

ІРВІН ЯЛОМ — жива легенда психоаналізу, один із засновників екзистенціальної психології, доктор медицини і професор Стенфордського університету, за чийми підручниками навчаються тисячі майбутніх лікарів у всьому світі. Лауреат наукових премій та відзнак, доктор Ялом створив новий жанр навчальної оповіді, у якій зі щирістю й дотепністю розповідає про випадки зі своєї психіатричної практики.

«Ліки від кохання...» — одна з перших збірок новел Ірвіна Ялома — і сьогодні залишається бестселером № 1 у світі.

Зручне крісло у напівзатемненому кабінеті, уважний психотерапевт, який вислухає всі ваші спогади і вирішить усі проблеми... Вас ніколи не цікавило, як це працює насправді? Один із найталановитіших у світі психотерапевтів розповість історії кількох своїх пацієнтів різного віку і статі: одруженої літньої жінки, яка закохалася в молодого лікаря, самотньої дівчини, котра разом із зайвими кілограмами скине маску базіки й веселухи, щоб нарешті стати щасливою, поважного бухгалтера, що на додачу до нападів мігрені залишить у минулому цілий віз родинних негараздів і чоловічих проблем... Відмовившись від формалізованих діагнозів, доктор Ялом шукає особливий підхід до кожного зі своїх підопічних, щоразу винаходить новий метод терапії, долаючи психологічні бар'єри, що зводилися роками, шукаючи ту потужну емоцію, яка переможе депресію, невпевненість чи руйнівну злість і змінить життя на краще.

