Сесиль Лётц, Якоб Мюллер

# Кабинет психотерапевта

## Самоисследование и самоисцеление через опыт проходящих терапию

Перевод Марины Клюшиной

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

МИФ

Эта книга принадлежит

Контакты владельца

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

# Эту книгу хорошо дополняют

**Твой личный психотерапевт**
Энни Циммерман

**Почему мне плохо, когда все вроде хорошо**
Андерс Хансен

**Почему все идет не так?**
Анна Де Симоне и Ана Мария Сепе

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Cécile Loetz, Jakob Müller

# Mein größtes Rätsel bin ich selbst

## Die Geheimnisse der Psyche verstehen

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Сесиль Лётц, Якоб Мюллер

# Кабинет психотерапевта

## Самоисследование и самоисцеление через опыт проходящих терапию

Перевод с немецкого Марины Клюшиной

Москва
МИФ
2025

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

УДК 159.955.4+316.648.4
ББК 88.9
Л52

*На русском языке публикуется впервые*

**Лётц, Сесиль**

Л52 Кабинет психотерапевта. Самоисследование и самоисцеление через опыт проходящих терапию / Сесиль Лётц, Якоб Мюллер ; пер. с нем. М. Клюшиной. — Москва : МИФ, 2025. — 256 с.

ISBN 978-5-00250-052-9

В этой книге на материале ярких и живых историй о работе психотерапевтов с пациентами разного пола и возраста раскрыты суть и основные термины современного психоаналитического подхода. Читатель познакомится с изнанкой процесса психотерапии, поиска собственного «я» и излечения психологических травм, полученных в течение жизни.

Адресована всем любителям психологии, а также профессионалам, интересующимся новыми подходами в этой сфере.

УДК 159.955.4+316.648.4
ББК 88.9

*Все права защищены.*
*Никакая часть данной книги*
*не может быть воспроизведена*
*в какой бы то ни было форме*
*без письменного разрешения*
*владельцев авторских прав.*

ISBN 978-5-00250-052-9

© 2023 Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG, München
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «МИФ», 2025

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

# Оглавление

Введение. Самая большая загадка для меня — я сам ..... 9

Конрад. Тусклый свет, или Белая депрессия ..... 15

Майке. Прощание с «Нетландией»,
или Загадка прокрастинации ..... 93

Алия и Шади. Потерянные слова. Детская терапия ..... 136

Том. Сеанс с нарциссом ..... 187

Благодарности ..... 251

Список использованной литературы
и дополнительные материалы ..... 252

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Введение

# Самая большая загадка для меня — я сам

У одной женщины, казалось бы, есть все, что нужно, чтобы быть довольной жизнью: престижная профессия, мужчина, замечательные дети. И все равно ей кажется, что ее существование бессмысленно. Ей неимоверно сложно каждое утро соскребать себя с постели. А внешне по ней и не скажешь, будто что-то не так. Она и сама не может объяснить, почему не видит смысла в жизни.

Молодой человек — студент — вечно садится за книжки в самый канун экзамена и сомневается, что вообще пройдет испытание. Планирование и мотивирующие уловки не работают. Да и в других делах парень склонен к прокрастинации: любые обязательства откладывает на потом. Создается впечатление, что всякий раз ему приходится продираться через вязкую массу, которая разлилась внутри него.

Девушка необъяснимым образом вновь и вновь попадает в одну и ту же ситуацию: не клеятся отношения с мужчинами, причем всегда по одному и тому же сценарию, как бы она ни старалась выстроить их иначе. Даже совсем другой тип мужчины выбирала. Девушка беспокоится, что в принципе не способна на прочные длительные отношения.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

А вот человек, который пытается всем угодить. Не умеет сказать «нет», из-за чего постоянно берет на себя обязательства, которые ему вовсе не по душе. Или вляпывается в неприятные ситуации.

Вот лишь немногие примеры трудностей и перипетий, с которыми сталкивается наша психика. И каждый раз мы недоумеваем, почему поступаем не так, как хотелось бы. Что тянет нас на одни и те же грабли, хотя мы вроде всё делаем для того, чтобы этого не случилось? Судьба? Мы сами каким-то загадочным образом? Загадочны не только те относительно мелкие бытовые инциденты, от которых мы со смехом можем отмахнуться, пожав плечами: мол, вот такой уж я уродился. Но и суть глубокого внутреннего кризиса заключается в том, что причины наших беспокойств не поддаются нашему контролю, мы не можем ими управлять. Мы страдаем без видимых оснований. Подавлены, нас одолевает тоска, хотя вроде бы всё в порядке. Нам кажется, что нас не любят, хотя окружающие убеждают нас в обратном. Нас накрывает страх, хотя нам ничто не угрожает. Мы резко реагируем на мелочи, которые яйца выеденного не стоят. Порой нас охватывают состояния, которые не описать словами.

Эта книга рассказывает о людях в кризисных состояниях и о поиске выхода. Все, о ком пойдет речь ниже, прошли психотерапию. Мы описываем ход процесса с позиции терапевта. Это путешествие по внутреннему миру человека, а также история тех особых взаимоотношений, которые складываются между врачом и пациентом. Ведь и они — вернее, именно они — становятся ключом к изменениям в ходе лечения.

