Мне надо съездить в Филадельфию на этой неделе, так что следующую встречу я пропущу.

— Ладно, — кивнул я, — в то же время, но через две недели.

— Отлично, — ответил Математик и, подойдя к двери, вдруг обернулся и бросил небрежно, что биолог, кстати, простила его. По правде говоря, ей тоже случайно нужно в Филадельфию на этой неделе, поэтому они поедут туда вместе.

— Ей тоже случайно нужно? — переспросил я.

— Да. Ну, не совпадение ли? — и Математик вышел из моего кабинета.

Я с перепугу чуть было не позвал его назад. У меня было ощущение надвигающегося несчастья, ибо я не поверил, что ее внезапная поездка в Филадельфию была чистой случайностью. Не поверил я и тому, что ее сопротивление было только лишь проявлением девичьей скромности. Но я решил обсудить это по его приезде.

Через две недели в мой кабинет зашел Математик, сел и, вздохнув, сообщил:

— Я завтра женюсь.

— Что? — воскликнул я. — Это невозможно!

— Да я и сам едва верю, — сказал он.

— Вы не можете жениться завтра. На ком вы женитесь? — спросил я, как будто не знал ответа.

Он ответил, что женится на биологе. Ее семья и его мать уже в пути и придут сегодня вечером. Все они приглашены на свадебную церемонию.

— Вы обещали, — возразил я. — Вы дали мне слово, что не женитесь без моего разрешения.

— Знаю, — виновато сказал он. — Я хотел сдержать обещание, — и он вздохнул. — Не знаю, как это все получилось.

— Вы хотите жениться?

— Нет. Ну, да. Не знаю, — пролепетал Математик. — В любом случае сейчас это не важно, потому что я уже должен. Все готово. Мне кажется, что я в поезде, который может идти по рельсам только вперед до станции назначения.

— Расскажите, что произошло.

Математик рассказал, что они приехали в Филадельфию. Биолог собиралась остановиться у друзей, а он в отеле, в котором

проходила его научная конференция. Перед тем, как ему уйти в отель, они сели на лавочку в садике перед входом. Был чудесный день, и они наслаждались совместной поездкой и разговором. В садике они продолжали весело болтать. В какой-то момент Математик положил руку ей на плечи, и она не оттолкнула его. Он поцеловал ее в щечку. Биолог ответила поцелуем.

— А затем я снова полез к ней. Я предложил пойти ко мне в комнату. Я был настроен затащить ее в постель. Предложение ее убило, — вздохнул Математик. — Она стала всхлипывать, я извинился. Тогда она сказала, что будет спать только с мужем, уж такая она женщина. Тогда я и спросил, выйдет ли она за меня. Она согласилась и предложила позвонить ее родителям и моей маме, чтобы сообщить об этом. Математик неопределенно махнул рукой. — Что-то вроде этого произошло. Точно не уверен. Не успел я опомниться, как мы уже звонили моей маме и приглашали ее на свадьбу в эту субботу. Она позвонила своей маме, которая так обрадовалась...

— Что-то вроде этого...

— Да, что-то вроде этого, — отозвался Математик. — В комнату ко мне она не пошла, хочет подождать, когда мы станем мужем и женой.

— Конечно.

Мы немного поговорили, и Математик ушел. На следующей неделе он позвонил мне и сказал, что ему не потребуется вставать ночью и читать эти журналы.

— Значит проблема решена?

— Да, — сказал он, и голос его не звучал ни радостно, ни разочарованно.

Когда я положил трубку, я так и не мог решить, причислить данный случай к моим удачам или поражениям.

10. ОТДАЙТЕ МОЮ РЕЗИНКУ

Восьмилетний Артур выглядел как ангелок. Он был худенький и белокурый. Волосы тщательно расчесаны, руки сложены на коленях. Запись на столе терапевта гласила, что он ударил свою учительницу, в два раза выше и тяжелее его. В результате удара был сломан нос и учительница оказалась в больнице с сотрясением мозга. Артур был из приятной семьи среднего класса. Его отец, тоже Артур, был высоким молодым человеком в очках с роговой оправой. Мама — несколько нервная блондинка. На первом интервью присутствовала также его шестилетняя сестра Рут.

Терапевт — Марта Ортис, психиатрическая сестра, — начала разговор:

— Из того, что вы сказали мне по телефону, я поняла, что вас привели сюда школьные проблемы сына.

— Да, именно это, но существуют и другие проблемы, — ответил отец, произнося слова медленно и неуверенно, как будто ему было нелегко говорить с терапевтом.

— Расскажите мне о них, — попросила миссис Ортис.

— Нас больше всего беспокоит то, что Артур не контролирует свою раздражительность. Когда он попадает в ситуацию, в которой не может получить то, что хочет, он немедленно впадает в истерику. Все это кажется абсолютно неконтролируемым и отравляет нашу жизнь. Это не просто обычные детские капризы. То, что происходит, просто ужасно. Я не могу никак повлиять на то, что с ним происходит.

Мама слушал отца, явно нервничая. Сестренка, высунув язык, дразнила брата, который сидел, отвернувшись от нее.

— Это проблема школы или дома? — спросила терапевт.

— Школы и дома. Она недавно вспыхнула и дома. Проблемы начались в школе три года назад с мелких инцидентов.

— Каких именно?

— Ну, я не хочу повесить все на Артура, потому что дело не только в нем, а во всех нас. Мы просто используем тебя как пример, — сказал он, обратившись к Артуру. — Проблема со всеми, правда.

— Я знаю, что я раздражительный, — отозвался мальчик.

— Я всех выслушаю по очереди, — успокоила терапевт, вновь повернувшись к отцу.

— Проблемы застарелые, — продолжал отец, — а что касается школы, ну, я не совсем в курсе, но что-то там произошло, Артур развернулся, ударил учительницу и сломал ей нос. Для нас все это было очень болезненно.

— Линейкой или...? — уточнила, недоуменно поглядывая на хрупкого мальчика, миссис Ортис.

— Кулаком. Прямо в нос. После этого нас вызвали к директору, и Артур в конце концов извинился перед учительницей. Но мне кажется, он так и не почувствовал раскаяния. До этого инцидента нам удавалось справляться с ситуацией, если не считать того, что Артур не любит делать уроки. Он просто выходит из себя, когда мы просим сесть за уроки. В любом случае, мы с женой после того инцидента восемь недель посещали программу “Обучение родителей эффективности”. Я пытался использовать это. Жена скажет, что не пытался, но это не так. Иногда это работает, но чаще никак не связано с ситуацией, особенно со вспышками раздражительности. В общем, месяц назад соседи, у которых гиперактивный ребенок, дали нам почитать одну книгу. Мы решили, что проблема может быть связана с питанием. Ну, мы посадили Артура на диету, но он ее периодически нарушает. С тех пор, как он на диете, по меньшей мере раз в день у него вспышка. Он вообще потерял способность бороться со своей раздражительностью.

Мама, когда ее спросили о проблеме, рассказала:

— Она развивалась постепенно в течение нескольких лет. Как бы строилась. В детском саду, в первом и во втором классе у него были очень хорошие учителя. По-настоящему понимающие люди. Но время от времени он просто упирается и отказывается делать то, что просят. Если он решит что-то не делать, он этого делать не будет. Сдвинуть его невозможно. Сейчас эта проблема заслонила все. Потому что, когда он вспылит, мы никогда не знаем, чем это кончится. Когда приступ проходит, Артур устает и остальное время плачет. Он так сильно ударил учительницу, что ее пришлось госпитализировать. Он сделал ей очень больно. Два синяка и сотрясение. Теперь Артура перевели в другой класс, и ему очень плохо.

Когда маму попросили проанализировать ситуацию, она сказала:

— Он должен все контролировать. Должен контролировать. Когда Артур теряет контроль над ситуацией, такое ощущение, что он чувствует, будто теряет нити управления, и не хочет этого. Он должен сообщать учительнице, что будет делать, а что — нет. Сейчас он в своем классе в изоляции.

Терапевт обратилась к мальчику, и тот сказал:

— Мне кажется, в этом классе я веду себя лучше. Думаю, что если постараюсь, смогу лучше учиться. Я хочу сидеть на диете, но все время нарушаю ее.

— Что для тебя самое тяжелое? — спросила терапевт.

— Мои вспышки раздражения. Папа подарил мне боксерскую грушу, и когда у меня нет приступа раздражения, я в нее стучу, вроде бы помогает. У меня обычно много энергии, когда наступает приступ.

— Хорошо, — сказала миссис Ортис, — теперь я хочу поговорить несколько минут с вашими родителями, поэтому прошу, молодые люди, пройти в приемный покой.

Оставшись наедине с родителями, миссис Ортис сказала, что хотела бы выяснить, что в прошлом срабатывало в воспитании сына и дочери и как их шестилетняя девочка уживается с братом.

— Сейчас Рут борется с ним, — ответил отец. — Раньше боялась, а сейчас борется за себя. Он бьет ее, а она не убегает, а пытается дать сдачи. В каком-то смысле это хорошо, но я боюсь, что он ей голову снесет.

— Вы боитесь этого мальчика? — спросила миссис Ортис.

— Я вам кое-что расскажу, — ответил отец с нескрываемым восхищением в голосе. — Неделю назад у нас произошел невероятный случай. Я слышал обо всех этих приступах, но сам ни разу не видел ничего из ряда вон. Где-то недели две назад он заупрямился по поводу какой-то ерунды, и с ним случился этот припадок. Я схватил лопатку и шлепнул его по заднице. У меня сердце кровью обливалось, когда я это делал. Так вот, на него это не произвело ни малейшего впечатления. Что бы вы ни делали, ему на это наплевать. Он никогда не покажет, что задет.

— После вашего шлепка он не прекратил истерику? — спросила миссис Ортис.

— Нет, только начал бить меня. Я ему не мешал, и он стоял и колошматил меня изо всех сил.

Терапевт подвела итоги их усилиям: диета, программа “Обучение родителей эффективности”, шлепание.

— Приступы — это что-то отдельное, особенное. Как будто внутри у него переключатель, — вступила в разговор мама.

— Вы боитесь этого мальчика? — теперь уже ее спросила миссис Ортис.

— На личном уровне я его не боюсь, — покачала головой мама. — Но я внимательно слежу за ним. Не хочу, чтобы он сделал больно себе или кому другому или разрушил дом. — Она засмеялась. — Я имею в виду, что лично я не боюсь, что он меня поранит. Но все это очень неприятно.

— Что меня пугает, так это то, что я не понимаю этого, — сказал отец. — Это ненормально.

— Да, это, без сомнения, ненормально, — отозвалась мама.

— Я никогда раньше не видел ребенка в таком сумасшедшем состоянии. Просто страшно — как будто он одержим. Я даже подумывал об этом. Это просто другой человек.

— Кажется, что у него в душе — безграничный гнев, — продолжала мама, — и я хочу понять, что же стоит за этим гневом. В чем причина? Он не чувствует себя в безопасности. Много, много раз он говорил, что папа его не любит или что папа его ненавидит. Чаще всего я позволяю ему выговориться, а потом привожу ему конкретные примеры того, что папа для него сделал.

Узнав, что поблизости не живет никто из родственников, а значит нет никого, чтобы помочь этой паре, терапевт позвала мальчика для беседы. Когда терапевт попросила описать какой-нибудь конкретный случай, вызвавший проблему в школе, выяснилось, что таковой случился на этой неделе. “Это было связано с резинкой”, — попыталась рассказать мама, но терапевт попросила рассказать самого мальчика.

— Учительница послала меня в учительскую, — сказал Артур, — потому что нельзя так делать руками, — он показал, как нельзя крутить руками. — Она послала меня в учительскую, и за дверью я нашел резинку. Я ее вертел в руках. Я пришел в учительскую, а там кто-то уже сидел на моем стуле. — (Он так часто бывал в кабинете директора, что завоевал себе право иметь там “свой” стул.) — Тогда я взял другой стул и подвинул его, чтобы у меня было что-то вроде парты. Я крутил резинку, и один из моего класса пришел и принес мне задание. Я смотрел в книжку, а тут подошла секретарша и забрала мою резинку. Она сказала, что не отдаст резинку, пока не выполню задание. Я хотел, чтобы она от-

дала мою резинку, вот я и пошел за ней, и она меня оттолкнула. С этого все и началось.

— С этого началось что? — уточнила терапевт. — Что случилось потом?

— Ну, я не все помню, — невнятно пробормотал мальчик.

Терапевт попросила родителей выяснить, как именно вел себя Артур, и отец стал его расспрашивать. Сначала поинтересовался, что в первую очередь подняло всю бучу. Мальчик ответил: “Резинка”. Отец заметил, что складывается впечатление, будто началось все еще в классе, и спросил, что там произошло. Описывая учительницу, которая заменяла в тот день их постоянную, мальчик сказал:

— Она велела мне сидеть спокойно. Я прекратил крутить пальцы, но она сказала, что я все равно не сажу спокойно. И она послала меня в учительскую. За дверью я поднял резинку.

— Когда ты крутил пальцы, а она велела прекратить, — продолжал расспрашивать отец, — ты прекратил?

— После первого раза прекратил, а второй раз должен был идти в учительскую. Я не делал ничего, я не знаю, что случилось. Она противная училка, мне она никогда не нравилась.

Отец попросил рассказать, что случилось с резинкой, и терапевт протянула ему резинку, чтобы мальчик показал, что с ней делал. Мальчик продемонстрировал, как играл, пока секретарша не взяла резинку.

— Она сказала: “Отдай мне ее” или что? — продолжал отец.

— Она сказала: “Отдай мне ее”.

— И ты отдал?

— Да, — кивнул мальчик. — Я сказал: “Что вы будете с ней делать?” Она сказала, что не отдаст, пока я не закончу задание.

— Это тебя и взбесило? — спросил отец.

— Да, потому что я пытался сделать задание. Я ей это сказал, а она сказала: “Прости, но сначала ты должен сделать задание, а потом я верну тебе резинку”. Я сказал ей, что не знаю, что делать. Если бы она сказала, что делать, я бы сделал, а мою резинку она должна отдать. С этого все и началось. Потому что я подошел к ней за резинкой, а она оттолкнула меня.

— Хорошо, покажи как, — сказал отец, и мальчик показал, как он шел за резинкой. — Что она сказала? — продолжал отец.

