**The ‘Rules’ of Psychotherapy**

When Julia first appeared in my office, she was approaching her 35th birthday. She had resolved it would be her last.

A hard-working surgeon at a nearby hospital, Julia endured a monastic, grueling existence even in the best of times. Then a deep depression struck. Soon it had shut out all remnants of pleasure, robbing her nights of sleep and locking her features into a mask of anguish. She began to think about suicide. Finally, a colleague of hers insisted she seek help.

From the start of therapy, and despite her weariness, Julia mustered the determination to protest what she called the “rules of therapy” — especially the notion that I would not disclose personal information about myself during her treatment. She’d manage a faint, defiant smile and rattle off interrogations: “Don’t you get bored listening to us mental patients?” “You’re holding your head in your hand — do you have a headache?” “Do you have children? How many?”

She hadn’t learned this rule from me. She came to treatment under the assumption I would adhere to it. This was understandable; the caricature of the infuriating Freudian analyst, stroking his beard and deflecting the patient’s question with another question (“And how do you feel about that?”), pervades popular culture…

**"Правила" психотерапии**

Когда Джулия впервые появилась на пороге моего офиса, ей должно было вот-вот исполниться 35. Она решила, что это будет ее последний день рождения.

Трудолюбивый хирург в ближайшей больнице, Джулия вынуждена была вести изнуряющий, в чем-то даже монашеский, образ жизни, несмотря на лучшие свои годы. Тогда-то и началась глубокая депрессия. Жизнь утратила все яркие краски, бессонные ночи изнуряли, а сама Джулия оказалась скована тоской. Она стала задумываться о самоубийстве. В конце концов, один из ее коллег настоял на том, чтобы женщина обратилась за помощью к специалисту.

С самого начала терапии, несмотря на всю усталость, Джулия была полна решимости противостоять тому, что сама она назвала "правилами терапии" - в особенности это касалось правила, запрещающего мне разглашать какую-либо информацию о своей жизни. Она забрасывала меня вопросами, улыбаясь при этом дерзко, но все же довольно слабо: "Вам не надоедать слушать сумасшедших?" "Вы держитесь за голову - у вас мигрень?" "У Вас есть дети? Сколько?". Это было подобно допросу.

Я не рассказывал ей об этом правиле. Она пришла на прием с полной уверенностью, что я являюсь ярым сторонником данной теории. Это было вполне понятно; карикатура на фрейдоподобного психоаналитика, задумчиво поглаживающего бороду и сыплющего вопрос за вопросом ("И что вы об этом думаете?"), прочно закрепилась в общественном сознании.

Действительно, родоначальником данного правила является Зигмунд Фрейд. В своих записях 1912 года он советовал практикующим психоаналитикам "быть непрозрачными для пациента. Быть как зеркало, показывать им только то, что они сами показывают"…