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-2270-0



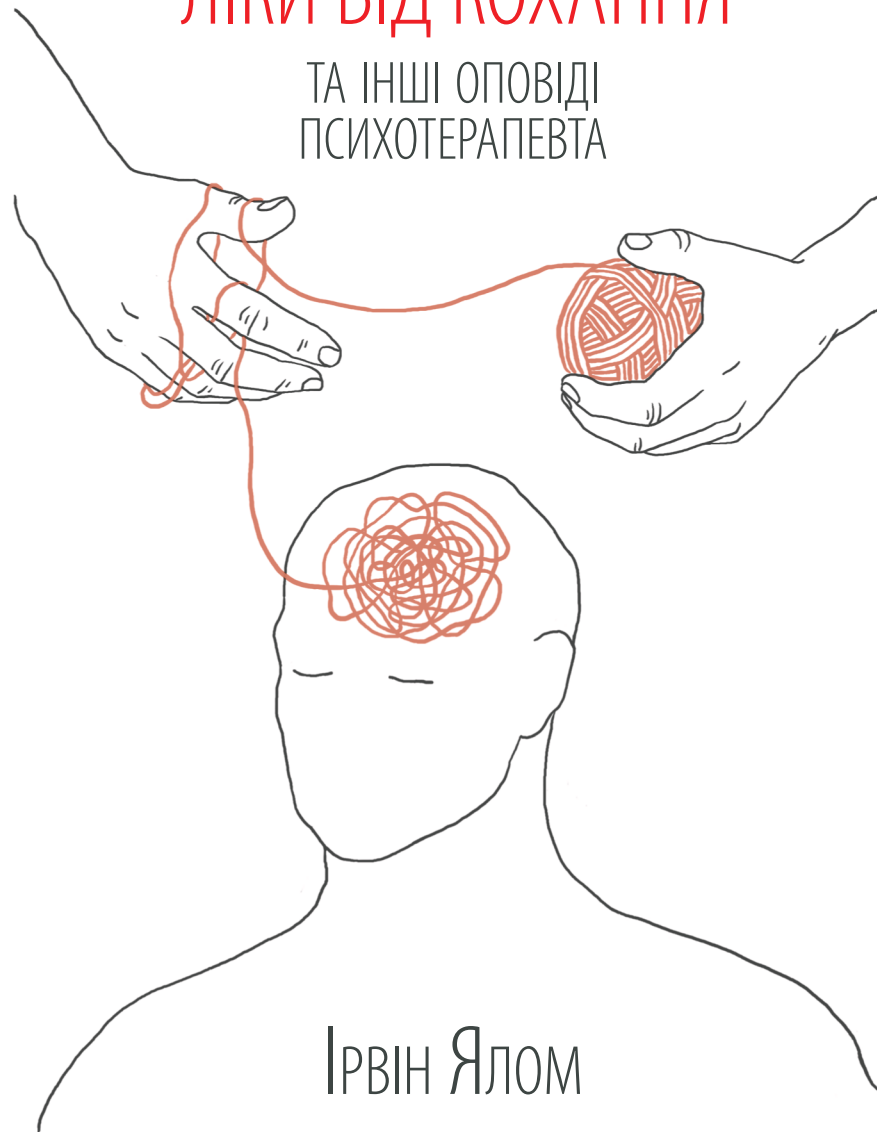
9 786171 222700

ІРВІН
ЯЛОМ
ЛІКИ ВІД КОХАННЯ
ТА ІНШІ ОПОВІДІ
ПСИХОТЕРАПЕВТА

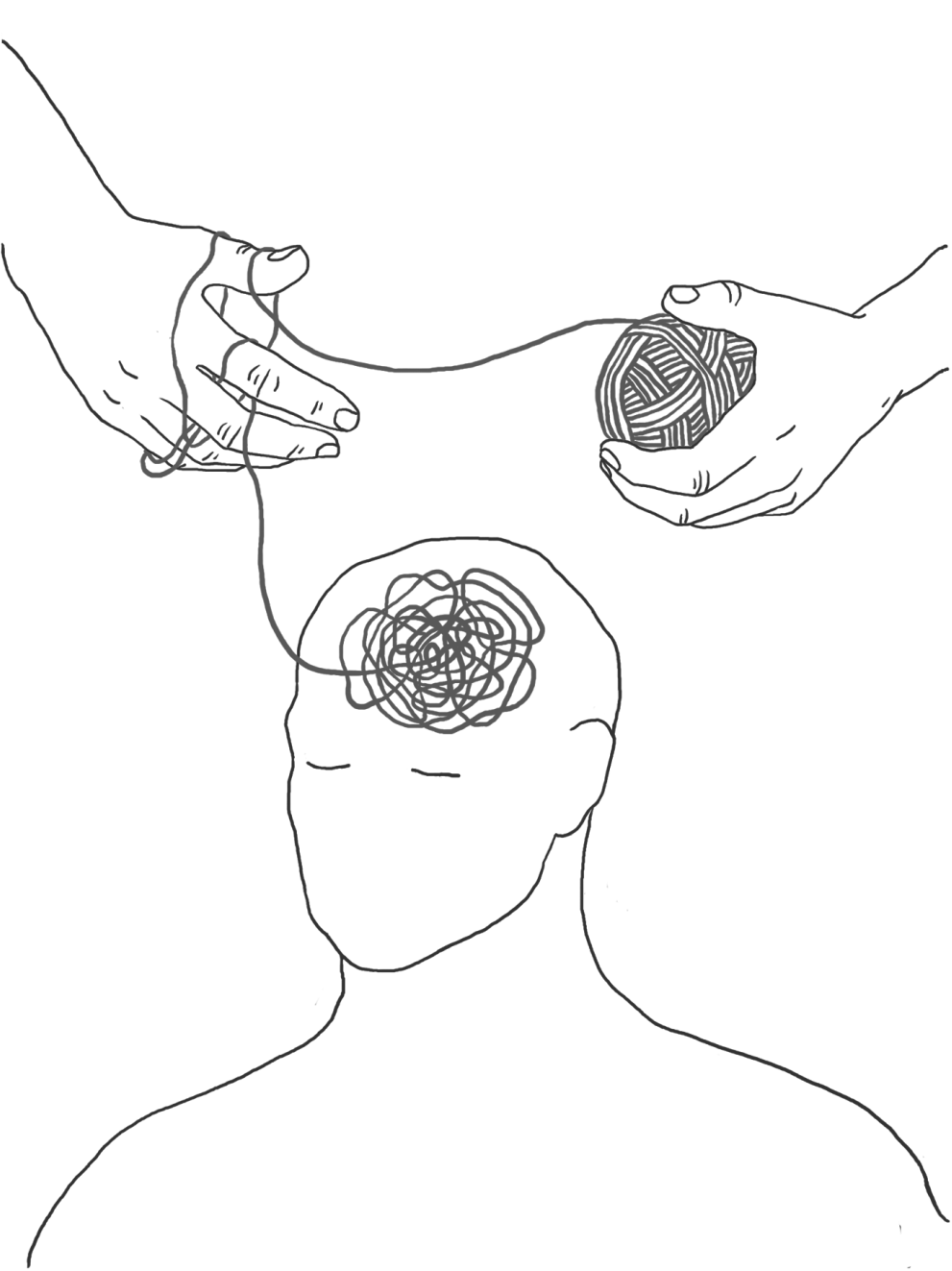


ЛІКИ ВІД КОХАННЯ

ТА ІНШІ ОПОВІДІ
ПСИХОТЕРАПЕВТА



ІРВІН ЯЛОМ



IRVIN D. YALOM

LOVE'S EXECUTIONER

AND OTHER TALES
OF PSYCHOTHERAPY

BASIC BOOKS

*Member of the Perseus Books Group
New York*

ІРВІН ЯЛОМ

ЛІКИ ВІД КОХАННЯ

ТА ІНШІ ОПОВІДІ
ПСИХОТЕРАПЕВТА

ХАРКІВ  **КЛУБ**
2017  СІМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЛЯ

УДК 159.9
ББК 88
Я51

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Перекладено за виданням:

Yalom I. D. *Love's Executioner And Other Tales of Psychotherapy* /
Irvin D. Yalom. — New York : Basic Books, 2012. — 288 p.

Надруковано за сприяння Basic Books, an imprint of Perseus Books,
LLC, a subsidiary of Hachette Book Group, Inc. (USA)
та Alexander Korzhenevski Agency (Russia)
All rights reserved

Переклад з англійської *Наталії Бхіндер*

Дизайнер обкладинки *Сасько Ярина*

Популярне видання

ЯЛОМ Ірвін

Ліки від кохання та інші оповіді психотерапевта

Керівник проекту *В. В. Столяренко*
Координатор проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. І. Кривко*
Редактор *К. В. Озерова*
Художній редактор *Ю. О. Сорулейкіна*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *А. І. Кривко*

Підписано до друку 22.11.2016. Формат 70x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «HeliosLight». Ум. друк. арк. 18,2.
Наклад 10000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: corp@bookclub.ua

Віддруковано у ПРАТ «Харківська книжкова фабрика "Глобус"»
61012, м. Харків, вул. Різдяна, 11.
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.
www.globus-book.com

ISBN 978-617-12-2270-0 (укр.)
ISBN 978-0-465-0420-7 (англ.)

© Irvin D. Yalom, 1989, 2012
© Hemiro Ltd, видання українською мовою, 2017
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2017

*Моїй родині: моїй дружині Марилін
та моїм дітям — Єві, Рейду, Віктору й Бену*

СЛОВА ПОДЯКИ

Значну частину цієї книжки я написав, коли перебував у творчій відпустці і мав змогу багато подорожувати. Я щиро вдячний багатьом людям та всім навчальним закладам, які допомагали мені й організовували мою роботу: Гуманітарному центру Стенфордського університету, Дослідницькому центру ім. Белажіо фонду Рокфеллера, докторам Мікіко та Ценехіто Гасегава в Токіо та на Гаваях, кафе «Мальвіна» в Сан-Франциско, Бенінгтонському коледжу, а саме курсу творчого письма.

Я вдячний своїй дружині Марилін (моєму незмінному найбільш суворому та найбільш відданому читачеві); моєму редакторові видавництва «Бейсік Букс» Фібі Госс, редакторові, яка зуміла дати життя цій книжці та всім попереднім моїм працям, які вийшли в цьому видавництві, а також головному редакторові Лінді Карбоне. Дякую також багатьом-багатьом колегам та друзям, які не мовчали, а критикували мене, хвалили, заохочували та втішали, коли було потрібно. Процес був тривалий, тому, на жаль, я забув деякі імена й назву не всіх. Моя найбільша вдячність Пет Баумгарднер, Гелен Блау, Міель Картер, Ізабель Девіс, Стенлі Елкіну, Джону Фелстінеру, Альберту Жерарду, Маклін Жерард, Рутелен Джозельсон, Герарту Катчадоріану, Стіні Катчадоріан, Маргарет Ледерберг, Джону Л'Еро, Мортону Ліберману, Ді Луму, К. Й. Лум, Мері Джейн Мофат, Нен Робінсон, моїй сестрі Джен Роуз, Джині Серенсен, Девіду Шпігелю, Вінфріду Вайсу, моєму синові Бенджаміну Ялому, який у 1988 році навчався в Стенфордському університеті та був лікарем-ординатором у психіатричній лікарні, а також моїй секретарці Бі

Мітчелл, яка без упину протягом 10 років друкувала клінічні історії хвороб та занотовувала всі ідеї, які згодом перетворилися на цю книжку. І, як завжди, я вдячний Стенфордському університету за підтримку, академічну свободу та пречудову інтелектуальну спільноту, які були такі необхідні мені для роботи.

Я вдячний своїм десятиєм пацієнтам, які подарували мені свої історії. Кожен прочитав розповідь про себе (за винятком одного пацієнта, який помер до того, як я закінчив книжку) і дав мені згоду на публікацію. Вони перевірили та схвалили зміни зовнішнього вигляду персонажів, багато хто пропонував допомогу редактора, один (Дейв) сам дав назву своїй історії, дехто скаржився, що його неможливо впізнати в книжці і маскування було зайвим, дехто навіть радив бути більш точним, а кілька пацієнтів були вражені моїми власними одкровеннями, ба навіть зухвалими вольностями, які я собі дозволив під час оповіді, сподіваючись, що книжка буде корисною для лікарів, котрі практикують, та/або для інших пацієнтів, дали мені свою згоду й благословили. Щиро дякую всім цим людям.

Це все справжні історії, але я змушений був зробити багато змін, щоб уберегти моїх пацієнтів від викриття. Я часто використовував символічні, але рівноцінні заміни для опису моїх пацієнтів та їхніх життєвих обставин; інколи я віддавав риси якогось пацієнта головному герою. Часто діалог є вигаданим, а мої власні думки з'являються лише після події.

Я гарно приховував особистості своїх пацієнтів і до кожного випадку підходив по-особливому. Якщо комусь із читачів здалося, що ви впізнали когось із десяти пацієнтів, то будьте певні: ви помиляєтесь.

ПЕРЕДМОВА

Уявіть собі таку сцену: три-чотири сотні людей, незнайомих між собою, їм пропонують об'єднатися в пари і запитувати одне в одного «Чого ти хочеш?» знову, знову і знову.

Чи може бути щось простіше? Таке безневинне запитання, і так просто на нього відповісти. Але ж ні, раз у раз я помічав, що ця проста групова вправа пробуджувала неочікувані та дуже сильні почуття. Часто за лічені хвилини кімната здригалася від емоцій. Чоловіки і жінки, які зовсім не виглядали нещасними чи нужденними, а якраз навпаки — були успішними, гарно вдягненими людьми, що світилися від щастя, коли йшли вулицею, тут ставали схвильованими до глибини душі. Відповідаючи на запитання, вони зверталися до тих, кого втратили назавжди, — померлих чи відсутніх батьків, чоловіка або дружини, дітей, друзів: «Я хочу побачити тебе знову», «Я хочу, щоб ти мене кохав», «Я хочу знати, що ти мною пишався», «Я хочу, щоб ти знав, що я тебе кохаю, і мені дуже шкода, що я цього не казав раніше», «Я хочу, щоб ти повернувся — я така самотня», «Я хотів би, щоб у мене було справжнє дитинство», «Я хочу бути здоровим (молодим) знову. Я хочу, щоб мене любили (поважали). Я хочу, щоб моє життя мало сенс. Я хочу зробити щось значуще. Я хочу бути важливим, хочу, щоб про мене пам'ятали».

