

| | |
|--|-----|
| 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. Жажливий 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 тривоگو.

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 шістьдесят 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 напорилися 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 стибу, 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.

РОЗДІЛ 1

ОДИН ДЕНЬ ІЗ ЖИТТЯ ПСИХОТЕРАПЕВТА ВЕЛЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ

День почався не дуже добре. Я прокинувся о 3:00 ранку від судомних спазмів у ногах, які ніяк не минали. Тихо підвівся з ліжка, намагаючись не розбудити свою дружину Мерилін, яка міцно спала поруч зі мною. Щоб полегшити біль, я приймав гарячий душ, поки не витратив усю теплу воду з бойлера, потім насухо витерся і повернувся в ліжко. Тепло заспокоїло м'язи, і судоми трохи вщухнули. Я з усіх сил намагався заснути. Проте коли справа доходить до сну, «старання» завжди приречені на невдачу. Безсоння було моїм прокляттям протягом десятиліть.

Я поступово зменшував дозу снодійного, оскільки лікар підозрював, що воно прискорює втрату пам'яті. Я спробував кілька дихальних вправ. Раз за разом я вдихав, шепочучи: «Спокій», — і видихав, шепочучи: «Легкість», — практика медитації, якої я навчився багато років тому. Але це було безрезультатно — ледь відчутне заспокоєння, викликане промовлянням слова «легкість», незабаром перетворилося на тривогу, ще одного давнього заклятого ворога. Я перемкнув свою увагу і зосередився на підрахунку вдихів і видихів.