— Она сказала, чтобы я занимался. Я сказал, чтобы сначала отдала мне резинку. Потому что я пытался понять, как делать за-

дание. Тогда она стала ругаться на меня и пыталась заставить меня сесть, потому что я хотел получить резинку.

— Секретарша приказала тебе сесть? — спросил отец.

— Да, она все время приказывала всякое. А потом миссис Джонс позвонила домой, и я пошел домой.

— Ты начал обзывать ее?

— Я сказал: “Отстань от меня”.

— Секретарша тебя толкнула?

— Да, по всей комнате меня толкала.

— Вот так? — спросил отец, толкая его для иллюстрации.

— Да, — ответил Артур. — Я боялся, что она меня в окно вытолкнет.

— Ну, ты тоже плакал. Когда я пришла, ты так сильно плакал, — вступила в разговор мама.

— Нет, — возразил мальчик. — Я не плакал, но они толкали меня. Трое повалили меня, и я не мог пошевелиться.

— Кто трое? — спросила мама.

— Две секретарши и мужик из отстающего класса. Он тоже толкал меня.

— Ты отбивался? — спросил отец.

— Да, я пытался встать.

— Ты пытался ударить их? Секретарша сказала, ты ударил ее по руке, да?

— Да, но не очень сильно. Потому что они толкались как черти. Я ударил ее, потому что она толкала меня. Я припер ее к стенке, и тогда мисс Доти сказала: “Если мы оставим тебя в покое, ты остановишься?” Я сказал: “Да, если оставите в покое, остановлюсь”. Я остановился, и тут ты пришла, — он посмотрел на маму.

Терапевт попросила маму продолжить рассказ с этого места.

— Я не имела представления, что там происходит, — стала рассказывать мама. — Секретарша позвонила мне. Она очень мягкий, спокойный человек. Я с ней знакома около четырех лет, и она нам всегда была добрым другом. Секретарша позвонила и была в очень возбужденном состоянии. Она сказала: “Вы не смогли бы прийти прямо сейчас, вы нам очень нужны”. У меня внутри все оборвалось. Я подумала, что он упал с колец и разбил себе череп или что-то в этом роде. Я не имела представления, что происходит. В общем, когда я вошла, он стоял спиной к стене и весь дрожал. Обе секретарши были на грани слез. Артур плакал, и я подбежала к нему.

— Я не плакал, — не согласился Артур. — Я просто не мог восстановить дыхание. Они толкали меня об стену. Мама продолжала: “Я спросила: “Артур, что происходит?”, а он: “Отдайте мою резинку”. Я снова спросила, что случилось, а он снова: “Отдайте мою резинку”. Я могу вас уверить, он был в истерике. Наконец, одна из секретарш вытащила резинку и сказала: “В ней все дело”. Я взяла ее, протянула Артуру и сказала, что сейчас мы идем домой”. Я вас уверяю, он просто не мог вернуться в класс в тот день. У секретарш был нервный срыв, у него тоже. Поэтому я его просто увела”. Когда ее спросили, как отец узнал о происшествии, она сказала, что позвонила ему: “Обычно я не звоню с плохими новостями на работу, но тут я решила, что ему лучше узнать, что происходит. Когда он пришел домой, я все рассказала. Все это произошло после случая со сломанным носом, когда Артур выкрикивал ругательства в кабинете и ударил учительницу. Я не знала, сможет ли он вернуться в школу. Я была так расстроена”.

— И что вы сделали с этим молодым человеком? — терапевт обратилась к отцу.

— Я расспросил его, чтобы понять, что же произошло. Я не знаю. Я начал осознавать, что нам требуется помощь. Пока проблема еще не выросла до таких размеров, мне казалось, может быть...

— Дайте мне сказать... — прервал его мальчик.

— Твой папа еще не закончил, — остановила его терапевт.

— Раньше я думал, — продолжил отец, — что ему не хватает моего внимания или чего-то еще. Я чувствовал за собой вину. И стал находить время заниматься с ним. Ничего не изменилось.

— Нет, это помогло, — сказал мальчик.

— Итак, вы пытались говорить, вы пытались больше времени проводить вместе, — подытожила терапевт. — Что вы еще пытались делать? Понимаете, нет смысла повторять то, что вы уже делали и что не сработало.

— Да, — согласился отец. — Мы в отчаянии. Не знаем, что делать. Последнее, что нам пришло в голову: на прошлой неделе мы с женой молились на коленях.

— Хорошо, вы и молиться пробовали. Что вы еще пробовали?

— Программа для родителей.

— Диета, — добавила мама.

— Да, — сказал отец, — диета, и еще будем молиться.

— Да, — поддержала мама. — Я хотела то же самое сказать. Наш педиатр тоже старомоден. Он сказал: “Не шлепайте его рукой. Хотите пороть, купите плоскую лопаточку для теста. Будет больно, но не причинит никакого вреда”. Я купила и поняла — ну, на мой взгляд, — это было большой ошибкой. Так не стоило делать.

— Итак, вы испробовали и лопаточку.

— И порку. Но к этому возвращаться я категорически не хочу.

— Кого же именно мальчик бьет?

— Приступ может случиться с любым, — ответил отец. — Иногда он так нервничает, что поднимает обеденный стол — а стол у нас не из легких. Сын здоровый как бык. Так вот, он поднимает стол и отпускает его с размаху. В тот вечер, когда у него был приступ со мной, я ему сказал: “Разнеси дом в щепки, мне все равно”. С меня было довольно. Он начал швырять и ломать вещи, и в конце концов я должен был приказать ему прекратить.

— Когда он бьет свою сестренку, Рут, — спросила терапевт, — каковы последствия для него лично? Чего он ожидает, когда бьет кого-нибудь?

Наступила долгая пауза, и стало очевидно, что никаких четких последствий не ожидается.

— Не знаю, — ответил отец. — Зависит от ситуации. Обычно я просто свирепею. У меня возникает свой маленький приступ. Наверное, это и послужило ему образцом. Не знаю, — он беспомощно махнул рукой.

— Итак, если вы рядом, он может ждать, что доведет вас и у вас тоже случится приступ.

— Ну, недавно я пробовал то, что нам советовали на этих курсах для родителей. Если он ударит сестру, я развожу их. Если я знаю, что она не виновата, я также ударю его либо лопаточкой, либо рукой. Но это абсолютно ничего не значит. Я делаю это исключительно из-за растерянности.

— Когда драка начинается, — сказала мама, — я беспокоюсь о Рут. Иногда она подначивает его, потому что знает, что побитая получит от нас сочувствие. Вот она и напрашивается. Она дразнит брата, потому что ее способ — дразнить и изводить, а его — бить. Он очень агрессивный, а она больше вредная.

— Сняты с нас под копирку, — заметил отец, показав на себя и на жену.

— До битья ты не доходил, — засмеялась жена.

— Что вы имеете в виду? — спросила терапевт.

— Раньше у меня были такие же припадки, как у Артура, — объяснил отец. — Я, правда, в такую ярость не приходил. Контроль не терял.

— Ты не бил меня, — сказала жена, — но с ума сходил основательно.

— В первые пять лет нашего брака я частенько сходил с ума. Она разочаровывала меня до смерти. Мне не удавалось побороть разочарование, я готов был головой об стенку стучать. Точно как Артур, страшно обиженный и разочарованный.

— Я стучу, но не хочу этого делать, — вставил Артур.

— Он очень расстраивается, — продолжал отец, — но если бы я ударил свою жену, я бы ее убил. Однажды я закатил ей пощечину, а потом слышал об этом много лет подряд. Я себя утихомирив в последние два-три года. Стал контролировать себя и чувствую себя в браке более уверенно. Мы стали лучше понимать друг друга. Не то чтобы мы не ссорились — ссоримся. Но мне как-то лучше удается держать себя в руках, и я понимаю Артура, когда он не контролирует ситуацию.

К этому моменту терапевт собрала всю необходимую информацию. Она проконсультировалась с руководителем, и план действий был определен. Проблема состояла не только в том, что предложить родителям, но и в том, чтобы выбрать то, что они смогут выполнить. Они чувствовали себя беспомощными и считали, что сделали все мыслимое и немислимое. Уговорить их действовать было так же важно, как решить, что же они могут сделать, чтобы предотвратить вспышки насилия со стороны своего сына. Проблема состояла не в обучении, так как они знали, что и как делать, а в том, чтобы заставить их это делать.

Терапевт представила родителям простой и выполнимый план. Чтобы убедить их выполнять этот план, который на самом деле являлся для них тяжелым испытанием, потребовалось задействовать техники подготовки и убеждения. Прежде всего было принято допущение, что в чем бы ни состояла функция или значение агрессивности мальчика, она демонстрировала нарушение семейной иерархии. Родители не отвечали за семью; ответственность мальчика за семью повышалась год от года. Каждый раз, когда вспыхивала ссора и драка, именно мальчик определял сценарий происходящего. Итак, родителям было необходимо объединиться и взять на себя ответственность, несмотря на все противоречия между ними. Причем сделать это так, чтобы добиться успеха.

Первый шаг был уже сделан, так как родителей убедили в необходимости действовать. Серьезность проблемы была подчеркнута тем, что терапевтическое интервью проводилось со всей семьей, а не с ребенком или мамой. Во время интервью дети были отосланы из кабинета, и это провело границу между детьми и родителями и определило действительный статус последних.

Когда терапевт вместе с родителями установила атмосферу совместной озабоченности проблемой, для постановки задачи был вызван мальчик, в то время как сестренка оставалась в приемной. Это помогло сконцентрировать внимание родителей на конкретной проблеме.

Терапевт не обвиняла мальчика; обвинения заставили бы родителей видеть в терапевте сурового и недалекого человека. Напротив, она выразила симпатию к мальчику и даже похвалила за смысленность. Таким образом родителям было позволено думать о проблеме как уникальной, не имеющей аналогов в других семьях, а значит, задача перевоспитания сына была определена как серьезная проблема.

Слияние школьных и домашних проблем произошло, когда ребенка и родителей попросили восстановить в деталях инцидент с резинкой. Это был также способ привнести проблему в кабинет, вместо того, чтобы лишь обсуждать ее. Наконец, терапевт избрала наиболее прямой путь и просто сказала родителям, что они должны обуздать своего сына. Все возражения были отмечены, родителям ничего не оставалось, как действовать.

— Я думаю, парень вас опережает на шаг, если не на два, — сказала терапевт. — Пора вам вместе навалиться на проблему, если мы собираемся найти работающий способ, — она улыбнулась. — Сейчас пришло время обеспечить ребенка навыками, с которыми ему придется жить всю жизнь. И только от вас двоих зависит, что же он получит. Вы обязаны. Другого способа нет. Конечно, вы можете пофантазировать о специальной школе или других вариантах, но в конце концов проблема вернется к вам, ребята, — к наиболее значимым для него людям. Чтобы вырастить из него человека, вы должны сейчас взять ответственность за него на себя. Отречься от этого нет возможности, вы обязаны сделать это, точка. На этой неделе мы разработаем план, а затем начнем его осуществлять. Готовы действовать, чтобы добиться изменений?

И терапевт пытливо посмотрела на родителей. Озадаченные, они в свою очередь уставились на нее.

— Конечно, — заверил папа.

— Именно за этим мы здесь — вторила ему мама.

На самом-то деле, здесь они были необязательно за этим. Многие родители приходят к терапевту, чтобы обсудить проблему или получить комментарии эксперта, или послушать умного совета. Изменения необязательно будут такими, каких они ожидают. Вот почему терапевт потребовала от родителей готовности к действиям.

— Хорошо, — сказала терапевт. — Давайте определим, какая проблема для вас важна. Чаще всего вы упоминали вспышки раздражительности.

— Это номер один, — кивнул отец

— Сюда включаются и ругань, и драки...

— И упрямство, — добавила мама.

— Все эти проявления мы классифицируем как вспышки раздражительности, — продолжила терапевт. — Похоже, весь этот комплекс — центральная проблема.

Родители согласились, что вспышки раздражительности — главная проблема и что они легко отделимы от остального поведения Артура.

— То, что я попрошу вас сделать, — сказала терапевт, — совсем не сложно. Каждый раз, когда у него случается приступ, вы должны запирайте его в отдельную комнату.

Родители переглянулись, затем посмотрели на Артура. Было очевидно, что действенность этой меры вызвала у них сомнение.

— Потребуется свободная комната. Это может быть его комната, — предложила терапевт. — Это может быть ванная или кладовка.

— Хорошо, — спросила мама, — это должно быть что-то подходящее для него?

— Нет, выбор не за ним, — ответила терапевт. — Вот почему так приятно быть родителями. Они старше и мудрее, и за плечами у них — пройденный путь.

— Да, но проблема в том, что он сильнее меня, — возразила мама

В этом месте терапия сконцентрировалась на конкретных деталях выполнения тяжелого задания. Терапевт должна была заставить родителей принять директиву, у них же возникала масса возражений, на которые требовалось найти ответ. Задача заключалась не только в том, чтобы запихнуть мальчика в комнату; задача состояла и в том, чтобы родители действовали и думали слаженно и согласованно, впервые за долгое время жизни их ребенка.

— Если он сильнее вас, — пояснила терапевт, — то нам нужно как следует продумать эту часть плана, который мы с вами сейчас разрабатываем. Потому что мы должны заставить план работать, даже если вашего мужа нет дома. Вот это мы сейчас и обсудим. Даже если вашему сыну все это не понравится, вы не должны обращать внимание — в этом-то и состоит родительский долг.

— В свою комнату он не пойдет, — сказал отец. — Я не смогу заставить его пойти в свою комнату.

— Хорошо, тогда мы должны определить другое место.

— Такой комнаты просто не существует, — сказала мама. — И замка, который он не сможет сломать, не существует. Он однажды сломал замок в двери своей комнаты.

— Значит, мы должны принять меры, — продолжала терапевт. — Решить проблему жизненно важно именно сейчас, пока она не приобрела колоссальные размеры. В восемь он маленький крепыш, в десять он будет значительно крепче. А в пятнадцать он станет еще крепче. Потому-то важно не отклоняться от плана. Мы можем разгрузить его комнату, чтобы... или есть другое место?

— Понимаете, у нас не очень-то просторно, — сказал отец.

— Не сомневаюсь.