Стільки бажань. Стільки прагнень. І так багато болю лише за кілька хвилин розмови. Справжнє самокатування. Біль, який тебе ніколи не полишає, повсякчас паморочить голову та заважає жити. Біль, який насправді так близько. Багато подій, які стаються з нами кожного дня, — проста

групова вправа, кілька хвилин роздумів, якийсь витвір мистецтва, проповідь у церкві, особиста криза, втрата близької людини — нагадують нам, що наші найбільші бажання вже ніколи не здійсняться: бути молодим, зупинити час, повернути втрачених близьких людей, вічне кохання, бажання власної значущості та безсмертя.

І тоді, коли наші недосяжні мрії починають домінувати над нами, ми звертаємося по допомогу до членів родини, до друзів, до релігії, а інколи — до психотерапевта.

У цій книжці я розповідаю десять історій своїх пацієнтів, які обрали психотерапевта і боролися з болем. Власне, це не була причина, чому вони прийшли до мене по допомогу, навпаки, всі десятеро страждали від звичайних, як здавалося, буденних проблем: самотність, презирство до самого себе, імпотенція, мігрень, сексуальні розлади, ожиріння, гіпертензія, смуток, нав'язливе кохання, перепади настрою, депресія. Але так чи інакше (я кажу «так чи інакше», бо щоразу це було по-різному) терапія викривала глибокі причини буденних проблем — причини, які тягнулися аж до роздумів про своє існування.

У кожній із цих історій між рядками чутно: «Я хочу! Я хочу!» Одна пацієнтка плаче: «Я хочу повернути мою померлу доньку», але в той самий час не піклується про своїх двох синів. Інший грубо заявляє: «Я хочу трахати кожну жінку, яку бачу», а у самого рак лімфатичної системи вже проник до кожної клітини хворого тіла. Ще один скиглить: «Я хочу, щоб у мене були батьки, справжнє дитинство» — та ридає над трьома листами, котрі не в змозі розпечатати й прочитати. Одна стара леді хоче бути вічно молодою, бо не може вилікуватися від нав'язливого кохання до чоловіка, молодшого від неї на тридцять п'ять років.

Я впевнений, що саме цей біль існування і є основним матеріалом психотерапії, а не, як часто вважають, притлумлені інстинктивні прагнення чи не до кінця поховані уламки особистої трагедії в минулому пацієнта. Коли я лікував цих десятиох пацієнтів, мої перші клінічні припущення — припущення, на яких я засновую свою техніку, — це те, що тривога з'являється від спроб людини, свідомих чи підсвідомих, впоратися зі складними переживаннями, які і є, власне, істинами нашого існування¹.

Я з'ясував, що є чотири факти, якими найбільше цікавиться психотерапія: неминучість смерті для кожного з нас і для тих, кого ми любимо; свобода зробити наше життя таким, як ми хочемо; наша унікальність і, нарешті, нерозуміння сенсу життя. Хоча ці істини нашого буття здаються зловісними й неприємними на перший погляд, вони становлять основу мудрості та порятунку для людства. Я сподіваюся продемонструвати в цих десяти оповідях, що людина може навчитися не боятися реальності і навіть використати її на свою користь.

Серед незаперечних істин нашого буття життя і смерть є найбільш очевидними. У ранньому віці, набагато раніше, ніж ми собі уявляємо, ми дізнаємося, що смерть прийде і що від неї ніяк не втечеш. Проте все це є, за словами Спінози, «спробами продовжити власне існування». Головним є те, що існує постійний конфлікт між бажанням продовжити життя та усвідомленням неминучості смерті.

¹ Для ознайомлення з більш детальною інформацією про екзистенціальний підхід у психології, а також теорію і практику психотерапії на його основі дивіться мою книгу «Екзистенціальна психотерапія» (Нью-Йорк : Бейсік Букс, 1980). (Тут і далі прим. авт., якщо не зазначено інше.)

Для того щоб адаптуватися до факту смерті, ми постійно вигадуємо оригінальні способи заперечити смерть чи не думати про неї взагалі. Коли ми малі, батьки запевняють нас, що її немає, розповідають різні казки та легенди про божественних істот; пізніше ми персоніфікуємо смерть, трансформуючи її в істоту, монстра, бабая, демона. Урешті, якщо смерть — це лише істота, яка переслідує нас, отже, від неї можна вислизнути. До того ж, яким би страшним не був монстр, що несе смерть, він, однак, не такий страшний, як правда. А правда полягає в тому, що кожен з нас носить у собі спори власної смерті. Стаючи старшими, діти винаходять інші способи позбутися страху смерті: вони згладжують негативні враження, глузуючи зі смерті, випробовують її своєю відчайдушністю, намагаються здаватися менш чутливими та сміливими, а в компанії однолітків підбадьорюють один одного і полюбляють розповідати під гарячий попкорн історії про привидів та дивитися фільми жахів.

Коли ми дорослішаємо, ми поступово перестаємо думати про смерть; ми відволікаємо себе, намагаємося знайти щось позитивне, називаємо смерть гарними словами, щоб заспокоїти себе («перейти в інший світ», «віддати Богу душу», «упокоїтися з миром»); ми заперечуємо смерть і шукаємо цілу купу доказів; ми хочемо бути безсмертними і для цього створюємо мистецькі твори, виховуємо дітей, а також намагаємося заглибитись у релігію, яка пропонує нам бодай увічнення душі.

Багато хто не погодиться з таким підходом до смерті і скаже: «Нісенітниця! Ми не стверджуємо, що смерті немає. Ніхто не буде жити вічно. Це очевидний факт. Але мають же бути якісь способи уникнути її!»

А правда в тому, що всього ми не знаємо. Ми знаємо *про* смерть, усвідомлюємо, що таке явище існує, але, не зважаючи на те, що наш мозок захищає нас від патологічного страху, також визнаємо, що боїмося смерті. Цей дисоціативний процес існує лише глибоко в нашій підсвідомості, і ми його не бачимо. У той же час ми знаємо, що починаємо боятися, коли система заперечення не спрацьовує і страх перед смертю проривається через усі захисні механізми. Це трапляється не так часто, інколи тільки раз або двічі за все життя. Зрідка це буває наяву, скажімо, після того, як людина зіткнулася зі смертю віч-на-віч або ж помер хтось з її рідних, але частіше за все страх смерті нагадує про себе в нічних кошмарах.

А що таке для людини нічний кошмар? Це невдалий сон; сон, який не впорався зі страхом і не дав можливості виспатися. Хоча кошмари різняться за змістом, але сам процес появи страху відбувається однаково кожного разу: наші приховані думки про смерть залишають свої потаємні місця й вибухають у нашій свідомості. Так, історія «У пошуках сновидця» якраз і розповідає нам про приклад вивільнення страху смерті та відчайдушну спробу розуму стримати його. Головний герой, Марвін, живе серед усепроникних безпросвітних кошмарів про смерть, проти яких у нього є лише одне знаряддя, що, власне, допомагає йому виживати й кидати виклик смерті, — це світна палиця з білим наконечником, з якою сновидець виходить на сексуальний двобій зі смертю.

Сексуальний акт також згадується і в інших історіях як талісман, покликаний стримати старість та відкласти смерть. Саме так пояснюється нездоланий потяг до сексу з багатьма жінками в молодого чоловіка, який бореться з раком

і, очевидно, програє цю битву («Якби згвалтування не забороняли...»), та небажання старика викинути давні пожовкли листи своєї померлої коханої, написані понад тридцять років тому («Не ходіть крадькома»).

