

Автор: Миккин Г.

Об Александре Ефимовиче и его терапии я писала дважды и теперь не хотела бы повторяться. В его книге «Терапия жизнью», как и 7 других его коллег и учеников, я уже писала о своём понимании его ИТЖ — Интенсивной Терапевтической Жизни. Осмысляла его систему, «феномен Алексейчика», так что сейчас об этом не буду. Редактируя перевод с литовского его последней биографической книги «Живём один раз, но каждый день», я пропиталась контекстом его жизни в Литве, словно пережила всё сама. Вместе с автором мы дополнили её для русского издания, обозначая главные события и смыслы пяти лет его жизни, прошедших после литовского издания книги. Дополнить эту книгу очень хотелось ещё и для того, чтобы показать, что «ИТЖ» Александра Алексейчика уже почти 37 лет не ограничивается рамками только его «домашнего» литовского контекста, хотя он, несомненно, очень значим. Вот и сейчас мне хочется начать писать не только о семинарах, а начать с тех первых встреч с Александром Алексейчиком (в дальнейшем тексте — А.А.), которые оказались поворотными в моей судьбе.

Терапия А.А. потому и называется «интенсивной жизнью», что в ней наша жизнь становится концентрированной, вбирая общий опыт участников и опыт поколений. А потом она словно перетекает за границы его семинаров в реальность, течёт непрерывно, не зная границ, временных и пространственных. И каждый из сорока его вильнюсских семинаров помогает обобщить прожитое, открытое, со-творённое им и нами за прошедшее время, порой в очень разных местах. Они служат точками отсчёта для дальнейшего движения как в жизни А.А., так и в жизни его отделения.

Мне же довелось впервые встретить А.А. почти 37 лет назад далеко за пределами его

семинаров — это совпало с началом его выездов и работы вне Литвы. В жизни Александра, тогда ещё 41-летнего, это было началом периода прорыва, «выхода из себя», из своего «уютно-провинциального» Вильнюса — на просторы Сибири. Орёл вылетел из своего гнезда. Впервые я и увидела его в этом полете — в первом, ещё не выверенном, но с пробой своих крыльев и упоением от свободы.

Первые встречи с А.А. и его работой имели ключевое значение для моего прихода в его семинары, для дальнейших наших отношений и сотрудничества. Его ИТЖ глубоко и надолго вошла в мою жизнь и прочно переплелась с нею. Начиная с 1982 года я участвовала в более чем 30 его Вильнюских семинарах. Но, особенно в период до 2000 года, было и много других, ещё более значимых встреч с ним и сотрудничества. Невозможно в одной статье проанализировать и описать весь этот путь длиной более половины всей моей жизни. А потому опишу лишь самые первые встречи и открытия, связанные с А.А., его терапией и с созданным им Домом — его терапевтической общиной, которые стали частью и моей жизни.

О первых встречах с Александром Алексейчиком

Впервые мы, прибалтийцы, встретились в далёком Новосибирске в марте 1981 года на первом союзном слете психологов-практиков. Встреча эта состоялась благодаря инициативе группы наших коллег — психологов третьего выпуска ЛГУ, которых после окончания направили поднимать психологическую целину в этот сибирский научный центр, известный своим Академгородком и прогрессивными взглядами. Психологическая практика в Союзе начала 80-х только зарождалась, и наши новосибирские молодые коллеги решили собрать первую «психологическую тусовку» из известных им действующих практиков, чтобы познакомиться, обменяться первым опытом и определиться в дальнейшем движении.

Так мы все впервые и встретились: молодые начинающие энтузиасты Сибири (из Новосибирска, Красноярска, Томска и других городов), Ленинграда (из ЛГУ и института им. Бехтерева), Москвы (из МГУ и центра семейного консультирования В. Столина) и из Прибалтики. Из Литвы приехали врачи: психиатр и психотерапевт Александр Алексейчик и его молодой коллега Евгениус Лауринайтис. В свои 41 А.А. оказался старшим среди нас и самым опытным — около 20 лет лечебной практики, бывавший в Польше и Германии, встречавший Ледера, Кратохвила и Курта Хёка. Из Эстонии приехала наша группа психологов — видео-тренеров профессионального общения — Хенн Миккин, я и ещё двое коллег. Метод видеотренинга был создан нами для активного обучения тех, кто сам лично работает с людьми — для руководителей, педагогов, врачей и психологов. На тот момент мы уже 5 лет вели свои тренинги, успели создать свою школу подготовки психологов-видеотренеров при Таллинском пединституте и считались «практиками с опытом», что было значимо при знакомстве с Алексейчиком, ведь он тоже стартовал в создании своей школы и уже подготавливал свой 5-й учебный семинар в Литве.