Все виды описанной в книге терапии основаны на психоаналитическом подходе, который сегодня может показаться необычным. Об этом свидетельствует тот факт, что


Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

процессы, представленные здесь, так или иначе применялись ранее. Это не волшебная палочка, взмахнув которой вмиг избавишься от симптомов, но наша новаторская методика применения инструментов психоанализа обещает положительный терапевтический эффект. Современное общество, сталкиваясь с загадками психики, стремится установить контроль над внутренней жизнью человека. Книжные полки завалены справочниками, сборниками техник и руководствами о том, как заставить себя двигаться в нужном направлении, менять мысли, управлять эмоциями или вообще перепрограммировать себя. Но как нет инструкции по применению для жизни, так не существует и инструкции для нашей психики. В сфере психологической помощи принято считать, что не существует панацеи, а быстрые решения приводят к рецидивам. Каждый должен найти собственный путь к исцелению, который он в состоянии пройти. В психотерапии это часто еще и совместный путь пациента и врача, поэтому крайне важно, чтобы между ними возникли гармоничные отношения. Мы хотим показать, какие процессы имеют место, когда между пациентом и терапевтом происходит взаимообмен; как из этого рождается нечто полезное и для жизни, и для психологического состояния человека.

Мы постараемся дать представление о каждой загадке психики в том виде, в котором мы с ней сталкиваемся в качестве терапевтов. Часто симптом, будь то подавленность, страхи или повторяющиеся поведенческие паттерны, — это лишь показатель проблемы, о которой мы еще не догадываемся, которую не осознаём. Именно поэтому она твердый орешек, и устранить ее усилием воли не получится. Это порой, как тень, всю жизнь ходит за нами, как бы быстро мы ни бежали прочь. Речь о том, чтобы научиться лучше понимать себя и в результате обрести чуть больше внутренней

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

свободы. Ведь только когда мы понимаем, что делаем, перед нами открывается возможность выйти из наезженной колеи.

Как правило, термин «психоанализ» вызывает ряд ассоциаций и многим кажется устаревшим. На ум сразу приходят Зигмунд Фрейд, кушетка, эдипов комплекс и слова вроде «вытеснение», «влечение», «травма». Но психоанализ — это нечто гораздо большее. У него длинная история, в течение которой менялись теоретическое обоснование и терапевтические методы. Психоаналитический подход практикуется во многих странах, причем везде свои методики и технологии. В Германии он научно признан наравне с поведенческой терапией и системным подходом и включен в страховку. Психоанализ составляет чуть ли не половину всех психотерапий. В форме укороченного и сфокусированного лечения он скрывается за глубинной психотерапией, в форме более продолжительного и интенсивного курса известен под названием «аналитическая психотерапия».

Современные психоаналитические подходы имеют мало общего со стереотипным представлением о темном влечении или тайных порочных желаниях, которые выходят на свет божий, пока их хозяин возлежит на диванчике. Ключевое положение современного психоанализа состоит в том, что наше «я» формируется из опыта различных отношений, которые складываются у нас в течение жизни. Отношения — это материал, из которого сделана наша психика: от других мы узнаём, кто мы. В пользу этой гипотезы свидетельствует уже одно наше имя, которое мы выбрали не сами. Человек впитывает свой опыт отношений с другими, делает его частью своего «я». Особенно глубокий след оставляют в нас родственные связи. Из них формируется наше глубинное представление о себе, то, которое мы не осознаём, но подразумеваем по умолчанию. Оно становится своего


Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

рода призмой, через которую мы смотрим на мир: насколько мы хороши, какие мы, любят ли нас, уверены ли мы в себе, можем ли доверять другим. Но и более поздние связи (с друзьями, противоположным полом или врачом во время лечения) влияют на наш образ себя и представление о других. Это также означает, что мы меняемся в новых отношениях. За психологическими проблемами стоит наш непонятый призыв к некоему другому: желание быть замеченными и любимыми; гнев или разочарование из-за того, что мы так и не были услышаны; страх потерять человека или отстранение от внешнего мира, чтобы не стать в очередной раз жертвой оскорбления или издевательств. В своей психоаналитической работе мы пытаемся воссоздать историю отношений наших пациентов, нащупать, как связан с этой историей симптом. Иногда психологическую травму можно преодолеть, только расслышав голос, который всю жизнь подавлялся, не пытаясь подавить его снова с помощью техник самодисциплины.

Почему иногда это сложная, но реализуемая задача? Об этом мы здесь и поговорим. Однако цель книги — не только рассказать случаи отдельных пациентов. Они послужили поводом пролить свет на загадки наших скрытых психических процессов. В каждой главе, описывающей тот или иной случай, есть пояснения специальных понятий и терминов; возможно, даже в том их значении, о котором вы раньше не слышали. В конце книги есть ссылки на отдельные выпуски подкаста Rätsel des Unbewussten* и рекомендации избранных книг по затрагиваемым темам, ознакомившись с которыми вы сможете взглянуть на проблему с научной точки зрения и углубить свои знания

* Rätsel des Unbewussten («Загадки бессознательного») — популярный подкаст на немецком языке, в котором авторы разбирают процесс психоанализа на реальных случаях клиентов. *Прим. ред.*

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

в практической клинической психологии. Кроме того, на нашем сайте psy-cast.de специалисты ведут подробное обсуждение различных случаев. Истории реальные, однако они максимально изменены ради сохранения конфиденциальности и не указывают на настоящих людей. Мы благодарим всех, кто позволил нам рассказать другим, как проходило их лечение.

Надеемся, наша книга поможет вам взглянуть на проблему под тем углом зрения, который часто упускается в обсуждениях последних лет. Возможно, она создаст предпосылку для лучшего понимания себя и других. Даже если такая загадка, как мы сами, никогда не может быть разгадана до конца.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание, рецензии и купить на сайте

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Mifbooks Mifbooks Mifbooks

издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР
Максимально полезные книги