— У нас небольшой дом, — добавила мама. — Если мы поместим Артура в его комнате — ну, если он разнесет свою комнату, в конце концов, это его комната. Придется ему жить с этим.

— Итак, остановимся на его комнате? — уточнила терапевт. — Вы оба согласны с этим выбором?

Они оба кивнули, но мама добавила:

— Там дверь не очень прочная, может сломаться.

— Хорошо. Вот тут мы и должны принять дополнительные меры, — терапевт повернулась к отцу: — Как вы можете укрепить дверь?

— Поставить другую дверь, — сказал мальчик, но его комментарий остался без внимания.

— Проблема в том, — сказал отец, — что он и не позволит закрыть себя в комнате. Я не могу затащить его туда.

— До этого мы тоже дойдем. Давайте решать вопросы по порядку.

— Все это звучит забавно, — нервно засмеялся отец. — Вы что, серьезно говорите?

— Я абсолютно серьезна, — ответила терапевт.

— Вы можете поставить железную дверь, — снова встрял мальчик, и снова на него не обратили внимания.

— Знаете, — продолжала терапевт, — мы говорим о вспышках раздражительности, которые уже имели последствия. И вы, родители, просто обязаны помочь этому молодому человеку.

— Пожалуй, я могу оббить дверь, чтобы он не поранил себя, когда будет ее колошматить, — предложил отец.

— Каждый раз, когда у него приступ, вы будете запирайте его в комнате на десять минут, — повторила терапевт. — Назовем это “тайм-аутом”. Это способ погасить его ненормальное поведение. Каждый раз, когда у него вспышка раздражительности, он будет знать, что за ней последует.

— Когда он был маленьким, мы так и делали, — сказала мама.

— Вот и хорошо, — кивнула терапевт. — Значит мы просто возвращаемся назад.

— Проблема в том, — вступил отец, — что я не раз говорил ему: “Иди к себе в комнату”, а он не слушался. Просто стоял как вкопанный. Я пытался тащить его, а он начинал драться и выворачиваться, приходилось хватать поперек туловища и нести. И если я его втащу в комнату, все что я смогу — захлопнуть дверь. Замка с наружной стороны нет.

— Сможете поставить? — спросила терапевт.

— Я не... мне и представить это трудно — как я тащу и запираю его в комнате, — печально проговорил отец. — Больно и подумать.

— Знаете, — терапевт мягко улыбнулась ему, — ведь вы оба пришли за помощью. И мы можем изменить его стиль поведения и направить на путь истинный. А вы уверены, что действительно хотите, чтобы этот кошмар прекратился?

— Вы говорите, что это единственное решение, — спросил отец.

— Я говорю, что на этой неделе мы должны начать действовать. Вы испытали много способов, на этой неделе я хочу, чтобы вы попробовали мой. Итак, мы встретимся через неделю и посмотрим, как обстоят дела. Посмотрим, не потребуются ли что-нибудь подкорректировать. Но начинать надо сегодня. Может быть, я ошибаюсь, но мне казалось, вы сказали, что готовы начать делать что-нибудь, чтобы улучшить положение.

— Ну, — сказал отец, — я имел в виду, что мы раньше это делали. А вы хотите, чтобы мы снова вернулись к этому.

— Именно так, — твердо промолвила терапевт. — Но под моим руководством. И тогда мы встретимся через неделю.

— Нет, я готов это делать — я только...
— Готовы поставить замок?
— Надо врезать серьезный замок. У него там какая-то условная задвижка.

— Единственный замок, что оставался у нас, был сломан на прошлой неделе, — пояснила мама.

— Ничего, найду крепкий замок и поставлю на дверь, — сказал отец более решительно.

— Отлично, вы знаете, что нужно достать новую дверь, если потребуется. Этот аспект возьмите на себя. Каждый раз, когда дело доходит до приступа, я хочу, чтобы вы запирали его в комнате на десять минут. Так, когда вы оба дома, думаю, проблемы не возникнет — один может взять его под руки, другой — за ноги. Вдвоем справитесь?

— О, да, — кивнула мама.

— Точно, — согласился отец.

— Теперь, — продолжала терапевт, повернувшись к маме, — обсудим ситуацию, когда вы дома одни. У вас есть сосед или приятель, готовые прийти и помочь вам?

— Недалеко живет девочка, которая весит около пятидесяти килограммов, — задумчиво проговорила мама. — В экстренном случае я могу обратиться к ней.

— Это экстренный случай, — заметила терапевт.

— К сожалению, большинство наших соседей — пенсионеры. Я просто не могу обратиться с подобной просьбой к людям старше шестидесяти.

— Кто-нибудь еще, пусть даже пятидесятикилограммовая девушка?

— Да, — засмеялась мама, — ее я могу попросить.

— Я абсолютно серьезна. Итак, теперь каждый раз, когда Артур начинает свою истерику, он должен пробыть десять минут в комнате. Если он выходит и продолжает бесноваться, то идет обратно в комнату. Первый раз, может быть, мальчик проведет в комнате час, пока не успокоится. Может быть, и дольше, пока он не сможет вести себя нормально. Но каждый раз, когда он начинает или продолжает истерику, он отправляется в комнату.

— Хорошо, — согласилась мама.

— Я дам вам мой домашний телефон. Не стесняйтесь, звоните, если что. Встретимся на следующей неделе, а сейчас я бы хотела, чтобы вы объяснили Артуру все в подробностях. Не приступите ли прямо сейчас? — обратилась она к отцу.

Хотя мальчик присутствовал при разговоре, было очень важно, чтобы именно родители, а не терапевт, сказали ему, что они собираются следовать разработанному плану. Отец подозвал мальчика и предложил ему сесть на стул рядом с собой.

— Ты слышал? — начал отец.

— Да, я устал, — вздохнул мальчик.

— На следующей неделе, — сказал отец, — каждый раз, когда у тебя будут твои маленькие вспышки, мы будем помещать тебя в твою комнату и запирает дверь на десять минут.

— Ну, не удивляйтесь, если я сломаю дверь.

— Ну, это такая процедура, понимаешь?

— Да.

— Отлично.

— А если он сломает дверь, — вступила терапевт, — это означает дополнительные десять минут.

— Хотите, чтобы я все двери в доме переломал? — мальчик посмотрел на нее.

— Мы поставим новую дверь, за это не волнуйся, — успокаивающим тоном заверил его отец.

На следующей неделе на встрече терапевта ждал удивительный рассказ. Мама сказала, что в субботу утром, когда ее муж играл в гольф, мальчик закатил истерику. Она схватила его и затолкала в комнату. На дверь еще не был поставлен замок, так что ей пришлось удерживать дверь полчаса, пока ее сообщение не дошло до мужа и он не приехал из клуба.

— Если не считать того случая, что произошел в субботу, — удивленно сказала мама, — мы провели чудесные выходные. Лучшие за много месяцев.

— Я поражена, — отреагировала терапевт.

— Я тоже, — засмеялась мама.

— Когда меня еще не было дома, — вступил отец, — он колошматил палкой с резиновыми наконечниками по двери. Чтобы дать выход своей ярости. Соседи не могли понять, что происходит. Моя жена отобрала у него палку, так что, когда я приехал домой, я принес ему в комнату боксерскую грушу, чтобы было что колошматить.

— Итак, это был единственный случай? — спросила терапевт.

— Ну, пару раз вспыхивала словесная перепалка, но ничего похожего на его приступы. Даже не помню, в чем там было дело.

— Это на самом деле была лучшая неделя за все прошедшие месяцы, — сказала мама.

— Прошлым вечером я остался с ним дома один, — продолжал отец. — Он говорит мне: “Мама сказала, что, если ты не будешь против, я могу пойти погулять”. А за день до этого он гулял до темноты, и я ему отвечаю: “Нет, я против”. Он что-то пробормотал и говорит: “Проклятье, я хочу гулять, это нечестно”. Я просто промолчал, и он постепенно забыл об этом. Если бы это происходило на прошлой неделе, была бы колоссальная сцена по поводу запрета на прогулку. Я вам гарантирую.

— Я должна похвалить вас обоих, — объявила терапевт. — Вы так добросовестно проделали всю работу, которая выпала вам в выходные. Удерживать дверь в течение получаса не простое дело.

— Ей досталось, — кивнул отец.

— А вы — поспешили домой, поставили запор или что там требовалось.

— Ну, сначала я утихомирил его, — пояснил отец, — а потом поставил задвижку. Такая тяжелая, серьезная штука, но второй раз ею пользоваться нам не пришлось.

— Я не думала, что заключение в комнату хоть как-то на него подействует, — сказала мама. — Десять минут в комнате, с моей точки зрения, не могли произвести на него никакого эффекта. Для остальных могло стать облегчением, что он изолирован. Но он неожиданно так обиделся. Он не любит сидеть в своей комнате, и он дал мне это понять. В субботу утром, когда я тащила его, на полпути к его комнате он сказал: “Я прекращу. Я прекращу. Я сейчас успокоюсь”. Я ему ответила: “Слишком поздно. Ты ударил меня и кричал на меня, и десять минут — это не навсегда”. Прекратил он только примерно через час.

— Я должна похвалить вас за то, что вы столько выдержали. Единственное, что меня волнует, это скорость произошедшей перемены.

— Честно говоря, я поражена, — сказала мама.

— Вы привели ко мне мальчика, который разбил нос учительнице, и вся проблема виделась очень серьезной. Давайте немножечко подождем, посмотрим, не случится ли что-нибудь на следующей неделе. Посмотрим, не будет ли разработанный нами план хитро саботироваться. Понимаете, мы должны заранее спланировать, что вы будете делать, когда окажетесь в гуще битвы, — в прошлый раз вы были на высоте, но чего можно ожидать в будущем?

— Не знаю, — с сомнением ответил отец. — Всю эту неделю он делал все уроки. Это чудо.

Ни мама, ни папа не смогли представить ничего, что могло расстроить выполнение плана. Терапевт предложила отцу сделать что-нибудь совместно с сыном для облегчения маминой ноши, и те решили приготовить однажды ужин. Казалось бы ерунда, но позже папа поделился своим удивлением по поводу огромного количества дел, которые им пришлось переделать, чтобы приготовить ужин на четверых.

На следующей неделе семья снова пришла к терапевту и рассказала, что все идет замечательно. Они обсудили проблемы организации работы по дому и успехи мальчика в учебе. Через неделю они снова пришли на встречу, и снова все было в порядке, поэтому терапевт отпустила их через десять минут, предложив забрать плату за визит и потратить эти деньги на семейный ужин в каком-нибудь симпатичном ресторанчике.

На этом формальная терапия закончилась. Телефонные проверки подтверждали, что мальчик ведет себя хорошо. Часовая встреча по прошествии шести месяцев показала, что в различных аспектах их жизни наступило улучшение. Мама рассказала, что школьные дела Артура становятся все лучше и лучше и сейчас у него очень хорошая учительница. Она добавила, что учительница стремится, чтобы Артуру было уютней в школе, хотя ей на это не всегда хватает времени и сил, шутка ли — восемнадцать мальчишек в классе. Мама также рассказала, что ее сын и учительница совместно разработали следующий план: когда Артур чувствует злость и уже не может нормально работать в классе, он сам идет в учительскую, садится там за парту и занимается. Это вполне удовлетворяет учительницу.

— Он сам заставляет себя работать в одиночестве? — переспросила терапевт. Она встала и пожала мальчику руку: — Я просто обязана пожать руку молодому человеку, который научился у родителей справляться со сложными ситуациями и покидать огневые рубежи, чтобы взять себя в руки.

— Он и помимо школы делает успехи, — гордо сказал папа и описал, как мальчик помогает по дому и выносит мусор.

— Он стал полностью отвечать за свою комнату, — добавила мама. — Каждое утро стелит постель. Раньше он это делал иногда, а сейчас практически все время.

Родители рассказали, что с сестрой Артура тоже все в порядке, в их стычках она храбро отстаивает себя.

Подводя итоги, мама сказала: “Мне кажется, сейчас ему намного лучше, потому что раньше он чувствовал, что может делать все,

что взбредет в голову, несмотря даже на то, что сам ужасно страдал от сделанного. Я думаю, он счастлив знать, что его кошмарное поведение больше никто терпеть не будет. Больше я от него не слышала, что он себя не любит”.

Позже терапевт спросила родителей, что, по их мнению, сделало терапию столь эффективной.

— Я был удивлен до глубины души, добившись решения проблемы, — сказал папа. — С профессионалами я раньше дела не имел, но считал, что все будет очень теоретически, потребуется по меньшей мере год и команда психоаналитиков, чтобы найти ответ. Думал, что проблема очень глубока, уходит корнями в десять поколений предков и так далее. Поэтому ваше решение посадить парня под замок в его собственную комнату очень меня удивило. Но мы чистосердечно выполнили задание, и этот прием сработал так здорово, что я просто глазам своим не поверил. В каком-то смысле это возродило мою веру в необходимость быть строгим. Годами я пытался общаться с моими детьми на уровне психологии.

— Я думала, что будет, — рассказала мама. — Вообще-то, я думала, что со мной что-то не в порядке. Потому что все шло кривь и вкось, вот я и думала, что изменюсь я и все наладится. Я была совершенно сбита с толку, когда мы ушли от вас в первый раз. Я была готова попробовать то, что вы предложили, но была в полной растерянности. Я-то ожидала что-то вроде психоанализа, — она засмеялась. — А все, что вы сказали: “Да, ситуация действительно вышла из под контроля”, и я подумала, что, ну, вы понимаете. Его надо изолировать, когда он так себя ведет. Когда ему было три-четыре года, я усаживала его на пять минут, а потом перестала это делать, — помолчав, она продолжала: — В нашей семье существовало два типа правил. Один — для всех, другой — для Артура. Столько обиды и возмущения накопилось. Решением вашим я была озадачена, но очень хотела попробовать. Я подумала, а действительно, почему он имеет право своими вспышками портить всей семье целый день? Его надо просто изолировать.

— Ему повезло, что у него есть родители, готовые бросить игру в гольф и подпирать дверь в течение получаса, рано утром и в ночной рубашке.

— Господи, как я рада, что все это позади, — воскликнула мама.