За багато років моєї роботи з пацієнтами, яким діагностували рак і які фактично чекають смерті, я помітив два особливо дієві методи для угамування страху перед смертю, два переконання чи дві ілюзії, які дають нам можливість відчутти бодай якусь безпеку. Один з них — це власна унікальність, а другий — віра у всемогутнього рятівника. Поки ці ілюзії існують, людина має стійку примарну віру в майбутнє. І хочу сказати, що я не ставлюся до терміну *ілюзія* якось зневажливо, зовсім ні. Насправді існує кілька універсальних переконань, які кожен з нас має на певному рівні своєї свідомості. Приклади цього я наводжу в деяких своїх оповідях.

Унікальність — це переконання, що хтось може бути невразливим та недоторканим, поза звичними законами людської біології та долі. У якийсь період життя кожен з нас зіткнеться з кризою: це може бути серйозна хвороба, провал у кар'єрі, розлучення чи щось таке, як сталося з Ельвою в історії «Я ніколи не думала, що це може трапитися зі мною», — зовсім проста подія, така як крадіжка гаманця, але раптом вона викриває нашу ординарність та заперечує звичне припущення про те, що життя завжди буде йти по висхідній спіралі.

У той час як віра в особисту унікальність дає нам відчуття безпеки, інший захисний механізм заперечення смерті — *віра у всемогутнього рятівника* — переконує нас, що за нами постійно наглядають, і ми відчуваємо себе назавжди захищеними зовнішніми силами. Ми впевнені, що, навіть

якщо помиляємося, хворіємо, ризикуємо, десь у світі існує наш ангел-охоронець, який завжди врятує нас.

Ці дві системи вірувань і становлять діалектику — дві діаметрально протилежні реакції людини на ситуацію. Це або назватися героєм та заявити про свою незалежність, або ж шукати безпеки через єднання з надсилою: відокремитися та стати самостійним чи приєднатися до когось і прохати про допомогу. Хтось починає сам про себе піклуватися, а хтось залишається вічно беззахисною дитиною, яка потребує батьківської турботи.

Переважну частину часу ми живемо у комфорті, намагаючись уникати навіть скороминущих думок про смерть, підсміюємося тихенько та цитуємо Вуді Аллена, який сказав: «Я не боюся приходу смерті. Я просто не хочу бути там, де це трапиться». Але є ще й інший спосіб — давня традиція, яка може дуже вдало застосовуватися в психотерапії. Вона вчить, що цілковите усвідомлення смертності робить нас мудрими та дає можливість прожити цікаве життя не боячись. Передсмертні слова одного з моїх пацієнтів («Якби згвалтування не забороняли...») доводять, що, справді, смерть нас руйнує і це *факт*, але *усвідомлення* смертності може нас і врятувати.

* * *

Свобода як інший прояв існування зумовлює дилему для кількох з десяти моїх пацієнтів. Коли Бетті, огрядна пацієнтка, з порога повідомила мені, що вона була на гулянці перед тим, як прийти до мене, і щойно вийде з мого кабінету, то організує вечірку знову, вона намагалася змусити мене надати їй свободу та взяти під контроль її вчинки. Увесь курс терапії іншої пацієнтки (Тельма у «Ліках від кохання») кру-

тився навколо теми, як вона піддалася на спокусу свого колишнього коханця (і терапевта), і моїх пошуків методу допомогти їй відновити силу та свободу.

Свобода видається цілковитою протилежністю смерті. Поки ми боїмося смерті, у цілому вважаємо, що бути вільним означає бути щасливим. Хіба ж не була історія західної цивілізації позначена безмежним бажанням свободи, і хіба це прагнення свободи не спонукало людство до дії? Свобода, з точки зору існування людини, тісно пов'язана з відчуттям страху, показуючи, що, на відміну від нашого щоденного досвіду, ми так і не стаємо частиною вічного величного Всесвіту, а згодом взагалі залишаємо його. Свобода означає те, що хтось є відповідальним за вибір іншого, його дії та життєву ситуацію, поки той має можливість насолодитися всім цим.

Хоча слово *відповідальний* може трактуватися по-різному, я надаю перевагу визначенню Сартра: бути відповідальним означає «бути автором», кожен з нас є автором свого власного життя. Ми вільні бути ким завгодно, але й невільні водночас: ми, на думку Сартра, приречені бути вільними. Насправді деякі філософи роблять навіть більш глибокі припущення: людський інтелект зобов'язує кожного з нас до відповідальності за зовнішню реальність, за простір та час. Але всередині нас живе страх: люди є створіннями, які хочуть існувати всередині структури, і трохи налякані самою концепцією свободи, котра означає для них, що після смерті не буде нічого, абсолютна порожнеча.

Кожен психотерапевт знає, що найважливіший перший крок під час лікування — це визнання пацієнтом власної відповідальності за свої проблеми. Чим довше пацієнт вірить, що всі його труднощі створені якимись зовнішніми

силами чи іншими людьми, тим менше шансів на успіх терапії. Перш за все пацієнт хоче вирішити проблему, але не може зрозуміти, навіщо йому змінювати самого себе. Адже це не він, а його оточення (друзі, робота, родина) має змінюватися. Якщо ж ні, то їх можна обміняти на більш чуйних та тямущих людей. Саме так і було з Дейвом (в історії «Не ходіть крадькома»), який скаржився, що його дружина — справжній наглядчак, не дає і кроку йому ступити. Дейв гірко нарікав, що все його життя схоже на в'язницю, аж до того часу, поки не визнав факт, що він сам відповідальний за створення цієї в'язниці. Згодом він успішно пройшов курс лікування.

Оскільки пацієнти мають звичку не визнавати своєї відповідальності, лікарі повинні розробити спеціальну методичку, щоб змусити їх усвідомити, що вони самі ж і створюють свої проблеми. Ефективною методикою, яку я використовую для лікування багатьох пацієнтів, описаних у цій книжці, є фокусування на теперішньому часі. Так, пацієнти під час терапії створюють ті ж самі міжособистісні проблеми, які завдають їм клопоту і в реальному житті, то я фокусуєся на тому, що відбувається цієї миті між пацієнтом і мною, більше, ніж на минулих подіях чи якихось фактах теперішнього життя. Вивчаючи всі особливості стосунків між пацієнтом та лікарем (чи між пацієнтами в групі), я можу визначити, як саме пацієнт реагує на дії інших людей. Таким чином, хоча Дейв міг чинити опір і не визнавати свою відповідальність за проблеми у шлюбі, він не міг заперечувати ті подробиці, які сам розповів під час групової терапії. Він був замкнутий та дратівливий, ухилився від спілкування, а такі дії призвели до того, що інші члени групи почали відповідати йому так само, як його дружина вдома.

Схоже трапилось і з Бетті («Товстунка»), адже її лікування зовсім не мало успіху через те, що вона прив'язувала свою самотність до безглуздої та незрозумілої, на її думку, культури Каліфорнії. І лише тоді, коли я продемонстрував їй, що її поведінка байдужої, сором'язливої та замкнутої жінки створювала ті ж самі труднощі, що й під час спілкування з іншими учасниками групи чи зі мною, вона почала потроху відчувати свою відповідальність за власну самотність.

Визнання власної відповідальності має змусити пацієнта змінюватися. До того часу слово *відповідальність* не буде синонімом слова *зміна*. І зміна є кінцевою метою кожного курсу лікування, хоча психотерапевт може називати це інакше: вивчення суті проблеми, визнання відповідальності та самореалізація.

