

Посвящается моей семье

Прятаться весело, но беда, если тебя не находят.

Дональд Вудс Винникотт

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----|
| <i>От автора</i> | 11 |
| <i>Введение</i> | 13 |
| Глава 1. Желание любить и быть любимыми | 17 |
| Что узнала Тесса. | 20 |
| Что значит любить | 40 |
| Глава 2. Желание желать и быть желанными | 43 |
| Выбор Джека. | 47 |
| Человек и его желание | 61 |
| Глава 3. Стремление к пониманию | 65 |
| О чем пела Синг | 69 |
| Понять себя | 97 |
| Глава 4. Жажда власти | 101 |
| Нерассказанная история Эллиота | 104 |
| Что такое власть | 125 |
| Глава 5. Потребность во внимании | 127 |
| Драма Хлои | 132 |
| Вы и ваше внимание | 146 |
| Глава 6. Стремление к свободе | 149 |
| Заточение Сары | 153 |
| Обретение свободы | 165 |

| | |
|--|-----|
| Глава 7. Потребность в творчестве | 169 |
| Личное пространство Розы | 172 |
| Творить и играть | 197 |
| Глава 8. Потребность в социальной принадлежности | 201 |
| Хандра Дуайта | 203 |
| Чему вы принадлежите? | 218 |
| Глава 9. Стремление к победе | 221 |
| Габриэль и Саманта: путь наибольшего сопротивления | 225 |
| Что значит победить | 235 |
| Глава 10. Потребность в близком человеке | 241 |
| Подарок Астрид | 243 |
| Просто общение? | 269 |
| Глава 11. Ностальгия по грязи, или Чего нельзя (и нужно) хотеть | 273 |
| Темная сторона Элис | 279 |
| Вы и ваши парадоксы | 307 |
| Глава 12. Стремление контролировать ситуацию | 309 |
| Время Джорджа | 314 |
| Вы и время | 339 |
| <i>Послесловие</i> | 343 |
| <i>Глоссарий</i> | 347 |
| <i>Литература</i> | 375 |
| <i>Благодарности</i> | 381 |
| <i>Об авторе</i> | 385 |

ОТ АВТОРА

Истории героев этой книги заимствованы из моей практики работы с людьми. По этическим соображениям я опускаю все подробности, позволяющие идентифицировать клиентов, — но всегда училась у них и продолжаю учиться. Они помогли мне многое узнать о жизни и человеческом опыте.

Иногда я использую термины, но, надеюсь, не злоупотребляю ими. Я старалась использовать те, что понятны не только ученым, а некоторые — изобрела сама. Мои термины выделены полужирным шрифтом, их значение и значения общепринятых терминов я подробно объясняю в конце книги, в глоссарии.

ВВЕДЕНИЕ

Я посещала психотерапевтов много лет — и все время ждала, когда же меня наконец спросят, чего я хочу больше всего на свете*. Но никто не спрашивал. Чтобы добиться того, что мне казалось важным, я всячески ограничивала себя, впустую тратила время на исполнение несерьезных **желаний** и преодоление серьезных препятствий. Каждый раз мне приходилось прокладывать свой, особый путь. Я чаще боролась с трудностями, чем использовала возможности.

Спросите меня, чего я хочу на самом деле! Какие желания питают меня энергией?

Я спрашивала разрешения. Я постоянно испытывала и стыд, и гордость. Я изо всех сил рвалась на волю, но узость и ограниченность мышления мешали мне свободно распоряжаться своей жизнью.

Наконец, устав от ожидания и уже не надеясь быть услышанной и понятой, я стала психотерапевтом сама — и начала задавать мучившие меня вопросы клиентам. Работая с тысячами разных людей, я всегда поражалась тому, насколько трудно, интересно и опасно докапываться до их глубинных

* Чтобы не повторяться, я использую такие синонимы слова «желание», как «потребность», «стремление», «жажда» и т. д.

желаний. Какая бы тьма ни окружала нас, в каких бы обстоятельствах мы ни оказывались, ясное понимание того, чего мы хотим, помогает двигаться вперед и дает ощущение открывающихся возможностей. Осознание своих желаний возвращает нас к самим себе, а это — начало роста.

Всем чего-то хочется — и всех раздирают противоречия. Об одних устремлениях мы говорим открыто, другие — скрываем даже от самих себя. Глубинные желания и пугают, и радуют нас: мы боимся, что они не сбудутся, и тревожимся о том, что произойдет, если мечты станут явью. Понять все это — значит смело взглянуть себе в глаза и открыть путь к полной и счастливой жизни.

* * *

Мы привыкли добиваться исполнения желаний или отказываться от них. Мы притворяемся, что хотим того, чего принято хотеть, запрещаем себе желать того, чего, как считается, желать не должны. Тайные желания мы храним в особом хранилище в глубине души, там, где протекает **непрожитая, воображаемая жизнь**.

