



Smart Reading

Умное чтение на русском языке



Love's Executioner
and Other Tales of
Psychotherapy
Irvin D. Yalom

Палач любви и другие психотерапевтические истории

Ирвин Ялом

Smart Reading

**Палач любви и другие
психотерапевтические
истории. Ирвин Ялом. Саммари**
Серия «Smart Reading. Ценные
идеи из лучших книг. Саммари»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69277177

*Палач любви и другие психотерапевтические истории. Ирвин Ялом.
Саммари:*

Аннотация

Это саммари – сокращенная версия книги «Палач любви и другие психотерапевтические истории» Ирвина Ялома. Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.

Все знают, что надо брать ответственность за свою жизнь. Но как это сделать? Как найти смысл и сделать нашу жизнь такой, какой мы хотим?

Как пережить боль утраты? Как облегчить внутренний конфликт и улучшить качество жизни? Что такое истинная близость и как избавиться от одиночества?

Ответы на эти философские вопросы психотерапевт Ирвин Ялом пытается найти вместе со своими клиентами.

Познакомившись с десятью историями реальных людей, вы узнаете, как работает экзистенциальная терапия и как она может помочь вам ответить на жизненные вызовы.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Инструменты экзистенциальной психотерапии	6
Инструмент 1. Ответственность	9
Инструмент 2. Здесь и сейчас	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Палач любви и другие психотерапевтические истории. Ирвин Ялом. Саммари

Оригинальное название:

Love's Executioner and Other Tales of Psychotherapy

Автор:

Irvin D. Yalom

www.smartreading.ru

Инструменты экзистенциальной психотерапии

Экзистенциальная психотерапия помогает нам задуматься о смысле жизни, ее конечности и других важных философских вопросах человеческого существования. Она базируется на размышлениях великих умов человечества, таких как Ницше, Шопенгауэр, Спиноза, Эпикур, Сократ и др. В психологии это называют библиотерапией – исцелением с помощью чтения трудов выдающихся философов и другой поддерживающей литературы. Идея библиотерапии принадлежит Брайану Маджи. Он описал ее в своей книге «Признания философа».

Четыре тезиса, которые лежат в основе любого запроса к психологу

Ирвин Ялом развил идею библиотерапии и стал активно использовать в своей психотерапевтической работе. Почему он выбрал экзистенциальный подход? Ялом обнаружил, что для психотерапии имеют особое значение четыре философских тезиса, характеризующих нашу жизнь:

► неизбежность смерти каждого из нас и тех, кого мы лю-

бим;

- ▶ свобода сделать нашу жизнь такой, какой мы хотим;
- ▶ наше предельное одиночество;
- ▶ отсутствие какого-либо очевидного значения или смысла жизни.

Эти глубинные данности лежат в основе практически любого запроса на психотерапию, хотя изначально люди приходят к психологу, казалось бы, совсем с другими проблемами.

Рефлексия на перечисленные темы дает много мудрости и, как ни странно это звучит, облегчения и опоры. В десяти историях реальных людей Ялом показывает, как встреча лицом к лицу с этими экзистенциальными фактами нашего существования дает толчок к личностному росту и помогает решать проблемы, с которыми клиенты изначально приходят к психологу.

Главный принцип работы экзистенциального психолога

Работая с людьми, Ялом избегает диагнозов. Несмотря на то что он врач-психиатр, с каждым новым человеком Ялом ведет себя так, как будто впервые сталкивается с этим набором жалоб и личностных особенностей. Для него *каждый человек уникален и требует уникального психотерапевтического подхода. Этим экзистенциальная пси-*

хотерапия отличается от других научных психологических школ, таких как фрейдизм, юнгианство, адлерианство, когнитивно-бихевиоральная терапия и др.

Но все же и у экзистенциальных психотерапевтов есть инструменты, которые дают им опору. Расскажем, что это за инструменты и как они помогают клиентам решать их проблемы.

Инструмент 1. Ответственность

Первый шаг в экзистенциальной психотерапии – принятие клиентом ответственности за свои жизненные затруднения. Шаг очень важный, но часто сложный для осознания и реализации – обычно психологи сталкиваются с довольно сильным, бессознательным сопротивлением.

В истории «Палач любви» Ялом рассказывает о 70-летней женщине Тельме, которая не могла отказаться от навязчивой любви к своему бывшему психотерапевту, моложе ее на 35 лет. Восемь лет после их последней встречи она жила воспоминаниями о нем, практически ежедневно звонила или писала ему, а в какой-то момент даже предприняла попытку суицида, потому что он ей не отвечал. Такая сильная и долгая навязчивость – obsессия – привела ее к Ирвину Ялому.

Психотерапия бессильна, если человек уверен, что его проблемы возникли только по внешним причинам. «Зачем мне меняться, когда дело не во мне? Пусть другие меняются» – подобные рассуждения сводят на нет любые попытки психологов улучшить качество жизни своих клиентов.

