

«Я читаю книги о психотерапии почти полвека, но я никогда не встречал чего-то подобного «Вы хотите поговорить об этом?»: это настолько смелая, дерзкая, полная прекрасных историй, искренняя, глубокая и захватывающая книга! Собирался прочитать пару глав, но не смог оторваться и дочитал до конца, наслаждаясь каждым словом».

*Ирвин Ялом,
психотерапевт, почетный профессор психиатрии
Стэнфордского университета,
автор бестселлера «Палач любви»
и множества других*

«Если у вас есть хоть капля интереса к психотерапии или к загадке человеческого бытия, вы должны прочитать эту книгу. В ней столько мудрости, теплоты и юмора: вы отлично проведете время в компании Лори Готтлиб!»

*Сьюзан Кейн,
автор бестселлера «Интроверты. Как
использовать особенности своего характера»*

«Это смелая и вдохновляющая книга, которая способна по-настоящему изменить вас. Лори Готтлиб открывает завесу тайной жизни психотерапевтов и их клиентов и тем самым помогает нам понять не только себя и окружающих, но и саму суть человеческой природы. Ее желание разобраться с проблемами даже самых непростых ее пациентов показывает, что мы не одни такие «странные», и может, нам просто стоит... поговорить обо всем этом?»

*Арианна Хаффингтон,
основатель Huffington Post,
автор бестселлера «Выдохшиеся»*

«Настоящая, живая, откровенная... Невыразимо искренние мемуары о психотерапии человека с уникальным опытом — и врача, и пациента».

The New York Times Book Review

«Книга для поклонников Оливера Сакса и... Нормы Эфрон.
Осторожно: вы не сможете оторваться!»

People Magazine

«Психотерапевт и колумнист The Atlantic Лори Готтлиб мудро, убедительно и с юмором продемонстрирует нам, каково это — оказаться на другой стороне кушетки».

O, The Oprah Magazine

«Чудесная книга... Готтлиб рассказывает о своих клиентах, и о собственном опыте — как психотерапевта, так и клиента — с любовью к людям, юмором и изяществом».

Publishers Weekly

«Психотерапевт, столкнувшийся с теми же проблемами, с которыми пытаются справиться ее клиенты... Кто НЕ захочет об этом прочитать?! Лори Готтлиб ищет ответы на свои вопросы с обезоруживающей откровенностью».

The Washington Post

Книги Лори Готтлиб:

Marry Him: The Case for Settling for Mr. Good Enough

Stick Figure: A Diary of My Former Self

I Love You, Nice to Meet You: A Guy and a Girl Give the Lowdown on Coupling Up

Inside The Cult Of Kibu: And Other Tales Of The Millennial Gold Rush

Счастье стоит классифицировать как психическое расстройство и внести в будущие издания основных диагностических руководств под новым названием: «Большое аффективное расстройство приятного типа». В обзоре соответствующей литературы показано, что счастье статистически нетипичное состояние, его составляют отдельные кластеры симптомов, оно ассоциируется с рядом когнитивных нарушений и, возможно, отражает ненормальное функционирование центральной нервной системы. Против этого есть лишь одно возможное возражение — счастье не расценивается негативно. Но с научной точки зрения это нерелевантный критерий.

Ричард Бенталл,
JOURNAL OF MEDICAL ETHICS, 1992

Известный швейцарский психиатр Карл Юнг говорил:
«Люди готовы на что угодно, лишь бы избежать попытки заглянуть в собственную душу».

Но также он говорил следующее:
«Кто смотрит внутрь себя, просыпается».

ПРИМЕЧАНИЕ АВТОРА

Эта книга задает вопрос: «Как мы меняемся?» — и отвечает: «Во взаимосвязи с другими». Отношения, о которых я пишу здесь, между пациентом и психотерапевтом, требуют священного доверия — только тогда появится сама возможность измениться. В дополнение к полученным письменным разрешениям на использование их историй в книге, я пошла на многое, чтобы скрыть черты личности и любые узнаваемые детали; в некоторых случаях беседы и сценарии нескольких пациентов были приписаны одному. Все изменения тщательно продуманы и дотошно выверены, чтобы дух истории остался неизменным, одновременно служа великой цели: раскрыть нашу общую природу, помочь нам увидеть себя более ясно. Так что, если вы узнали себя на этих страницах, это одновременно и совпадение, и случайность.