Свои секреты мы прячем не только от окружающих, но и от самих себя. Все меняется, когда мы получаем возможность открыто проявлять «запретные» стремления и говорить о них. Выявление тайных желаний — важнейшая составляющая работы психотерапевта. Ему приходится иметь дело с горькими сожалениями и несбыточными фантазиями, с наследием прошлого, заставляющим человека страдать в настоящем. Бывает, что выходят наружу проблемы, которые клиенты скрывали сознательно (любовные интрижки, пристрастие к наркотикам, навязчивые идеи). Но иногда доходит и до историй, которые люди не рассказывают никому, даже самим себе.

Тайные желания противоречат представлениям о должном — о том, чего положено хотеть и как этого добиваться.

Мы застываем на месте, боясь совершить ошибку и не зная, что делать со своими желаниями. Зависимость от одобрения окружающих и перфекционизм не позволяют отважиться на что-то непривычное, и мы начинаем избегать нового опыта. Мы заглушаем боль наркотиками и алкоголем. Мы играем на публику, отказываясь от части своего «я». Мы часто вступаем в конфликт со своими подлинными чувствами, потому что прочно усвоили: жить следует только так, как предписано. В книге «Больше чем желание» я призываю читателей осознать и принять свои желания, предлагаю альтернативу чувству стыда, контролирующему и заглушающему тайные стремления. Чтобы избавиться от ощущения тупика, следует прежде всего разобраться, чего вы хотите, понять, что означают ваши желания, и правильно расставить приоритеты.

* * *

Мы фантазируем о том, какой могла бы быть наша жизнь: *«Когда-нибудь* наступит день, и я смогу сделать то, чего действительно хочу. *Если бы* что-то пошло иначе, *если бы* удалось сделать другой выбор, жизнь была бы такой, как хочется!» Но фантазии на тему «если бы» и «когда-нибудь» только дурачат нас, дразнят мимолетными видениями прошлого и будущего, существующего только в воображении, и не дают в полной мере использовать реальные возможности. Истории, представленные в этой книге, — истории разных людей на разных этапах жизненного пути, но проблемы этих людей всегда связаны с их глубинными стремлениями. Столкнувшись лицом к лицу со своими подлинными желаниями и внутренней реальностью, они начинают работать над решением проблем.

Книга «Больше чем желание» поможет вам совершить путешествие вглубь себя, принять то, что вы прячете от всех, осознать это и приблизиться к пониманию того, как пойти вперед и прожить свою единственную, бесценную жизнь.

ГЛАВА 1

Желание любить и быть любимыми

Мы все хотим любить и быть любимыми. Иногда это и просто, и легко. Иногда — безумно, бесконечно трудно. Мы ищем любви, сражаемся с мечтами о ней, считаем их неосуществимыми. Мы нуждаемся в любви, страшимся, убиваем, отталкиваем и жаждем ее. Мы разбиваем сердца — в том числе свои. Жизнь может быть ужасной, но любовь делает ее прекрасной.

У каждого из нас есть своя история любви — возможно, еще не сформулированная. Свой сценарий любви, часто незавершенный, рассказывающий о той любви, которой мы хотим, о том, какой мы себе ее представляем, о том, какой любовью любим мы. Знания о любви мы черпаем из собственного опыта, из произведений искусства, от тех, кто любил нас, кто причинял нам боль, отвергал нас, воспитывал и заботился. Пока мы живы, мы можем учиться и учимся. Мы узнаём о любви от незнакомых людей, из опыта неудач, книг, фильмов, рассказов окружающих, общения с природой. Любовь может быть сущим адом, а может — спасением. Можно одновременно любить и ненавидеть — другого или себя.

Сценарий любви можно и нужно обновлять. Тут играет роль и случай, и наш темперамент, и чудо. Мир меняется, люди — тоже, и новые, более глубокие представления о любви дают больше свободы в частностях. Одно из главных препятствий, мешающих найти настоящую любовь, — заикленность на закоснелых представлениях о том, какой она должна быть.

Истории о любви, которые мы рассказываем самим себе, трогают нас до глубины души. Они формируют наши представления о людях, в том числе близких, о самих себе, о жизни. Они ранят и радуют, продлевают и сокращают жизнь. Психотерапия помогает людям озвучить эти истории, взглянуть на них по-новому и понять кое-что важное. Подумайте о своем опыте любовных переживаний. Вам тоже казалось, что вас не любят? Как вы полюбили и что при этом чувствовали? Как вы узнали, что пришла любовь, что ощутили?