11. РЕБЕНОК, КОТОРЫЙ ОТКАЗЫВАЛСЯ ХОДИТЬ В ТУАЛЕТ*

Родители оказались молодой парой, принадлежащей к среднему классу. Они очень заботились о том, чтобы воспитывать своих детей без ошибок. Оба получили высшее образование, папа работал компьютерным инженером. Маму, весьма привлекательную молодую женщину, ужасно волновало, что терапевт подумает о ней и ее способности справляться с проблемами. У них было двое детей: пятилетний Тимми и трехлетний Билли, активные, симпатичные мальчуганы, быстро сориентировавшиеся в кабинете для семейных интервью и занявшиеся игрой в деревянные кубики.

Проблема была связана с пятилетним Тимми. Он не был приучен к горшку. Он ни разу в жизни не имел стула в туалете. Отношения его брата с туалетом были абсолютно нормальные. Тимми же просто-напросто не пользовался ни унитазом, ни горшком. Как он говорил: “Я какаю в штанишки, а когда ложусь спать, иногда я лежу и какаю в пижаму”. Семья прошла три диагностических интервью у детского психиатра, который сделал вывод, что ребенок нуждается в длительной интенсивной индивидуальной терапии. Данную проблема посчитали серьезной, а следовательно, требующей экстенсивного изучения мыслей и фантазий ребенка с помощью игровой терапии. После сделанного заключения семья была направлена на психотерапевтическое лечение к доктору Куртису Адамсу. На первом интервью доктор Адамс, тоже детский психиатр, попросил родителей описать проблему и то, что было сделано для ее решения.

Мама рассказала, что мальчик ни за что не хочет иметь стул в туалете, неважно что ему говорят или как часто его сажают на унитаз. Мама постоянно стирала одежду Тимми. Он либо в течение нескольких дней сдерживал стул, что приводило маму в панику,

*Краткое описание данного случая, без расшифровки диалогов, было опубликовано в книге Джея Хейли “Problem-Solving Therapy: New Strategies for Effective Family Therapy” (San Francisco: Jossey-Bass, 1976).

либо имел стул несколько раз в день, что держало ее в постоянном напряжении, ведь приходилось все время проверять, не нужно ли сменить одежду.

— Я начала волноваться, когда ему исполнилось три, — объясняла мама — Обратилась к врачу. Он сказал мне: не берите в голову и не делайте из этого проблемы.

Мама рассказала, что тактика “не брать в голову” имела нулевой эффект. Когда это стало ясно, ей посоветовали быть твердой и настаивать на том, чтобы мальчик пользовался туалетом. Она так и стала делать, в ответ мальчик стал задерживать стул в себе. По словам мамы, она стала волноваться, когда Тимми так поступал, так как это могло повредить ему что-нибудь внутри. Папа работал и дополнительно учился два вечера в неделю. Когда был дома, он помогал маме мыть мальчика. По словам папы, он всегда считал, что такие проблемы разрешаются сами собой, но с этой так не произошло. Родители рассказали, что до последнего времени единства по отношению к проблеме у них не существовало.

— Я обычно слишком волнуюсь, — сказала мама, — а муж говорит, что волноваться не о чем. У нас разные характеры. Он у нас в семье тот, кто успокаивает меня и видит все в перспективе.

— Я ни о чем не волновался из-за Тимми, — пояснил муж. — Живи и жить давай другим. Думал, что все само образуется. Вероятно, матери всегда волнуются больше. Но он уже дорос до школьного возраста, в сентябре пойдет в школу. И вот эта проблема. Она ему очень осложнит школьную жизнь. Мы решили, что надо что-то делать, а не ждать, когда это прекратится само собой.

— Итак, вы пытались решить проблему, не обращая на нее внимание и, наоборот, жесткими мерами. Как еще? — спросил терапевт.

— Я ему пригрозила, что будет сидеть, пока не сделает, потому что я хочу, чтобы он это сделал. Демонстрировала Тимми, что сержусь, когда ничего не происходило, чего раньше никогда не делала. Сажала его на унитаз. Ему все равно. Иногда книжку давала, так он зачитывался. Я даже телевизор поставила в туалете и позволила ему смотреть, надеясь, что он отвлечется и что-то произойдет, — она вздохнула. — Ничего не произошло. Затем врач посоветовал мне не обращать внимания, что я и попыталась сделать. Это было нелегко, потому что в это время я приучала к горшку младшего; трудно было игнорировать Тимми, когда учишь Билли. Мы все перепробовали. Пытались легко к этому относиться-

ся, пытались быть строгими, не обращать внимания. Такое ощущение, что ничто не может помочь.

— Днем — это проблема моей жены, — продолжил муж, — но вечером за ужином мы всегда это обсуждаем. Он сидит с нами и вдруг, как будто ему срочно надо в туалет. Он хочет выйти из-за стола. Хочется ему пойти в свою комнату, сесть в углу и попытаться либо сдержаться, либо наложить в штаны.

Мальчик, складывающий со своим братом кубики в другом конце комнаты, повернулся и сказал: “Я не хочу сдержаться, хочу просто выдавить это в штаны”.

— Тяжело не обращать на это внимание, — снова заговорила мама. — Когда он ведет себя так, как будто хочет выйти из-за стола из-за этого, или даже говорит: “Я хочу какать”, — я вскакиваю и бегом тащу его в туалет. А потом он ничего не делает. Хуже всего, когда он стал сдерживаться. Несколько дней у него нет стула, а потом у него накапливается так много, что он перестает есть. У него пропадает аппетит. Такое у меня впечатление. И я уже рада, чтобы он сделал хоть где угодно. Но на горшке все равно ни за что не делает. Либо говорит нет, либо вообще передумывает какать. Пару раз он ложился спать и выдавливал такую большую, что ему было очень больно, он просто плакал от боли.

— Это уже длится года два, и, судя по всему, стало центром вашей жизни, — уточнил терапевт.

— Это правда, — согласился муж.

— Мы все перепробовали, — добавила мама.

— Ну, хорошо, — задумчиво проговорил терапевт, — один из вопросов, которые меня волнуют, состоит в следующем: так как это длится так долго, каковы будут последствия решения проблемы?

— Я думаю, наша первая забота — надвигающаяся школа, — ответил папа. — Если он не справится с этим, придется год пропустить, что очень жалко, он довольно умный парень.

— Мне кажется, доктор спрашивал о последствиях *решения* проблемы, — женщина обернулась к мужу: — Что произойдет *после* того, как у него все пройдет.

— Верно, — кивнул терапевт. — Что произойдет, если у вас больше не будет этой проблемы?

— У меня будет больше свободы, — заявила мама, — ведь мне не придется больше заниматься всей этой стиркой и уборкой. Я больше не буду думать, можем ли мы поехать туда-то и туда-то и что мы будем делать, если он там наложит в штаны. Выезжать без кучи

одежды тоже будет совсем неплохо. Мы сможем ездить туда, куда сейчас не решаемся. Например, прошлым летом мы попытались сходить в поход. Это создало массу проблем, потому что в походе трудно со стиркой грязных штанов. Они у меня висели по всему лагерю. Сейчас нам требуется в день три-четыре пары трусов и брюки, а решив проблему, мы сможем обойтись одними трусами в день. Мое отношение к нему здорово изменится.

— Хорошо, — продолжал терапевт, — здесь есть над чем подумать. Встретимся через две недели, так как я уйду в отпуск, и поработаем над последствиями преодоления проблемы для всей семьи. Эта проблема длится уже долго, и пропади она, вероятно, возникнут некоторые трудности. Вы будете относиться друг к другу иначе. Вы должны подумать о всех сторонах этого дела — и о темной стороне тоже. Позвольте мне дать вам время подумать над этим, а не приступать сразу к лечению.

Супруги с обоими детьми вернулись через две недели. Терапевт приготовился обсуждать с ними последствия решения проблемы, так как на обсуждении с научным руководителем была принята стратегия борьбы с семьей *против* решения проблемы. План состоял в том, чтобы провести семью через тяжелое испытание необходимости лечиться у терапевта, который считает, что они не хотят и не могут быть нормальными.

— Так что произойдет с вашей семьей, если вы станете нормальными родителями? Это задание, на котором мы расстались, — начал разговор терапевт.

— Мы не смогли увидеть никаких неблагоприятных последствий, — ответила мама. — Мы просто думаем, что решить эту проблему было бы замечательно. Тем более, что это и так должно было произойти давным-давно.

— Да, — поддержал ее папа, — мы попытались представить, что же может случиться, но у нас ничего не получилось.

— Так, — несколько разочарованно протянул терапевт. — Вам бы следовало подумать о некоторых очевидных вещах, с которыми вам пришлось бы столкнуться, если бы вы вдруг стали нормальными и все пошло как надо.

Использование слова “нормальный” было тщательно выверено. Люди не любят, когда их считают *ненормальными* родителями, поэтому они сопротивляются идее, что для них непереносимо быть нормальными.

— Мы смогли представить только хорошее, что может произойти, — повторил папа.

— Отлично, давайте послушаем, — предложил терапевт.

— Ну, мы могли бы чаще ездить куда-нибудь вместе, — муж улыбнулся. — Конечно, у меня может возникнуть соблазн подольше не возвращаться домой. Но это вряд ли, я — человек сорокачасовой рабочей недели.

— Ну да, сорок часов на работе плюс учеба вечером, — заметил терапевт. — Это значит, что у вас было больше свободы от дома, чем у других людей, а теперь, когда вы закончили учиться, у вас уже нет предлога не возвращаться домой вечером. Если вам больше не придется помогать жене с сыном, это что-то изменит?

— Нет, — прервала его жена, — мой муж просто пытается по мечтать о том, что проблема позади, потому что вы его об этом попросили. Лично я не вижу никаких плохих последствий.

— Вы не думаете, что ваш муж тогда будет больше работать по вечерам?

— Не думаю. — Он не перерабатывает, если нет необходимости, — она улыбнулась. — Но, знаете, теперь, когда учеба закончилась, он начал поговаривать о получении магистерской степени.

— Да так, приходит порой в голову, — сказал, смеясь, папа.

Они поговорили о времени, когда отец и работал, и учился, и детей растил.

— Думаю, мы больше времени могли бы проводить вдвоем, если бы проблема решилась, — продолжил папа. — Сейчас мы склонны многое считать слишком утомительным, говорим друг другу, что слишком устали, чтобы делать то-то или сходить куда-нибудь вечером, и тому подобное. Думаю, что без этой давящей на нас проблемы, мы будем больше времени просто вдвоем.

— Сможете вызвать кого-нибудь приглядывать за детьми, а сами уйдете, чтобы развлечься.

— Да, часть проблемы — это нежелание нянь возиться с грязными штанами. Поэтому мы просто отказались от этой возможности.

— Понимаю, — развивал свою мысль терапевт, — без этой проблемы вам придется столкнуться с вопросом, куда бы пойти вместе, и все такое, как у обычных, нормальных супругов. Да, вы еще с этим не сталкивались.

— Думаю, что мы справимся, — возразила мама. — Вообще-то, нам нравится делать что-то вместе с детьми, экспромтом. Но сейчас мы должны столько вещей собирать для Тимми. Это может

остановить нас еще до начала. Слишком много проблем, поэтому Бог с ним. Думаю, что в этом плане все переменится.

— А какие проблемы это породит? — продолжал настаивать терапевт. — Мы говорим о том, что будет происходить в вашей семье, если не будет этого симптома. Вам придется больше выходить за пределы дома, а значит, и решать куда идти, когда идти, с кем встречаться. Вам придется стать более импульсивными.

— Мы оба это любим, — заверил папа. — Если погода хорошая, мы говорим: “Поехали к морю”. А без этой проблемы мы сможем пораньше выезжать и попозже возвращаться. Не произойдет ни одной плохой вещи, если проблема будет решена.

— Ну, вы этого не знаете, потому что в подобной ситуации еще не бывали, — заметил терапевт.

— Да, это правда, — согласился папа.

Далее в разговоре терапевт сказал:

— Одним из последствий преодоления подобной проблемы может быть то, что ваша жена как бы продемонстрирует своей маме, что она лучшая мать, чем та.

— Вы имеете в виду, что у меня может не хватить духу рассказать маме о проблеме?

— Нет. Если вы решите проблему, это может стать для вашей мамы знаком, что вы — мать, которая может решать проблемы. Компетентная мать. Порой мамы не любят, когда их дочери становятся компетентными и превосходят их, и дочери оберегают своих мам тем, что не становятся такими же компетентными, как они. Мне интересно, а вы сможете позволить себе стать более компетентной матерью, чем ваша мама? Ведь именно это может произойти, когда у вашего мальчика кончатся проблемы.

— Это иной способ мыслить, — вмешался папа. — Вы должны влезть в чью-то шкуру и посмотреть на ситуацию более объективно.

— А я и хочу, чтобы вы посмотрели на ситуацию более объективно, — сказал терапевт, — и увидели все последствия преодоления вашей проблемы.

— Я могу вынести то, что я хорошая мать, — сказала жена. — Думаю, то, что вы сказали, могло бы стать проблемой, будь я более близка со своей матерью. Но мы не очень близки. Вообще-то, она не любит приезжать к нам и присматривать за детьми из-за этих грязных штанов.

— Тогда это-то и будет последствием, — настаивал терапевт. — Для нее уже не будет поводов не приезжать, и она, вероятно, ста-

нет приезжать чаще и видаться с вами чаще, может быть, даже станет вам ближе.

— Но она не *должна* будет приезжать, — возразила жена.

— Будете ли вы чаще навещать ее?

— Возможно, — согласилась мама. — Обычно мои родители приезжают к нам, а не мы к ним, потому что мы должны собирать кучу вещей и так далее.

— Итак, решение проблемы грозит сближением с мамой. Это станет проблемой?

— Я не против того, чтобы стать с ней ближе, — сказала жена. — По правде говоря, если мы сблизимся, то будем обсуждать скорее ее проблемы, а не мои. Ее это больше интересует.

— О каких проблемах будет говорить ваша мама?

— Да-а, она пьет немного, и у отца с этим проблема.

Жена рассказала немного о своей семье и стало очевидным, что она не стремится к особому сближению со своими родителями. Терапевт еще раз подчеркнул, что, когда ребенок уже не будет извинением, ей, вероятно, придется стать ближе к родителям. По мере того, как терапевт продолжал бесстрастно, но доброжелательно талдычить о последствиях решения проблемы и неспособности родителей представить себя нормальными отцом и матерью, у супругов явно нарастало раздражение, которое они пытались скрыть за вежливостью. Терапевт не только указал, что им придется развлекаться вдвоем вне дома, но и добавил, что дома за ужином им придется найти какую-нибудь другую тему для разговоров, так как сейчас они только и говорят об этом, с момента прихода мужа домой и в течение всего ужина.

