



Другие книги Ирвина Ялома

Дар психотерапии

Хроники исцеления

(совместно с Джинни Элкин)

Палач любви и другие психотерапевтические истории

Когда Ницше плакал

Лжец на кушетке

Мамочка и смысл жизни

Шопенгауэр как лекарство

Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти

Проблемы Спинозы

Все мы творения на день

Как я стал собой. Воспоминания

Вопрос смерти и жизни

(в соавторстве с Мэрилин Ялом)

Групповая психотерапия. Теория и практика

(совместно с Молин Лесц и Софией Виноградир)

Экзистенциальная психотерапия

The Yalom Reader

(редактор Бен Ялом)

Encounter Groups: First Facts

(в соавторстве с Мортонем А. Либерманом

и Мэтью Б. Майлзом)

ИРВИН ЯЛОМ

ЧАС СЕРДЦА

терапия «здесь и сейчас»

УДК 616.89
ББК 56.14
Я51

Irvin Yalom, Benjamin Yalom
The Hour of the Heart

Copyright © Dr. Irvin D. Yalom, 2023

First published by Harper, An Imprint HarperCollinsPublishers, 2024

Translation rights arranged by Sandra Dijkstra Literary Agency

Ялом, Ирвин.

Я51 Час сердца. Терапия «здесь и сейчас» / Ирвин Ялом, Бенджамин Ялом ; [перевод с английского Е. Цветковой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 320 с. — (Ирвин Ялом. Легендарные книги).

ISBN 978-5-04-205112-8

Под конец своей практики всемирно известный психотерапевт принимает трудное для себя решение — проводить только одну консультацию длиною в час. У него есть всего одна попытка, чтобы навсегда изменить жизнь другого человека.

Ирвин Ялом рассказывает основу своего метода «здесь и сейчас», при котором психотерапевт открыт для пациентов в своих чувствах и мыслях. Но эта книга — не только о психотерапии. В девяносто лет, сталкиваясь с собственными ограничениями, утратой памяти и смертью любимой жены, Ирвин Ялом все чаще обращается к собственной жизни — детству, профессии, вопросам старения и смысла прожитых лет. Эта последняя книга Мастера о поиске истины, старении и том, как много может изменить один честный разговор между двумя людьми.

**УДК 616.89
ББК 56.14**

ISBN 978-5-04-205112-8

© Цветкова Е., перевод на русский язык, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Посвящается

*Моим детям, Еве, Рейду, Виктору и Бену;
их детям и внукам их детей.*

— Ирвин Д. Ялом

*Анисе, от которой мое сердце
трепещет и дрожит каждый день.*

— Бенджамин Ялом

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Введение</i>	9
<i>Глава 1.</i> Один день из жизни очень старого психотерапевта	16
<i>Глава 2.</i> Если я смог выбраться из этой конуры	35
<i>Глава 3.</i> Только первое свидание	47
<i>Глава 4.</i> Колонизация или бахвальство	60
<i>Глава 5.</i> Подобно комете, завершающей свой полет	79
<i>Глава 6.</i> Ах, память, память	90
<i>Глава 7.</i> Спарринг с беспечностью	102
<i>Глава 8.</i> Invasione и Aggression	115
<i>Глава 9.</i> Окна «почему», шепоты «когда»	129
<i>Глава 10.</i> Одна, одна, всегда одна	140
<i>Глава 11.</i> Бартер	149
<i>Глава 12.</i> Тревога Альберта	168
<i>Глава 13.</i> Спарринг с безмятежностью, дуэль с травмой	180

<i>Глава 14. Жесткость и любовь</i>	196
<i>Глава 15. Поменяемся ролями</i>	210
<i>Глава 16. Мой худший кошмар</i>	221
<i>Глава 17. О, память, память, где же ты?</i>	236
<i>Глава 18. День рождения Джуди Стейнберг</i>	248
<i>Глава 19. Тоскливые дни в Лондоне</i>	262
<i>Глава 20. Ужасное начало</i>	273
<i>Глава 21. Прекрасное начало</i>	283
<i>Глава 22. Ах, деменция, деменция</i>	295
<i>Послесловие</i>	304
<i>Благодарности Ирвина Д. Ялома</i>	313
<i>Благодарности Бенджамина Ялома</i>	314
<i>Об авторах</i>	316

ВВЕДЕНИЕ

Однажды мне пришла в голову амбициозная идея собрать воедино мои самые важные мысли о том, как проводить психотерапию. Со временем это превратилось в книгу под названием «Дар психотерапии»¹. В предисловии к ней я написал, что в зрелом возрасте, а именно в семьдесят лет, со мной случились две вещи. Во-первых, мои пациенты начали тревожиться, как долго я еще смогу быть с ними, хватит ли меня на долгосрочную терапию. Вдруг я уеду в отпуск и больше не вернусь? Вдруг вскоре они смогут навестить лишь могилу? Во-вторых, учитывая мою, казалось бы, неминуемую кончину, я обнаружил, что хочу передать другим то, чему научился за сорок лет работы психотерапевтом, и должен сделать это как можно быстрее.

