

**Сердечна година. Єднаємось
тут і зараз**

КУПИТИ

Глибоко зворушлива та відверта хроніка від одного з найвидатніших психотерапевтів сучасності, що розповідає про роботу в абсолютно нових обставинах, виклики та відкриття, яких він досяг.

Зіткнувшись із втратою пам'яті у віці 93 років, а також із наслідками глобальної пандемії, Ірвін Ялом переосмислює власну терапевтичну практику. Він обирає новий шлях: спробувати досягти глибоких змін лише за годинну консультацію. Використовуючи свій відомий підхід "тут і зараз", Ялом досліджує, як за такий короткий час можливо досягти глибокого емоційного зв'язку та значущих усвідомлень.

Історії, написані у співпраці з сином, психотерапевтом Бенджаміном Яломом, - не лише про психотерапію, а й про те, як будувати щирі, глибокі стосунки в умовах невизначеності, втрат та ізоляції.

Зміст

Вступ	9
Розділ 1. Один день із життя психотерапевта вельми похилого віку	15
Розділ 2. Якби ж то я міг вирватися із цієї халупи	35
Розділ 3. Жодних других побачень	47
Розділ 4. Колонізація, або ж Викаблчування	60
Розділ 5. Як комета, що згасає	79
Розділ 6. Пам'яте, о, пам'яте	90
Розділ 7. Герць із незворушністю	102
Розділ 8. Вторгнення і агресія	115
Розділ 9. Вікна «чому», шепіт «коли»	129
Розділ 10. Сама, самотня, одинока	140
Розділ 11. Бартер	150
Розділ 12. Страх Альберта	169
Розділ 13. Поєдинок зі спокоєм, дуель із травмою	181
Розділ 14. Жорстокий характер	197
Розділ 15. Обмін ролями	211
Розділ 16. Мій страх над страхами	222
Розділ 17 Пам'яте, пам'яте, куди ти зникла?	237
Розділ 18. День народження Джуді Штайнберг	249
Розділ 19. Нудні дні в Лондоні	264
Розділ 20. Жахливий початок	275
Розділ 21. Чудовий початок	285
Розділ 22. Деменція, ах, деменція	296
Післямова Бенджаміна Ялома	305
Подяки	313
Про авторів	316

Вступ

Якось у мене виникла смілива ідея зібрати свої найважливіші відкриття про те, як проводити психотерапію, у корисну книгу під назвою «Дар психотерапії». У вступі до неї я написав, що у віці сімдесяти років зі мною відбувалися дві речі. По-перше, мої пацієнти почали хвилюватися, як довго я ще зможу їм допомагати. Чи не піду я одного дня у відпустку і більше не повернуся? І чи не доведеться їм незабаром відвідати мою могилу? По-друге, з огляду на мою, здавалося б, неминучу смерть, я відчув, що хочу передати те, чого навчився за чотири десятиліття роботи психотерапевтом, і мушу зробити це якомога швидше.

Ці побоювання виявилися трохи передчасними, і понад двадцять років по тому я досі роздумую над тим, як найкраще допомогти пацієнтам і терапевтам. Тепер, коли мені невдовзі виповниться дев'яносто третій рік, вочевидь такі проблеми, як моя смерть і необхідність поділитися мудрістю, набутою важкою працею, справді є нагальними. Я не можу бути впевненим у завтрашньому дні. Зустрінемося ще років через двадцять!

Єдине, що залишається незмінним упродовж моїх шести десятиліть роботи терапевтом, — це розуміння того, що жага до спілкування з іншими людьми є основною силою, яка рухає тими, хто шукає допомоги. Люди прагнуть ближчих, відвертіших взаємин. Ключем до розвитку цих змістовних стосунків є здатність і бажання відкриватися, створювати спільний інтимний простір з іншими. Це здається очевидним, але переважна більшість пацієнтів, із якими я працював, мали труднощі з цим. Інтимність вимагає вразливості: не слід очікувати, що ваш друг, родич або партнер буде відкритим для вас, якщо ви самі не готові зробити те саме для них. А така вразливість майже автоматично позбавляє відчуття безпеки. Багато хто з нас — більшість із нас — мають досвід, коли емоційна вразливість заподіювала шкоду. Це було жахливо, і ми швидко створили захисні механізми, насамперед навчилися не дозволяти собі знову відкриватися. Однак, на жаль, якщо ми ніколи не наважимося на це, то й довіку не отримаємо такого зв'язку, якого прагнемо.