Примечание к терминологии: тех, кто посещает психотерапию, называют по-разному, чаще всего — *«пациентами»* или *«клиентами»*. Я не думаю, что оба слова в точности отражают отношения с людьми, с которыми я работаю. Но *«люди, с которыми я работаю»* звучит странно, а слово *«клиенты»* может смущать из-за множества присвоенных ему коннотаций, поэтому для простоты и ясности я использую слово *«пациенты»*.

СОДЕРЖАНИЕ

Примечание автора	9
-----------------------------	---

Часть первая

1. Идиоты	15
2. Если бы у королевы были яйца..	23
3. Пространство шага	30
4. Поумнее или посексуальнее?	35
5. Намасте в постели	40
6. В поисках Уэнделла	47
7. Начало познания	55
8. Розы	64
9. Снимки самих себя	71
10. Будущее — еще и настоящее	73
11. Прощай, Голливуд	82
12. Добро пожаловать в Голландию	88
13. Как дети справляются с горем	95
14. Гарольд и Мод	98
15. Без майонеза	104
16. Полный набор	114
17. Без памяти и без желания	124

Часть вторая

18. По пятницам в четыре	135
19. Что нам снится	142
20. Первая исповедь	146
21. Психотерапия в надетом презервативе	152
22. Тюрьма	164
23. Trader Joe's	171
24. Привет, семейство!	176
25. Курьер	189

26. Неловкие встречи	193
27. Мать Уэнделла	200
28. Зависимая	207
29. Насильник	215
30. По часам	226

Часть третья

31. Моя «блуждающая матка»	235
32. Экстренная сессия	244
33. Карма	251
34. Просто будьте	259
35. Вы бы лучше...	262
36. Скорость желания	277
37. Предельные заботы	284
38. Леголенд	291
39. Как люди меняются	303
40. Отцы	310
41. Целостность и Отчаяние	318
42. Моя нешама	328
43. Чего не стоит говорить умирающему	332
44. Письмо Бойфренда	337
45. Борода Уэнделла	341

Часть четвертая

46. Пчелы	351
47. Кения	359
48. Психологическая иммунная система	361
49. Консультация против психотерапии	371
50. Смертьзилла	378
51. Дорогой Майрон	384
52. Матери	392
53. Объятие	398
54. Не испорти все	404
55. Это мой вечер, а вы плачьте, если хотите	415
56. Счастье — это «иногда»	422
57. Уэнделл	430
58. Пауза в разговоре	437
Благодарности	442

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Нет ничего желаннее, чем освободиться
от болезни, но нет ничего страшнее, чем
оказаться без костыля.

Джеймс Болдуин

Идиоты

ПРИМЕЧАНИЕ К ИСТОРИИ БОЛЕЗНИ, ДЖОН:

Пациент жалуется на «подверженность стрессу», проблемы со сном и трудности во взаимоотношениях с женой. Демонстрирует раздражительность по отношению к окружающим и ищет помощи, чтобы «справляться с идиотами».

«Прояви сочувствие».

Глубокий вдох.

«Прояви сочувствие, прояви сочувствие, прояви сочувствие...»

Я мысленно повторяю это, словно мантру, в то время как сорокалетний мужчина, сидящий напротив, рассказывает мне обо всех людях в его жизни, которых считает «идиотами». Почему, вопрошает он, мир переполнен таким количеством идиотов? Они такими рождаются? Становятся? Может быть, размышляет он, это как-то связано с той химией, что добавляют в современную еду?

— Вот почему я стараюсь есть органические продукты, — говорит он. — Чтобы не стать таким же идиотом, как все остальные.

Я упускаю из виду, о каком именно идиоте идет речь: это может быть стоматолог, который задает слишком много вопросов («Ни один из них не риторический»); коллега, который общается *исключительно* вопросами («Он никогда ничего не *утверждает*, потому что это означало бы, что ему есть что сказать»); водитель, остановившийся на желтый сигнал светофора прямо перед ним («Никакого чувства *спешки!*»); сотрудник *Apple* в секции *Genius Bar*, который не смог починить его ноутбук («Нашли гения!»).

— Джон, — говорю было я, но он начинает рассказывать бессвязную историю о своей жене. Я не могу вставить ни слова — а ведь он пришел ко мне за помощью.