Оказалось, что данные опасения несколько преждевременны, и более двадцати лет спустя я все так же размышляю о том, как могу наилучшим образом помочь и пациентам, и психотерапевтам. Сейчас, когда мой возраст близится к девяноста трем годам, такие проблемы, как моя смерть и необходимость пере-

¹ Дар психотерапии : новое издание / И. Ялом. — Москва : Эксмо, 2020.

дать с таким трудом добытые наработки, возможно, и впрямь становятся неотложными. Но это, опять-таки, не точно. Зайдите ко мне лет эдак через двадцать, чтобы убедиться!

За *шесть десятилетий* моей работы психотерапевтом я убедился в том, что потребность в общении является главной силой, которая движет теми, кто обращается за помощью. Люди жаждут более тесных, качественных и плодотворных отношений. Ключом к возникновению и развитию таких связей является способность и желание открыться, разделить интимное пространство с другим человеком. Это может показаться достаточно простым, но подавляющее большинство пациентов, с которыми мне приходилось иметь дело, испытывали трудности именно в этом. Близость предполагает уязвимость: нельзя ожидать, что ваш друг, родственник или партнер будут открыты для вас, если вы сами не готовы быть открытыми для них. И такая уязвимость почти по определению крадет ощущение безопасности. Многие из нас — *большинство из нас* — переживали тот опыт, когда эмоциональная уязвимость обернулась против нас. Это было ужасно, и мы постарались тут же выработать защитные механизмы, главным из которых было умение не позволять себе снова раскрыться. Но, увы, если мы ни при каких условиях не будем позволять себе открываться, то никогда не получим той связи и той истинной близости, которой так жаждем.

Тем, кто знаком с моей работой в области экзистенциальной психотерапии, такой акцент на межличностных связях может показаться парадоксальным. На самом деле если перечитать введение к книге «Дар психотерапии», то я пишу там, что рассматриваю эти два направления как «параллельные, к тому же имеющие разные цели и разную направленность». Экзистенциальная психотерапия фокусируется на внутренних конфликтах пациентов, возникающих вследствие столкнове-

ния с данностями человеческого существования — смертью, изоляцией, смыслом жизни и свободой. Я отмечаю, что данная экзистенциальная призма (поскольку это никак нельзя назвать обособленным, полнофункциональным терапевтическим подходом) лежит в основе моей работы с отдельными людьми. С другой стороны, в случае межличностной терапии я полагаю, что пациенты испытывают личностные трудности вследствие того, что они не в состоянии развивать, пестовать и поддерживать близкие отношения с другими людьми. Я открыл это в первую очередь в своей работе с терапевтическими группами, где сосредоточился на обменах мнениями, импульсах и эмоциях, возникающих в результате реакции участников друг на друга.

Теперь, став, возможно, немного мудрее, я чувствую, что эти две группы задач, в конце концов, не столь уж и различны. Одной из главных причин экзистенциальной тревоги является наше состояние одиночества во Вселенной, при котором мы никогда не можем полностью разделить свой опыт с другим человеком. Эта абсолютная изоляция может быть ужасающей, и она, безусловно, играет определенную роль в теологии большинства религий, которые предлагают утешение, уверяя нас, что мы являемся частью некоего большего целого. Для многих из нас независимо от того, религиозны мы или нет, глубокая связь с другими людьми является лучшим средством от этой изоляции и сопутствующих ей экзистенциальных тревог. И в этом смысле, когда я говорю, что большинство людей приходят на терапию в поисках решения межличностных проблем, мне кажется, это имеет непосредственное отношение и к экзистенциальным вопросам.

Аналогичным образом, в то время как истории, составляющие данную книгу, посвящены индивидуальной работе с отдельными пациентами, подход, который я при этом использую,

является исключительно межличностным: разрабатывая эмоциональное пространство «здесь и сейчас», существующее между нами, использовать то, что мы оба узнаем в результате этого, для улучшения отношений пациента с другими людьми. Таким образом, повторяюсь, разделение между экзистенциальным и межличностным нельзя считать жестким.

Эта потребность в связи и общении, позволяющих облегчить экзистенциальные проблемы, безусловно, была актуальна и для меня, став еще более очевидной после того, как в 2019 году в возрасте шестидесяти пяти лет умерла моя жена Мэрилин. Всего несколько месяцев спустя после этого события разразилась эпидемия ковида, и я провел большую часть последующих трех лет в полной изоляции, что соответствует периоду, который охватывает данная книга. Добавьте к этому тот факт, что я вступил на территорию *серьезного* пожилого возраста. Почти все мои друзья и коллеги скончались или, казалось, собирались сделать это в ближайшее время. Дожить до глубокой старости — это, возможно, и лучше очевидной альтернативы, однако имеет свои несомненные недостатки.

