

**ИРВИН  
ПЕРВОНАЧАЛЬНО**



# ИРВИН ЯЛОМ

## ДАР ПСИХОТЕРАПИИ



ЭКСМО  
МОСКВА  
2015

УДК 159.922  
ББК 88.3  
Я 51

Irvin D. Yalom  
THE GIFT OF THERAPY:  
An Open Letter to a New Generation  
of Therapists and Their Patients

©2002 by Irvin D. Yalom, M.D.  
Translation rights arranged by Sandra Dijkstra Literary Agency

Перевод Э. Мельник

Художественное оформление П. Петрова

**Ялом, Ирвин.**

Я 51 Дар психотерапии / Ирвин Ялом ; [пер. с англ. Э. И. Мельник]. —  
Москва : Эксмо, 2015. — 352 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-699-78247-5

Ирвин Ялом, психотерапевт с огромным стажем, написал немало книг, научных и не очень. Однако «Дар психотерапии» — текст настолько структурный, интересный и полезный, что его можно назвать одной из лучших работ этого автора. Прежде всего книга адресована молодым терапевтам и студентам-психологам. Для своих молодых коллег Ялом может стать мудрым и доброжелательным старшим наставником и помощником. Никаких догм, никакой напыщенности — простые и ясные советы, которые не только помогут в работе, но и избавят от неуверенности, так свойственной начинающим психотерапевтам. Но и для пациентов (реальных или потенциальных) эта книга представляет немалый интерес. Процесс терапии представлен в ней простым и прозрачным. Если у вас есть иллюзии по поводу магической природы психологической работы, они развеются. Если у вас есть страхи — они исчезнут. Книга может помочь решиться прибегнуть к психотерапии — или же понять, что во многих ситуациях человек способен справиться сам.

УДК 159.922  
ББК 88.3

ISBN 978-5-699-78247-5

© Мельник Э.И., перевод на русский язык, 2014  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

М э р и л и н ,  
моему душевному другу.  
Уже полвека и по сей  
день ты важна для меня.



# ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	17
БЛАГОДАРНОСТИ.....	30
<b>ГЛАВА 1</b>	
УСТРАНЯЙТЕ ПРЕПЯТСТВИЯ К РОСТУ.....	31
<b>ГЛАВА 2</b>	
ИЗБЕГАЙТЕ ДИАГНОЗОВ (ИСКЛЮЧЕНИЕ — ДЛЯ СТРАХОВЫХ КОМПАНИЙ) .....	34
<b>ГЛАВА 3</b>	
ПСИХОТЕРАПЕВТ И ПАЦИЕНТ КАК «ПОПУТЧИКИ».....	37
<b>ГЛАВА 4</b>	
ВОВЛЕКАЙТЕ ПАЦИЕНТА.....	43
<b>ГЛАВА 5</b>	
ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ПАЦИЕНТА .....	45
<b>ГЛАВА 6</b>	
ЭМПАТИЯ: КАК СМОТРЕТЬ ИЗ ОКНА ВАШЕГО ПАЦИЕНТА. 50	
<b>ГЛАВА 7</b>	
УЧИТЕ ЭМПАТИИ.....	58
<b>ГЛАВА 8</b>	
ПОЗВОЛЯЙТЕ ПАЦИЕНТУ БЫТЬ ЗНАЧИМЫМ ДЛЯ ВАС .....	61

<b>ГЛАВА 9</b>	
ПРИЗНАВАЙТЕ СВОИ ОШИБКИ .....	66
<b>ГЛАВА 10</b>	
СОЗДАВАЙТЕ НОВУЮ ТЕРАПИЮ ДЛЯ КАЖДОГО ПАЦИЕНТА .....	69
<b>ГЛАВА 11</b>	
ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ, А НЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ СЛОВО.....	75
<b>ГЛАВА 12</b>	
ЗАНИМАЙТЕСЬ ЛИЧНОЙ ТЕРАПИЕЙ .....	79
<b>ГЛАВА 13</b>	
У ТЕРАПЕВТА МНОГО ПАЦИЕНТОВ, У ПАЦИЕНТА — ОДИН ТЕРАПЕВТ .....	84
<b>ГЛАВА 14</b>	
«ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС» — ПОЛЬЗУЙТЕСЬ, ПОЛЬЗУЙТЕСЬ, ПОЛЬЗУЙТЕСЬ! .....	86
<b>ГЛАВА 15</b>	
ЗАЧЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»?.....	87
<b>ГЛАВА 16</b>	
УЧИТЕСЬ СЛЫШАТЬ «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС».....	89
<b>ГЛАВА 17</b>	
ПОИСК ЭКВИВАЛЕНТОВ «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС».....	94