Свобода отвечать за себя

Весь курс терапии Тельмы Ялом пытался вернуть ей сво-

боду и силы изменить ситуацию. Свобода означает, что человек сам отвечает за свои решения, поступки и в итоге за свою жизненную ситуацию. ***Чтобы взять ответственность за свою жизнь, нужно избавиться от иллюзий и посмотреть на свою реальность без прикрас.***

Тельма знала, что навязчивая любовь отрывает ее от реальной жизни. По ее же словам, она жила жизнью, которая оборвалась восемь лет назад. Она понимала, что ей нужно избавиться от иллюзий, питающих ее навязчивость, но не могла или не хотела сделать этого и сопротивлялась всем попыткам Ялома укрепить ее волю. Обсессия была важна для ее психики: помогала ей заглушить мысли об одиночестве, пожиллом возрасте и конечности жизни.

Иллюзии обкрадывают реальность

Ялом уверен, что иллюзии, какую бы роль они для человека ни играли, в конечном счете ослабляют его. Однако он предупреждает, что убирать их надо осторожно: «Всему свое время. Никогда нельзя отнимать ничего у человека, если вам нечего предложить ему взамен.

Остерегайтесь срывать с пациента покров иллюзии, если не уверены, что он сможет выдержать холод реальности».

Любовная зависимость обкрадывает реальную жизнь. Но в ситуации с Тельмой выяснилось, что в ее навязчивости бы-

ло больше подлинности, чем в ее повседневной жизни. Обсессия завладела ею именно из-за скудости ее жизни. В такой ситуации, чтобы избавиться от навязчивых состояний и питающих их иллюзий, нужно обогатить реальную жизнь человека.

Что в итоге: не получилось

К сожалению, с Тельмой у Ялома не получилось. Она неожиданно прервала терапию – позже выяснилось, что тот психотерапевт, которым она была так одержима, согласился общаться с ней за чашкой кофе примерно раз в месяц. Эти встречи и их ожидание питали ее иллюзии и скрашивали повседневную жизнь, менять которую она не хотела.

Не всегда прогноз терапии положительный, особенно если пациент страдает хронической депрессией в течение 20 лет и почти постоянно проходит психиатрическое лечение – это случай Тельмы.

К тому же надо учитывать, что на тот момент ей было 70 лет. В таком возрасте мозг чаще всего уже не хочет меняться. Однако с другим пациентом, страдающим любовной зависимостью, у Ялома вполне могло получиться.

Инструмент 2. Здесь и сейчас

Ирвин Ялом считает, что задача психотерапевта – разработать такие техники, которые помогут его клиентам взять на себя ответственность за свои жизненные затруднения, то есть понять, каким образом они сами создают себе проблемы, и изменить привычные паттерны поведения.

Бетти, молодая женщина 27 лет из истории «Толстуха», пришла к Ялому, когда ее вес составлял 115 кг. У нее не было друзей и личной жизни – она только работала и ела. Бетти отрицала какую-либо свою ответственность за эту жизненную ситуацию. По ее мнению, это не ее вина: виноваты генетическая предрасположенность, депрессия, перевод по службе, окружение, помешанное на здоровом образе жизни, презрительное отношение общества к полным людям и т. д.

Ялом заметил, что ***в условиях терапии клиенты воссоздают те же межличностные проблемы, что и в реальной жизни.*** Поэтому он концентрируется на том, что происходит между ним и клиентом, и в итоге может прямо указать, как и чем клиент провоцирует реакции других людей.

По сути, речь тут идет об объективном контрпереносе – есть такое понятие в психотерапии, когда психотерапевт отслеживает свои объективные чувства и реакции на клиента и

мягко дает ему об этом обратную связь. А затем они вместе работают над изменением ситуации к лучшему для клиента.

Когда с пациентом скучно

Ялом рассказывает, что Бетти сначала вызывала у него сильнейшую скуку: на сессиях с ней он с трудом сдерживался, чтобы не уснуть. Бетти постоянно хихикала, шутила, пытаясь его развлечь, – и так она вела себя со всеми, но почему-то никто не веселился. Ее предыдущий психиатр откровенно засыпал на сеансах с ней. Такой маркер – диагностический материал, который в итоге помог Ялому найти ключик к пациентке, и в будущем от его скуки не осталось и следа.

Бетти действительно была невероятно скучной женщиной. Она могла отрицать ответственность за все остальное, но только не за это – задача Ялома состояла в том, чтобы тактично рассказать ей, какую реакцию она вызывает у окружающих. Причины такой реакции на Бетти он видел в двух вещах. Во-первых, она никогда не рассказывала о себе ничего личного. Бетти подавляла свои желания, и другие уставали, питая ее своими эмоциями. Во-вторых, она постоянно пыталась развлечь собеседника. Даже когда говорила о болезненных вещах, она играла роль жизнерадостной толстухи – все время притворялась и показывала фальшивое веселье.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.