Так что с возрастом меня все чаще стали занимать экзистенциальные вопросы. Одной из главных особенностей старения стало ухудшение моей памяти. Поскольку изучение ее ослабления является основной темой этой книги, я не буду раскрывать многого в данном введении и коснусь лишь двух важных аспектов. Первый из них заключается в том, что шесть лет назад я понял, что больше не в состоянии помнить все важные детали из жизни моих пациентов и той терапевтической работы, которую мы с ними проводили. Я просто не мог больше гарантировать, что являюсь все тем же эффективным терапевтом, которым был так долго. Вместо того чтобы сразу же капитулировать, я решил предложить разовые консультации тем, кто в них нуждается.

Наиболее интересные из этих встреч и извлеченные из них уроки и составляют основу последующих глав.

Второе. Хотя истории здесь рассказаны моим, Ирвина Ялома, голосом, написание книги — это действительно наша совместная работа с моим младшим сыном Бенджамином. Мы пришли к такому интересному решению по необходимости, поскольку я обнаружил, что не могу одновременно удерживать в памяти многочисленные сессии, описанные здесь, и связанные с ними терапевтические темы. К счастью, Бен — отличный писатель, уже много лет редактировавший мои работы. Момент был выбран как нельзя более удачно: проработав двадцать пять лет в театральной сфере, чтобы, по его словам, не потеряться в моей профессиональной тени, этот блудный сын решил, наконец, присоединиться к семейному делу. Он как раз заканчивал обучение в аспирантуре в области семейной терапии, когда надежды на написание этой книги столкнулись с реальностью моего рассыпающегося разума. Результатом объединения наших сил стал богатый симбиоз моего опыта с его наблюдениями и пронизательными вопросами. Какая удача! Мне было приятно сотрудничать с сыном: я получил возможность прояснить и переосмыслить некоторые из своих постулатов, и, кроме того, в работе над этими страницами он стал одним из последних моих учеников.

Терминология и ограничения

И, наконец, несколько пояснений. Думаю, стоит раскрыть два термина, часто используемых в данной книге. Во-первых, я часто говорю об *интимности*. Я не использую этот термин для описания чего-либо сексуального или физического, несмотря на то что сегодня он широко используется в нашей культуре

именно в этом контексте. Скорее, я имею в виду душевную симпатию, доброе взаиморасположение — любое словосочетание, помогающее указать на теплую, нежную открытость людей друг другу. Психотерапия, как вы увидите в предлагаемых мною историях, должна быть безопасным пространством для переживания и практики такой близости.

Во-вторых, я называю людей, которые приходят ко мне на консультации, *пациентами*. Этот термин кажется несколько спорным. Область психотерапии была создана психиатрами, которые, являясь квалифицированными врачами, вполне естественно, имели дело с *пациентами*. Однако в последние десятилетия психотерапия в значительной степени стала областью деятельности психологов, социальных работников, семейных и иного рода консультантов, большинство из которых используют термин «*клиенты*». Я не в восторге от любого из этих слов: одно в той или иной степени подразумевает болезнь, а другое отдает коммерцией; и не существует термина, который соответствовал бы практике консультирования («*консультируемый*»?) и слетал бы с языка, не раздражая слух. Я предпочитаю думать о себе как о *попутчике*, который, возможно, немного лучше видит дорогу, по которой мы едем вместе. Тем не менее в своих историях я использовал термин «пациент», несмотря на тот факт, что в них нет предложения медикаментозного лечения и я не собирался брать на себя какую-либо медицинскую ответственность.

И, наконец, требуется сказать, что данная книга — это подборка отдельных встреч, разовых психотерапевтических сессий с людьми, ищущими наставления. Из более чем трехсот таких консультаций я отобрал двадцать две истории, которые призваны помочь психотерапевтам, а также тем, кто интересуется психотерапией, наглядно увидеть определенные дилеммы

и вынести конкретные уроки. Позвольте мне заявить со всей возможной ясностью, что *я отнюдь не предлагаю рассматривать единственный сеанс в качестве эффективной модели лечения!* Возможно, делать здесь это предостережение излишне, но, учитывая, что страховые и фармакологические компании подталкивают нашу отрасль ко все более коротким и все более обедненным версиям психотерапии, я чувствую потребность внести здесь необходимую ясность. Я надеюсь не на то, что мой эксперимент будет повторен, а на то, что вы, дорогие читатели, сможете воспринять изложенные здесь уроки и применить их в собственной практике наиболее эффективным способом.