— Мне кажется, мы сможем найти о чем поговорить, — возразил папа.

— Да уж, — добавила мама, — какашки в штанах — не единственная тема наших разговоров.

Терапевт напирал на перемены, которые могут произойти в их жизни, когда проблема окажется позади. Эти перемены могли бы действительно иметь место в случае успешного лечения. Называя возможные последствия, терапевт предупреждал их о том, с чем они могут столкнуться. Он затрагивал различные области их жизни: перемены в маминой жизни — что она будет делать с собой, когда у нее освободится время от бесконечной стирки? О чем она будет думать, когда у нее не будет этой проблемы? Он также затронул отношения между отцом и сыном. Будет ли папа и дальше

много заниматься с мальчиком, если тот перестанет пачкать штаны? Но особый акцент был сделан на родителях как супругах. Могут ли они позволить себе быть нормальными родителями, а следовательно, нормальными мужем и женой, проводящими время вместе и наслаждающимися обществом друг друга?

Родители должны были прийти на следующей неделе, но позвонила мама и сказала, что она лучше не придет. Накануне вечером у Тимми был стул в туалете, и она боится “спугнуть” его разговорами об этом у терапевта. Она попросила перенести встречу на следующую неделю. Терапевт согласился, а когда они пришли на следующей неделе, выяснилось, что проблема решена.

— В ту пятницу он впервые сделал это в туалете, — рассказывала мама. — Потом он сделал в субботу и воскресенье. В понедельник у него вообще не было стула. А во вторник он опять сделал это в туалете. Я просто подумала, что раз уж такой успех, то, если не продолжать лечение, это может превратиться в обыденность.

— Правильная мысль, — согласился терапевт.

— С тех пор он ходит в туалет.

— Причем регулярно, — добавил папа.

— Последние два раза, — докладывала мама, — он сам попросился, мы даже не спрашивали его. Спросил, не положим ли мы для него сидение на унитаз. Так было последние два раза.

— Он не пачкал штаны две недели? — переспросил терапевт.

— Ни разу, — подтвердила мама.

— Это замечательно! — поздравил их терапевт.

— Как будто ему надо было раз попробовать, что это такое, — засмеялась мама. — Мне уже давно казалось, что сделай он хоть раз, все изменится. Действительно, как только он сделал это в туалете, все встало на свои места.

— Несколько внезапная перемена, — заметил терапевт и спросил, что, по их мнению, могло быть причиной.

— Мы на него немного надавили, — начал рассказывать папа. — В четверг я провел с ним в туалете около получаса, пытаюсь убедить его сделать. У него уже образовался запор. Он не ходил в туалет больше недели, и мы стали волноваться за его здоровье. Одним словом, мы дошли до точки и были готовы что-нибудь применить, чтобы прочистить ему кишечник. И я сказал, что сейчас принесу клизму.

Мальчик, игравший в это время в углу, внезапно вставил: “Сейчас я какаю в туалете”.

— Да, молодец, — похвалил папа и вновь обратился к терапевту. — Угрожал клизмой я еще в четверг. Я посадил его на горшок снова в пятницу, перед тем, как мы должны были идти к вам, но уже держал клизму наготове. В этот момент, мне кажется, он взвешивал оба варианта — сходить, но сделать себе больно, или получить клизму. Думаю, он решил рискнуть сделать себе больно. А сделав, воспрял духом, и снова сходил на следующий вечер. А потом три вечера подряд.

— Замечательно, — порадовался терапевт. — У меня остался единственный вопрос, так как все произошло слишком внезапно и стремительно. Возможно будет рецидив, потому что все случилось так быстро?

— Может быть, — не стал возражать папа, — но я уверен, что он этого не делал из страха причинить себе боль. Я помню, как у него вышла огромная штука, когда он лежал в кровати, и как он кричал от боли. Мне кажется, это у него застряло в памяти. Но один раз сделав безболезненно, он как будто перестал бояться этого. Кажется, ему даже нравится делать это каждый день. Он сейчас даже сам нам говорит, когда хочет сходить.

— Вы чувствуете, что относитесь к нему сейчас как к нормальному ребенку? Вам не требуется возвращаться к тому состоянию, в котором он ранее находился?

Мама рассмеялась, а папа добавил:

— Ну, я вам кое-что скажу. В последние две недели многое из связанного с его проблемой изменилось. Он лучше ест. За ужином более расслабленная обстановка. Я прихожу с работы, а моя жена более расслабленная. Меньше напряжения между ней и Тимми. И мы можем поговорить о *другом*, когда я прихожу домой.

— Итак, многое изменилось, — подвел итог терапевт.

— Да. Мы чувствуем, как спало напряжение.

— У меня точно, — заверила мама.

— Я в ней это вижу: она не волнуется, и поэтому меньше ругается.

— Вы думаете, что рецидив вам не потребуется.

— Да.

— Верно.

— Это прошло, — добавила мама, — и теперь мы свободны делать то, что нам хочется.

— Хорошо, — сказал терапевт, меняя тему и тем самым ставя точку в деле о мальчике. — Какие-нибудь другие проблемы вам бы хотелось обсудить?

— Нет, ничего в голову не приходит, — признался папа. — Но мы до сих пор не поняли, почему Тимми боялся. Как вы думаете, что там у него внутри привело к этому страху?

— Сейчас он нормальный мальчик, — ответил терапевт, — и я не думаю, что нормальности требуется объяснение. Думаю, мы можем переключиться на другие вопросы. Мне хочется знать, есть ли у вас другие семейные или супружеские проблемы.

— Нет, не думаю, — заявила жена. — Мне кажется, у нас чудесный брак.

— Мне тоже так кажется, — согласился муж.

Они поговорили о разных сторонах своей жизни, но ни одна проблема так и не оформилась. Через две недели семья пришла на повторное интервью. Мальчик к проблеме не возвращался. Родители рассказали, что стали пользоваться услугами приходящих нянь и могут теперь съездить куда-нибудь вечером. Терапевт завел легкую беседу, и супруги рассказали об одном славном местечке на побережье и о том, как к нему добраться. Беседа уравнила их позиции, и терапевт перестал быть в их глазах специалистом, на которого можно опереться, а превратился просто в приятного знакомого и собеседника.

В описанном случае терапевт не сделал ничего кроме того, что говорил с семьей о последствиях решения их проблемы. С помощью несложной техники, дающей им понять, что терапевт считает их неспособными быть нормальными, которая была для них тяжелым испытанием, супруги вылечились. Контрольная проверка показала, что мальчик продолжает ходить в туалет, чтобы именно там освобождать свой кишечник.

12. ОПУСТИТЬСЯ НА САМОЕ ДНО

Рауль — симпатичный молодой человек из зажиточной европейской семьи. Его проблема была достаточно серьезной: каждые несколько месяцев он становился бродягой. Когда Джордж Оруэлл описывал жизнь бродяг в Париже и Лондоне, он мог бы в качестве героя рассказа взять Рауля, жившего как бездомный в Монреале, Нью-Арке и Мадриде. Несмотря на свою молодость — ему было лет двадцать пять — он побывал изгоем общества в большинстве частей света, за исключением, пожалуй, Востока.

Жизнь Рауля следовала по определенному циклу, как в сказке про белого бычка. Он много работал, обычно официантом, копил деньги и жил как образцовый гражданин. После нескольких месяцев размеренной жизни Рауль начинал швыряться деньгами, пить, принимать наркотики, гоняться за проститутками и бросал работу. Он уходил из города и становился бродягой. Часто голодал и выживал только за счет тарелки благотворительного супа в трущобных приютах. После нескольких месяцев бродяжничества Рауль поступал на работу, много работал и жил как почтенный гражданин — пока снова не бросал работу и не отправлялся топтать пыль дорог.

Когда Рауль пришел ко мне на прием, причиной его появления было вовсе не желание вырваться из заколдованного круга. Он желал стать великим писателем, но не мог заставить себя сесть за пишущую машинку и писать. Рауль надеялся, что терапия снимет его “писательский ступор”. Хотя он уже много лет считал себя писателем, в запасе у него было всего лишь несколько страниц начатого романа, которые он демонстрировал, чтобы потешить свои амбиции. Меня Рауль выбрал по совету своего друга фотографа, который не мог снимать, а я его вылечил.

Друг этот пытался зарабатывать как вольный фотограф, и его таланта вполне хватало, чтобы получать заказы от известных журналов. Однако заказы не выполнялись, так как он постоянно ошибался, делая снимки. То забудет снять крышечку с объектива, то не зарядит пленку, то перепутает показания экспонометра,

одним словом, что-то делает не так. Эти ошибки стоили ему карьеры фотографа, ибо ручеек заказов через какое-то время иссяк. Проблема была решена с помощью требования делать промахи при выполнении заказов намеренно. Я просил его, например, специально оставлять крышечку на объективе или что-нибудь еще в этом роде, что показывало бы его некомпетентность как фотографа. С трудом, но он выполнял это безумное задание и вскоре перестал допускать ошибки в процессе съемки. Довольный мною как терапевтом, он рассказывал об этом своим друзьям, и ко мне потянулся поток художников, которые не могли рисовать, писателей, которые не могли писать, и людей, считавших себя творцами в качестве предлога для безделья.

Кроме желания быть писателем у Рауля была мечта жить нормальной жизнью. Он хотел прекратить шататься как бродяга и хотел иметь нормальные отношения с женщинами. В прошлом все его сексуальные контакты сводились к общению с проститутками.

Когда Рауль появился в моем кабинете, было очевидно, что он опять на краю склона и скоро покатится вниз. Недавно в припадке раздражения он бросил работу в шикарном французском ресторане, считавшемся пиком карьеры официанта, и сейчас якобы подыскивал себе работу. Рауль только что потратил остаток своих сбережений на изысканную мебель, тогда как сам говорил, что не знает, чем в следующем месяце сможет заплатить за квартиру.

— Вообще-то, — сказал он, — писательский успех мне не очень важен. Я — интеллеktуал. Если бы я смог писать свой роман, все проблемы бы кончились.

Я согласился, полагая, что Рауль, пожалуй, не собирается оплачивать нашу встречу. Все, что он говорил, ясно указывало на то, что скоро он снова очутится на дороге, а затем и на дне какого-нибудь другого города.

На вторую встречу Рауль принес образец своих сочинений, и я был удивлен, увидев, что он действительно талантлив.

— Думаю, вы пишете совсем неплохо, — сказал я молодому человеку, — и думаю, что смогу помочь вам писать регулярно. Однако, чтобы писать романы, необходимо вести стабильную жизнь, а вы, я вижу, нацелились отваливать.

— Может быть, и нет, на этот раз, — ответил Рауль, — особенно если я начну писать и займусь поисками работы.

— Хотите знать, в чем ваша настоящая проблема? — спросил я, задумчиво глядя на него.

— Нет, не хочу, — отрезал Рауль.

— Ваша настоящая проблема, — продолжал я, — состоит в том, что вы еще не опустились на самое дно. Думаю, вы должны продолжать скользить вниз по склону и быть бродягой, пока не ударитесь о дно.

— Да вы не знаете, — облегченно засмеялся Рауль, — до какого дна я докатывался. Вы понимаете, что я реально голодал много раз? В Париже — и не только в нем — я добывал себе пищу из мусорных баков.

— У всех свое дно, — заявил я. — Вы своего еще не достигли. Но давайте поговорим о другом.

И мы стали обсуждать писательский труд и то, каким писателем Рауль видит себя в будущем. У него масса идей, сказал он, но он просто не может сидеть за столом и писать. Когда он подходит к пишущей машинке, его охватывает такое беспокойство, что приходится вскакивать и бежать куда-то. Сейчас же, так как он без работы, вероятно, придется заложить машинку, чтобы не умереть с голоду.

На следующей неделе Рауль в назначенное время не появился и не позвонил. Он просто пропал, не заплатив за квартиру и не попрощавшись с друзьями. Мой счет он тоже не оплатил.

Телефонный звонок от Рауля раздался через шесть месяцев. Вернувшись в город, он желал продолжить курс терапии. Рауль сообщил, что должен рассказать мне потрясающую историю. Я ответил, что, конечно, рад буду встретиться, услышать потрясающую историю и увидеть оплаченный счет. Рауль появился в назначенный час и оплатил свой старый долг. Он снова работал официантом и неплохо зарабатывал. “Позвольте рассказать, что случилось, — начал он. — Я, наконец, упал на дно”.

Покинув город, Рауль автостопом проехал всю страну. В городе Альбукерк, штат Нью-Мехико, он встретил бродяжничающего молодого человека, который составил ему компанию. У них не было денег, и они следовали небезызвестной на Юго-Западе практике ночевки в тюрьмах. Шерифы в маленьких городках позволяют бродягам ночевать в городской тюрьме, а утречком снова выдворяют их на дорогу за пределы города. Когда друзья добрались до сердца пустыни штата Аризона, они остановились переночевать в городке под названием Кошмарное Ущелье. Молодые люди очень устали, так как в этот день никто не остановился их подбросить, и попросились на ночевку в местную тюрьму. Шериф пустил их.

Однако, утром, когда они собрались покинуть город, шериф их не выпустил. Более того, он посадил их в разные камеры, где они не могли видеть и слышать друг друга, и сказал, что не разрешит им выйти из тюрьмы. Потрясенные, молодые люди стали требовать свободы. Шериф ответил, что ничего не будет делать, пока их не увидит судья. Они потребовали судью немедленно, но шериф буднично сообщил, что сегодня — суббота и судья вряд ли прервет свой выходной ради них. Оставленный в одиночестве в камере, Рауль запаниковал. Он будет заперт в маленькой комнатке два дня! Несмотря на свой богатый опыт бродяги, Рауль никогда не сидел в тюрьме. Ко всему прочему, он ужасно боялся закрытых, а тем более запертых снаружи помещений. Одна из причин его шатаний заключалась в нежелании быть ограниченным одним образом жизни. Рауль часто чувствовал, что даже город слишком напоминает ловушку, а что уж говорить о стальной камере в центре пустыни. Не понимая, почему его держат в тюрьме, в панике от мысли, что его могут и не выпустить, Рауль практически потерял разум. Он вопил и кричал, но никто не отвечал. Единственное, что хоть как-то удерживало его, была мысль о том, что в понедельник утром он обретет свободу. Рауль держал свой убегающий разум на привязи, считая часы в субботу, ночью с субботы на воскресенье, в воскресенье и ночью с воскресенья на понедельник. В понедельник утром Рауль заявил шерифу, принесшему в камеру кашу, что хочет немедленно видеть судью. Шериф ответил, что сегодня — праздник, и судья точно не придет.

