

УДК 821.111-94(73)  
ББК 84(7Coe)-44  
Я51

Irvin D. Yalom  
BECOMING MYSELF

Copyright © Irvin D. Yalom, Dr, 2017 First published by Basic Books  
Translation rights arranged by Sandra Dijkstra Literary Agency

**Ялом, Ирвин.**

Я51 Как я стал собой : воспоминания / Ирвин Ялом ; [пер. с англ. Э. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2018. — 384 с. — (Ирвин Ялом. Легендарные книги).

ISBN 978-5-04-090837-0

Память – вещь ненадежная, книга в этом плане – настоящее спасение для тех, кто осознает важность своего прошлого. Ирвин Ялом, автор мировых бестселлеров и популярный психолог, запечатлел на страницах новой книги все самые важные моменты своей жизни. С этими мемуарами читателю выпадает уникальная возможность погрузиться в воспоминания одного из самых успешных современных писателей, чьи книги «Лжец на кушетке», «Когда Ницше плакал» и «Шопенгауэр как лекарство» влюбили в себя весь мир и закрепили за ним звание мастера слова и блестящего собеседника.

УДК 821.111-94(73)  
ББК 84(7Coe)-44

ISBN 978-5-04-090837-0

© Мельник. Э., перевод на русский язык, 2018  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

*В память о моих родителях,  
Рут и Бенджамине Яломах, и сестре Джин-Роуз*



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава первая. Рождение эмпатии .....	9
Глава вторая. В поисках наставника .....	12
Глава третья. «Я хочу, чтобы она уехала» .....	18
Глава четвертая. Завершая круг .....	23
Глава пятая. Библиотека от А до Я .....	32
Глава шестая. Религиозная война .....	37
Глава седьмая. Игрок .....	51
Глава восьмая. Краткая история гнева .....	56
Глава девятая. Красный стол .....	63
Глава десятая. Знакомство с Мэрилин .....	72
Глава одиннадцатая. Университетские дни .....	78
Глава двенадцатая. Женитьба на Мэрилин .....	92
Глава тринадцатая. Мой первый психиатрический пациент ....	97
Глава четырнадцатая. Интернатура. Таинственный доктор Блэквуд .....	101
Глава пятнадцатая. Годы в больнице Джонса Хопкинса .....	107
Глава шестнадцатая. Назначение в рай .....	129
Глава семнадцатая. Высадка на берег .....	141

ГЛАВА ВОСЕМНАДЦАТАЯ. Год в Лондоне .....	164
ГЛАВА ДЕВЯТНАДЦАТАЯ. Короткая и бурная жизнь групп встреч ..	174
ГЛАВА ДВАДЦАТАЯ. Лето в Вене .....	180
ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ПЕРВАЯ. «С каждым днем немного ближе» .....	188
ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ВТОРАЯ. Оксфорд и заколдованные монеты мистера Сфики .....	194
ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ТРЕТЬЯ. Экзистенциальная терапия .....	201
ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. Противостояние смерти с Ролло Мэем .....	212
ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ПЯТАЯ. Смерть, свобода, изоляция и смысл ....	220
ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ШЕСТАЯ. Стационарные группы и Париж .....	226
ГЛАВА ДВАДЦАТЬ СЕДЬМАЯ. Путешествие в Индию .....	233
ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ВОСЬМАЯ. Япония, Китай, Бали и «Палач любви» .....	246
ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ. «Когда Ницше плакал» .....	262
ГЛАВА ТРИДЦАТАЯ. «Лежу на кушетке» .....	275
ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ПЕРВАЯ. «Мамочка и смысл жизни» .....	281
ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ВТОРАЯ. Как я стал греком .....	291
ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ТРЕТЬЯ. «Дар психотерапии» .....	300
ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. Два года с Шопенгауэром .....	308
ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ПЯТАЯ. «Вглядываясь в солнце» .....	314
ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ШЕСТАЯ. Последние труды .....	328
ГЛАВА ТРИДЦАТЬ СЕДЬМАЯ. Фу! Текстовая терапия .....	336
ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ВОСЬМАЯ. Моя жизнь в группах .....	341
ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ. Об идеализации .....	356
ГЛАВА СОРОКОВАЯ. Новичок в старении .....	369
БЛАГОДАРНОСТИ .....	380

## ГЛАВА ПЕРВАЯ

# РОЖДЕНИЕ ЭМПАТИИ

**Я** просыпаюсь в три часа ночи, плача в подушку. Двигаясь тихонько, чтобы не побеспокоить Мэрилин, я выскальзываю из постели, иду в ванную, вытираю глаза и следую указаниям, которые даю пациентам вот уже пятьдесят лет: закрой глаза, воспроизведи мысленно свой сон и запиши то, что видел.