Свобода не лише вимагає від нас відповідальності за наше життя та всі рішення, які ми ухвалюємо, але також створює умови, коли зміни потребують від нас вольових вчинків. Хоча воля — це слово, яке ми, психотерапевти, рідко вимовляємо вголос, зате ми витрачаємо багато зусиль для того, щоб вплинути на волю пацієнта. Ми без упину уточнюємо та інтерпретуємо, гадаючи, що розуміння завжди призведе до змін саме по собі (це світська заміна віри, що так і не доведено емпірично). Коли після кількох років роботи лікар бачить, що всі його спроби пояснити пацієнту важливість змін провалилися і насправді нічого не змінилося, можна прямо попросити пацієнта проявити волю: «Зусилля також потрібні. Ви повинні спробувати, ви ж самі знаєте. Є час для роздумів та аналізу, але також є час і для дій». І коли прямі переконування теж не допомагають, психотерапевтові нічого більше не залишається,

і ці історії доводять те саме: що всі психотерапевтичні методи обмежуються добре відомими засобами, за допомогою яких одна людина може вплинути на іншу. Таким чином, я можу радити, сваритися, дражнити, обманювати, підбурювати, благати чи просто мовчки терпіти, сподіваючись, що невротичне світобачення пацієнта розпадеться саме собою, коли він втомиться.

Саме завдяки *волі*, рушійній силі будь-якої дії, з'являється наша свобода. Я вважаю, що воля формується у два етапи: спочатку людина ініціює бажання, а потім діє після ухвалення рішення.

Дехто з людей зовсім не має бажань, вони самі не знають, чого хочуть. Вони не мають власної думки, живуть без спонукальної причини щось робити, без схильності до чогось, вони стають паразитами на бажаннях інших. Такі люди мають тенденцію втомлювати. Бетті була страшенно нудною, тому що вона придушила свої бажання, а інші втомилися ділитися з нею своїми мріями.

Інші пацієнти не можуть самі ухвалити рішення. Хоча вони знають точно, чого хочуть і що мають робити, вони не можуть діяти, кожне рішення їм дається в страшенних муках. Сол, герой «Трьох непрочитаних листів», знав, що будь-яка, хоч трохи наділена розумом людина, відкрила б ці листи, але страх, який вони йому навіювали, просто спаралізував його волю.

Інша пацієнтка, Тельма («Ліки від кохання»), знала, що нав'язливе кохання псувало все її життя та віддаляло від реальності. Вона пам'ятала, як жила вісім років тому перед тим, як закохалася, і чітко усвідомлювала, що їй треба позбутися своєї безрозсудної пристрасності, щоб повернутися до нормального життя. Але вона не могла цього зроби-

ти чи не хотіла, несамовито опираючись усім моїм спробам пробудити її волю.

Рішення справді складно ухвалювати, і на те є причини. Джон Ч. Гарднер¹ у своєму романі «Грендель» розповідає про розумного чоловіка, який після тривалих роздумів про таємниці життя доходить висновку, що всі теорії обмежуються лише двома простими, на перший погляд, але такими жажливими постулатами: «Усе зникає: альтернативи виключають одна одну». Перший постулат стосується смерті, і його ми вже обговорили. Другий — «альтернативи виключають одна одну» — є важливим ключем для розуміння, чому ж так важко ухвалити рішення. Будь-яке рішення, що його ухвалює людина, потребує відмови від чогось: за кожне сказане «так» потрібно сказати хоча б одне «ні». Отож, кожне рішення відбирає можливість розглянути інші варіанти (слова *вирішити* та *рішити*, тобто убити, мають один корінь). Таким чином, Тельма вхопилася за мізерний шанс оживити стосунки зі своїм колишнім коханцем, а відмова від цієї можливості для неї фактично означала слабкість та смерть.

Ізоляція — третя характеристика нашого існування — означає неподолані розбіжності між нами та іншими людьми, прірву, яка існує навіть тоді, коли людина вважає, що в неї з кимось гарні стосунки. Людина відчуває самотність не лише тому, що поряд немає нікого, а тому, що переконала, ніби весь світ — це і є вона сама. Така ізоляція буває двох видів — міжособистісна та особиста.

Людина зазнає *міжособистісної* ізоляції, чи самотності, якщо їй бракує загальноприйнятих навичок спілкування або

¹ Американський письменник. «Грендель», найбільш відомий його роман — переказ міфу про Беовульфа. (*Прим. ред.*)

не вдалося розробити власний стиль для ефективної взаємодії з оточенням. *Особиста* ізоляція трапляється, коли частини особистості роз'єднуються, так ніби людина розмежовує емоції та спогади про якусь подію. Найбільш складна та загострена форма такого стану — розлад множинної особистості. Вона трапляється досить рідко (хоча з року в рік її дедалі частіше діагностують); коли ж психотерапевт із таким стикається, йому може бути важко визначитися, яку з особистостей лікувати, як це було зі мною у випадку з Мардж («Лікувальна моногамія»).

Поки немає ніяких способів подолати ізоляцію, психотерапевти мають лише перешкоджати пацієнтам ухвалювати неправильні рішення. Людина, докладаючи зусиль, щоб позбутися самотності, може псувати стосунки з близькими. Міцна дружба та шлюби розпадалися лише тому, що замість налагодження зв'язків та піклування про когось пацієнт використовував іншу особу як щит проти власної самотності.

Поширена і дієва спроба розв'язати проблему самотності, яка описана в моїй книжці, — це об'єднання або усунення кордонів, інтеграція одного в інше. Сила об'єднання була продемонстрована під час експерименту з вивчення підсвідомого сприйняття, а саме коли повідомлення «Матуся і я — одне ціле» спалахує на екрані так швидко, що суб'єкти не можуть його бачити, але в результаті пацієнти відзначають, що почуваються краще, стають сильнішими, набувають більш оптимістичних поглядів і навіть краще, ніж інші люди, реагують на лікування (з метою зміни поведінки) таких проблем, як куріння, ожиріння, проблемна підліткова поведінка.

Один з найбільших парадоксів життя — це те, що самоаналіз породжує тривогу. Об'єднання (синтез), навпаки,

усуває тривогу в крайніх її проявах, і самоаналіз уже не потрібен. Людина, яка закохалася і переживає щасливий період єднання, не схильна до саморефлексії, тому що її самотнє, охоплене сумнівами я (яке супроводжується страхом ізоляції) стає уже *ми*. Таким чином, людина позбувається тривоги, але й втрачає сама себе.

Ось чому психотерапевти не люблять лікувати пацієнтів, які закохані. Терапія і стан кохання, що передбачає єднання з коханою людиною, не сумісні, оскільки психотерапевт вдається до аналізу та вивчає причини почуття страху, які згодом будуть служити провідниками внутрішніх конфліктів.

Більше того, мені справді важко, власне як і більшості психотерапевтів, побудувати стосунки з пацієнтом, який закохався. Так, в історії «Ліки від кохання» Тельма не мала стати моєю пацієнткою, адже вона була не просто закохана, а вся її енергія повністю поглиналася нав'язливим коханням. Остерігайтеся глибокої прихильності до когось: це зовсім не є, як вважає більшість людей, доказом справжнього кохання. Таке обмежене та виняткове кохання — не даючи нічого і не піклуючись про іншого — приречене знищити саме себе. Я впевнений, що кохання — не просто спалах пристрасті між двома людьми, існує безмежна різниця між закоханістю та коханням. Кохання радше є способом існування, самовіддачею, а не впаданням за кимось, вчинками, не обмеженими однією особою.

Ми все життя намагаємося не залишатися на самоті, але настає час, особливо перед наближенням смерті, коли очевидною стає страшна правда: ми народжуємося на самоті і помираємо на самоті. У мене було багато пацієнтів при смерті, які казали, що найстрашніше у смерті те,

що доводиться помирати на самоті. Умирущому хочеться, щоб з ним хтось був і допоміг подолати самотність. Так, пацієнт із оповідання «Не ходіть крадькома» сказав: «Навіть якщо ти один у човні, завжди приємно побачити світло інших човнів, які пропливають повз тебе».

* * *

Отож, якщо смерть неминуча, якщо всі наші досягнення й таланти, наш внутрішній світ одного дня зникнуть під руїнами нашого тіла, якщо у світі все випадкове (хоча, може, усе й інакше), якщо люди мають самі будувати свій світ і здійснювати божий промисел у цьому світі, то що ж тоді є сенсом нашого життя?

