**Ирвин Ялом**

Современный этап развития экзистенциальной психотерапии характеризуется попытками строгих научных исследований тех областей человеческого бытия, которые поддаются эмпирическому изучению, а также систематизацией имеющихся методов психотерапевтического вмешательства. Его наиболее ярким представителем является **Ирвин Ялом.**

Ирвин Ялом родился в 1931 г. в Вашингтоне в семье еврейских эмигрантов, в 1920-х гг. прибывших в США из России. Семья жила в достаточно стесненных условиях, поэтому в детстве Ялом провел много часов, как он сам описывает, «тихо ненавидя злобный язык матери и восхищаясь отцом». В школе он столкнулся с двумя дополнительными трудностями: «На улицах черные набрасывались на меня из-за моей белизны, а в школе белые нападали на меня из-за того, что я еврей» (Ялом, 1999).

В 1952 г. Ялом получил степень бакалавра гуманитарных наук в университете Джорджа Вашингтона, а в 1956 г. — степень доктора медицины в Бостонском университете. В течение следующих шести лет он прошел путь от интерна нью-йоркской Синайской больницы до капитана американской армии. В 1962 г. Ялом получил должность преподавателя психиатрии в медицинской школе Стэнфордского университета, а в 1973 г. — профессора.

В 1993 г. Ялом покинул Стэнфорд, но не оставил психотерапевтическую практику и продолжал публиковать новые работы. Его «Теория и практика групповой психотерапии», «Экзистенциальная психотерапия», «Групповая психотерапия стационарных больных», «Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы» входят в золотой фонд психотерапии. Ялом также является соавтором таких книг, как «Группы встреч: первые факты», «Каждый день понемногу сближает» и «Краткое руководство по групповой психотерапии». В соавторстве с Р. Мэем Ялом написал главу об экзистенциальном консультировании в книге «Современная психотерапия». В 1993 г. Ялом выпустил роман «Когда Ницше плакал», получивший ряд литературных премий.

Широкую известность за пределами психологических кругов ему принесла книга «Лечение от любви». Позже одна за другой были изданы «Мамочка и смысл жизни», «Когда Ницше плакал» и «Лжец на кушетке».  
С 16 по 22 ноября 2009 года по приглашению Института повышения квалификации практикующих психологов состоялся первый приезд Ирвина Ялома и его супруги Мэрилин Ялом в Россию. 19 ноября в Москве Ирвин Ялом выступил перед широкой аудиторией его читателей и профессиональных психологов.  
В сентябре 2014 чета Яломов еще раз посетила Москву, 28 сентября состоялись лекции и автограф-сессии. Из-за огромного количества желающих организаторам пришлось перенести мероприятие в актовый зал "Известий" на Пушкинской.

В своей фундаментальной работе «Экзистенциальная психотерапия» Ялом дает следующее определение тому, о чем он пишет: «Экзистенциальная психотерапия — это динамический подход, фиксирующийся на базисных проблемах существования индивидуума» (Ялом, 1999, с. 8). Такими проблемами (**экзистенциальными факторами**) он считает смерть, свободу, изоляцию и бессмысленность жизни. Соответственно экзистенциальная психотерапия в его понимании основана на модели психопатологии, согласно которой тревога и ее дезадаптивные последствия представляют собой реакцию на эти четыре данности.

**Смерть** — основной источник тревоги и невротической, и нормальной, и экзистенциальной. Причем эти виды тревоги, связанные со смертью [Многие авторы отмечают, что силу связанного со смертью беспокойства точнее выражает термин «ужас смерти», а не «тревога, связанная со смертью».], могут быть как осознанными, так и бессознательными. В отличие от многих своих предшественников Ялом на основе обширных и продолжительных эмпирических исследований доказывает, что с самого раннего детства люди чрезвычайно озабочены неизбежностью смерти. Для того чтобы справиться с ужасом потенциального несуществования, люди воздвигают психологическую защиту, базирующуюся на отрицании смерти. Кроме того, Ялом считает, что развитие психической патологии в значительной степени обусловлено совершением неудачных попыток выйти за рамки смерти. По его мнению, **первый интрапсихический экзистенциальный конфликт** — это конфликт между осознанием неизбежности смерти и желанием продолжать жить, конфликт между боязнью несуществования и желанием быть.

**Свобода**прежде всего предполагает, что не существует никакой падежной основы, поддерживающей человеческое существование. Это порождает тревогу и страх, а также необходимость ответственности. Свободные люди ответственны не только за придание миру смысла, но и за свою жизнь, за свои действия и неудачи при совершении действий. Поэтому **второй экзистенциальный конфликт**— это конфликт между столкновением людей с отсутствием опоры и свободой и их стремлением к обретению основы и структуры.

В**изоляции**Ялом выделяет три формы. При наличии **межличностной изоляции,**часто переживаемой как одиночество, люди в различной степени отрезаны от других. Возникновение межличностной изоляции может быть обусловлено недостаточным развитием социальных навыков, наличием психических отклонений, собственным выбором или необходимостью.

При наличии **внутриличностной изоляции**у людей заблокировано осознание частей самих себя или же люди как бы отделены от некоторых своих частей. Если межличностная изоляция может быть не связанной с патологией, то внутриличностная изоляция подразумевает патологию по определению.

В основе **экзистенциальной изоляции**лежит положение, согласно которому каждый человек вступает в мир, живет в нем и покидает его одиноким. В конечном счете существует непреодолимая пропасть между «Я» и другими. Ялом отмечает, что экзистенциальную изоляцию можно даже отнести к более фундаментальной форме изоляции, а именно к «отделению от мира». Соответственно третий **экзистенциальный конфликт**— это конфликт между осознанием людьми их фундаментальной изоляции и их желанием устанавливать контакты, искать защиту и существовать в качестве части большего целого.

**Бессмысленность жизни**приводит к возникновению **четвертого внутреннего экзистенциального конфликта**— конфликта между потребностью людей в смысле и безразличным миром, в котором нет никакого смысла. Многие факторы современной постиндустриальной культуры способствуют ослаблению ощущения смысла жизни у людей (по сравнению с их предками в доиндустриальном сельскохозяйственном мире).

Ялом полагал, прежде всего, что для каждого пациента должна изобретаться новая психотерапия, потому что у каждого есть уникальная история. Основой этой «новой» терапии служит терапия, построенная на межличностных взаимоотношениях «здесь и сейчас» пациента и психотерапевта, на взаимных откровениях.  
Большое место в его трудах («Мамочка и смысл жизни», «Лжец на кушетке», «Дар психотерапии») отводится преодолению экзистенционального страха смерти. В произведении «Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти» (2008) он подводит итог изучению этой проблемы, и пишет: «Как только мы оказываемся способными противостоять факту своей собственной смертности, мы вдохновлены перестроить наши приоритеты, общаться более глубоко с теми, кого мы любим, ценим более остро красоту жизни и увеличиваем свою готовность взять на себя риски, необходимые для личного выполнения.

Я решила подготовить доклад именно об этом ученом, в связи с тем, что мне близка его философия, и я согласна с тем, что базисные проблемы существования индивидуума – это 4 источника тревоги: смерть, свобода, бессмысленность, изоляция. В дальнейшем, хотела бы осуществлять свой профессиональный рост в рамках экзистенциального подхода.