*Мне лет десять, может быть, одиннадцать. Я качу на велосипеде вниз по холму недалеко от дома моих родителей. Вижу девочку по имени Элис, сидящую на открытой веранде своего дома. Она чуть старше меня, симпатичная, хотя ее лицо покрыто красными пятнышками. Я окликаю ее, проезжая мимо:*

*– Привет, Краснуха!*

*Внезапно мужчина, невероятно огромный и сильный на вид, вырастает перед моим велосипедом и останавливает его, ухватив за руль. Я откуда-то знаю, что это отец Элис.*

*Он громко говорит мне:*

*– Эй, ты, как там тебя! Задумайся на минуту – если ты вообще способен думать – и ответь вот на какой вопрос. Задумайся о том, что ты только что крикнул моей дочери, и скажи мне одну вещь: что Элис чувствует, когда ты это говоришь?*

*От испуга я не могу вымолвить ни слова.*

– Ну, давай, отвечай! Ты парнишка Блумингдейл<sup>1</sup>, и я готов побиться об заклад, что ты – умный еврейчик. Так давай же, догадайся, что чувствует Элис, когда ты такое говоришь.

*Я трепещу. Язык у меня отнялся от ужаса.*

– Ладно-ладно, – говорит он. – Успокойся. Сделаем проще. Просто скажи мне вот что: как из-за твоих слов Элис относится к себе – хорошо или плохо?

*Меня хватает только на то, чтобы промямлить:*

– Не знаю...

– Не получается подумать честно, да? Ничего, я тебе помогу. Предположим, я посмотрел на тебя, выбрал в тебе одну плохую черту и стал отпускать замечания о ней всякий раз при встрече с тобой... – Он пристально вглядывается в меня. – У тебя в носу сопля, верно? Как насчет прозвища «сопляк»? Левое ухо у тебя больше правого. Предположим, я говорю «толстоухий» всякий раз, как вижу тебя. А как насчет «еврейчика»? Да, вот именно! Тебе бы это понравилось?

*Во сне я понимаю, что уже не первый раз проезжаю мимо этого дома, что я делал то же самое день за днем – проезжал мимо и окликал Элис одними и теми же словами, пытаюсь завязать разговор, пытаюсь подружиться с ней. И всякий раз, выкрикивая «Эй, Краснуха!», я обижал, оскорблял ее. Я в ужасе – от вреда, который причинял раз за разом, и от того факта, что был так слеп и не видел этого.*

*Когда ее отец наконец отпускает меня, Элис спускается со ступенек крыльца и тихо говорит:*

– Хочешь зайти к нам поиграть?

*Она бросает взгляд на отца. Тот кивает.*

– Я чувствую себя так ужасно, – отвечаю я. – Мне стыдно, так стыдно! Я не могу, не могу, не могу...

Начиная с ранних подростковых лет я всегда читал на ночь в постели, пока не засыпал. Не изменил я этой привычке и сейчас, и в последние две недели меня занимала книга Стивена Пинкера, которая называется «Лучшее в нас». Сегодня перед сном я прочел главу о развитии эмпатии в эпоху Просвещения и о том, как расцвет романа, в особенности

<sup>1</sup> Продуктовый магазин моего отца назывался «Блумингдейл-Маркет», и многие покупатели думали, что Блумингдейл – это наша фамилия. – Прим. авт.

британского эпистолярного романа, образцами которого являются «Кларисса» и «Памела»<sup>1</sup>, сыграл свою роль в укрощении жестокости и насилия, помогая нам почувствовать мир с точки зрения другого человека. Я погасил свет около полуночи, а пару часов спустя проснулся, разбуженный кошмаром об Элис.

Успокоившись, я возвращаюсь в постель, но еще долго лежу без сна. Я размышляю: как примечательно, что этот давнишний гнойник, этот запечатанный «конверт» вины, которому стукнуло вот уже семьдесят три года, вдруг прорвался именно сейчас. Теперь мне вспоминается, что я, двенадцатилетний, действительно проезжал на велосипеде мимо дома Элис, выкрикивая эти слова — «Эй, Краснуха!» — в какой-то грубой, болезненно неэмпатической попытке привлечь ее внимание. Ее отец никогда не делал мне выговора; но теперь, в возрасте восьмидесяти пяти лет, лежа в постели и приходя в себя после этого кошмара, я могу вообразить, как, должно быть, она себя чувствовала и какой вред я мог ей нанести. Прости меня, Элис!