Сьогодні це питання мучить чоловіків та жінок, і багато хто з них звертається до психотерапевтів саме тому, що вони не відчують сенсу життя. Люди — це створіння, які шукають в усьому сенс. Біологічно наша нервова система влаштована так, що мозок автоматично перетворює зовнішні подразнення на певні конфігурації. Усвідомлення, безперечно, дає нам відчуття впевненості: почуваючи себе безпомічними та спантеличеними через невизначені чи заплутані явища, ми прагнемо їх упорядкувати та певною мірою контролювати. Навіть більше того, сенс життя породжує, своєю чергою, цінності та закладає принципи нашої поведінки: таким чином, відповідь на питання *чому* та *навіщо* («Навіщо я живу?») тісно пов'язані з відповіддю на питання *як* («Як я живу?»).

Лише в деяких з моїх десяти історій з досвіду психотерапевта описані дискусії про сенс життя. Пошук сенсу життя дуже схожий на пошук задоволення від життя, і він не має здійснюватися прямим способом. Сенс життя впливає з діяльності, яка має значення: чим більш поміровано ми

проживаємо життя, тим менша вірогідність, що ми зрозуміємо його сенс. Раціональних запитань про сенс життя завжди значно більше, ніж відповідей на них. Під час терапії, як і в житті, сенс — це лише похідний продукт діяльності, і психотерапевт має скерувати всі зусилля пацієнта на пошук правильних відповідей. Варто знати, що діяльність не забезпечує раціональні відповіді на запитання про сенс життя — вона робить ці запитання безглуздими.

Ця екзистенціальна дилема — людина, яка шукає сенс життя і певність у світі, який не має ні того, ні іншого, — має велике значення для психотерапевта. У своїй щоденній роботі лікар, який прагне налагодити стосунки зі своїми пацієнтами, стикається з невизначеністю. Проблеми пацієнтів, їхня нездатність знайти відповіді на запитання змушують психотерапевта самому шукати відповіді на ті самі запитання. Крім того, лікар має визнати, як це був змушений зробити я в історії «Дві посмішки», що зрозуміти інших людей, осягнути їхній досвід, беззаперечно, дуже складно і фактично неможливо.

Справді, здатність миритися з невпевненістю є передумовою для нашої професії. Хоча побутує думка, що психотерапевти систематично та вміло скеровують своїх пацієнтів і ведуть їх через добре сплановані етапи терапії до поставленої мети, насправді таке трапляється вкрай рідко. Ці історії є свідченням того, що терапевти часто виявляють нерішучість, імпровізують та наосліп шукають правильний напрямок. Існує велика спокуса домогтися визначеності, вдавшись до методик ідеологічної школи чи визнаної терапевтичної системи, однак тут криється підступ: такі переконання можуть зашкодити випадковим зустрічам, які вкрай необхідні для ефективної терапії.

Таке спонтанне побачення — це осердя психотерапії, хвилююча зустріч двох людей, де один (зазвичай, але не завжди, це пацієнт) має більше проблем, ніж інший. Психотерапевти виконують подвійну роль: вони мають і спостерігати за пацієнтами, і брати участь в їхньому житті. Як спостерігач, лікар має бути достатньо об'єктивним, щоб забезпечити необхідне елементарне наставництво своєму пацієнтові. Як учасник, він стає частиною життя пацієнта, а інколи перебуває під впливом чи навіть сам змінюється після такої зустрічі.

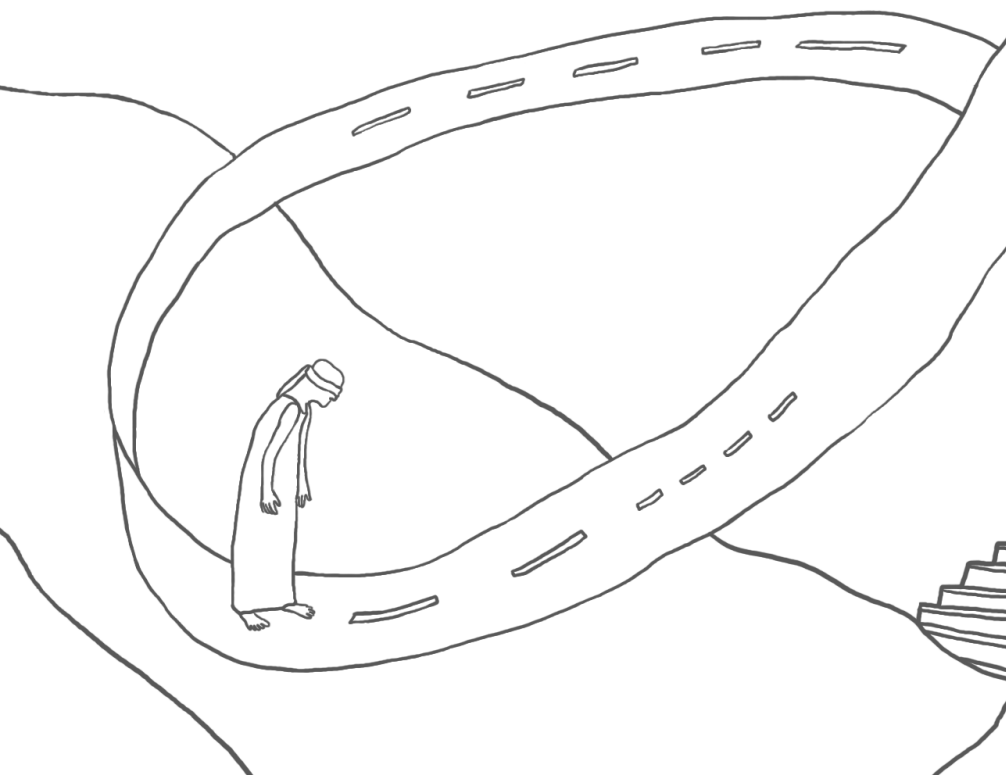
Погоджуючись стати частиною життя пацієнта, я, психотерапевт, не лише стикаюся з тими самими проблемами, що й мої пацієнти, але й маю бути готовий вивчати їх за тими самими законами проведення дослідження. Я маю припустити, що знати — це краще, ніж не знати, ризикнути — краще, ніж не ризикнути, а магія та уява, такі багаті та чарівні на перший погляд, значно послаблюють людський дух. Я серйозно ставлюся до слів Томаса Гарді: «Якщо ми хочемо пройти шлях до Кращого, нам спершу треба роздивитися Найгірше».