Кстати, я его новый психотерапевт. (Мой предшественник, который продержался всего три сеанса, был «славный, но идиот».)

— А потом Марго начинает злиться, можете себе представить? — говорит он. — Но она *не говорит*, что злится. Она просто *ведет себя*, как будто очень зла, чтобы я спросил, что случилось. Но я знаю, что если спросить, первые три раза она ответит: «Ничего», а где-то на четвертый или на пятый раз скажет: «Ты *знаешь*, в чем дело». И я отвечу: «Если бы знал, не *спрашивал!*»

Он улыбается. У него широкая улыбка. Я пытаюсь работать с этим — с чем угодно, чтобы превратить его монолог в диалог и наладить контакт.

— Любопытно, что вы сейчас улыبنулись, — говорю я. — Потому что вы рассказываете о том, как все вас раздражают, в том числе и Марго, и все же улыбаетесь.

Улыбка становится еще шире. Я никогда не видела таких белых зубов. Они сияют, как алмазы.

— Я улыбаюсь, Шерлок, потому что *точно знаю*, что беспокоит мою жену.

— А! — отвечаю я. — Значит...

— Погодите, сейчас будет самое интересное, — перебивает он. — Как я уже сказал, я и в *самом деле* знаю, что не так, но я не собираюсь выслушивать очередную жалобу. Так что вместо того, чтобы спрашивать, я...»

Он делает паузу и смотрит на часы на книжной полке позади меня.

Я хочу использовать эту возможность, чтобы слегка замедлить Джона. Можно было бы прокомментировать этот взгляд на часы (ему кажется, что его здесь поторапливают?) или то, что он только что назвал меня Шерлоком (я его раздражаю?). Или я могла бы не уходить от его линии повествования и попытаться понять, почему он приравнивает чувства Марго к жалобам. Но если я решу прояснить контекст, мы не установим контакт за эту сессию, а Джон, как я узнаю сейчас, — человек, который испытывает проблемы, налаживая контакты с людьми.

— Джон, — начинаю я снова. — Давайте вернемся к тому, что сейчас произошло...

— Отлично, — перебивает он. — У меня есть еще двадцать минут.

И продолжает свой рассказ.

Мне очень хочется зевнуть, и приходится прикладывать абсолютно нечеловеческие усилия, чтобы крепко стиснуть челюсти. Я чувствую сопротивление мышц, искажающих мое лицо в нелепую гримасу, но, к счастью, зевок остается внутри. К несчастью, наружу вырывается отрыжка. Довольно громкая. Как будто я пьяна (на самом деле нет; обо мне в этот момент можно сказать много неприятного, но «пьяная» не из их числа).

Из-за отрыжки рот снова приоткрывается. Я сжимаю губы так сильно, что глаза начинают слезиться.

Конечно, Джон этого даже не заметил. Он по-прежнему говорит о Марго.

Марго сделала то. Марго сделала это. Я сказал то, она сказала это. А я потом сказал...

Во время учебы куратор однажды сказала мне: «В каждом есть черты, за которые можно полюбить». К своему величайшему изумлению я обнаружила, что она была права. Невозможно узнать о человеке все и не проникнуться к нему симпатией. Мы могли бы взять злейших врагов, поместить их в одну комнату, заставить поделиться своим опытом, личными историями, страхами и страданиями — и даже самые непримиримые противники вдруг поладили бы. Я находила что-то приятное буквально в каждом, с кем имела дело в качестве психотерапевта, включая человека, обвиняемого в покушении на убийство (за всей этой яростью прятался настоящий милашка).

Я никак не отреагировала, когда за неделю до этого, во время нашей первой сессии, Джон объяснил, что пришел ко мне, потому что в Лос-Анджелесе я была «ником». Это означало, что он не столкнется с кем-то из коллег по телеиндустрии, приходя на лечение. (Его коллеги, предполагал он, ходят к «известным, опытным психотерапевтам».) Я просто отметила это на будущее, до времен, когда он станет более открыт к общению со мной. И я даже не дрогнула в конце той сессии, когда он вручил мне пачку денег и объяснил, что предпочитает платить наличными, чтобы жена не узнала, что он посещает психотерапевта. «Вы будете кем-то вроде моей любовницы, — сказал он. — Или девочки по вызову. Без обид, но вы не тот тип женщины, которую я бы назвал своей любовницей... если вы понимаете, о чем я».