<b>ГЛАВА 18</b>	
ПРОРАБОТКА ПРОБЛЕМ В «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС».....	102
<b>ГЛАВА 19</b>	
«ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС» ЗАРЯЖАЕТ ПСИХОТЕРАПИЮ ЭНЕРГИЕЙ.....	107
<b>ГЛАВА 20</b>	
ИСПОЛЬЗУЙТЕ В КАЧЕСТВЕ ДАННЫХ СОБСТВЕННЫЕ ЧУВСТВА.....	111
<b>ГЛАВА 21</b>	
ТЩАТЕЛЬНО ФОРМУЛИРУЙТЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ В «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС» .....	114
<b>ГЛАВА 22</b>	
ВСЁ НА СВЕТЕ — ЗЕРНО ДЛЯ МЕЛЬНИЦЫ «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС» .....	116
<b>ГЛАВА 23</b>	
ПРОВОДИТЕ ПРОВЕРКУ «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС» НА КАЖДОМ СЕАНСЕ .....	119
<b>ГЛАВА 24</b>	
В ЧЕМ ВЫ МНЕ СОЛГАЛИ? .....	122
<b>ГЛАВА 25</b>	
ЧИСТЫЙ ЛИСТ? ЗАБУДЬТЕ ОБ ЭТОМ! БУДЬТЕ РЕАЛИСТАМИ.....	123
<b>ГЛАВА 26</b>	
ТРИ ТИПА САМОРАСКРЫТИЯ ПСИХОТЕРАПЕВТА.....	134

**ГЛАВА 27**

МЕХАНИЗМ ТЕРАПИИ: БУДЬТЕ ОТКРЫТЫ..... 135

**ГЛАВА 28**РАСКРЫВАЯ ЧУВСТВА «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»,  
БУДЬТЕ ОСМОТРИТЕЛЬНЫ..... 138**ГЛАВА 29**РАСКРЫТИЕ ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ ПСИХОТЕРАПЕВТА:  
ПРИМЕНЯТЬ С ОСТОРОЖНОСТЬЮ ..... 142**ГЛАВА 30**РАСКРЫТИЕ ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ ПСИХОТЕРАПЕВТА:  
ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ ..... 148**ГЛАВА 31**

ОТКРЫТОСТЬ И ЧУВСТВО ОБЩНОСТИ..... 152

**ГЛАВА 32**ПАЦИЕНТЫ БУДУТ СОПРОТИВЛЯТЬСЯ  
ВАШЕМУ РАСКРЫТИЮ ..... 153**ГЛАВА 33**

ИЗБЕГАЙТЕ МНИМОГО ИСЦЕЛЕНИЯ..... 156

**ГЛАВА 34**КАК ВЕСТИ ПАЦИЕНТОВ ДАЛЬШЕ,  
ЧЕМ ЗАШЛИ ВЫ САМИ..... 159**ГЛАВА 35**

О ПОМОЩИ СО СТОРОНЫ ПАЦИЕНТА..... 161

ОГЛАВЛЕНИЕ	11
<b>ГЛАВА 36</b> ПООЩРЯЙТЕ САМОРАСКРЫТИЕ ПАЦИЕНТА.....	165
<b>ГЛАВА 37</b> ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ В ПСИХОТЕРАПИИ .....	168
<b>ГЛАВА 38</b> ДАВАЙТЕ ОБРАТНУЮ СВЯЗЬ ЭФФЕКТИВНО И ОСТОРОЖНО .....	171
<b>ГЛАВА 39</b> ОБРАЩЕНИЕ К «ЧАСТЯМ» ПОВЫШАЕТ ВОСПРИИМЧИВОСТЬ К ОБРАТНОЙ СВЯЗИ .....	175
<b>ГЛАВА 40</b> ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ: ЛУЧШЕ КОВАТЬ ЖЕЛЕЗО, КОГДА ОСТЫНЕТ .....	177
<b>ГЛАВА 41</b> РАЗГОВАРИВАЙТЕ О СМЕРТИ.....	180
<b>ГЛАВА 42</b> СМЕРТЬ И УСИЛЕНИЕ ЖИЗНИ.....	182
<b>ГЛАВА 43</b> КАК РАЗГОВАРИВАТЬ О СМЕРТИ.....	186
<b>ГЛАВА 44</b> ГОВОРИТЕ О СМЫСЛЕ ЖИЗНИ .....	190
<b>ГЛАВА 45</b> СВОБОДА.....	195

**ГЛАВА 46**

КАК ПОМОЧЬ ПАЦИЕНТАМ  
ПРИНЯТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ..... 197

**ГЛАВА 47**

НИКОГДА (ПОЧТИ НИКОГДА)  
НЕ ПРИНИМАЙТЕ РЕШЕНИЯ ЗА ПАЦИЕНТА ..... 201

**ГЛАВА 48**

РЕШЕНИЯ: *VIA REGIA*  
В ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЕ РУСЛО ..... 206

**ГЛАВА 49**

ФОКУСИРУЙТЕСЬ НА СОПРОТИВЛЕНИИ РЕШЕНИЮ ..... 209

**ГЛАВА 50**

КАК ОБЛЕГЧИТЬ ОСОЗНАНИЕ С ПОМОЩЬЮ СОВЕТОВ ..... 211

**ГЛАВА 51**

ОБЛЕГЧЕНИЕ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ: ДРУГИЕ МЕТОДЫ ..... 217

