

ИСКУССТВО ЖИТЬ



СТИВЕН ГРОСС

# ИСКУССТВО ЖИТЬ

РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ РАССТАВАНИЯ  
С ПРОШЛЫМ И СЧАСТЛИВЫХ  
ПЕРЕМЕН



ЭКСМО  
Москва  
2015

УДК 159.964.2  
ББК 88.6  
Г88

Stephen Grosz  
THE EXAMINED LIFE:  
How We Lose and Find Ourselves

Copyright © 2013 by Stephen Grosz

Перевод *Дмитрия Куликова*

Художественное оформление *Петра Петрова*

В оформлении обложки использовано фото  
Roger Fenton «The long walk Windsor» 1860

**Гросс, Стивен.**

Г88 Искусство жить : реальные истории расставания с прошлым и счастливых перемен / Стивен Гросс ; [пер. с англ. Д. А. Куликова]. — Москва : Эксмо, 2015. — 272 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-699-79981-7

Почти всем нам доводилось оказываться в ловушке собственных мыслей или намерений, попадать в плен необдуманных импульсов или глупых решений, становиться рабами горя или страха, находиться в плену неудачных отношений или своего прошлого. В такие моменты нам кажется, что мы уже не в состоянии идти вперед. Но способы сдвинуться с мертвой точки существуют. Какие бы проблемы ни омрачали вашу жизнь, вы справитесь с ними, как и герои этой книги, написанной, подобно широко известным у нас произведениям Ирвина Ялома, в жанре психотерапевтической прозы.

Она представляет собой сборник увлекательных рассказов, основанных на 25-летней профессиональной практике автора — известного психоаналитика. В каждом рассказе Стивен Гросс деликатно, но честно описывает конкретную историю, причем сюжетная линия развивается подобно детективу. Проблема, с которой пациент обращается к специалисту, оказывается лишь вершиной айсберга. Подробно описывая процесс своей работы, автор каждый раз поражает развязкой — тем самым переломным моментом в практике психоанализа, когда человек извлекает из глубины подсознания истинную причину своих переживаний. Сюжеты самые разнообразные — от переживаний смерти близкого человека, предательства любимых до патологической страсти всем глать. Наблюдая за этим со стороны, вы непременно откроете что-то новое для себя и тем самым сделаете новый шаг на пути освоения великого искусства жить свободно, достойно и счастливо.

УДК 159.964.2  
ББК 88.6

ISBN 978-5-699-79981-7

© Куликов Д. А., перевод на русский язык, 2014  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

*Николь, Кларе и Сэмюэлю*



Мы постоянно что-то находим и что-то теряем.  
Но мы должны отыскать в себе чувство благодарности  
и с этой благодарностью всем сердцем принять то,  
что остается от жизни после утрат.

*Андре Дабюс II*





# Содержание

---

<i>Предисловие</i> .....	11
<i>Начала</i> .....	13
Об одержимости историей, которую мы не в силах выразить словами ...	13
Поговорим о смехе .....	26
Как похвалы могут лишить уверенности в себе .....	34
О даре чувствовать боль .....	41
О бункере безопасности .....	46
<i>Ложь</i> .....	57
О секретах .....	57
Как не быть парой .....	62
О страстном желании оставаться в неведении .....	76
О близости .....	86
Чем больше из себя строишь, тем больше прячешь .....	91
<i>Любовь</i> .....	96
О возвращении к себе .....	96
Как паранойя может облегчить страдания и уберечь от катастрофы .....	105

## Содержание

О восстановлении утерянных чувств .....	110
Почему родители завидуют своим детям .....	115
О желании невозможного .....	121
О ненависти .....	126
Как любовные муки не дают нам любить .....	136
<b>Перемены</b> .....	<b>148</b>
Как боязнь потерь может привести к потере всего .....	148
Как негативизм не позволяет нам отдаться любви .....	153
О потерянном бумажнике .....	159
О переменах в семье .....	166
Почему мы попадаем из одной кризисной ситуации в другую .....	172
О скучном человеке .....	178
О скорби по будущему .....	185
Как злоба спасает нас от печали .....	193
Каково быть пациентом .....	204
Возвращение .....	219
Как пережить смерть близких .....	231
<b>Прощание с жизнью</b> .....	<b>240</b>
О смысле молчания .....	240
Об избавлении от скорби .....	249
О пробуждении от сна .....	255
<b>Источники и примечания</b> .....	<b>261</b>
<b>Благодарности</b> .....	<b>268</b>

# Предисловие

---

**П**оследние двадцать пять лет я проработал психоаналитиком. Я принимал пациентов в психиатрических больницах и клиниках судебной психиатрии, в детских и подростковых отделениях, а также частным образом. Я работал с детьми, подростками и взрослыми, консультировал, делал экспертизы и проводил еженедельные психотерапевтические сессии. В основном тем не менее я занимался психоанализом и работал со взрослыми, то есть на протяжении многих лет четыре или пять раз в неделю по пятьдесят минут беседовал с одними и теми же людьми. В общей сложности я провел с пациентами больше 50 000 часов. Суть этой работы и составляет содержание данной книги.

Ниже приведены истории из моей повседневной практики. Все в этих историях соответствует действительности, кроме имен и прочих идентифицирующих характеристик моих пациентов, которые я изменил из соображений конфиденциальности.

