

30+ высказываний гуру психиатрии Ирвина Ялома, которые действуют как холодный душ

Порой жизнь заводит в тупик и кажется, что правильную дорогу найти невозможно. Однако есть люди-маяки, которые в трудную минуту помогают отыскать верное решение. Один из них — профессор психиатрии и писатель Ирвин Ялом, чьи мудрые слова уже много лет исцеляют души читателей.

AdMe.ru отобрал лучшие цитаты из книг Ялома. Они наполнены мудростью, в которой нет ни капли фальши.

Об авторе



© Irvin D. Yalom / Facebook

Ирвин Ялом — талантливый американский психолог, психиатр и популяризатор науки. Родители Ирвина эмигрировали из Российской империи, а в Америке владели продуктовым магазином. В детстве главной страстью будущего врача было чтение. Сегодня Ялому 87 лет, на его личном счету 16 научных и научно-популярных книг и фильм, снятый по роману «Когда Ницше плакал».

В своих трудах Ялом часто пишет о любви и, кажется, знает в ней толк. Со своей женой Мэрилин Ирвин познакомился, когда ему было 15, а ей — 14. Яломы женаты уже 60 лет и вырастили 4 детей.

Ирвин Ялом — приверженец гуманистической психологии. Врачи, работающие в этом направлении, считают, что каждый пациент уникален и общих схем лечения не существует. Ялом — автор сотен глубоких высказываний, которые могут помочь в трудную минуту.

Об отношениях

- Когда никто не слышит, начать орать вполне естественно.
- Брак священен. Но... лучше разрушить брак, чем позволить ему разрушить себя!
- Между тем, чтобы понимать что-то умом, и понимать это сердцем, лежит пропасть — огромная пропасть.
- Романтическая любовь расцветает в тени и увядает под пристальным взглядом.
- Так или иначе, любые отношения рано или поздно заканчиваются. Не существует пожизненной гарантии.
- 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.
- Любовь всегда бывает смешана с болью.
- Одно дело — существовать для другого, и совсем другое — быть в равноправных отношениях с другим.
- Прощать своих друзей труднее, чем своих врагов.
- Никто и никогда не делал ничего только для других. Все действия направлены на нас самих, все услуги — это услуги самому себе, любовь может быть только любовью к себе. Копните глубже —

и вы увидите, что вы любите не их, а любите те приятные ощущения, которые любовь вызывает. **Вы любите влечение, а не того, к кому вас влечет.**

О поиске счастья

- Я нашел ключ к разгадке жизни: во-первых, **желать необходимое, во-вторых, любить желаемое.**
- Если вы хотите гордиться собой, делайте то, что вызывает у вас гордость.
- Живи достойно и будешь творить добро, сам того не подозревая.
- Жить с постной миной, застегнутым на все пуговицы — верный способ пропустить самое главное на празднике жизни.
- Намного легче прожить с запятнанной репутацией, чем с нечистой совестью.
- В шахматах — как в жизни: когда партия заканчивается, все фигуры — пешки, ферзи и короли — оказываются в одном ящике.
- Мы очень хорошо усвоили один урок: жизнь нельзя отложить, ее нужно проживать сейчас, не дожидаться выходных, отпуска, времени, когда дети закончат колледж или когда выйдешь на пенсию. Сколько раз я слышал горестные восклицания: «**Как жаль, что мне пришлось дожидаться, когда рак завладеет моим телом, чтобы научиться жить**».

О жизни в трудную минуту

- Одиночество никак не зависит от наличия или отсутствия людей вокруг.
- Лучшие истины — кровавые истины, вырванные с мясом из собственного жизненного опыта.
- Надежда — это самое большое зло! Она продлевает мучения.
- Отчаяние — это та цена, которую человек должен заплатить за самопознание. Загляните в самую глубь жизни — и вы увидите там отчаяние.
- Чтобы вырасти высоким и гордым, дерево нуждается в бурях.
- Иногда судьба ставит нас в такие ситуации, где поступить правильно — значит ошибиться.
- Мы сами создаем все свои переживания. И все, что мы сами создали, мы сами можем и уничтожить.
- То, что мы имеем, часто начинает иметь нас.
- Проблема всех вершин в том, что дальше — спуск.
- Проглоченной обидой можно и отравиться!
- Уверенность прямо пропорциональна осведомленности.
- <...> как бы нам этого ни хотелось, **нам не на кого рассчитывать в этом мире, кроме самих себя.** Никто, кроме нас самих, не поддержит, не оценит наше поведение, не предложит ясную жизненную схему. Судьба наша не предопределена, и каждому из нас приходится решать самостоятельно, как прожить свою жизнь возможно более полно, счастливо и осмысленно.
- Под маской высокого самомнения и заносчивости обычно скрываются неуверенность в себе, стыд и самоуничтожение.
- Для некоторых людей успех — путь к мстительному превосходству над другими; они боятся, что другие поймут их мотив и, когда успех станет слишком велик, отомстят в ответ.
- Креативность и открытия зарождаются в боли.
- Мы полностью ответственны за свою жизнь, не только за свои действия, но и за свою неспособность действовать.

Мы восхищаемся мудростью мистера Ялома и обязательно возьмем его советы на вооружение. А с какими изречениями знаменитого психиатра согласны вы?