Для тих, хто знайомий із моєю працею в галузі екзистенціальної психотерапії, цей акцент на міжособистісному зв'язку може здатися недоречним. Насправді, перечитуючи вступ до «Дару терапії», я помітив, що розглядав ці два напрями як «паралельні, але окремі аспекти». Екзистенціальна психотерапія зосереджується на внутрішніх конфліктах пацієнтів, які виникають через протистояння фундаментальним аспектам людського існування — смерті, ізоляції, сенсу життя і свободи. Я зазначив, що ця екзистенціальна призма (оскільки вона не є цілісним, завершеним підходом до терапії) була основою моєї роботи з окремими людьми. З іншого боку, у міжособистісній терапії я припускаю, що пацієнти страждають через те, що вони не здатні розвивати, плекати і підтримувати близькі взаємини з іншими людьми. Я виявив це насамперед під час роботи з терапевтичними групами, де зосереджував увагу учасників на обміні думками, імпульсами й емоціями, які виникали внаслідок реакції членів групи одне на одного.

Тепер я відчуваю, що ці дві проблеми не такі вже й різні. Одним із головних рушіїв екзистенційної тривоги є наш стан самотності у всесвіті, коли ми не можемо повністю поділитися своїм досвідом з іншими. Ця абсолютна ізоляція є жахливою і, безумовно, відіграє певну роль у основі більшості релігій, які пропонують розраду, запевняючи нас, що ми є частиною більшого цілого. Для багатьох із нас, незалежно від того, релігійні ми чи ні, глибокий зв'язок з іншими людьми є найкращими ліками проти цієї ізоляції та тривог, які з нею пов'язані. У цьому сенсі, коли я кажу, що більшість людей приходять на терапію в пошуках допомоги з міжособистісними проблемами, це цілком пов'язано з екзистенційною тривогою.

Так само (хоча історії, які складають цю книгу, стосуються роботи сам на сам з окремими пацієнтами), підхід, який я застосовую, є явно міжособистісним. Я досліджую тут і зараз емоційний простір між нами двома і використовую те, що ми дізнаємося з цього, щоб допомогти пацієнтові краще взаємодіяти з іншими людьми. Отже, знову ж таки, екзистенціальне й інтерперсональне не є аж такими вкрай різними поняттями.

Ця потреба у зв'язку, який міг би полегшити прояви екзистенційної тривоги, безумовно, стосується і мене, особливо після того, як у 2019 році померла моя дружина Мерилін, з якою ми прожили разом шістдесят п'ять років. Через кілька місяців розпочалася епідемія COVID-19, і я провів левову частку наступних трьох років, тобто часових рамок написання цієї книги, у суворій ізоляції. Додайте до цього той факт, що я досяг поважного віку. Майже всі мої друзі і колеги вже відійшли у вічність, або, здавалося, невдовзі це зроблять. Дожити до глибокої старості, це, можливо, краща із двох імовірних альтернатив, але вона таки має певні недоліки.

Екзистенційні питання турбують мене з віком дедалі більше. Однією з головних ознак старіння було погіршення пам'яті. Оскільки дослідження цього феномену є основною темою книги, я не буду розкривати деталі у вступі до неї, окрім двох важливих аспектів. По-перше, шість років тому я усвідомив, що більше не можу запам'ятовувати всіх важливих деталей життя моїх пацієнтів і терапевтичної роботи, яку ми виконували разом. Я просто не міг гарантувати, що буду таким самим ефективним терапевтом, яким був до цього. Замість того, щоб негайно припинити свою професійну діяльність, я вирішив запропонувати разові консультації тим, хто їх потребував. Найбільш переконливі із цих консультацій та уроки, винесені з них, є основою наступних розділів цієї книги.

