

З М І С Т

ВСТУП	15
ПОДЯКА	26
РОЗДІЛ 1. Усувайте перешкоди для особистісного зростання	27
РОЗДІЛ 2. Уникайте діагнозу (окрім як для страхових компаній)	30
РОЗДІЛ 3. Терапевт і пацієнт як попутники	33
РОЗДІЛ 4. Залучайте пацієнта	39
РОЗДІЛ 5. Будьте підтримкою для своїх пацієнтів	41
РОЗДІЛ 6. Емпатія: погляд із пацієнтового вікна	46
РОЗДІЛ 7. Вчіть емпатії	53
РОЗДІЛ 8. Дозвольте пацієнтові стати для вас важливим	56
РОЗДІЛ 9. Визнавайте власні помилки	61
РОЗДІЛ 10. Створюйте нову терапію для кожного пацієнта	64
РОЗДІЛ 11. Терапевтична дія, а не терапевтичне слово	69
РОЗДІЛ 12. Відвідуйте особисту терапію	73
РОЗДІЛ 13. У терапевта багато пацієнтів, у пацієнта — один терапевт	78

РОЗДІЛ 14.	Тут-і-тепер — використовуйте, використовуйте, використовуйте	80
РОЗДІЛ 15.	Чому варто використовувати тут-і-тепер?	81
РОЗДІЛ 16.	Учіться слухати тут-і-тепер	83
РОЗДІЛ 17.	Шукайте еквіваленти тут-і-тепер	87
РОЗДІЛ 18.	Як працювати із проблемами у тут-і-тепер	94
РОЗДІЛ 19.	Тут-і-тепер стимулює терапію	98
РОЗДІЛ 20.	Використовуйте власні почуття як джерело інформації	102
РОЗДІЛ 21.	Обережно формулюйте висловлювання тут-і-тепер	105
РОЗДІЛ 22.	Все підходить для млина тут-і-тепер	107
РОЗДІЛ 23.	Перевіряйте тут-і-тепер на кожній зустрічі	110
РОЗДІЛ 24.	У чому ви мені збрехали?	112
РОЗДІЛ 25.	Чистий екран? Забудьте про це! Будьте щирим	113
РОЗДІЛ 26.	Три види саморозкриття терапевта	123
РОЗДІЛ 27.	Механізм терапії — будьте прозорі	124
РОЗДІЛ 28.	Розкриваючи почуття тут-і-тепер — будьте обачні	127
РОЗДІЛ 29.	Розповідаючи про особисте життя терапевта, будьте обережні	131

РОЗДІЛ 30. Відвертість щодо особистого життя — застереження	136
РОЗДІЛ 31. Прозорість та універсальність терапевта	140
РОЗДІЛ 32. Пацієнти будуть проти вашого саморозкриття	142
РОЗДІЛ 33. Уникайте «підступного лікування»	145
РОЗДІЛ 34. Як вести пацієнтів далі, ніж ви самі зайшли?	148
РОЗДІЛ 35. Про допомогу пацієнта вам	150
РОЗДІЛ 36. Заохочуйте саморозкриття пацієнта	154
РОЗДІЛ 37. Зворотний зв'язок у психотерапії	157
РОЗДІЛ 38. Давайте зворотний зв'язок ефективно та обережно	160
РОЗДІЛ 39. Посилюйте сприйнятливість до зворотного зв'язку, використовуючи «частки»	164
РОЗДІЛ 40. Зворотний зв'язок: куй залізо, коли вистигло	166
РОЗДІЛ 41. Розмовляйте про смерть	169
РОЗДІЛ 42. Смерть та покращення життя	171
РОЗДІЛ 43. Як розмовляти про смерть	175
РОЗДІЛ 44. Розмовляйте про сенс життя	179
РОЗДІЛ 45. Свобода	183

РОЗДІЛ 46.	Допомагаючи пацієнтам прийняти відповідальність	185
РОЗДІЛ 47.	Ніколи (майже ніколи) не приймайте рішення за пацієнта	189
РОЗДІЛ 48.	Рішення: Via Regia до екзистенційної суті	193
РОЗДІЛ 49.	Сконцентруйтеся на опорі прийняттю рішення	196
РОЗДІЛ 50.	Як полегшити усвідомлення за допомогою порад	198
РОЗДІЛ 51.	Як полегшити прийняття рішень — інші засоби	203
РОЗДІЛ 52.	Проводьте терапію як тривалий сеанс	206
РОЗДІЛ 53.	Робіть записи про кожну зустріч	209
РОЗДІЛ 54.	Спонукайте до самостереження	211
РОЗДІЛ 55.	Коли ваш пацієнт плаче	213
РОЗДІЛ 56.	Залишайте собі час між пацієнтами	215
РОЗДІЛ 57.	Відкрито зізнавайтеся у своїх сумнівах	217
РОЗДІЛ 58.	Відвідуйте своїх пацієнтів вдома	221
РОЗДІЛ 59.	Не надавайте поясненням занадто великого значення	225
РОЗДІЛ 60.	Прийоми прискорення терапії	230
РОЗДІЛ 61.	Терапія як генеральна репетиція життя	234