Любить и быть любимым можно по-разному, и способов не счесть. Любовь может дарить надежду или разочарование. Мы можем верить в нее или сомневаться в ней. Мы можем поступать дурно с теми, кого любим, а любимые могут причинить боль нам. Любовь может успокаивать и тревожить. Ее можно послать к черту или держать на расстоянии. Ее можно всячески избегать. Один из способов это делать — отрицание. Другой — вымещение, перенаправление чувства на другой объект.

Часто люди боятся любить себя, думая, что станут эгоистами или поймут, что напрасно восхищались собой. Мы думаем, что считать себя достойными любви можно, только если это подтверждают окружающие. Одна из лучших вещей, которые я могу сделать как психотерапевт, — показать клиенту, в чем проявляется его нелюбовь к себе. Проблема в том, что мы думаем, будто должны «заслужить» любовь, — и в то же время понимаем, что любим тех, кто подвел, предал, ранил нас.

Люди постоянно говорят со мной о любви. Они приходят ко мне, чтобы я помогла им в любви. Они расстраиваются оттого, что их любят или не любят, оттого, что их не понимают, подводят, пугают, — и подолгу не говорят о том, что хотят любви. Однако психотерапевты все равно так или иначе сталкиваются с любовными проблемами. Наши тревоги, страхи, потери, восторги связаны с любовью во всех ее проявлениях. Она — одновременно главный герой большинства историй, которые клиенты рассказывают психотерапевтам, и цель рассказчиков. Моя работа связана с анализом трудностей в отношениях клиентов с окружающими, собой и миром. Любить себя теоретически просто, а практически — очень сложно. Есть люди, которым любить себя не составляет труда, но для многих это — главная проблема.

На сеансах психотерапии клиенты иногда неохотно говорят о том, что хотят любви, так как думают, что вряд ли ее встретят. Они учатся, в частности, забывать об опасениях, связанных с любовью. Мы слишком боимся ошибаться, и тирания перфекционизма держит нас в тревожном, заторможенном состоянии, препятствуя стремлению к любовным отношениям и получению опыта за пределами внутреннего мира. Мы и хотим любви, и боимся ее. **Завеса отторжения** — боязнь быть отвергнутым — не дает нам увидеть свой путь и начать движение вперед. Зная, чего хотим больше всего на свете, мы можем отделить мифы от фактов. Призрак любви обретет плоть и кровь, и любовь станет возможной. Оставаться неуверенными в себе или осознать, что нам многое дано? Выбор за нами.

* * *

Бернард Шоу, чьи книги помогают мне лучше многих учебников психотерапии, писал: «Люди иногда привязываются к своим проблемам прочнее, чем проблемы — к ним». Мы умудряемся рассказывать о себе, не имея четких пред-

ставлений о своих истинных, сильнейших желаниях и потребностях. Мы запутываемся в лабиринте препятствий. С любовью выходит так же: мы перечисляем причины, по которым не можем что-то сделать, и проблемы, которые нам мешают. Нам часто легче говорить о том, чего мы не хотим, чем о том, чего хотим. Позволить себе желать любви — значит стать внутренне уязвимым, беззащитным перед риском получить отказ и испытать унижение, которое мы уже пережили в фантазиях или реальности. Чтобы открыто заявить: «Я хочу любви», требуется немалое мужество.

Желание любить и быть любимым — это так просто, так естественно. Но оно может и причинять адскую боль, и создавать множество проблем. Расставаясь с жизнью, моя клиентка Тесса узнала о любви кое-что новое — и рассказала мне.

Что узнала Тесса

Карьеру психотерапевта я начала в крупной лондонской больнице, в команде, которая вела недолгие беседы с тяжело больными пациентами и их родственниками. Уединяться было нигде: все организовали наскоро, и мы работали у постелей больных, в подсобных помещениях, в коридорах. Но я была полна непоколебимого оптимизма и считала, что психотерапия помогает всегда, независимо от условий работы и обстоятельств. Я и сейчас так считаю. Есть много способов сделать жизнь лучше.

К первой пациентке нас направила палатная медсестра. Она передала нам записку, написанную от руки, и я с трудом смогла разобрать старомодный почерк. Писал мужчина. Его жене было за шестьдесят, у нее была последняя стадия рака поджелудочной железы, и она хотела поговорить с психотерапевтом, причем как можно скорее.

Я вошла в общую палату, чувствуя себя очень взрослой: на груди у меня висел бейджик с указанием моего имени

и специальности. Я безумно гордилась им (еще бы — вместе с ним я получила право официально называть себя психотерапевтом!) и несколько дней не снимала его даже после работы. Медсестра проводила меня в палату, где лежали несколько женщин. Я подошла к постели очень элегантной дамы. Тесса, так ее звали, хоть и была больна, буквально светила мягкой жизненной силой и женственностью. Ее волосы были тщательно уложены, губы подкрашены. Она сидела в постели, обложенная подушками. На постели лежала газета *Financial Times*, на столике у кровати — стопка книг и визитных карточек. В палате пахло болезнью и хаосом, но вокруг моей клиентки сохранялась небольшая зона тщательно продуманного порядка. Возле кровати Тессы сидел импозантный мужчина — ее муж, Дэвид. Представившись, он учтиво и непринужденно извинился и сказал, что оставит нас на час.