В Новосибирске, где были запланированы несколько практических групп, мы собирались вначале пойти в группу тренинга Емельянова из ЛГУ — хотелось узнать, что делается в «Alma mater» почти 10 лет спустя после нашего выпуска, когда о практике и подумать было нельзя и мы всё начинали с нуля. Правда, не совсем с нуля: подсказки судьбы были ещё за 10 лет до встречи с Алексейчиком.

В 1970-м году мне, третьекурснице ЛГУ, довелось по обмену студентов учиться в Пражском университете «Каролинум», где мой куратор, очень точно уловив мою тягу к практике, привела меня к Ханне Юновой — последовательнице Карен Хорни, ученицы Фрейда. Ханна вела амбулаторные психотерапевтические группы «проективной психогимнастики». Это был невербальный вариант психодрамы, направленный на диагностику и разрешение внутренних конфликтов в целом здоровых взрослых людей. Этот метод Ханна Юнова, «профессиональная внучка» Фрейда, применяла и в клинике неврозов. Для меня эта встреча оказалась подарком на всю жизнь — я поняла, чем больше всего хочу заниматься, вошла в свою реку! Этот ориентир стал маяком на всю мою жизнь. Отсюда родился мой интерес к невербальному самовыражению и к групповым играм в духе Станиславского и Гиппиуса, что удалось применить уже в дипломе и при создании тренинга, а позже — в творческой психотерапии, чем я

занимаюсь и до сих пор. А после окончания ЛГУ была ещё одна встреча — уже с отечественной психотерапией, когда в середине 70-х мне удалось попасть на курсы повышения квалификации врачей по психотерапии при институте Бехтерева к Сергею Сергеевичу Либиху, где кроме гипноза и сексологии нас знакомили с идеями Кратохвила и с азами семейной психотерапии. Тогда мне повезло даже получить свидетельство об окончании этих курсов как приложение к диплому — вскоре их стали давать только врачам. Но практических занятий на курсах было мало, да и без клинической практики для меня, вузовского лектора, терапия могла оставаться в те годы только на уровне свидетельства.

А вот встреча с Алексейчиком стала настоящим подарком судьбы на моём пути! Тренинг Емельянова тогда так и не состоялся — группу отменили в последний момент из-за нездоровья ведущего, и, поскольку только А.А. не выдвигал ограничений по количеству участников, мы двинулись к нему, почти ничего не зная о нём лично заранее. Опоздали, разыскивая, куда могли направить самого зрелого и опытного ведущего — оказалось, что его группа смогла вместиться только в спортивный зал университета. Это не был ещё его персональный семинар, но сам факт, что он — психиатр-психотерапевт, который готов работать с психологами, да ещё в режиме психодинамической группы, — по тем временам был уникальной возможностью. Психиатры психологов не жаловали и больше чем тестирование им не доверяли, а про А.А. мы краем уха слышали, что в его психотерапевтическом отделении есть даже несколько ассистирующих ему психологов — он был первым в этой инициативе!

Всем опоздавшим удалось втиснуться в набитый людьми спортзал, где около ста человек уместились вдоль стен кто как смог, но нас приняли, и в памяти не осталось, что это было сложно. Мне даже показалось, что ведущий, чью яркую личность нельзя было не заметить, был совсем не против нашего появления — так под его крылом собралось большинство участников слета. Пару лет спустя А.А. подарил мне свой фотопортрет в 40-летнем возрасте, сделанный его пациентом — он почти точно совпал с моим первым впечатлением о нём на этой группе. Даря мне, тогда, по его мнению, пессимистке, своё фото, он подписал его — «В память о великом оптимизме». Глядя на его орлиную осанку и лицо, с горделивостью польского шляхтича словно бросающего вызов любому, не способному на полет, трудно было удержаться от улыбки даже самой отъявленной пессимистке. С чувством юмора у него всё было в порядке, как, впрочем, и с

прозорливостью.