Рауль рассказал, что в этот день сила духа и разум покинули его. Видя свою полную беспомощность перед лицом равнодушного и, возможно, лживого судьи, он начал кричать и потерял контроль над способностью думать. Он увидел, как солнце спускается в его камеру и поджаривает его как яичницу, он потерял ощущение времени. Все структуры, поддерживающие его разум, попросту растаяли. Когда сумасшествие объяло его, Раулю показалось, а может и не показалось, что он услышал слова: “Ты опустился на самое дно”. В этот момент Рауль вспомнил, как я говорил, что ему требуется опуститься на самое дно, прежде чем он изменится. Немедленно он почувствовал себя лучше и пережил ночь, уже не паникуя.

На следующий день Рауль предстал перед судьей и узнал, что его дружка по путешествиям разыскивает полиция Альбукерка. Это и было причиной их задержания. Рауля посчитали сообщником.

Когда судья узнал, что они повстречались случайно и в момент совершения преступления Рауля в Альбукерке не было, молодой человек был отпущен. Он немедленно поступил на работу в один из городских ресторанов и работал, пока не накопил достаточно денег, чтобы вернуться домой.

Я согласился с тем, что Рауль, наконец, докатился до самого дна и ему больше не требуется продолжать крутиться в колесе чередований респектабельной жизни и бродяжничества. Пережив эту травму, молодой человек спокойно может становиться почтенным гражданином. С этого момента терапия превращалась, в общем-то, в рутинное занятие. Мы сконцентрировались на трех основных областях жизни Рауля: писательский труд, респектабельный образ жизни и нормальные отношения с женщинами.

Для того чтобы вдохновить Рауля стать почтенным гражданином, я потребовал от него действий, обычных для всех нормальных людей. У него никогда не было счета в банке. Не было и кредитной карточки, и счета в местном универмаге. Открыв все это, он открывал себе кредит подобно остальным гражданам. Рауль выполнил все задания, связанные с респектабельным образом жизни. Вместо того, чтобы копить деньги, а потом спускать их в одиночестве, получать работу и бросать ее, он стал работать постоянно и тратить деньги более размеренно. Вопрос о том, должен ли он держаться за работу официанта, был решен следующим образом: Рауль никогда не считал себя “официантом”, его профессией было “писательство”, поэтому ему надлежало найти работу, дающую максимальное количество денег за минимальное количество часов. Что он и сделал, устроившись в первоклассный ресторан, и хорошо зарабатывал, работая лишь в обеденную смену.

У Рауля были мать и сестра, жившие в Бельгии. Отец умер. Предположив, что бродяжничество и безрезультатность в писательстве были связаны с матерью и сестрой, я начал перекраивать его отношения с ними. Рауль доложил мне, что у него Эдипов комплекс и он для матери сплошное разочарование. Рауль не стал военным, как отец, и государственным чиновником, как дед. Напротив, он стал неудачником. О чем регулярно напоминал матери: дойдя до ручки, Рауль посылал ей просьбы о деньгах, так она узнавала, что сын снова бродяжничает. Часто мать отказывалась высылать деньги, но когда Рауль действительно голодал, деньги, как правило, приходили. Тогда он возвращался на работу и не контактировал с матерью, пока все шло хорошо. Оказавшись снова

на дороге, он опять слал ей просьбы о помощи. Письма от него приходили только в том случае, если он скатывался в помойку.

Я потребовал, чтобы Рауль каждую неделю писал своим близким. Пусть это будут вежливые отписки, говорящие немного, но похожие на письма сознающего свой долг сына. В некоторых письмах он должен был упоминать, что дела идут неплохо. Рауль возражал, говоря, что, если он установит с ними нормальные отношения, мать и сестра переедут жить к нему в Америку и ему придется их содержать. Я убедил его, что, чуть-чуть пораскинув мозгами, он сможет избежать этого.

Я также потребовал от Рауля послать матери и сестре подарок. Он отказался, сославшись на то, что и писем достаточно, подарок будет уже слишком. Я возразил, что респектабельные люди время от времени шлют подарки своим близким. Рауль сопротивлялся, а я заметил, что можно подобрать подарок, который им не понравится. С этим Рауль согласился. Несколько дней прошли в поисках подходящей вещи и, наконец, подарок был отослан. Его мама отозвалась письмом, в котором выразила благодарность за неожиданный сюрприз и озадаченность его выбором. Мы с Раулем повеселились, читая вместе ее письмо, и после этого Рауль уже мог послать подарок, который ей *понравится*. Он также начал откладывать деньги на поездку в Бельгию — частично для того, чтобы предотвратить возможность их визита. Рауль планировал лететь самолетом и останавливаться по дороге в респектабельных отелях.

Проблемы Рауля с писательством и женщинами решались одновременно. В сексуальной сфере у него была двойная проблема — физическая и романтическая. Физическая состояла в том, что у него было сужение крайней плоти, а посему секс был затруднен. Эту трудность с легкостью устранил местный хирург простенькой операцией, которую Рауль откладывал годами. Хотя оснащение его было приведено в полный порядок, проблема с женщинами не была снята полностью. Рауль рассказал, что ни разу в жизни не ходил на свидания. Он был не способен пригласить женщину на ужин, или в кино, или просто на прогулку. Несмотря на обилие женщин в ресторанах, где он работал, и среди богемы, к которой он принадлежал, у Рауля не было ни романтических, ни социальных отношений с женщинами. Общался он только с проститутками. Рауль сообщил, что просто не в состоянии попросить женщину о встрече. Он не мог заставить себя пригласить женщи-

ну на свидание, что уж говорить о возможности соблазнить кого-нибудь.

Я сказал Раулю, что могу помочь строго придерживаться писательского расписания, если он согласится сделать то, о чем я его попрошу.

— Представьте, что вы пишете как профессиональный романист, каким себя видите, — сколько страниц в день вы сочиняете? — спросил я.

Рауль пытался увернуться, обсуждая разные размеры страниц, но в конце концов остановился на одной странице в день. Я уточнил, сколько слов на странице. Рауль оценивал страницу в 250 слов.

Дальше шло выяснение, сколько дней в неделю он должен писать по странице. Рауль считал, что шесть рабочих дней и один для отдыха.

— Хорошо, — сказал я, — если вы действительно хотите писать в день по странице, я скажу, что делать. Приходите ко мне на следующей неделе, только если вы согласны в точности следовать моим указаниям.

Обеспокоенный, Рауль сказал, что придет, но ему требуется хотя бы намек на то, что ему придется делать. Я ответил, что задание будет касаться более чем одной проблемы. На следующей неделе Рауль пришел и сказал, что сделает все, что я скажу, потому что писательство для него важнее всего на свете.

— Хорошо, — одобрил я. — Начиная с этого понедельника, вы должны писать каждый день по 250 слов. К субботе у вас должно быть написано шесть страниц. Если к следующей субботе у вас не будет шести страниц, вы должны сесть за телефон и обзванивать женщин, пока не договоритесь о трех встречах. Звонить можно только нормальным женщинам, а не проституткам.

— Боже всемогущий! — прошептал Рауль.

— На следующей неделе, — продолжал я, — вы должны писать ежедневно одну страницу и, если к концу недели у вас не будет шести страниц, вы должны добиться у трех женщин согласия на свидание с вами. Этот план продолжается, пока я не изменю его.

— Я до смерти боюсь приглашать женщину на свидание, — сказал Рауль.

— Ну, у вас есть альтернатива.

Сформулированное задание позволяло добиться либо одной, либо другой терапевтической цели, независимо от того, что делал

Рауль. Если он писал, значит одна цель достигнута, если не писал, но встречался с женщинами, значит — другая. Терапевт выигрывал в любом случае.

Охваченный страхом перед женщинами, Рауль бросился к пишущей машинке и начал упорно писать. По мере того, как он втягивался в роман, дневная норма увеличивалась, но шесть новых страниц в конце недели всегда лежали на столе.

По прошествии определенного времени ведения respectable-ной жизни, постоянной переписки с матерью и упорного писания, Рауль на приеме рассказал, что был вчера в кино. Событие не выглядело достойным упоминания, пока Рауль не заметил, что ходил туда вместе с молодой женщиной. Он пригласил ее, и она согласилась. Она была немножко с приветом, но работала не в том бизнесе, в котором платят за проведенное вместе время. Шли дни, и Рауль начал встречаться с другими женщинами и даже вступил в интимную связь с одной. Его страх перед женщинами исчез.

В течение нескольких месяцев я время от времени встречался с Раулем и наблюдал за его успехами. Случалось, что он выпивал больше, чем следовало, но это никогда не мешало его писательскому труду или работе, он продолжал работать и хорошо зарабатывать. Через несколько месяцев Рауль решил съездить в Европу к матери. Он выбрал путь через Восток, потому что это была чуть ли не единственная часть света, в которой он не бывал. Молодой человек с энтузиазмом изучал литературу для путешественников и строил планы поездки. Наконец, он полетел в Европу, останавливаясь по дороге в хороших отелях Гонконга и Токио.

Рауль оставался в Европе больше года. Он закончил роман, и тот был принят французским издательством. После завершения романа Рауль вернулся в Штаты и поселился в далеком от прежнего места жительства городе. Приходящие от него периодически письма показывали, что Рауль продолжает вести жизнь respectable-ного гражданина и писателя.

ЭПИЛОГ

Тяжелое испытание за удовольствие

Изучая красное лицо священника, Ян Уорф подумал, что пьет святой отец больше, чем следует. Он спросил себя, не должен ли он помочь клиенту с пьянством так же, как и с удовольствием, гнездящимся под брюками.

— Вы чувствуете приятное ощущение, каждый раз, когда принимаете душ? — спросил Ян.

— Не каждый раз, — сказал священник. — Я бы sluкавил, если бы ответил иначе. Однако это происходит почти каждый раз. Но, доктор Уорф, мне не запрещено чувствовать удовольствие, — даже будучи явно расстроенным, священник продолжал говорить снисходительно. — Суть дела в том, что мне запрещено соглашаться чувствовать удовольствие. Если соглашаешься, то ты не должен принадлежать церкви, видите ли.

— Мне кажется, я понимаю, — сказал Ян, — но вас одолевают сомнения: иногда вам кажется, что вы соглашаетесь, а иногда — нет. Верно?

— В последнее время это происходит так часто, что я высказываю из душа как можно быстрее. Однако мне необходимо нормально мыться. Я даже решил вообще отказаться от душа. Ничего кроме ванны. Но, если я не буду принимать душ, потому что боюсь, значит, я грешу, ведь тогда я борюсь против желания удовольствия, — полное лицо священника выражало решимость. — Более того, я не хочу убегать от проблемы. Она здесь, и я должен встретить ее с открытым забралом. Но как только вода льется вниз, туда, и я это ощущаю, ну... я просто схожу с ума.

— Понимаю, — сказал Ян. — Как вы пытались решить эту проблему?

— По-всякому, — безнадежно махнул рукой священник. — В основном, молитвами. Часами молил на коленях милосердную

Деву Марию освободить меня. Я даже пробовал принимать транквилизаторы — полдюжины перед душем. Но сомнения остались... остались! — он ударил ручку глубокого, удобного кресла. — Проклятье, неужели я *ищу* удовольствия? — он стиснул виски ладонями. — Доктор Уорф, вы думаете, я схожу с ума?

— Нет, — твердо ответил Ян.

— Какое облегчение, — священник ухмыльнулся, прикрыв усмешку руками. — Я даже подумывал о ноже, который решит все проблемы. Это сумасшедшая мысль, увечить себя, и тем не менее я обдумывал ее. — Вздыхнув, он продолжил: — О, как я мечтаю о старости и избавлении от всех этих ощущений.

— А если проблема усугубится? — спросил Ян.

— Усугубится! Я даже подумать об этом боюсь. Я вообще не понимаю, почему она у меня появилась, почему это должно было настичь *меня*. Но я думаю, что я здесь для того, чтобы понять это.

— А я думал, что вы здесь, чтобы преодолеть это, — возразил Ян.

— Разве это не одно и то же?

— Не всегда. Да, хотя я и понял, что для вас лучше не думать об этом, но все-таки, а что если проблема усугубится?

Священник посмотрел на Яна так, как будто видел его впервые.

— Не знаю, — сказал он. — Наверное, мне следует тогда подумать, могу ли я оставаться священником.

— А-а, — произнес Ян.

— Это было моей жизнью последние семнадцать лет. Другой у меня нет.

— Мм-м.

— Однако священник должен контролировать себя. Если я уступаю удовольствию, значит я грешу. Но уступаю ли я? Может быть, я слишком невинный. Вот что подвело меня к краю — сомнение. Можете ли вы помочь мне, доктор Уорф?

— Думаю, что да, — сказал Ян, — если вы готовы сотрудничать со мной.

— Вы не найдете пациента, более готового к сотрудничеству. Когда епископ сказал, что я должен показаться психиатру, причем неверующему, меня охватили сомнения. Однако ни молитвы, ни епитимья, ни даже длительная беседа с епископом не принесли облегчения.

— Я смогу решить вашу проблему за тридцать дней, — сказал Ян, — при условии, что именно вам придется взять на себя большую часть работы. Вы получаете новый приход первого, да?

— Правильно, повышение, которого я, вероятно, не заслуживаю. Но я откажусь от него, если это понадобится для лечения.

— Вы очень любезны, — сказал Ян с выверенной иронией в голосе. — Если епископ хочет, чтобы вы приняли приход, значит он уверен, что вы его заслуживаете. Поэтому давайте посмотрим, сможем ли мы решить вашу проблему в тридцать дней.

— Какое облегчение слышать уверенность в вашем голосе, доктор.