В те или иные моменты жизни почти всем нам доводилось оказываться в ловушке собственных мыслей или на-

мерений, попадать в плен необдуманных импульсов или идиотских решений, становиться рабами горя или страха, сидеть в тюрьме своего прошлого. Нам кажется, что мы уже не способны идти вперед, но все-таки верим, что какой-то способ сдвинуться с мертвой точки существует.

«Я бы хотел поменять жизнь, но только если бы для этого не нужно было меняться самому», — на голубом глазу сказал мне как-то один из пациентов. В силу того, что суть моей работы как раз и состоит в том, чтобы помогать людям меняться, эта книга будет посвящена *переменам*. А, в силу того, что перемены неразрывно связаны с утратами (ведь без потерь не может быть перемен), утраты будут постоянно присутствовать на страницах этой книги.

Французский философ Симона Вейль описывала, как два находившихся в соседних камерах узника на протяжении очень долгого времени учились перестукиваться и таким образом разговаривать друг с другом. «Стена разделяла их, но вместе с тем была и средством общения, — писала она. — Таким образом, любое разделяющее нас препятствие является и связующим звеном».

В этой книге рассказывается о таких стенах. В ней говорится о нашем желании говорить, понимать и быть понятыми. В ней говорится об умении слушать друг друга. Причем, слушая, слышать не только слова, но и паузы между ними. Все описываемые мною процессы не имеют никакого отношения к магии и волшебству. Все они являются неотъемлемой частью нашей жизни — постучал по стене, потом прислушался.

## Начала

---

*Об одержимости историей,  
которую мы не в силах выразить словами*

**Я** хочу рассказать вам о пациенте, повергшем меня в полный шок.

Будучи еще начинающим психоаналитиком, я снимал для работы небольшой кабинет в Хэмпстеде, на широкой зеленой улице, которая звалась Фитцджеральд-авеню. Он находился неподалеку от нескольких известных психоаналитических клиник и в считанных минутах ходьбы от Музея Фрейда. На южном конце Фитцджеральд-авеню стоит большая бронзовая статуя Фрейда.

Кабинет был тихий и скромный. В нем помещался маленький рабочий стол, на котором только и можно было, что вести заметки и разбирать ежемесячные счета, но никаких книжных полок и шкафов с архивами не было — для чтения или ведения научных исследований комната явно не годилась.

Кухетка, как это бывает у большинства психоаналитиков, была вовсе не кушеткой, а обычной жесткой односпальной кроватью, затянутой темным чехлом. В голове кровати лежала пуховая подушка, накрытая белой льняной салфеткой, которую я менял между визитами паци-

ентов. На одной из стен висела африканская маска — ее много лет назад повесила врач-психоаналитик, сдававшая мне этот кабинет. Она до сих пор работала в комнате по утрам, а я практиковал днями. В результате всего этого безликость комнаты граничила с полным аскетизмом.

Я тогда на полставки работал еще и в судебной амбулаторной Портманской клинике. Направляли в эту клинику в основном преступников. Нередко это были люди, совершившие насильственные действия или преступления сексуального характера. Там я встречался с пациентами самых разных возрастных категорий и готовил экспертные отчеты для судебных процессов. В то же самое время я пытался встать на ноги в качестве частнопрактикующего врача. План у меня был такой: по утрам я работаю в клинике, а днями занимаюсь менее экстремальными или неотложными проблемами своих личных пациентов.

Вскоре выяснилось, что проблемы моих частных клиентов ничуть не проще. Оглядываясь назад сегодня, я понимаю, почему мои первые самостоятельные дела оказались такими сложными. Отчасти виной тому была моя неопытность. Мне кажется, любому человеку нужно время (в моем случае времени потребовалось немало), чтобы понять, как сильно отличаются люди друг от друга.

Наверное, не на пользу пошло и то, что некоторых пациентов направили ко мне старшие и более опытные психиатры и психоаналитики, старавшиеся помочь мне

начать свое дело. Врачи часто отправляют к молодым коллегам тех больных, которых не хотят видеть сами или не могут пристроить кому-нибудь еще. В результате на мою голову свалились:

*Мисс А.*, двадцатилетняя студентка-старшекурсница. Хотя в диагнозе предшествующего психоаналитика значилось, что она «страдает от неконтролируемых истерик, депрессивных состояний и постоянного чувства собственной неполноценности», передо мной она играла роль веселой и беззаботной молодой женщины и настаивала, что никакого лечения ей не требуется. Тем не менее со временем я выяснил, что у нее булимия, а также она периодически компульсивно наносит себе раны острыми предметами. В силу того, что на прием она ходила крайне нерегулярно, от нее уже отказались два психотерапевта.

*Профессор Б.*, сорокалетний ученый-исследователь, женатый, отец двоих детей. Недавно его обвинили в плагиате научных работ своего соперника. Ректор передал его дело в дисциплинарный комитет. Если его вина будет доказана (а профессор Б. сказал мне, что, скорее всего, так и будет), ему, возможно, дадут шанс без лишнего шума подать в отставку. Его личный врач назначил ему курс антидепрессантов, а меня попросил провести с ним психоаналитическую работу. Профессор Б. был подвержен резким и непредсказуемым сменам настроения: он то