---

<sup>1</sup> Романы Сэмюэла Ричардсона. — *Прим. перев.*



## ГЛАВА ВТОРАЯ

# В ПОИСКАХ НАСТАВНИКА

**М**айкл, шестидесятипятилетний физик, — мой последний пациент в этот день. Двадцать лет назад, на протяжении примерно двух лет я проводил с ним терапию<sup>1</sup>. С тех пор я не получал от него известий, пока пару дней назад он не написал мне электронное письмо, где были такие слова: «Мне необходимо увидеться с вами — статья (см. ссылку) много чего разожгла, как хорошего, так и плохого». Ссылка из письма вела к статье в «Нью-Йорк таймс», рассказывавшей, что Майкл недавно получил крупную международную научную премию.

Когда он усаживается в кресло в моем кабинете, я заговариваю первым:

— Майкл, я получил вашу записку. Вы пишете, что нуждаетесь в помощи. Мне жаль, что вы расстроены, но я также хочу сказать, что мне приятно вас видеть, и я с радостью узнал о вашей награде. Я не раз вспоминал вас в минувшие годы и гадал, как у вас дела.

— Спасибо за теплые слова...

Майкл оглядывает кабинет. Он жилистый, настороженный, почти лысый, около шести футов ростом; его блестящие карие глаза лучатся умом и уверенностью.

---

<sup>1</sup> Здесь и далее везде, где автор употребляет слово «терапия», имеется в виду психотерапия. — *Прим. перев.*

— Вы сделали перестановку в кабинете? Эти стулья раньше стояли вон там — верно?

— Ага, я устраиваю ремонт каждую четверть века.

Он хмыкает.

— Так, значит, вы видели ту статью?

Я киваю.

— Наверное, вы сами можете догадаться, что случилось со мной дальше: бурный прилив гордости — но слишком недолгий, — а потом, волна за волной, тревожные сомнения в себе. Все та же история — где-то в глубине души у меня пустота.

— Давайте сразу этим и займемся...

Остаток сеанса мы посвящаем повторению пройденного: его необразованные родители, ирландцы-иммигранты, детство, скитания по нью-йоркским съемным квартирам, скверное начальное образование, отсутствие сколько-нибудь значимого наставника... Майкл пространно говорил, как завидует людям, которых брали под крыло и воспитывали старшие, пока он должен был бесконечно трудиться и получать высшие оценки — чтобы на него хотя бы обратили внимание. Ему пришлось создавать самого себя с нуля.

— Да, — киваю я. — Создавая самого себя, обретаешь источник великой гордости. Но это дает и ощущение, что у тебя нет никакого фундамента. Я знал многих одаренных детей иммигрантов, которым кажется, что они — лилии, растущие в болоте. Прекрасные цветы, но без глубоких корней.

Майкл вспоминает, как я говорил то же самое много лет назад, и замечает, что рад этому напоминанию. Мы договариваемся провести еще несколько сеансов, и он признается, что уже чувствует себя лучше.

Мне всегда хорошо работалось с Майклом. У нас возник контакт с самой первой встречи, и он временами говорил мне: ему кажется, я — единственный человек, который по-настоящему его понимает. В первый год нашей терапии он много рассказывал о своей спутанной идентичности. Действительно ли он был тем самым «отличником», который давал фору всем остальным? Или бездельником, который проводил свое свободное время за бильярдом или игрой в кости?

Как-то раз, когда Майкл снова жаловался на спутанную идентичность, я рассказал ему свою историю — об окончании

средней школы имени Рузвельта в Вашингтоне. С одной стороны, меня официально уведомили, что я получу во время вручения аттестатов почетную медаль школы Рузвельта. Однако в выпускном классе я открыл небольшой букмекерский бизнес, принимая ставки на бейсбол: я давал десять к одному, что любые три произвольно выбранных игрока в любой отдельный день не сделают все вместе шесть хитов. Шансы были в мою пользу. Я на диво хорошо зарабатывал, и у меня всегда были деньги, чтобы купить для Мэрилин Кёник, моей постоянной девушки, букетик гардений на корсаж. Однако за пару дней до выпускного я потерял свой блокнот с записями ставок. Куда он запропастился?! Я лихорадочно искал его повсюду вплоть до самого момента вручения аттестатов. Даже услышав свое имя и начав путь через сцену, я дрожал, гадая, что произойдет — меня наградят за блестящее окончание школы или исключат за азартные игры?

