«Психотерапия — это генеральная репетиция жизни». Ирвин Ялом о том, что может исцелить боль души

Книги выдающегося американского психолога, писателя Ирвина Ялома «Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти», «Шопенгауэр как лекарство», «Когда Ницше плакал» и другие призваны исцелять боль души. В них столько мудрости, силы, опыта и веры в счастье каждого человека без исключения. Почитайте цитаты из них и убедитесь в этом сами.

1. **Жизнь нужно прожить сейчас, ее нельзя без конца откладывать.**
2. Не так давно я проводил краткий отпуск в одиночестве на курорте Карибского побережья. Однажды вечером я читал, одновременно наблюдая за мальчишкой, помощником бармена, не делавшим ничего, а только лениво взиравшим на море, – я подумал о ящерице, которая греется на солнышке, лежа на теплом камне. Я сравнил его и себя, и почувствовал себя очень самодовольно, очень уютно. Он совершенно ничего не делал, зря тратил время. А я делал нечто полезное, читал, учился. Короче говоря, я продвигался вперед. Но тут какой-то внутренний бесенок задал мне ужасный вопрос: продвигаюсь вперед по отношению к чему? как? и (самое худшее) почему? Эти вопросы были — и остаются по сей день — весьма тревожными. Они необычайно ярко показали мне, как я, постоянно проецируя себя в будущее, «убаюкиваюсь», погружаюсь в некий сон наяву, исполненный иллюзии победы над смертью. Я не существую так, как существует ящерица, я готовлюсь, я становлюсь, я в пути.
3. Одна из самых поразительных черт трудоголика — его скрытая уверенность, что он «идет вперед», прогрессирует, продвигается. Время является врагом не только потому, что оно сродни смертности, но и потому, что оно угрожает взорвать одну из опор иллюзии исключительности: веру в вечное восхождение. Трудоголик работает, посвящает себя чему-либо не потому, что хочет этого, а потому что должен. Он склонен загружать себя без всякой жалости или учета своих возможностей. Досуг сопряжен с тревогой и нередко яро заполняется какой-либо деятельностью, дающей иллюзию достижения. Таким образом, процесс жизни отождествлен с процессом «становления», или «делания». Жизни нет, а есть ожидание ее начала.
4. **Толстой в «Анне Карениной» описывает крушение веры в «восходящую спираль» у Алексея Александровича, мужа Анны, человека, который всегда был в восходящем движении, великолепная карьера, невероятно удачный брак. Уход Анны значит для него много больше, чем просто потеря ее: это крушение личностного мировоззрения. «...Он чувствовал, что стоит лицом к лицу пред чем-то нелогичным и бестолковым, и не знал, что надо делать. Алексей Александрович стоял лицом к лицу пред жизнью, пред возможностью любви его жены к кому-нибудь кроме него, и это-то казалось ему очень бестолковым и непонятным, потому что это была сама жизнь. Всю жизнь свою Алексей Александрович прожил и проработал в сферах служебных, имеющих дело с отражениями жизни. И каждый раз, когда он сталкивался с самою жизнью, он отстранялся от нее. Теперь он испытывал чувство, подобное тому, какое испытал бы человек, спокойно прошедший над пропастью по мосту и вдруг увидавший, что этот мост разобран и что там пучина. Пучина эта была — сама жизнь, мост — та искусственная жизнь, которую прожил Алексей Александрович». «Пучина эта была — сама жизнь, мост — та искусственная жизнь...» Никто не выразил это яснее. Защита, если она успешна, позволяет человеку не знать о бездне. Неудавшаяся защита — сломанный мост — оставляет нас открытыми правде и ужасу, к встрече с которыми мы в середине жизни, после десятилетий самообмана, оказываемся плохо подготовлены.**
5. Берегитесь исключительной и безрассудной привязанности к другому; она вовсе не является, как это часто кажется, примером абсолютной любви. Такая замкнутая на себе и питающаяся собою любовь, не нуждающаяся в других и ничего им не дающая, обречена на саморазрушение.
6. Для того чтобы быть полностью связанным с другим человеком, вам придется сначала найти связь с самим собой. Если мы не можем смириться со своим одиночеством, мы начинаем использовать другого как укрытие от изоляции.