— Я не могу дать никаких обещаний, — сказал Ян. — Но шанс существует, если вы будете делать в точности то, что я вам скажу.

— Да, сэр, все что угодно.

— Отлично. Прежде всего я хочу услышать от вас в деталях: в какое время дня вы принимаете душ, как вы начинаете мыться и когда, в точности, к вам приходят сомнения.

Откинувшись в кресле, Ян слушал священника, изучая дымящийся кончик своей сигары. Это был худой человек, выглядевший моложе своих тридцати двух лет. Ему нравилось, слушая пациентов, откидываться на спинку стула и сидеть, вытянув и скрестив ноги. Обычно Ян изучал свою сигару, лишь время от времени вглядываясь в глаза рассказывающего пациента. Он встречался с глазами пациента, по большей части, одним левым глазом, так как правый глаз двигался практически бесконтрольно. И без него Ян видел достаточно хорошо. В результате детской травмы глаз дрейфовал и вверх, и в сторону, и по кругу, в то время как левый неотрывно глядел на пациента. Впервые видя этот дрейф, пациенты чувствовали себя неловко, но вскоре привыкали к такой странности. Священник рассказывал, а Ян думал, чем же он может помочь парню. Подобная навязчивая мысль была для него внове, и он все еще пытался четче установить для себя различие между удовольствием под брюками и согласием на это удовольствие. Часть его сознания слушала технические детали мытья под душем, а другая часть соскользнула к его собственным проблемам взаимоотношений с удовольствием. Сомнения Яна были прямо противоположны сомнениям бедного служителя церкви — он спрашивал себя: а не соглашаюсь ли я избегать удовольствия. Не по этой ли причине я тогда женился на ней? Из всех чувственных женщин, живущих на белом свете, я выбрал длинноволосую блондинку Лукрецию. Однако она оказалась чувственной. Его подконтрольный глаз внимательно изучал кончик сигары, а священник, весь в испарине, продолжал свой доклад. Да, мир изменился, подумал Ян. В старой доброй религии сексуальное удовольствие могло считаться грехом, а новая психиатрическая религия может окрестить грехом

нежелание получать удовольствие. Как же мы стремимся осложнить себе жизнь без видимой на то причины. Когда священник наконец замолчал, Ян сказал:

— Мне кажется, я составил себе картину, — и он улыбнулся. — Итак, наша цель, как я ее понимаю, — устроить так, чтобы вы могли спокойно принимать душ, как все остальные люди.

— Это было бы замечательно, — откликнулся священник.

— Отлично. Итак, первый, очень существенный шаг. Чтобы добиться успеха, вы должны делать в точности то, что я вам скажу, неважно, как глупо это будет выглядеть в ваших глазах.

— Да, сэр, — сказал священник. — Что я должен делать?

— Не спешите соглашаться, — возразил Ян. — Я хочу, чтобы вы все хорошенько обдумали на этой неделе, прежде чем соглашаться делать все, что я скажу.

— Неделя! Но у нас только тридцать дней.

— Да, — согласился Ян. — На этой неделе я хочу, чтобы вы два раза приняли душ и внимательно последили за собой, когда будете мыться. Я хочу, чтобы вы более четко представляли — даже до уверенности — когда у вас возникают сомнения, а когда нет. То, что я предложу вам делать, зависит от этой уверенности.

— Хорошо, думаю, что смогу принять душ два раза на этой неделе, — и священник внимательно посмотрел на Яна. — Не могли бы вы сейчас сказать, какого типа задание собираетесь дать?

— Нет, — ответил Ян, — вы должны заранее и вслепую согласиться следовать моим указаниям. Что ж, через неделю в то же время?

— Хорошо, — кивнул священник.

— И еще, — сказал Ян, провожая священника до двери. — Я бы также хотел, чтобы вы подумали о возможных последствиях преодоления проблемы.

— Последствиях? — переспросил священник.

— Абсолютно верно, — подтвердил Ян. — До свидания.

Он закрыл дверь, спрашивая себя, какие же инструкции дать священнику, которой боится мысли, что он дает себе добро на удовольствие “там внизу”. Ян отложил решение до следующей недели частично для того, чтобы пациент настроился выполнять то, что ему скажут, а частично, — чтобы дать себе время подумать о возможном задании для священника. Он решил, что в нужное время решение само придет в голову, и забыл о священнике до следующей встречи. Этим же вечером, ужиная в кухне, потому что стол в гостиной был завален выстиранным бельем, Лукреция сказа-

ла, что неважно себя чувствует. Она страдала от тупой боли в груди и думала, что это может быть рак. Желая разрядить обстановку, Ян посоветовал: “Ну, если это рак, может, воскресный визит в церковь отвлечет тебя”. Лукреция пристально посмотрела на него своими бледно-голубыми глазами. “Твой сарказм неуместен, — проговорила она. — Когда мне больно, я с трудом его воспринимаю”. Ян вздохнул, в который раз подумав, что их как будто разделяет стеклянная стена. Лукреция знает, что стена здесь, подумал он, и я знаю, но все наши усилия пробиться через нее лишь придают стеклу прочность. Хотя и она проанализирована, и я проанализирован, и мир проанализирован, но все мы затянуты в конфликты, как в сети.

Священник появился на следующей неделе с подобающим случаю торжественным выражением на лице.

— Я готов сделать все, что вы скажете, но с одним условием: это не должно мешать моему исполнению долга священника.

— Вполне справедливое условие, — согласился Ян, зажигая сигару. — Расскажите мне о том, как вы принимали душ на прошлой неделе.

— Я принимал душ два раза и еще раз дополнительно, чтобы быть уверенным, — начал священник. — Удовольствие присутствовало все три раза, но только в двух случаях у меня действительно возникли сомнения, соглашался ли я. Сомнения пришли ко мне довольно рано, еще до того, как я намылил себя. Как только теплая вода коснулась меня, я почувствовал удовольствие, и я не знаю — просто не знаю, — давал ли я согласие или нет. Каждый раз сомнения мучили меня весь день, так что я с трудом мог что-то делать.

— Очень хорошо, — сказал Ян.

— Я рад, что вы так думаете, — откликнулся священник.

— Э-э, я не имел в виду, что это хорошо, что у вас сомнения, потому что мне известно, что это вас очень расстраивает, но я рад, что у вас сомнения, потому что у нас обоих теперь более ясное представление о проблеме. Теперь вы должны были обдумать последствия преодоления ваших трудностей.

— Я так и сделал. Единственное последствие, которое я смог представить, — это то, что я стану более счастливым, стану более хорошим человеком и более достойным священником.

— Может, вы недостаточно серьезно обдумали, — с сомнением в голосе произнес Ян.

— Да нет, серьезно, — возразил священник.

- Подумали ли вы о последствиях для епископа? — спросил Ян.
- Не вижу никаких. Он будет очень рад, если я вылечусь.
- Конечно, будет, — сказал Ян, — но, без сомнения, у него возникнут и другие чувства. Епископ потратил немало времени, пытаясь вам помочь, верно?
- О, да. Благослови его Господь за это.
- И вот, после того, как епископ сделал все, что мог, вы приходите ко мне и лечитесь за одну-две недели. Что же он будет чувствовать?
- Я, право, не знаю.
- Мне кажется, он будет себя чувствовать немного униженным мной и вами. Он хорошо вас знает — он ваш начальник и духовник. И тем не менее с его помощью вы не выздоровели, а с моей, чужака, выздоровели.
- Пожалуй, такое чувство может его посетить, — озадаченно проговорил священник. — Так вы хотите сказать, что я должен сохранять проблему, чтобы не расстраивать епископа, который как раз и направил меня к вам?
- Я не говорю, что вы должны сохранять проблему, — улыбнулся Ян. — Я просто указываю вам на существование последствий ее решения. Другой пример: когда у вас не будет этой проблемы, у вас не будет и повода отказаться от повышения.
- Но я мечтаю о нем.
- Уверен, что мечтаете. Тем не менее вы не обязаны принимать его, не так ли?
- Я мог бы отказаться, если б захотел, но я должен был получить повышение уже много лет назад. Не знаю, что скажет моя мама, но ее это обрадует.
- А вот еще одно последствие, вы обрадуете свою маму.
- Разве я не должен этого желать? В течение многих лет она испытывала разочарование из-за того, что я никак не мог получить повышение.
- Конечно, вы должны хотеть ее обрадовать, — сказал Ян и добавил задумчиво: — Если бы вы хотели ее разочаровать, то могли придумать другой способ.
- Разочаровать! — воскликнул священник. — Я жизнь посвятил тому, чтобы радовать ее. Я даже еще не сообщал ей о предложении, которое мне сделали, из-за боязни, что я его не получу и это ее расстроит.
- Понимаю, — сказал Ян.

— День, когда я стал священником, для моей мамы — самый счастливый в ее жизни.

— Уверен, что так и было. Ну что ж, я вижу, вы как следует не обдумали, что произойдет, когда вы расстанетесь со своей проблемой.

— Я не подумал о маме и епископе, — сказал священник, — но разве что-то еще осталось?

— О-о, существуют и другие последствия. Например, вы станете более уверены в себе.

— Святые небеса, это не последствие! Сейчас, постоянно погруженный в эти ужасные мысли, я не храбрее мышонка. Мне людям стыдно в глаза смотреть.

— Абсолютно точно, — подтвердил Ян.

— Я смогу принимать исповедь, не чувствуя вины за собственные грехи.

— Вот, это другое дело, — заметил Ян. Он наклонился к священнику и уставился на него левым глазом, в то время как правый медленно поплыл вверх. — Мы с вами оба профессионально занимаемся помощью людям и проводим всю жизнь, общаясь с людьми, которых одолели сложности жизни.

— Верно, — согласился священник. — Может быть, мы по-разному подходим к этому делу, но, без сомнения, мы оба пытаемся помочь людям в беде.

— Вот именно, — отозвался Ян, — и уверен, *вам*-то не нужно рассказывать, что, когда мы помогаем людям преодолеть несчастье, мы порой становимся немного надменными и снисходительными. Чувствуем, что мы лучше, чем остальные.

— Верно. Это грех гордыни.

— Точно. Иногда мы ищем спасения от этого, создавая себе проблему, с которой не можем справиться. Проблема дарует нам смирение.

— Вы предполагаете, что мне необходима эта безумная вещь, связанная с душем.

— Вовсе нет. Я просто предполагаю, что с этой проблемой вам будет не так-то легко расстаться. Задумайтесь на мгновение о последствиях. Вы больше не будете разочарованием для своей матери, со всеми последствиями этого для нее. Вы займете в церкви более высокую должность, вы будете более уверены в себе, вы не будете чувствовать вину перед лицом тех, кто обратился к вам за помощью.

— По правде говоря, доктор Уорф, мне кажется, я смогу все это пережить.

— Думаю, сможете, — согласился Ян, — я не заходил бы с вами так далеко. Тем не менее, когда вы изменитесь, вы увидите, что вас ждут не только розы и солнце, — Ян затушил сигару в пепельнице и откинулся, скрестив руки на груди. — Итак, вы готовы делать то, что я вам скажу?

— Да, готов, — решительно ответил священник.

— Хорошо. Первое: я хочу, чтобы вы написали матери и не только сообщили, что получили повышение, но и что ждете его не дождетесь. Я хочу, чтобы вы написали, что польщены этим предложением и уверены, что справитесь с новой должностью. Письмо должно уйти сегодня.

— А что, если я откажусь после того, как она получит письмо?

— Вы хотите сказать, что написанное будет неправдой?

— Нет... ну, да. Неправда, что я уверен, что справлюсь.

— Что вы думаете, ответит ваша мать?

— Она будет рада, конечно.

— Я так не думаю. Думаю, она ответит что-нибудь такое, что заставит вас засомневаться в ваших способностях.

— Это неправда, доктор.

— А я думаю, правда.

— У вас свое мнение, у меня — свое. Я мог бы еще добавить, что знаю свою мать несколько дольше, чем вы.

— Если вы в письме выразите уверенность в себе, то обнаружите, что я прав. Но мне не хочется требовать от вас слишком много. Давайте так сформулируем. Вы *должны* написать, что перед вами открылись новые возможности и вы рады этому. Напишите ли вы, что уверены, что справитесь, я оставляю решать вам, если вы не хотите рисковать. Договорились?

— Договорились, — холодно промолвил священник.

— А теперь душ, — Ян наклонился вперед и посмотрел на священника внимательно, а его правый глаз медленно пополз вверх. — Я хочу, чтобы на следующей неделе вы принимали душ три раза в день — утром, днем и вечером.

— Три душа в день?

— Правильно.

— Это не слишком много?

— Когда вы будете принимать душ, я хочу, чтобы вы внимательно последили за собой, испытываете ли вы удовольствие там внизу и даете ли себе согласие на это.

— Хорошо, так и сделаю.

— Дальше, если во время мытья вы обнаружите, что сомневаетесь в том, соглашались ли получать удовольствие — пусть даже тень сомнения мелькнет, — тогда вы должны сделать следующее: вы должны выйти из душа и вытереться насухо. Вытершись, вы должны снова стать под душ и сделать воду чуть похолоднее. Вы должны снова принять душ, и если в зародится сомнение, пусть даже тень сомнения, вы должны немедленно выйти из душа и вытереться насухо. Затем вы снова становитесь под душ и делаете воду чуть похолоднее. Вы снова принимаете душ, и если чувствуете малейшее сомнение, повторяете всю процедуру заново, пока не примете душ от начала до конца без всяких сомнений относительно того, чего вы хотите или чего не хотите.

— Боже милостивый! — воскликнул в ужасе священник. — Если я буду делать это три раза в день, мне, может, придется провести весь день в душе!

— Может быть, — ответил Ян.

— Вы требуете слишком многого, доктор Уорф.

— Мои инструкции понятны?

— Слишком понятны.

— Тогда повторите их, чтобы удостовериться в этом.

Повторив все аккуратно, священник с отчаяньем заметил: “Я так могу и не выйти из ванной”.

— Должны постараться, — сказал Ян. — На сегодня все. Увидимся на следующей неделе в то же время.

— Послушайте, доктор Уорф, — сказал священник, — я не ожидал ничего подобного, когда соглашался делать то, что вы скажете. Как вы называете подобную психиатрию? Я читал Зигмунда Фрейда, я читал Салливана. Я предполагал, что вы будете заставлять меня говорить о... о моей сексуальной жизни, о том, где и как я познакомился с удовольствием, и тому подобных вещах.

