



«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