





КЭТРИН ГИЛДИНЕР

# Доброе утро, МОНСТР!

хватит ли у тебя  
смелости вспомнить  
о своем прошлом?

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 616.89  
ББК 56.14  
Г47

Catherine Gildiner  
GOOD MORNING, MONSTER:  
Five Heroic Journeys to Recovery

Copyright © 2019 Catherine Gildiner  
This edition published by arrangement with Viking,  
an imprint of Penguin Canada, a division of Penguin Random House  
Canada Limited and Synopsis Literary Agency

**Гилдинер, Кэтрин.**

Г47 Доброе утро, монстр! Хватит ли у тебя смелости вспомнить о своем прошлом? / Кэтрин Гилдинер ; [перевод с английского В. А. Назаровой]. — Москва : Эксмо, 2023. — 480 с. — (За закрытой дверью. У каждой семьи свои тайны).

ISBN 978-5-04-153959-7

Пять клиентов психотерапевта Кэтрин Гилдинер — Лора, Питер, Дэнни, Алана и Мэделин — выглядят нормальными, они умны, независимы и совершенно не хотят «копаться в себе». Но у каждого из них была страшная тайна, которая годами разрушала их жизни и отбирала надежду на счастье. Чтобы иметь возможность двигаться дальше, им придется заглянуть в бездну и вытащить всех монстров на свет.

Пять невероятных историй о стойкости, силе духа и обретении себя даже после самых страшных ударов судьбы.

**УДК 616.89**  
**ББК 56.14**

© Назарова В.А., перевод  
на русский язык, 2023

© Оформление.

ISBN 978-5-04-153959-7

ООО «Издательство «Эксмо», 2023

# СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА .....	11
-----------------	----

## ЛОРА

1. ОКРУЖЕННАЯ ДЕРЕВЕНСКИМИ ИДИОТАМИ .....	15
2. ЧЕМ ДАЛЬШЕ В ЛЕС... .....	38
3. ЯВИЛСЯ — НЕ ЗАПЫЛИЛСЯ .....	55
4. РАЗОБЛАЧЕНИЕ .....	71
5. БЕЗ РАБОТЫ .....	92

## ПИТЕР

1. ВЗАПЕРТИ .....	119
2. АКТ ЛЮБВИ .....	138
3. ЖИВОТРЕПЕЩУЩИЙ ВОПРОС .....	154
4. ПРЫЖОК НАВЕРХ .....	171

## ДЭННИ

1. ТАНИСИ .....	189
2. КОЖАНЫЕ БОТИНКИ .....	201
3. СПУСКОВОЙ КРЮЧОК .....	207
4. НАГРАДА ЗА РАЗВЕДЕНИЕ КОРОВ .....	217
5. СКОРЬ ПОДОБРАЛАСЬ НЕЗАМЕТНО .....	224
6. ТАЯНИЕ .....	236
7. ЗА ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЕЙ ЛЕСА .....	244
8. ОХОТНИК ВЕРНУЛСЯ .....	260
9. ВОССОЕДИНЕНИЕ .....	276

## АЛАНА

1. ФАН-КЛУБ СЕРИЙНОГО УБИЙЦЫ .....	283
2. ПИРОЖКИ ДЛЯ БАБУШКИ .....	297
3. КАССЕТА .....	311
4. В КЛЕТКЕ .....	328
5. ХЛОЯ .....	343
6. ЕСТЬ ЗА ЧТО БОРОТЬСЯ .....	360

## МЭДЕЛИН

1. ОТЕЦ .....	377
2. ДОЧЬ .....	387
3. СТРАХ ПОЛЕТОВ .....	406
4. ТЫ ПОЛУЧАЕШЬ ТО, ЧТО ОТДАЕШЬ ВЗАМЕН .....	432
5. ВИРАЖИ .....	443
6. ПРОЗРЕНИЕ .....	457
ЭПИЛОГ .....	471
СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ .....	475





*Посвящается пяти героям этой книги*



## ОТ АВТОРА

МНЕ ХОТЕЛОСЬ БЫ ВЫРАЗИТЬ БЛАГОДАРНОСТЬ пациентам, про которых рассказывается в этой книге. Все пять главных героев имеют разное социальное происхождение, относятся к разным культурам и, самое главное, обладают разными темпераментами. Лора и Мэделин, находясь на абсолютно противоположных полюсах материальной обеспеченности, проявили невероятное мужество. Дэнни поразил меня стойким характером, Питер — великодушием, а Алана — упорством. Каждый обладает поистине героическими качествами, которых мне так не хватало. Своим примером они преподали мне много жизненных уроков, я узнала про различные стратегии преодоления трудностей и совладения со стрессом. Благодаря им мое собственное психологическое состояние улучшилось.

Герои открыли свои сердца и поделились историями своих жизней — нет более благородного поступка, и я бесконечно благодарна за это. Взамен я сохранила анонимность пациентов, постаралась не нарушать границы их частной жизни.

Данная книга написана не для научного сообщества, а для широкой публики. Мне бы хотелось, что-

От автора

бы она не только вдохновляла читателей, но и стала средством обучения. Разговоры с каждым клиентом представлены согласно моим записям и заметкам, сделанным во время приемов. Для более точного описания психологических истин и маскировки подлинных личностей пришлось добавлять детали из других случаев практики, которые, на мой взгляд, с психологической точки зрения помогли создать более четкую и ясную картину. Каждый случай представлен в виде повествования, где одни детали подчеркиваются, а другие опускаются, чтобы придать тексту больше ясности.

Спасибо всем пациентам за открытость, за то, что поделились своей историей борьбы. Я уверена, слова Питера, который является музыкантом, выразили мнение всех героев книги: «Если моя история поможет даже одному человеку, который страдает, оно того стоит».

*С благодарностью,  
Кэтрин Гилдинер*

# ЛОРА

*В моем сердце  
нет места для трусов.*

Д. АНТУАНЕТТА ФОЙ



## ОКРУЖЕННАЯ ДЕРЕВЕНСКИМИ ИДИОТАМИ

В ТОТ ДЕНЬ, когда началась моя частная практика в качестве психолога, я с самодовольным видом сидела в кабинете. Я была наполнена знаниями и абсолютно уверена в своих силах. Мне не терпелось начать работу с пациентом, которого я смогу «вылечить».

Как же сильно я заблуждалась.

К счастью, в тот момент я и понятия не имела, какой на самом деле грязный и беспорядочный бизнес клинической психологии. Возможно, мне казалось, что подобного вида учебная практика поможет проведению фундаментального исследования в той сфере, в которой и учебные предметы, и предметы по выбору будут полностью под моим контролем. Но вместо этого пришлось научиться приспосабливаться к разным ситуациям, так как новая информация поступала каждую неделю. Я даже и представить не могла, что первый день в качестве психолога — это вовсе не решение психологических проблем, а смотрящие друг на друга люди, пытающиеся сойтись во мнении о психологической истине. И так проходит одна неделя за другой.