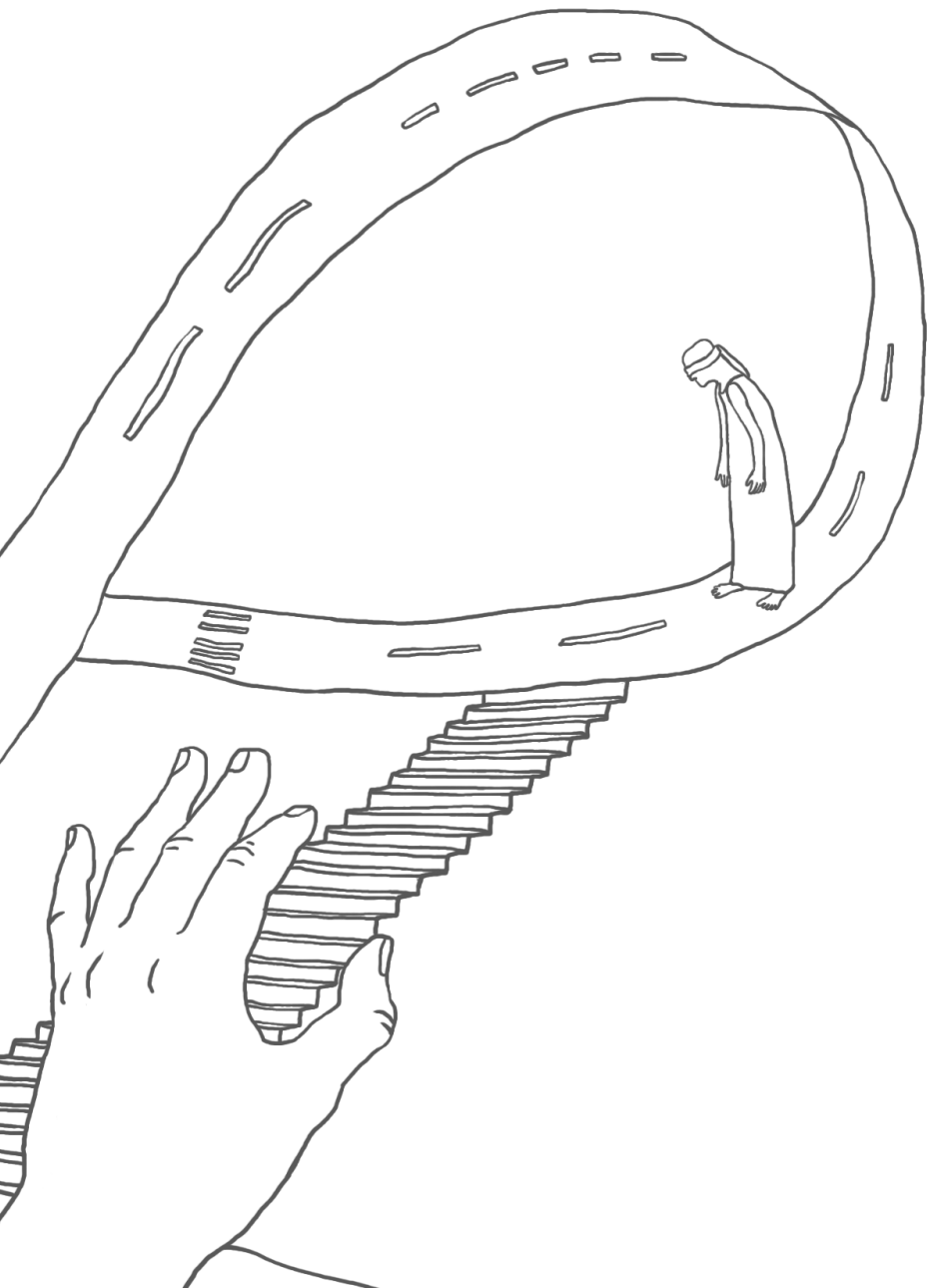
Подвійна роль спостерігача та учасника вимагає багато зусиль від лікаря та змушує ставити болісні запитання, як чинив я в цих десяти історіях. Чи слід мені, наприклад, очікувати від пацієнта, який попросив мене зберігати його любовні листи, що він подолає проблеми, яких я сам уникав усе своє життя? Чи можливо допомогти йому і змусити жити далі, а не зупинитися, як я? Чи маю я про щось запитувати помираючого чоловіка, удову, матір, яка втратила дитину, чи пенсіонера, який вірить, що його незвичайна мрія може здійснитися? Чи слід мені ставити питання, на які я не маю відповідей? Чи повинен я показувати свою

слабкість і свої вади пацієнтові, якого я побачив з іншого боку? Чи зміг би я створити чесні та теплі стосунки з огрядною жінкою, чий вигляд відштовхував мене? Чи слід мені вирішувати самостійно: розбивати або ж ні ірраціональні любовні ілюзії старої жінки, які давали їй хоч якусь розраду? Чи маю я право нав'язувати свою волю чоловіку, який лише шкодить собі і заважає себе трьома нерозпечатаними листами?

У моїй книжці повно слів *пацієнт* та *психотерапевт*, але прошу вас правильно їх розуміти: це історії про звичайних чоловіків та жінок. Стати пацієнтом дуже просто; загальноживаний ярлик, що кожен пацієнт — це хвора людина, є значною мірою довільним і часто залежить більше від культури, освіти, економічних факторів, а не від складної патології. Від того часу як психотерапевти не менше за пацієнтів змушені стикатися з проблемами людського існування, об'єктивність та байдужість, які необхідні для наукового методу, у психотерапії є неприйнятними. Ми, психотерапевти, не можемо просто підбадьорювати, висловлювати свою симпатію зусиллям пацієнтів та спонукати їх непохитно протистояти проблемам. Ми не можемо сказати їм *ти* і *твої* проблеми. Натомість ми мусимо говорити про *нас* та *наші* проблеми тому, що наше життя, наше існування буде завжди прикуте до смерті, кохання — до втрат, свобода — до страху, а розвиток — до розпаду. Ми, кожен з нас, у цьому світі існуємо разом.

ЛІКИ ВІД КОХАННЯ





Мені не подобається працювати з пацієнтами, які закохані. Можливо, тому, що я заздрю — я також страшенно хочу відчути чари кохання. Можливо, тому, що кохання й психотерапія — це абсолютно несумісні речі. Хороший психотерапевт бореться з темрявою й шукає шляхи, як освітити життя пацієнта, а романтичне кохання оповите таємницею і зникає, коли його намагаються дослідити. Я ненавиджу лікувати закоханих пацієнтів.

Тельма одразу сказала мені, ще на перших хвиликах нашого першого сеансу, що вона безнадійно й трагічно закохана, але я ніколи не вагався, чи взяти її на лікування. Усе, що я бачив під час нашого знайомства, — зморшкувате обличчя сімдесятирічної леді, підборіддя, яке весь час по-старечому тремтіло, її худа, виснажена віком фігура, вибілене перекисом та трохи неохайне жовтувате волосся, змарнілі руки, на яких чітко видно сині вени, — усе кричало до мене, що вона помиляється, вона не може бути закоханою. Як кохання, таке величне почуття, могло обрати цю спустошену стару жінку? Як кохання могло оселитися в цьому хирлявому тілі, одягненому в безформний синтетичний спортивний костюм?

Більше того, я не бачив щасливої аури від кохання! Самі страждання Тельми не здивували мене, адже кохання завжди супроводжується болем, та її кохання виглядало аж надто потворно: воно не приносило ніякого задоволення взагалі, а її життя перетворилося на муки.

Отож, я погодився лікувати її, оскільки був певен: Тельма страждала не від кохання, а від доволі рідкісного розладу, який вона переплутала з коханням. Я не тільки вірив, що можу допомогти цій жінці, — мені сподобалась ідея, нібито існування такої фальшивки свідчить, що мені вдасться розкрити містичні глибини кохання.

Під час першої зустрічі Тельма була відсторонена та напружена. Я вирішив розрядити обстановку і посміхнувся їй у приймальні, але це не допомогло. Вона не посміхнулася мені у відповідь, а просто мовчки пішла за мною коридором. Як тільки ми зайшли в кабінет, вона навіть не роздивилась інтер'єр, а відразу сіла в крісло. Відтак, не чекаючи на мої коментарі й навіть не розстібнувши гудзики на своїй важкій куртці, яку надягла на спортивний костюм, вона різко глибоко вдихнула повітря і почала:

— Вісім років тому в мене був роман з моїм психотерапевтом. Від того часу я ніколи не забувала про це. Одного разу я майже вбила себе і вірю, що зможу зробити це ще раз. Ви моя остання надія.

Я завжди дуже уважно слухаю перші фрази пацієнтів. Вони повсякчас допомагають виявити незвичайні факти і передрікають вид стосунків, які в нас можуть скластися. Слова дозволяють мені проникнути в життя іншої людини, але в Тельми був такий тон, що мені стало зрозуміло: ця жінка не підпустить до себе близько.

Вона вела далі:

— Якщо вам важко мені повірити, можливо, це допоможе!

Вона відкрила свою червону вицвілу сумку зі шнурком і дістала звідти дві старі фотографії. На першій була зображена молода гарна танцівниця у блискучому чорному трико. Поглянувши на цю дівчину, я був вражений, коли впізнав великі очі Тельми, яка дивилася на мене крізь багато років.

— А ця, — сказала Тельма, коли побачила, що я вже дивлюся на іншу фотографію, на якій була зображена гарна, хоча й трохи флегматична шістдесятирічна жінка, — була зроблена десь вісім років тому. Як бачите, — вона

провела рукою по своєму нечесаному волоссю, — я дуже змінилася.