7. **В той мере, в какой человек отвечает за собственную жизнь, он одинок. Ответственность подразумевает авторство, сознавать свое авторство означает отказаться от веры, что есть другой, кто создает и охраняет тебя.**
8. Все мы одинокие корабли в темном море. Мы видим огни других кораблей — нам до них не добраться, но их присутствие и сходное с нашим положение дают нам большое утешение. Мы осознаем свое абсолютное одиночество и беспомощность. Но если нам удается вырваться из своей клетки без окон, мы начинаем осознавать других, встречающихся с тем же ужасом одиночества. Наше чувство изолированности открывает нам путь к сочувствию другим, и мы уже не так сильно боимся.
9. **Именно встреча с одиночеством, в конечном счете, делает возможной для человека глубокую и осмысленную включенность в другого.**
10. Люди, чувствующие пустоту, никогда не исцеляются, соединяясь с другим нецелостным, неполным человеком. Наоборот, две птицы со сломанными крыльями, объединившись, совершают весьма неуклюжий полет. Никакой запас терпения не может помочь им лететь; и, в конце концов, они должны расстаться и залечивать раны по отдельности.
11. **Мы сами создаем все свои переживания. И всё, что мы сами создали, мы сами можем и уничтожить.**
12. Нам хочется существовать, мы боимся небытия, и поэтому выдумываем прекрасные сказки, в которых сбываются все наши мечты. Неизвестная цель, ждущая нас впереди, полет души, рай, бессмертие, бог, перевоплощение — всё это иллюзии, призванные подсластить горечь смерти.
13. Один из величайших жизненных парадоксов заключается в том, что развитие самосознания усиливает тревогу. Слияние рассеивает тревогу самым радикальным образом — уничтожая самосознание. Человек, который влюбляется и переживает блаженное состояние единства с любимым, не рефлексирует, поскольку его одинокое сомневающееся «Я», порождающее страх изоляции, растворяется в «мы». Таким образом, человек избавляется от тревоги, теряя самого себя.
14. **Отношения бывают неудачными, когда человек частично — с другим, а частично еще с кем-то вымышленным.**
15. Ощущение осмысленности — побочный эффект вовлеченности.
16. **Одна из бесценных вещей, которую пациент познает в ходе психотерапии, — это границы отношений. Он узнает, что может получить от других, но также — и это гораздо важнее — чего не может получить от других.**
17. Проблема «нелюбимости» довольно часто оборачивается проблемой собственной нелюбви.
18. Психотерапия — это не замена жизни, а ее генеральная репетиция.
19. Смысл жизни подобен карабканию по канату, который мы сами же и подкинули в воздух.
20. Смысл является результатом осмысленной деятельности. Чем настойчивее мы его ищем, тем меньше вероятности, что найдем.
21. Только когда человек переживает истину всем своим существом, он может принять ее. Только тогда он может последовать ей и измениться. Психологи-популяризаторы всегда говорят о «принятии ответственности», но все это — только слова: невероятно трудно, даже невыносимо признать, что ты и только ты сам строишь свой жизненный проект.
22. Тревога — это часть существования; пока мы продолжаем расти и созидать, мы не можем быть свободными от нее.
23. Человек либо утверждает свою независимость героическим самопреодолением, либо ищет безопасности, растворяясь в высшей силе; то есть человек либо выделяется и отстраняется, либо смешивается и сливается с чем-то. Человек сам себя порождает (становится собственным родителем) или остается вечным ребенком.
24. Человеку чрезвычайно трудно освободиться от вины за прошлое, если его нынешнее поведение провоцирует вину. Мы, прежде всего, должны научиться прощать себя за настоящее и будущее. До тех пор, пока мы продолжаем действовать по отношению к собственному «я» в настоящем так же, как действовали в прошлом, мы не сможем простить себя за прошлое.

В Библиотеке КнигиКратко есть рубрика «[Психология](http://www.knigikratko.ru/books/psihologia)», в которой вы найдете обзоры самых полезных книг по исцелению души. В нашей подборке есть книги на многие жизненно-важные темы. Читайте вместе с нами и будьте счастливы!