РОЗДІЛ 62.	Використовуйте початковий запит як важіль	236
РОЗДІЛ 63.	Не бійтеся торкнутися свого пацієнта	239
РОЗДІЛ 64.	Ніколи не будьте сексуальними з пацієнтами	244
РОЗДІЛ 65.	Шукайте проблеми визначних дат та життєвих етапів	249
РОЗДІЛ 66.	Ніколи не ігноруйте «терапевтичну тривогу»	251
РОЗДІЛ 67.	Лікарю, позбавте мене тривоги	254
РОЗДІЛ 68.	Як бути «каторгою кохання»	256
РОЗДІЛ 69.	Як вести історію	262
РОЗДІЛ 70.	Історія щоденного графіка пацієнта	264
РОЗДІЛ 71.	Які люди присутні у житті пацієнта?	266
РОЗДІЛ 72.	Як говорити зі «значущим іншим»	268
РОЗДІЛ 73.	Досліджуйте попередню терапію	271
РОЗДІЛ 74.	Розділяйте з пацієнтом пільму темної сторони	273
РОЗДІЛ 75.	Фройд не завжди був неправий	276
РОЗДІЛ 76.	КПТ — це не зовсім те, що звеличували... або не бійтеся страшного ЕПТ	282
РОЗДІЛ 77.	Сни — використовуйте, використовуйте, використовуйте	286

РОЗДІЛ 78. Повна інтерпретація сну? Забудьте про це!	288
РОЗДІЛ 79. Використовуйте сни прагматично: пограбування та здобич	289
РОЗДІЛ 80. Оволодійте деякими навичками навігації у снах	298
РОЗДІЛ 81. Дізнавайтеся про життя пацієнта через сни	301
РОЗДІЛ 82. Приділяйте увагу першому сну	308
РОЗДІЛ 83. Ретельно розбирайте сни про терапевта	312
РОЗДІЛ 84. Остерігайтеся професійних загроз	318
РОЗДІЛ 85. Плекайте професійні привілеї	324
ПРИМІТКИ	328
 P. S. ІНСАЙТИ, ІНТЕРВ'Ю ТА БАГАТО ІНШОГО	 333

РОЗДІЛ 1

УСУВАЙТЕ ПЕРЕШКОДИ ДЛЯ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

Коли я ще тільки починав свій шлях як студент-психотерапевт, найкориснішою для мене виявилася книга *«Невроз та людський розвиток»* Карен Горні. А найважливішим концептом у книзі було твердження, що людина має генетично обумовлену схильність до самореалізації. Горні вірила, що, усунувши перешкоди, людина розвивається як доросла, повністю реалізована особистість так само, як із жолудя виростає дуб.

«Просто, як із жолудя виростає дуб...». Це була чудова, проста та яскрава метафора! Вона назавжди змінила мій підхід до психотерапії та дала нове бачення моєї праці — моє завдання у тому, щоб усувати перешкоди на шляху пацієнта. Я не маю робити за нього все; я не маю пробуджувати у ньому бажання духовного зростання, допитливість, волю, жагу до життя, небайдужість, відданість і все інше, що робить нас справжніми людьми. Ні, все, що мені потрібно

робити, це визначати та усувати перешкоди. Все інше буде відбуватися само собою, підігрите пацієнтовим внутрішнім бажанням самореалізації.

Я пам'ятаю молоду вдову з «непрацюючим серцем», як вона сама його називала, — вона не могла знову покохати. Було лячно починати працювати з нездатністю кохати. Я не знав, як з цим працювати. Але присвятити час пошуку та викоріненню багатьох її блоків на шляху до кохання? Це я міг.

Виявилося, що нове кохання для неї стало б зрадою. Покохати когось іншого означало б зрадити її померлого чоловіка; це було б останнім цвяхом у віко його домовини. Кохати когось так глибоко, як вона кохала чоловіка (а на менше вона б не погодилась), це зробило б її кохання до нього неповним чи несправжнім. Нове кохання стало б саморуйнівним, тому що втрата та пекучий біль втрати були неминучими. Покохати іншого було б безвідповідально: вона була б порочною та підлою, її поцілунок був би поцілунком смерті.

Ми старанно працювали впродовж кількох місяців, щоб виявити всі ці блоки, які заважали їй покохати іншого чоловіка. Багато місяців ми боролися з кожною ірраціональною перешкодою по черзі. Але щойно ми це зробили, внутрішні процеси пацієнтки запустилися самі собою: вона зустріла чоловіка, закохалась та знову вийшла заміж. Мені не довелося вчити її шукати, віддавати, плекати та кохати — та я б і не знав, як це зробити.