**ГЛАВА 52**

ПРОВОДИТЕ ПСИХОТЕРАПИЮ  
КАК НЕПРЕРЫВНЫЙ СЕАНС ..... 221

**ГЛАВА 53**

ДЕЛАЙТЕ ЗАМЕТКИ О КАЖДОМ СЕАНСЕ ..... 224

**ГЛАВА 54**

ПООЩРЯЙТЕ САМОИССЛЕДОВАНИЕ ..... 226

ОГЛАВЛЕНИЕ	13
<b>ГЛАВА 55</b> КОГДА ВАШ ПАЦИЕНТ ПЛАЧЕТ .....	228
<b>ГЛАВА 56</b> ОСТАВЛЯЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ ВРЕМЯ МЕЖДУ ПРИЕМОМ ПАЦИЕНТОВ .....	230
<b>ГЛАВА 57</b> ОТКРЫТО ВЫРАЖАЙТЕ СВОИ СОМНЕНИЯ.....	232
<b>ГЛАВА 58</b> ПОСЕЩАЙТЕ ПАЦИЕНТОВ НА ДОМУ .....	236
<b>ГЛАВА 59</b> НЕ ВОСПРИНИМАЙТЕ ОБЪЯСНЕНИЯ СЛИШКОМ СЕРЬЕЗНО.....	240
<b>ГЛАВА 60</b> МЕТОДЫ, УСКОРЯЮЩИЕ ПСИХОТЕРАПИЮ .....	246
<b>ГЛАВА 61</b> ПСИХОТЕРАПИЯ КАК ГЕНЕРАЛЬНАЯ РЕПЕТИЦИЯ ЖИЗНИ.....	251
<b>ГЛАВА 62</b> ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИЗНАЧАЛЬНУЮ ЖАЛОБУ КАК РЫЧАГ.....	253
<b>ГЛАВА 63</b> НЕ БОЙТЕСЬ ПРИКАСАТЬСЯ К СВОЕМУ ПАЦИЕНТУ .....	257

**ГЛАВА 64**

НИКОГДА НЕ ВСТУПАЙТЕ  
В СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С ПАЦИЕНТАМИ..... 263

**ГЛАВА 65**

ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ГОДОВЩИНЫ  
И СТАДИИ ЖИЗНИ..... 269

**ГЛАВА 66**

НИКОГДА НЕ ИГНОРИРУЙТЕ  
ТРЕВОЖНОСТЬ В ТЕРАПИИ ..... 271

**ГЛАВА 67**

ДОКТОР, УБЕРИТЕ МОЮ ТРЕВОЖНОСТЬ..... 274

**ГЛАВА 68**

О ТОМ, КАКОВО БЫТЬ ПАЛАЧОМ ЛЮБВИ..... 275

**ГЛАВА 69**

КАК ВЕСТИ ИСТОРИЮ ПАЦИЕНТА..... 282

**ГЛАВА 70**

КАК ПРОХОДИТ ТИПИЧНЫЙ ДЕНЬ ПАЦИЕНТА? ..... 284

**ГЛАВА 71**

КТО ПРИСУТСТВУЕТ В ЖИЗНИ ПАЦИЕНТА?..... 286

**ГЛАВА 72**

БЕСЕДУЙТЕ СО ЗНАЧИМЫМ ПАРТНЕРОМ ..... 287

**ГЛАВА 73**

ИССЛЕДУЙТЕ ПРЕДШЕСТВУЮЩУЮ ТЕРАПИЮ ..... 290

ОГЛАВЛЕНИЕ	15
<b>ГЛАВА 74</b> ПРИЗНАВАЙТЕ СВОЮ ТЕНЕВУЮ СТОРОНУ .....	292
<b>ГЛАВА 75</b> ФРЕЙД НЕ ВСЕГДА БЫЛ НЕПРАВ .....	295
<b>ГЛАВА 76</b> НЕ БОЙТЕСЬ ПУГАЛА ЭОТ .....	302
<b>ГЛАВА 77</b> СНОВИДЕНИЯ: ИСПОЛЬЗУЙТЕ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ .....	306
<b>ГЛАВА 78</b> ПОЛНОЕ ТОЛКОВАНИЕ СНОВИДЕНИЯ? ЗАБУДЬТЕ ОБ ЭТОМ!.....	308
<b>ГЛАВА 79</b> ИСПОЛЬЗУЙТЕ СНОВИДЕНИЯ ПРАГМАТИЧНО: ГРАБЬТЕ И МАРОДЕРСТВУЙТЕ .....	309
<b>ГЛАВА 80</b> НЕКОТОРЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ НАВЫКИ В РАБОТЕ СО СНОВИДЕНИЯМИ .....	318
<b>ГЛАВА 81</b> УЗНАВАЙТЕ О ЖИЗНИ ПАЦИЕНТА ИЗ СНОВИДЕНИЙ .....	321
<b>ГЛАВА 82</b> УДЕЛЯЙТЕ ВНИМАНИЕ ПЕРВОМУ СНОВИДЕНИЮ.....	328