Я не понимала. (Кто-то поблондинистее? Помоложе? С более белыми и сверкающими зубами?) Но решила, что подобный комментарий — одна из защитных реакций Джона на сближение с другим человеком или признание, что ему нужен кто-то еще.

— Ха-ха, девочка по вызову! — сказал он, задержавшись у двери. — Я просто буду приходить каждую неделю, сбрасывать накопившееся напряжение, и никто не узнает об этом. Смешно ведь!

О да, хотела сказать я, безумно смешно.

Тем не менее, когда я слышала его смех, пока он спускался по лестнице, я была уверена, что смогу найти в себе проблемски симпатии к Джону. Несмотря на отталкивающую манеру поведения, что-то симпатичное — даже прекрасное — наверняка должно было обнаружиться.

Но это было на прошлой неделе.

Сегодня он казался полным мудаком. Мудаком с потрясающими зубами.

Прояви сочувствие, прояви сочувствие, прояви сочувствие.

Я повторяю свою беззвучную мантру, снова пытаюсь сосредоточиться на Джоне. Он рассказывает об ошибке, совершенной кем-то из персонала на его шоу (человеком, чье имя в повествовании так и звучит — Идиот). И в это время до меня доходит: напыщенные речи Джона звучат до жути знакомо. Не ситуации, которые он описывает, но чувства, которые те пробуждают в нем — и *во мне*. Я знаю, как это помогает — обвинить внешний мир в собственных неудачах, чтобы отодвинуть на второй план свою роль в экзистенциальной пьесе под названием *«Моя Невероятно Важная Жизнь»*. Я знаю, каково это — купаться в праведном гневе, в совершеннейшей уверенности в собственной правоте и в жуткой обиде. Именно так я чувствую себя весь день.

Чего Джон не знает, так это того, что меня трясет с прошлого вечера, когда мужчина, за которого я собиралась замуж, внезапно объявил, что уходит. Сегодня я пытаюсь сосредоточиться на пациентах (позволяя себе плакать только в десятиминутные перерывы между сеансами, тщательно вытирая потекшую тушь перед следующим посетителем). Другими словами, я справляюсь со своей болью так же, как, полагаю, Джон справляется со своей: скрывая ее.

Будучи психотерапевтом, я многое знаю о боли и о том, как она связана с утратами. Но еще я знаю кое-что гораздо менее очевидное: перемены и утраты идут рука об руку. Мы не можем измениться без каких-либо потерь — вот почему многие люди говорят, что хотят меняться, но все равно остаются прежними. Чтобы помочь Джону, мне надо было узнать, какую потерю он пережил, но прежде всего мне нужно было понять свою. Потому что сейчас все, о чем я могла думать, это то, как поступил мой бойфренд накануне вечером.

Идиот!

Я смотрю на Джона и думаю: *я слышу тебя, брат.*

Погодите-ка, подумаете вы. Зачем вы все это мне рассказываете? Разве психотерапевтам не стоит оставлять свои личные переживания при себе? Разве они не тот самый чистый лист, который никогда не привносит ничего от собственной личности, необъективные наблюдатели, которые воздерживаются от осуждения пациентов — даже про себя? Кроме того, разве психотерапевт не должен, как никто другой, держать свою жизнь под контролем?

С одной стороны — да. Все, что происходит в кабинете, должно быть в интересах пациента, и если психотерапевт не может отделить собственные переживания от аналогичных эмоций людей, которые к нему приходят, ему однозначно стоит поискать работу по другому направлению.

С другой стороны, это — прямо здесь, прямо сейчас происходящее между мной и вами — не психотерапия, а история о психотерапии: как мы исцеляемся и чем руководствуемся при этом. Прямо как в шоу на канале *National Geographic*, которые показывают эмбриональное развитие и рождение редких крокодилов. Я хочу запечатлеть процесс, при котором люди, отчаянно пытающиеся измениться, дают изнутри на створки своих раковин до тех пор, пока те не треснут и не раскроются — незаметно (но иногда громко) и медленно (но иногда внезапно).

Так что пусть подобный образ меня — с текущей по заплаканному лицу тушью в перерывах между сеансами — может быть неприятен для созерцания. Именно здесь начинается история о горстке страдающих людей, с которыми вы обязательно познакомитесь, — и с моей собственной человечностью.