10 правил работы психотерапевта от Ирвина Ялома

1) Симптомы – это послания. Ницше в романе Ирвина Ялома «Когда Ницше плакал» говорил: «Возможно, симптомы – это послания и они исчезнут только тогда, когда человек поймет, о чем они пытаются ему сказать». Пятое издание Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам (DSM-5) является отличным руководством для категоризации и определения комплекса симптомов. Необходимость ставить диагнозы может отпугивать некоторых психотерапевтов, особенно начинающих. Другие же, наоборот, стремятся увидеть диагноз в поведении человека, не доверяя тому, что он сам сообщает о своем поведении. Однако навешивание ярлыков может навредить пациенту, и сними стоит быть осторожнее. Более корректно будет сказать: «У Джоди присутствуют депрессивные симптомы», а не «Джоди - депрессивная». Таким образом, психотерапевт уходит от оценки личности. Ялом говорит о том, что любое поведение имеет под собой какую-либо цель и, так или иначе, служит человеку. Понимание того, какую роль определенный паттерн поведения играет в жизни клиента, позволяет увидеть глубинную цель клиента.

2) Культивируйте смысл. Виктор Франкл, психиатр и автор революционной книги «Человек в поисках смысла», считал понятие смысла основополагающим для человека. Он отмечал: «Вы можете забрать у человека все, кроме его отношения к обстоятельствам, в которых он оказался». Подобным образом, Ялом считает понимание смысла неотъемлемой частью благополучия клиента. Именно поэтому важно понимать, какой смысл человек придает тому или иному симптому или набору симптомов.

3) Будьте честными. Открываясь, человек обязательно идет на риск. Прежде всего, это риск отвержения и предательства. Тем не менее, уязвимость может быть огромным преимуществом для отношений. Психолог или психотерапевт просит своего клиента быть максимально честным. Тех, кто утаивает какую-либо значимую для консультации информацию, психологи обычно называют «сопротивляющимися». Но можем ли мы, психологи, сказать, что мы открыты и честны? Ялом предлагает моделировать открытое и честное поведение, чтобы клиент мог «понять, что нет ничего страшного в доверии и открытости». Безусловно, открытость может казаться весьма некомфортным состоянием и она требует большого мужества. Но именно она способствует установлению максимально эффективных отношений между консультантом и клиентом.

4) Целитель и исцеляемый работают сообща. Ялом напоминает нам, что секрет терапевтического альянса заключается в том «бессознательном танце», который исполняют психотерапевт и клиент. Это замысловатый узор, заключающий в себе перенос и контрперенос, может напоминать отлично исполненный вальс или хаотичный степ. Именно в этих психотерапевтических отношениях начинается исцеление клиента. Стоит отметить, что отношения, выстроенные с клиентом, являются важнейшим опытом для консультанта.

5) Изоляция существует только в изоляции. Эмоциональное освобождение Ницше натолкнуло Брейера на глубокую мысль: «Изоляция существует только в изоляции. Единожды нарушенная, она исчезает». Поддержка окружения человека является важнейшим условием его исцеления. Отношения, которые устанавливаются между консультантом и клиентом, становятся значимыми для многих клиентов и являются источником поддержки на пути перемен. Кто-то впервые делится своей историей именно на консультации. До этого проблема вызывала множество противоречивых и тревожных чувств у клиента, не давая ему двигаться вперед.

6) Выбери свою судьбу и полюби ее. Ницше в произведении Ялома говорит: «Дух человека состоит из выборов, которые он делает». Часто клиенты приходят на консультацию психолога, будучи уставшими от той жизни, которая «случилась с ними». Они не чувствуют себя ответственными за то, что с ними произошло. Продвинуть клиента можно указав ему на то, что у него всегда есть право выбора. Разумеется, существуют обстоятельства, неподвластные человеку. Однако и здесь у него есть выбор, как реагировать на эти обстоятельства.

7) «Чистка труб» может занять время. Термин «Чистка труб» Ялом употребляет в значении мозгового штурма и соотносит его с техникой «свободные ассоциации». Это свободный поток мыслей на ту или иную тему, использующийся как метод оценки смысла. Он требует полного отключения от повседневных забот, которые могут отвлекать и рассеивать внимание. «Чистка труб» требует времени и предполагает избавление от дисфункциональных навязчивых мыслей и поиск способов решения проблемы. Это направление мыслей в конструктивное русло, ведущее к разрешению волнующей ситуации.

8) Будьте великодушны к себе. По мнению Ницше из романа Ялома вершиной человеческого опыта является становление самим собой. Это означает не только и не столько становление идеальной версией себя, но и умение не пасть жертвой представлений других людей относительно того, кто вы и какой вы.

Кристин Нефф, доцент кафедры развития и культуры факультета психологии обучения Техасского Университета в Остине и автор книги «Самосострадание» пишет: «Вместо того чтобы гнаться за желаемой самооценкой, будто это горшочек с золотом, спрятанный на конце радуги, стоит сосредоточиться на развитии умения сострадать самому себе. Если этот навык достаточно развит, неважно, где вы – на вершине мира или в самом начале пути, вы будете относиться к себе по-доброму и понимать свои чувства. У вас будет достаточно эмоциональной безопасности, чтобы понимать себя и предпринимать необходимые действия для решения волнующих вас вопросов. Этот навык означает, что вы относитесь к себе хорошо не потому, что вы особенный или лучше других, а потому что вы человек, который изначально достоин уважения».

9) Умри вовремя. Ницше в романе Ялома говорит: «Умри вовремя! Живи, пока ты жив. Смерть перестает страшить, если ты прожил жизнь так, как тебе хотелось. Если человек жил так, будто никогда не умрет, то и умирать он будет так, будто никогда не жил».

Жить – значит быть в текущем моменте, не обращая внимания на сожаления о прошлом или тревогу относительно будущего. Это значит рисковать в жизни и в любви, что, в свою очередь, означает быть уязвимым. По-настоящему прожить свою жизнь – значит пережить большое количество разного опыта: боль, страдание, радость, экстаз. Можно ли жертвовать одним аспектом ради другого?

10) Мы – люди, а не патологии. Человеку необходимы близкие отношения и чувство принадлежности к обществу. Он хочет любить и быть любимым. У консультанта есть огромная привилегия – иметь дело с самой уязвимой частью человеческой души и поддерживать близкие профессиональные отношения с клиентом. Это драгоценный клад и главный секрет психотерапии.

Оригинальная статья: Cheryl Fisher, - What would Yalom do? Ten nuggets of wisdom for counselors old and new. Counseling Today, March 2015

Автор перевода: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: Ирвин Ялом, психолог, психотерапевт, психология, психотерапия

Источник фото: fthinking.org