Когда я поведал эту историю Майклу, он расхохотался во все горло, а потом пробормотал:

— Вот такой мозгоправ мне определенно по душе!

**Н**абросав заметки о нашем сеансе, я переодеваюсь в обычную одежду и теннисные туфли и вывожу из гаража велосипед. В мои восемьдесят четыре года теннис и бег трусцой остались уже далеко позади, но почти каждый день я катаюсь по велосипедной дорожке неподалеку от своего дома.

Я начинаю крутить педали и еду по парку, полному детских колясок, летающих фрисби и малышей, карабкающихся на диковинные ультрасовременные сооружения. Потом проезжаю через простенький деревянный мостик над Матадеро-Крик и поднимаюсь на небольшой холм. Его склон с каждым годом, как мне кажется, становится все круче. На вершине я расслабляюсь и начинаю долгое скольжение вниз по склону. Обожаю мчаться вперед, когда порывы теплого воздуха струями бьют в лицо. Только в эти моменты я начинаю понимать своих друзей-буддистов, которые говорят, что надо опустошать разум и нежиться в ощущении *просто бытия*.

Но этот покой всегда бывает недолгим, и сегодня я ощущаю, как в крыльях моего разума шелестит греза, готовящая-

ся к выходу на сцену. Это греза, которую я воображал много раз, — возможно, сотни раз за свою долгую жизнь. Несколько недель она не посещала меня, но жалоба Майкла на отсутствие наставников пробуждает ее к жизни.

*Мужчина с портфелем, одетый в полотняный костюм в полоску, соломенную шляпу, белую рубашку и галстук, входит в маленькую, дешевую продуктовую лавчонку моего отца. Меня там нет: я вижу всю сцену так, словно пафю под потолком. Я не узнаю гостя в лицо, но знаю, что это человек влиятельный. Скорее всего, это директор моей начальной школы. Дело происходит в жарком, душном июньском Вашингтоне, и он достает носовой платок, чтобы промокнуть лоб, прежде чем обратиться к моему отцу:*

*– Мне нужно обсудить с вами важные вещи, касающиеся вашего сына, Ирвина.*

*Отец ошарашен и встревожен; никогда прежде с ним не случилось ничего подобного. Мои отец и мать, так и не ассимилировавшиеся до конца в американской культуре, непринужденно чувствовали себя только с такими же, как они, — другими евреями, эмигрировавшими вместе с ними из России.*

*Хотя в магазине есть посетители, требующие внимания, мой отец понимает, что перед ним человек, которого нежозе заставлять ждать. Он звонит моей матери — наша небольшая квартирка располагается прямо над магазином — и, отойдя подальше от гостя, чтобы тот не слышал, на идише велит ей бегом спуститься на первый этаж. Пару минут спустя мать является и принимается деятельно обслуживать покупателей, в то время как мой отец ведет незнакомца в крохотную подсобку магазина. Они усаживаются на ящики с пустыми бутылками и беседуют. К счастью, ни крысы, ни тафаканы не заявляют о своем присутствии.*

*Мой отец явно не в своей тарелке. Он предпочел бы, чтобы эту беседу вела мать; но было бы недостойно публично признать, что это она, а не он, всем здесь заправляет и принимает важные семейные решения.*

*Человек в костюме рассказывает отцу поразительные вещи.*

*– Учителя в моей школе говорят, что ваш сын Ирвин — экстраординарный ученик и обладает потенциалом, позволяющим внести выдающийся вклад в наше общество. Но это случится в том случае — и только в том случае, — если ему будет обеспечено хорошее образование.*

*Мой отец, кажется, застывает на месте, не сводя красивых, пронизательных глаз с незнакомца, который тем временем продолжает:*

*– Знаете, школьная система Вашингтона неплоха, и ее вполне довольно для среднестатистического ученика. Но ученику столь талантливому, как ваш сын, в ней не место. – Он раскрывает портфель, протягивает отцу список нескольких частных школ и объявляет: – Рекомендую вам до конца обучения отправить его в одну из этих школ.*

*Потом он достает из бумажника визитную карточку и протягивает ее отцу со словами:*

*– Если вы свяжетесь со мной, я сделаю все, что в моих силах, чтобы помочь ему получить стипендию. – И, видя недоумение отца, поясняет: – Я попытаюсь заручиться помощью для оплаты его обучения – эти школы не бесплатны, в отличие от общественных школ. Прошу вас, ради сына! Пусть это станет вашим высшим приоритетом.*

Обрыв пленки! Греза всегда заканчивается на этом моменте. Мое воображение отступает, не желая завершать эту сцену. Я никогда не вижу ни реакции отца, ни его последующего разговора с матерью. Эта греза выражает мое страстное желание быть спасенным. В детстве мне не нравились моя жизнь, мой район, моя школа, мои товарищи. Я мечтал, чтобы меня спасли; и в этой грезе меня – впервые в жизни – признает особенным важный посланец внешнего мира, мира за пределами культурного гетто, в котором я рос.