По-друге, хоча історії, які я розповів тут, тобто словами Ірвіна Ялома, написання цієї книги — це справжня співпраця між мною і моїм молодшим сином, Бенджаміном. Ми прийшли до цієї цікавої домовленості вимушено, оскільки я був не в змозі одночасно тримати в голові численні сеанси, пізніше описаних тут, і зміст пов'язаних із ними терапевтичних уроків. На щастя, Бен — чудовий письменник, який редагував мої роботи упродовж багатьох років. Це був надзвичайно вдалий період: після двадцяти п'яти років роботи в театрі і, за його словами, уникнення участі моєї професійної тіні, мій блудний син вирішив долучитися до сімейної справи. Він був на півдорозі до свого докторського дослідження в галузі парної і сімейної терапії, коли мої прагнення до написання цієї книги напоролися на реальність мого постарілого розуму. Результатом стало багате поєднання мого досвіду, його спостережень і проникливих запитань. Яка удача! Мені

було дуже приємно співпрацювати з ним, отримати виклик прояснити і переосмислити деякі з моїх припущень, а також навчати його як одного з моїх останніх студентів під час нашої роботи над цими сторінками.

ТЕРМІНОЛОГІЯ ТА ВАЖЛИВЕ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

Наостанок кілька зауважень. Варто розтлумачити два терміни, які часто вживаються у цій книзі. Перший — інтимність. Вона згадується часто. Я не використовую цей термін для опису сексуальних або фізичних станів, навіть якщо це здається поширеним у сучасній культурі. Я радше маю на увазі близькість, прихильність, зв'язок — будь-який термін, який може вказувати на тепле, ніжне відкриття людей одне одному. Терапія, як показано в цих історіях, має бути безпечним простором для переживання і практикування цієї близькості.

Другий — пацієнти, як я називаю людей, які прийшли до мене на консультацію. Цей термін іноді викликає певні труднощі. Галузь психотерапії була започаткована психіатрами, які за фахом були лікарями, а тому цілком природно зверталися до своїх відвідувачів, як до пацієнтів. Однак в останні десятиліття психотерапія стала здебільшого сферою діяльності психологів, шлюбних і сімейних терапевтів, соціальних працівників і консультантів різного штибу, більшість із яких використовують термін «клієнти». Я не є великим шанувальником жодного із цих слів — перше немовби натякає на хворобу, а друге більше стосується комерції. Чи є взагалі термін, який би якнайкраще передавав зміст терапевтичного сеансу (сеансівці?), і водночас звучав би гармонійно й не різав би слух. Я вважаю за краще думати про себе як про супутника — того, хто, можливо, трохи ліпше бачить дорогу, якою ми їдемо. А втім, у цих історіях я використовував термін «пацієнти», незважаючи на те, що не пропонував їм постійного догляду і не мав наміру брати на себе жодних медичних зобов'язань.

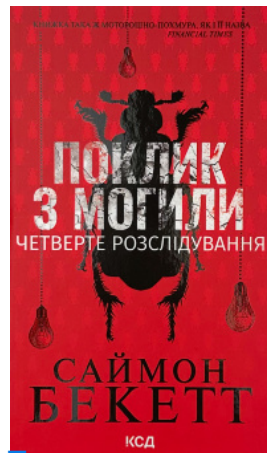
Зрештою, це збірка оповідей про разові сеанси з людьми, які шукають настанов. З-понад трьохсот таких зустрічей я відібрав двадцять дві історії, на прикладі яких маю на меті допомогти терапевтам і тим, хто цікавиться

терапією, передати певні уроки або розв'язати деякі дилеми. Дозвольте мені заявити якомога чіткіше, що я не пропоную розглядати одну сесію як ефективну модель терапії! Це застереження було б зайвим, але з огляду на те, що страхові та фармакологічні компанії підштовхують нашу сферу до коротших і все більш урізаних версій того, якою може бути терапія, я відчуваю потребу прояснити це. Я сподіваюся не на те, що мій експеримент буде ліцензований, а на те, що ви, дорогі читачі, пізнаєте мудрість, викладену тут, і плекатимете її у своїй практиці найбільш корисним, на ваш погляд, способом.

Рекомендована література



Секрет служниці



Поклик з могили.
Четверте
розслідування



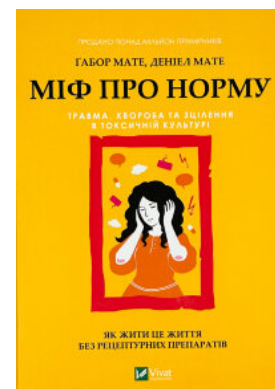
Невгамовні мерці. П'яте
розслідування



Бути жертвою більше
не вигідно



Немає поганих частин.
Як відновити цілісність і
вилікуватися від травм



Міф про норму: травма,
хвороба та зцілення в
токсичній культурі

Перейти до категорії
Психотерапія

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