

ГЛАВА 12

ЗАБОТА О СЕБЕ

Определенного рода терапевт может практически исчезнуть как поддающийся определению индивид, подобно тому, как некоторые самоотверженные христианки лишаются индивидуального бытия; люди, которые просто находятся рядом с другими ради них, а не существуют сами по себе. Практикуя психотерапию день за днем и весь день напролет, терапевт рискует стать неличностью; родителем легкого поведения, чьи дети не только все являются незаконнорожденными, но и по большей части воображаемыми, а не настоящими... Терапевту важно найти какую-то область, в которой он живет только для себя самого, в которой требуется самовыражение, а не самоотречение.

Энтони Сторр (Storr, 1990. P. 186)

Данную главу, посвященную заботе о терапевте, я включила в ответ на замечания, которые слышала от начинающих терапевтов, о том, что они хотят, чтобы кто-то рассказал им об этих вещах до того, как их научит этому жизнь. Многое из того, о чем я говорю, особенно в первой части главы, состоит из здравых замечаний, «материнских наставлений», вроде тех, как важно ложиться спать рано, однако я пошла дальше матери, пытаясь описать то, каким образом определенная нехватка заботы о себе может иметь негативные последствия для собственной работы. Кроме того, я серьезно отношусь к тому факту, что терапевты испытывают на себе непрямую травматизацию, работая с клиентами с травматическим прошлым. Мы научились придавать особое значение вопросам заботы о себе, когда речь идет о наших травмированных пациентах, однако мы, как правило, менее добросовестны в плане заботы о самих себе.

Психотерапевты крайне мотивированы на то, чтобы заботиться о других людях. Заботе о самих себе они предаются в значительно