— Мы договорились, — сказал, вставая, Ян. Когда священник нехотя поднялся, Ян добавил: — Никто не будет знать о моих указаниях, кроме меня и вас. Епископу не стоит сообщать о них.

— Я не могу объяснить ему, почему так долго торчу в душе?

— Это ваша проблема, а не его, — и Ян направился к двери. — Я знаю, что вы справитесь. До следующей недели.

Он закрыл за священником дверь и направился к столу записать все, что он поручил делать священнику, чтобы не забыть это к следующей встрече.

В день, когда священник позвонил ему, Ян вернулся домой около шести часов. Только он уселся с чашкой кофе и бумагами, как зазвонил телефон и служба ответа доложила ему, что звонок срочный.

— Мне кажется, я схожу с ума, — заговорил священник, и голос его звучал как будто издалека. — Прошлой ночью я не сомкнул глаз и чувствую, что теряю власть над собой.

— Вы точно следовали моим инструкциям? — спросил Ян.

— Точно, — ответил священник, — но не думаю, что я выдержу. Это слишком. Вчера провел почти весь день в душе.

— Вы дали мне слово, — возразил Ян, — поэтому я жду, что вы будете продолжать.

— Что-то со мной происходит, — сказал священник. — Мы не могли бы встретиться сегодня вечером?

— Уверен, что вы можете подождать до назначенного дня, — сказал Ян, оценивая, действительно ли священник может подождать. — Полагаю, мы сможем встретиться, но не думаю, что это необходимо.

— Если вы так считаете, я могу подождать, — сказал священник, и его голос совсем ушел из трубки.

— Ладно, сегодня вечером у меня есть немного времени, — небрежно сказал Ян. — Что, если встретимся в девять у меня в кабинете и обсудим все?

— Спасибо, доктор, я приду.

Перед девятью Ян окликнул Лукрецию, которая лежала наверху, и сказал, что идет на работу.

— Снова? — спросила она.

— На этой неделе первый вечер, который я провожу на работе. Я ненадолго.

— Это действительно необходимо? — крикнула Лукреция.

— Может быть, — ответил Ян, — а, может быть, я просто хочу убраться отсюда к черту, — и хлопнул дверью.

Руки священника дрожали, когда он сел в кресло и зажег сигарету.

— Я начал сомневаться, а стоило ли мне становиться священником, — сказал он, — и это ужасные сомнения.

Голос священника потерял ту полудраматическую окраску, с которой он ранее общался с Яном. Теперь он звучал бесконечно серьезно.

— Видите? — и священник вытянул вперед дрожащие руки. — Я не пил два дня, а у меня трясутся руки. Ни капли вина.

— О-о? — поднял брови Ян.

— Самоубийство — смертный грех, и тем не менее я готов решиться на него, — голос священника вновь приобрел актерские интонации. — Не освободите ли вы меня от нашего соглашения, доктор?

— Нет.

— Иногда мне кажется, что вы дьявол. Я отдался в руки самого Сатаны, — священник ухмыльнулся. — Знаю, что верить в дьявола сейчас считается несколько старомодно, но я старомодный человек.

— Работа дьявола, — сказал Ян, — заставляет меня поинтересоваться, почему вы не пьете, чтобы облегчить ваши трудности.

— В этом-то все и дело. *Я не хочу их облегчить*, — ответил священник.

— Хотя вино бы вас отвлекло? — небрежно обронил Ян, зная, что экономит время, если заблокирует священника против пьянства.

— Мне не хочется отвлекаться, пока у меня эта проблема, — продолжал священник. — Я стал священником не для того, чтобы иметь легкую жизнь. Я сделал это, чтобы посвятить жизнь Господу, — он вздохнул и потер лоб. — По крайней мере, это то, что я должен говорить, но на самом деле я не знаю, почему стал священником. Может, это была ошибка. Может, я ошибся с призванием. Отец мой был пьяницей, понимаете. Да, да, и очень необузданным человеком. Когда он был пьян, как он бил маму, как он бил меня — если мог поймать! Хотя в трезвом состоянии это был самый спокойный и милый человек на свете. Просто трезвым он был редко. Как мама умоляла его! Чем больше она заклинала его, тем больше он пил, чем больше он пил, тем чаще она показывала на него и заклинала меня не быть на него похожим. Уверен, что она ненавидела его, или, может, она ненавидела пьянство, потому что пьянство приносило ему удовольствие, — он взглянул на Яна и усмехнулся. — Если бы вы были настоящим психиатром, то должны были мне заметить, что я могу спиться, потому что отождествляю себя с отцом.

— О, вы проявляете много самостоятельности, — сказал Ян. — Думаю, что вы можете спиться и сами по себе.

— Вы не обидитесь, если я скажу, что вы ненастоящий психиатр?

— Не обижусь.

— Не обидитесь, если скажу, что у вас самый сумасшедший правый глаз, какой мне доводилось видеть?

— Не обижусь, — ответил Ян.

— Я не могу сказать, когда вы на меня смотрите, а когда нет. Один глаз направлен на меня, а другой странствует по миру. Вы совсем не можете его контролировать?

— Совсем.

— Как странно. На чем я остановился?

— Вы говорили, что хотите походить на отца.

— Вот уж чего не хочу. Упокой, Господи, его душу, сейчас это все уже неважно, потому что он давным-давно мертв. Однажды вечером он сидел на кровати, уставившись на мою мать, а она умоляла его что-нибудь поесть. Он внезапно опрокинулся навзничь и помер от сердечного приступа. Немного блевотины, и он покинул этот мир. Я это видел. Когда я понял, что он не просто отключился, как обычно, меня объял ужас. Бумс, и все. Мама на похоронах говорила всем и каждому, что предупреждала его миллион раз о сердце. Действительно предупреждала, признаю, а еще о печени, о селезенке и остальных жизненно важных внутренних органах. Доктор, вы не можете освободить меня от нашего договора? Я просто не вынесу завтра еще одного захода в душ.

— Нет, не могу.

— Вы дьявол, а не человек. Вы были правы насчет моей матери. Я написал ей то, что вы сказали. Она прислала мне письмо, которое я хотел вам принести, но не принес. Она написала, что счастлива, что я получил повышение и что епископ мне поможет, если я не буду справляться с моими новыми обязанностями. Она написала, что надеется, что я не буду слишком много пить и буду заботиться о своем здоровье, потому что на мне будет такое пятно, если Церковь доверит мне столь почетную должность, а я не справлюсь. А завтра я получу коробку печенья. Иногда она обращается так, как будто я все еще мальчишка и уехал в бойскаутский лагерь. Когда мне было девятнадцать, она запрещала мне гулять с девочками, потому что я был слишком молод. Иногда я спрашиваю себя, а не толкнула ли она меня стать священником, лишь бы я не достался ни одной женщине. Конечно, это глупая мысль, я знаю, она ведь очень набожная женщина. Доктор, со мной происходит что-то ужасное, что бы это ни было. Я не могу сосредоточиться на работе. Я не могу есть. Не могу спать, и я просто не в состоянии снова принимать душ завтра. Вы не хотите мне ничего сказать?

— Думаю, вы идете на поправку, — сказал Ян. — Подобная реакция — это одно из проявлений выздоровления.

— Я рад, что вы воспринимаете все так спокойно. Хотя капелька сочувствия не повредила бы.

— Сочувствие вам не требуется.

— А предположим, я сойду с ума?

— Обещаю навещать вас в психбольнице.

— Очень мило с вашей стороны. И лечить меня будете?

— Не думаю, что это потребуется. Через какое-то время вы сами себя вылечите, и потом вы же должны приступить к обязанностям в новом приходе.

— Это тяжелая ответственность. О конечно, я знаю священников, балансирующих на краю идиотизма и тем не менее занимающих более высокие посты, но все же это тяжелая ноша. Моя мать, может быть, и права, возможно, я не гожусь для такой должности. Иногда мне кажется, что я стал священником, чтобы больше никогда, никогда не получать указаний из уст женщины. Конечно, это не так, но это одно из преимуществ моей профессии. Можем ли мы сойтись на двух душах завтра?

— Нет.

— Вчера я провел в душе почти весь день. Весь день я заходил и выходил из него. Позавчера происходило то же самое. Я почти пропитался водой.

— А сегодня?

— О-о, сегодня только первый душ был проблемой, а два других прошли легче, чем я ожидал, — священник посмотрел на него с вызовом. — Но это не значит, что завтра сомнения снова не одолеют меня.

— Это верно, — сказал Ян, — и вам известно, что делать, если вас одолеют сомнения.

Когда епископ сел с Яном за заказанный в ресторане столик, он протянул длинную, худую руку и сказал: “Хочу поздравить вас”.

Ян взял протянутую руку и подивился ее холоду. Он видел, что епископ искренне рад, хотя в глубине его глаз и таилось легкое чувство обиды.

— Он уже уехал? — спросил Ян.

— Прошло ровно тридцать дней после его первого визита к вам. Он даже уверен, что справится со своими новыми обязанностями.

— Будем надеяться, — отозвался Ян.

— Я не верю своим глазам — столь молниеносная перемена в человеке. Что вы делали в эти несколько встреч?

— Он вам рассказывал? — спросил Ян. — Я разрешил ему говорить об этом, если он хочет.

— Нет, он ничего не говорил.

— Ну, тогда это его секрет, — ответил Ян, в глубине души желая обсудить с епископом данный случай. — Давайте скажем так: он нашел способ бороться с проблемой, если она снова будет ему досаждать.

— Все, что он мне сказал, это то, что я предал его в руки дьявола, — улыбнулся епископ. Посматривая, как Ян потягивает вино, он добавил: — Вы удивляете меня, доктор Уорф.

— Я польщен, — сказал Ян. — Уверен, что с вашим опытом немногие могут вас удивить.

— Я знал несколько психиатров, но вы на них не похожи. Вы смахиваете скорее на хирурга, чем на психиатра.

— Не уверен, что это комплимент.

— А я и не собирался делать вам комплимент, — опять улыбнулся епископ. — Но я вам благодарен. Проблема была сложна, и я не видел, как ее можно решить, — он заметил, как правый глаз Яна пополз к потолку. Затем епископ перевел взгляд вниз, на свои руки. — До меня дошли кое-какие слухи, это не мое дело, но я слышал, что кое-кто из ваших коллег считает ваши методы лечения слегка нетрадиционными.

— Да?

— Я упомянул об этом лишь потому... если вдруг возникнет проблема и вам потребуется что-то вроде рекомендации, надеюсь, вы, не задумываясь, обратитесь ко мне, — епископ быстро взглянул на Яна. — Надеюсь, я вас не обидел этим предложением?

— Абсолютно, — ответил Ян, удивляясь чувству неловкости, шевельнувшемуся у него внутри. — Уверен, что ничего подобного не потребуется.

— Уверен, что так и будет, — сказал епископ, и в глубине его глаз еле уловимое выражение триумфа сменило обиду. — Как вам вино? — спросил он, и с этого момента мужчины могли спокойно наслаждаться обществом друг друга.

СОДЕРЖАНИЕ

Страданий многих тяжелей, или эффективность бессознательного выбора. <i>Предисловие М.Р. Гинзбурга</i>	5
Предисловие автора	8
Введение	9
1. ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ УКОЛ НАКАЗАНИЯ	
Женщина, обьятая тревогой, остается один на один с кухонным полом	32
2. СТАВЯ ЭКСПЕРТОВ В ТУПИК	
Женщина, постоянно моющая руки, и женщина, которую постоянно рвет, теряют свою уникальность	42
3. УСЫ ВАШЕЙ МАТУШКИ	
Брат с сестрой возвращаются к жизни после депрессии	66
4. РЕБЕНОК, КОТОРЫЙ КАПРИЗНИЧАЛ	
Как, не обучая родителей, привести в норму невоспитанного ребенка	72
5. ЕМУ НЕ УДАЛОСЬ ЭТО СДЕЛАТЬ НИ РАЗУ	
Только у одного из близнецов была речевая проблема	88
6. ЕЩЕ РАЗИК	
Супруги проходят через кризис вместе с терапевтом	95
7. КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРОГУЛКИ ЗА ГОРОД	
По указанию Милтона Г. Эриксона женщина-алкоголик и сумасшедший юноша испытывают на себе дыхание пустыни	120
8. ТОЛЬКО ПО ВОСКРЕСЕНЬЯМ	
От мальчика требуют усугубить его постыдный симптом	123
9. А КАК НАСЧЕТ УЧИТЕЛЬНИЦЫ?	
Ученый-девственник упорно сопротивляется сексу и одинокой женщине	142
10. ОТДАЙТЕ МОЮ РЕЗИНКУ	
Восьмилетний мальчик, сломавший нос учительнице, исправлен	150
11. РЕБЕНОК, КОТОРЫЙ ОТКАЗЫВАЛСЯ ХОДИТЬ В ТУАЛЕТ	
Ребенок готов был делать это где угодно, только не там, где положено	168
12. ОПУСТИТЬСЯ НА САМОЕ ДНО	
Художника иногда требуется остановить	178
ЭПИЛОГ. Тяжелое испытание за удовольствие	
Немножко фантазии на тему настоящего священника, которого мучило удовольствие	186

Джей Хейли
ТЕРАПИЯ ИСПЫТАНИЕМ
Необычные способы менять поведение

Перевод с английского
В.М. Сариной

Научный редактор
М.Р. Гинзбург

Редактор
Л.Б. Крысинская

Ответственный за выпуск
И.В. Тепикина

Компьютерная верстка
С.М. Пчелинцев

Главный редактор и издатель серии
Л.М. Кроль

Научный консультант серии
Е.Л. Михайлова

Изд. лиц. № 061747
Подписано в печать 13.05.1998 г.
Формат 60×88/16
Усл. печ. л. 13. Уч.-изд. л. 9,9

ISBN 0-87589-595-6 (USA)
ISBN 5-86375-099-5 (РФ)

М.: Независимая фирма “Класс”, 1998. — 208 с.

103062, Москва, ул. Покровка, д. 31, под. 6.
www.igisp.ru E-mail: igisp@igisp.ru

www.kroll.igisp.ru
Купи книгу “У КРОЛЯ”