Тесса посмотрела мне в глаза и попросила:

— Подойдите ближе.

Я села на стул, который еще хранил тепло тела ее мужа. Внутри у меня что-то дрогнуло. Я задернула шторку у кровати, чтобы создать хотя бы видимость личного пространства, символически обеспечить обстановку конфиденциальности, необходимую для психотерапии, и сказала, что у нас есть пятьдесят минут. Я пыталась изображать авторитетность и профессионализм. Увидев руки Тессы вблизи, я заметила синяки от уколов — и поняла, что моя клиентка очень слаба, но изо всех сил пытается скрыть это.

— Мне нельзя терять время. Я действительно могу поговорить с вами? — спросила Тесса.

Ее манера речи, прекрасная дикция и четкость формулировок заставили меня выпрямиться на стуле.

— Да, конечно. Для этого я и пришла.

— Я имею в виду — можем ли мы поговорить откровенно? Честно? Мне никто этого не позволяет. Полагаю,

у вас есть соответствующая подготовка. Медсестры, врачи, мои близкие — все они стараются отвлечь меня, облегчить мое положение. Как только я решаюсь заговорить о том, что со мной происходит, они тушуются и меняют тему разговора. А я не хочу менять тему. Я хочу поговорить именно об этом.

— Скажите, о чем вы хотели поговорить?

— О своей смерти. О своей жизни. Я хочу честно взглянуть на них. Я всю жизнь этого избегала, и это мой последний шанс все исправить.

Я ловила каждое сказанное слово и внимательно следила за тем, как говорит Тесса. То, о чем клиенты рассказывают на первом сеансе, и то, как именно они это делают, дает психотерапевту пищу для размышлений на долгие годы. Какие-то фрагменты я записывала — быстро, максимально сокращая слова, — но важнее всего для меня был зрительный контакт, совместное переживание: это было главное, что я могла предложить в больничной палате, где мы встретились. Поэтому я часто отвлекалась от записей и просто слушала.

— Я чувствую, что с каждым днем угасаю, — сказала Тесса, — и хочу навести порядок в своем доме. Для этого нужно обсудить всего две вещи. Я всегда мало говорила, это была моя сильная сторона. До сих пор я ни разу не обращалась к психотерапевту. Мне важно говорить по существу, быть откровенной, кое-что понять и, может быть, осмыслить, а потом — посмотреть, что с этим можно сделать. Вы согласны?

— Да-да, — кивнула я.

Действительно, Тесса умела выражать свои мысли кратко.

— Но сперва давайте кое о чем условимся. Я составила первое впечатление о вас. Оно мало на чем основано, но, мне кажется, с вами можно говорить. Так что поговорим. Мне не хотелось бы, чтобы этот разговор был единственным. Я ведь не легкомысленная девушка. Давайте вы придете еще и будете приходить, пока у меня будут силы разговаривать.

— Можем условиться о следующих сеансах, — ответила я.

— Повторяю для ясности: вы будете приходить до тех пор, пока у меня будут силы. Я собираюсь рассказывать о себе, и мне важно быть уверенной в том, что, несмотря ни на что, я могу рассчитывать на продолжение разговора и на вас лично в течение всего времени, которое мне отпущено. Договорились?

— Договорились.

Правила позволяли мне провести не более дюжины сеансов. Я понятия не имела, сколько времени осталось Тессе. Но разве можно было отказать ей? Она проявила инициативу — и, учитывая ее положение, это было прекрасно. Мы заключили психотерапевтический союз, основанный на безопасности, взаимопонимании, доверии.

— Отлично.

Тесса посмотрела мне в лицо и слегка наклонилась вперед. Казалось, она наконец обрела личное пространство.

— Я буду сама себе противоречить. Не останавливайте меня. Я сказала, что краткость — моя сильная сторона, но сейчас собираюсь сказать все, что хочу. Насколько я понимаю, у нас еще осталось немного времени.

Тесса говорила непререкаемым тоном с оттенком легкого озорства.

— Я слушаю.

Если бы она предложила начать разговор мне, я могла бы задать вопросы и выстроить разговор так, как делают обычно на первом сеансе. Но клиентке нужно было другое.

— Моя первая проблема, как выражаются психотерапевты (в мое время проблемы обсуждались в печати и не имели отношения к эмоциям), — это сожаление. Только, Шарлотта, пожалуйста, не говорите, что мне не о чем сожалеть. Мне нужно об этом рассказать.

Я кивнула.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru