

УДК 159.922.1
ББК 88.5
Г74

Lori Gottlieb
MAYBE YOU SHOULD TALK TO SOMEONE: A Therapist, HER
Therapist, and Our Lives Revealed

Copyright © 2019 by Lori Gottlieb
All rights reserved

Published by special arrangement with Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company.
Cover design by Gill Heeley

Illustrations on page 56 copyright © 2019 by Arthur Mount.

Готтлиб, Лори.
Г74 Вы хотите поговорить об этом? : Психотерапевт. Ее клиенты. И правда, которую мы скрываем от других и самих себя / Лори Готтлиб ; [перевод с английского Н. Бабиной]. — Москва : Эксмо, 2020. — 448 с. — (Служебная тайна. Неизвестная сторона известных профессий).

ISBN 978-5-04-107788-4

Лори Готтлиб, успешный психотерапевт, консультирует множество пациентов и помогает им справляться с разнообразными жизненными периптиями. Но по средам она сама пациентка, рыдающая в кабинете психоаналитика, потому что ее жизнь летит под откос.

Невероятно жизненная, честная и откровенная история заставляет смеяться, плакать и безудержно возмущаться вместе с главными героями, которые пытаются изменить свою жизнь или хотя бы примириться с ней. Готтлиб доказывает: неважно, насколько мы все разные, от боли и отчаяния не застрахован никто — ни самоуверенный голливудский сценарист, ни жизнерадостная девушка с онкологией, ни даже их стойкий и участливый психотерапевт.

УДК 159.922.1
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-107788-4

© Бабина Н., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и граждансскую ответственность.

Издание для досуга

СЛУЖЕБНАЯ ТАЙНА. НЕИЗВЕСТНАЯ СТОРОНА ИЗВЕСТНЫХ ПРОФЕССИЙ

Лори Готтлиб

ВЫ ХОТИТЕ ПОГОВОРИТЬ ОБ ЭТОМ?

Психотерапевт. Ее клиенты. И правда, которую мы скрываем от других и самих себя

Директор редакции *Р. Фасхутдинов*

Руководитель направления *Л. Ошеверова*

Ответственный редактор *К. Свешникова*

Младший редактор *А. Ужегова*

Художественный редактор *М. Клава-Яннат*

Фото на обложке: © hatman12 / iStock / GettyImages.ru
Cover design by Gill Heeley.

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндүрушү: «ЭКСМО» АКБ «Баспасы» 123308, Маскөй, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Таар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дискин : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Казакстан Республикасында импортаусы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Казакстан Республикасында дистрибутор және енди бойынша арзы-талауларды

кабылдаудың екінші «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы к., Домбровский кечи, 3-а, литер 5, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өміннін жарнамының мерзім шектелмеген.

Сертификация тұралы актарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірілген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылған

18+



ПРИСОЕДИНИЯЙТЕСЬ К НАМ!

БОМБОРА

ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

Мы в соцсетях:

bomborabooks **bombora**
bomgora.ru

В электронном виде: www.illires.ru
Издательство: www.eksmo.ru

ЛитРес:
дано читать до конца



ISBN 978-5-04-107788-4



9 785041 077884 >

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

«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 «Интуиции. 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

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

«Книга для поклонников Оливера Сакса и... Норы 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.

РICHARD BENTALL,
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».

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

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. Рози | 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 плачете, 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

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

1

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, вопрошают 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 улыбнулись, — 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 поторопливают?) 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 многое 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 времена 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 «никем». Это означало, что он не столкнется с кем-то из коллег по телепроизводству, 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 чём я».