Мені було вкрай важко уявити, що в цієї обшарпаної літньої жінки був роман із психотерапевтом. Я не сказав, що не вірю їй. Та, власне, я нічого не сказав. Намагався прибрати відстороненого вигляду, але вона, напевно, помітила, що я не дуже їй вірю. Щось промайнуло в мене на обличчі, а очі ніби ледь помітно розширилися. Я вирішив не сперечатися з нею і погодився з її обвинуваченням, що не повірив їй. Тоді не було місця для чемності, адже розпатлана сімдесятирічна божевільна жінка, яка страждала від кохання, виглядала такою безглуздою. Вона це знала, я це знав, і вона знала, що я знав.

Незабаром я дізнався, що останні двадцять років Тельма страждала на хронічну депресію і майже постійно перебувала під наглядом психіатра. Здебільшого вона лікувалася в окружній психіатричній лікарні, де нею опікувалися кілька лікарів.

За одинадцять років до того вона почала лікуватися в Метью, молодого гарного інтерна. Вони зустрічалися щотижня протягом восьми місяців, а потім продовжували бачитися вже в його приватному кабінеті цілий наступний рік. Ще за рік, коли Метью перейшов на роботу в державну клініку, він змушений був відмовитися від усіх своїх приватних пацієнтів.

Тельмі було дуже сумно, що довелося попрощатися з ним. Він був, безперечно, найкращим лікарем, якого вона будь-коли знала, він їй подобався, дуже подобався, і всі ці двадцять місяців щотижня вона з нетерпінням чекала, коли почнеться сеанс терапії. Ніколи до цього вона не була ні з ким така щира. Ніколи вона не мала такого чесного й гречного психотерапевта.

Декілька хвилин Тельма вихваляла свого колишнього лікаря Метью.

— Він був такий турботливий, такий уважний. У мене були, звичайно, й інші лікарі, які намагалися бути ввічливими, робили все, щоб утамувати мій біль, але Метью був зовсім іншим. Він *справді* турбувався, *справді* приймав мене такою, як я є. Не було важливо, що я робила, які б страшні речі я не думала, я знала, що він сприйме мене і — як би підібрати правильне слово — погодиться зі мною — ні, *підтримає* мене. Він допомагав мені так, як робить решта психотерапевтів, але він зробив для мене набагато більше.

— Наприклад?

— Він відкрив мені духовний, релігійний бік життя. Він навчив мене, що треба турбуватися про всіх живих істот. Він навчив мене міркувати про причини, чому я тут перебуваю, на цій планеті. Він не був безнадійним мрійником, зовсім ні. Він просто поведився так зі мною.

Тельма пожвавішала — вона вже говорила досить швидко і то літала за хмарами, то спускалася на землю. Я бачив, що їй подобалося говорити про Метью.

— Я обожнювала, коли він мене сварив. Він не дозволяв мені піти з моєю проблемою додому. Він завжди змушував мене виговоритися про найбридкіші події мого життя.

Ця фраза налякала мене, адже вона дуже суперечила її образу. Вона підбирала слова так старанно, що я змушений був припустити, що це були слова Метью, можливо, приклад його чудової методики лікування! Моє негативне ставлення до нього чимдалі посилювалося, але я тримав свої думки при собі. Слова Тельми дали мені зрозуміти, що вона не потерпить жодної критики Метью.

Після Метью Тельма почала лікуватися в інших психотерапевтів, але ніхто з них не зміг допомогти їй вирішити її життєві проблеми та оцінити той спосіб життя, який вона вела.

Уявіть тільки, якою щасливою вона була, коли через рік після їхньої останньої зустрічі випадково зустріла Метью пізнього суботнього вечора на Юніон-сквер у Сан-Франциско. Вони трохи погомоніли, і, щоб утекти від чужих очей, пішли випити кави до кав'ярні готелю «Святий Франциск». У них було так багато тем для розмов, Метью стільки всього хотів дізнатися про останній рік життя Тельми, що їхня кава переросла в обід, відтак вони пішли до італійського ресторану «У Скома» на Риболовецькому причалі, щоб поїсти крабового супу ціопіно.

Чомусь це все здалося їм таким природним, ніби вони обідали разом безліч разів. Насправді вони мали лише суто професійні стосунки, які ніколи не виходили за межі схеми «пацієнт—лікар». Вони спілкувалися лише раз на тиждень рівно п'ятдесят хвилин — не більше, не менше.

Але того вечора, з причин, які Тельма не може зрозуміти навіть зараз, вона і Метью вислизнули з тенет щоденної реальності. Ніхто не слідкував за часом, вони мовчки домовилися вдавати, ніби не було нічого незвичайного в тому, щоб поговорити, випити разом кави та пообідати. Їй здалося нормальним поправити зім'ятий комірець на його сорочці, зняти порошок з його піджака, взяти його за руку, коли вони повільно йшли до Ноб-хілла¹. Метью здалося природним описати його нове помешкання в Гайті², Тельмі — сказати, що вона аж вмирає, так хоче його побачити. Вони сміялися, коли Тельма сказала, що її чоловік десь поза містом: Гаррі, член Кон-

¹ Аристократичний район Сан-Франциско. (Прим. перекл.)

² Район Сан-Франциско. (Прим. перекл.)

сультативної ради бойскаутів Америки, розповідав про функції організації по всій Америці раз на тиждень. Метью був вражений, що нічого не змінилося, не було потреби пояснювати йому щось — врешті, він знав про неї все.

— Я не пам'ятаю, — вела далі Тельма, — багато чого про решту вечора, про ті речі, які трапилися з нами далі, про те, хто до кого торкнувся першим, хто з нас вирішив лягти в ліжко. Ми нічого не вирішували, все сталося саме собою, якимось спонтанно і невимушено. Найбільше я пам'ятаю, як лежала в обіймах Метью, і це було найкращою миттю в моєму житті.

— Скажіть, що відбувалося далі.

— Наступні двадцять сім днів — з 19 червня по 16 липня — були просто чарівними. Ми розмовляли по телефону кілька разів на день і бачилися чотирнадцять разів. Я плавала, літала на планері, танцювала.

Тельма майже співала, коли про це розповідала. Вона хитала головою в такт мелодії, яку чула вісім років тому. Вона опустила повіки. Такою поведінкою вона випробувала моє терпіння, адже я не люблю почуватися невидимим.

— Це була вершина мого життя. Я ніколи до того і ніколи після того не була такою щасливою. Що б не трапилося зі мною в подальшому, жодна подія не змогла б зруйнувати те, що він мені тоді дав.

— А що *трапилося* після того?

— Останній раз, коли я його бачила, — о пів на першу 16 липня. Два дні я не могла йому додзвонитися, тому й припхалася до нього в клініку без попередження. Він їв сандвіч, і у нього було ще майже двадцять хвилин до заняття в групі. Я запитала, чому він не відповідає на мої дзвінки, а він так просто сказав: «Це неправильно, і ми обоє це знаємо».

ЗМІСТ

Слова подяки.....	6
Передмова.....	8
ЛІКИ ВІД КОХАННЯ.....	26
ЯКБИ ЗГВАЛТУВАННЯ НЕ ЗАБОРОНЯЛИ... ..	104
ПОМЕРЛА НЕ ТА ДИТИНА	132
ТОВСТУНКА	170
Я НІКОЛИ НЕ ДУМАЛА, ЩО ЦЕ МОЖЕ ТРАПИТИСЯ ЗІ МНОЮ	216
НЕ ХОДІТЬ КРАДЬКОМА	230
ДВІ ПОСМІШКИ	254
ТРИ НЕПРОЧИТАНІ ЛИСТИ.....	284
ЛІКУВАЛЬНА МОНОГАМІЯ.....	322
У ПОШУКАХ СНОВИДЦЯ.....	350
Післямова.....	408