

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ > ЖИЗНЕННО

Lori Gottlieb

**MAYBE
YOU SHOULD
TALK TO
SOMEONE**

A Therapist, Her Therapist,
and Our Lives Revealed

Houghton Mifflin Harcourt

BOSTON NEW YORK

2019

Лори Готтлиб

ВЫ ХОТИТЕ ПОГОВОРИТЬ ОБ ЭТОМ?

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

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

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 73 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, 2024. — 640 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-184771-5

Лори Готтлиб, успешный психотерапевт, консультирует множество пациентов и помогает им справиться с разнообразными жизненными перипетиями. 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

© Бабина Н., перевод на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-184771-5

«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... 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.

*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 выверенны, 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...	27
3. Пространство шага	37
4. Поумнее или посексуальнее?	44
5. Намасте в постели	51
6. В поисках Уэнделла	61
7. Начало познания	72
8. Розы	85
9. Снимки самих себя	95
10. Будущее — еще и настоящее	98
11. Прощай, Голливуд	112
12. Добро пожаловать в Голландию	121
13. Как дети справляются с горем	132
14. Гарольд и Мод	136
15. Без майонеза	144
16. Полный набор	159
17. Без памяти и без желания	174

Часть вторая

18. По пятницам в четыре	189
19. Что нам снится	200
20. Первая исповедь	206
21. Психотерапия в надетом презервативе	214

22. Тюрьма	233
23. Trader Joe's	244
24. Привет, семейство!	251
25. Курьер	270
26. Неловкие встречи	276
27. Мать Уэнделла	286
28. Зависимая	296
29. Насильник	308
30. По часам	323

Часть третья

31. Моя «блуждающая матка»	335
32. Экстренная сессия	348
33. Карма	358
34. Просто будьте	369
35. Вы бы лучше...	373
36. Скорость желания	394
37. Предельные заботы	404
38. Леголенд	414
39. Как люди меняются	432
40. Отцы	442
41. Целостность и Отчаяние	453
42. Моя нешама	468
43. Чего не стоит говорить умирающему	474
44. Письмо Бойфренда	481
45. Борода Уэнделла	487

Часть четвертая

46. Пчелы	501
47. Кения	513
48. Психологическая иммунная система	516
49. Консультация против психотерапии	530

50. Смертьзилла	540
51. Дорогой Майрон	549
52. Матери	561
53. Объятие	570
54. Не испорти все	578
55. Это мой вечер, а вы плачете, если хотите	594
56. Счастье — это «иногда»	604
57. Уэнделл	616
58. Пауза в разговоре	626
Благодарности	633

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

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

Джеймс Болдуин

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, 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