Теперь я оглядываюсь назад и вижу эту фантазию о спасении и возвышении во всем своем творчестве. В моем романе «Проблема Спинозы», в третьей главе, Спиноза, шагая к дому своего учителя, Франциска ван дер Эндена, погружается в грезу наяву. Эта греза заново пересказывает историю их первого знакомства, случившегося парой месяцев ранее. Ван дер Энден, бывший преподаватель древних языков в колледже иезуитов, ныне руководит частной академией. Он забрел в лавку Спинозы, чтобы купить вина и изюма, и был ошеломлен глубиной и широтой ума хозяина лавки. Он настоятельно рекомендовал Спинозе вступить в его частную академию, чтобы познакомиться с миром нееврейской философии и литературы.

Хотя этот роман является вымыслом, я старался, насколько возможно, придерживаться исторической точности. Но

только не в этом эпизоде: дело в том, что Барух Спиноза никогда не работал в семейной лавке. Никакой семейной лавки и *не было*: его семья вела импортно-экспортный бизнес, но не занималась розничной торговлей. Зато в семейной продуктовой лавке работал я сам.

Эта фантазия о признании и спасении живет во мне во множестве форм. Не так давно я был на спектакле по пьесе «Венера в мехах», поставленной Дэвидом Айвзом. Занавес расходится, показывая сцену за кулисами: мы видим усталого под конец долгого дня режиссера, который прослушивал актрис на главную роль. Обессиленный и абсолютно неудовлетворенный, он уже готовится уйти, когда на сцену врывается еще одна актриса, чрезвычайно взволнованная и одновременно нахальная. Она опоздала на час. Режиссер говорит ей, что на сегодня пробы закончены, но она умоляет и упрашивает прослушать ее.

Видя, что актриса явно лишена утонченности, плохо образованна и совершенно не подходит для этой роли, он отказывает ей. Но просительница из нее вышла превосходная: она находчива и настойчива — и наконец, чтобы избавиться от нее, режиссер уступает и соглашается на коротенькое прослушивание, во время которого они начинают вместе читать сценарий.

Читая, актриса преображается, ее произношение меняется, речь становится зрелой; она говорит, будто ангел. Режиссер ошеломлен, поражен. Она — как раз то, что он искал. Она даже превзошла его мечты. Возможно ли, чтобы это была та самая растрепанная, вульгарная женщина, которую он впервые увидел всего полчаса назад? Они продолжают читать сценарий. И не останавливаются до тех пор, пока блестяще не отыграют до конца всю пьесу.

В этом спектакле мне понравилось все, но эти первые несколько минут, когда режиссер оценивает истинные качества актрисы, вызвали во мне наиболее глубокий отклик: моя греза о признании была поставлена на сцене, и когда я первым из всего зрительного зала встал, чтобы аплодировать актерам, по лицу моему текли слезы.

## ГЛАВА ТРЕТЬЯ

# «Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ОНА УЕХАЛА»

**У** меня есть пациентка по имени Роуз, которая в последнее время говорила в основном о своих отношениях с дочерью-подростком, ее единственным ребенком. Роуз была близка к тому, чтобы опустить руки, поскольку энтузиазм у дочери вызывали только алкоголь, секс и общество других непутевых подростков.

На терапии Роуз изучала собственные недостатки в роли матери и жены, свои многочисленные измены, уход из семьи ради другого мужчины и возвращение через несколько лет, после того как роман сошел на нет. Роуз была заядлой курильщицей, у нее развилась разрушительная прогрессирующая эмфизема; но, несмотря на это, в последние несколько лет она старательно пыталась загладить свои проступки и заново посвятила себя дочери. Однако ничего не помогало.

Я настоятельно рекомендовал семейную терапию, но дочь отказывалась. И вот Роуз достигла критической точки: каждый приступ кашля и каждый визит к пульмонологу напоминали, что ее дни сочтены. Она жаждала только облегчения. «Я хочу, чтобы она уехала», — твердила она мне.

Роуз считала дни до того момента, когда ее дочь окончит школу и уедет из дома: в колледж, на работу — куда угодно.