Шла процедура знакомства, не всё и всех в этом огромном зале реально было услышать, но спасала любимая невербалика, и наблюдать было очень интересно. Алексейчик умудрялся слышать и видеть всех и всё, во всё включался, извлекал из знакомства искры своеобразия участников, его тонизировали ответные активные реакции, которые порой напоминали выяснения отношений. А он — словно дирижировал всем, наслаждался бурлением жизни в группе, даже когда его задиристую манеру воспринимали как вызов и ей сопротивлялись. Его диалог с Аней Варга из Москвы — она сидела напротив через зал, — хотелось «снимать на кино» как дуэль ярких индивидуальностей и темпераментов, как столкновение, но на равных, московских и литовско-алексейчиковских терапевтических установок. А он уважал борцов и противостояние, когда за этим стояли не амбиции, а Дело.

Понять и осмыслить сразу — как и чем именно воздействует А.А. — я тогда ещё не могла. Но вот к чему он ведет и что в итоге проясняет, было очевидно — «кто вы, осмеливающиеся выходить в практику, и с чем вы намерены выходить к людям?». Выходя к нам, сам он предъявлял свою Личность — открыто, спонтанно, уверенно, с независимостью от внешних оценок, что принимали порой и за доминирование. Позже я услышала от него, что тогда он чувствовал себя «другим» в России, но «способным быть другом». Эту «инакость» он свободно проявлял, делясь своим «освоенным опытом Европы». Все говорилось и делалось им — с энтузиазмом, включенностью, искренним переживанием и большим интересом к окружающим. Меня зацепили его интуитивность и свобода быть самим собой и «иным» — они давали мне много подсказок для моей жизни в тогда ещё чужой мне культуре Эстонии.

Меня словно втягивал водоворот его жизненной энергии — заработала и моя интуиция. Вначале ощутила в нём, как в музыке, мощный напор и пульсирующий ритм жизни, что-то

настоящее, неспособное солгать себе, готовое к служению, вызовам и преодолениям ради полноты жизни. Первым среагировал не разум, а сердце: оно стало биться так, словно начался приступ, стало трудно дышать, и А.А. позволил мне на время выбраться из группы в соседнюю комнату, чтобы отдышаться и прийти в себя. Позже вспомнилось, что нечто похожее я испытала лет в 14-15 на концерте замечательного пианиста Льва Оборина: он играл 17-ю сонату Бетховена, эта музыка захватывала и уносила в другое измерение, в груди раскрывался целый мир, перехватывало дыхание. И от этой переполненности красотой и жизнью у меня тогда пошла носом кровь, но испуга не было, скорее — трепет от глубины исполнения и открывшихся измерений души. Вот и здесь, в этом спортзале, от этого вторжения жизнеутверждающей энергии А.А. нахлынуло предчувствие грядущих перемен — как свет выхода из своего тоннеля, который заполняла в жизни подвигами выживания, чтобы доказать самой себе, что живу.

На той же, первой для меня группе Александра, я интуитивно почувствовала, что главный смысл его порой жёсткого стиля в работе с психологами — не только в желании поставить на место тех, кто осмеливается поучать и «корректировать» других. Но что за этим стоят очень значимые для него смыслы Дела, которому он служит. Позже я поняла, что так он защищал пациентов от вреда «спасательства» психологов. Выставляя напоказ наши амбиции и невниманье к другим, жалость к себе и самолюбование, рационализацию и пустословие — вместо живого чувства и действия, — А.А. словно раскладывал по полочкам нашу личностную незрелость, подталкивал к осознанию того, с чем нужно справляться, чтобы сохранять человеческое достоинство и сметь противостоять реальному злу.

В начале 80-х мы, молодые психологи и социологи Прибалтики, Питера и Москвы, уже открыто обсуждали явление «Homo soveticus», и возможность на группе А.А. увидеть в самих себе, в своём поведении и установках, проявления этого социального невротизма и приобретенной беспомощности — была для нас жизненно важной. Александр, как ясно понимаю сейчас, испытывал нас на истинность наших запросов и целей, на способность быть ответственными, Личностями по своей сути, а не обиженными или огрызающимися невротиками — в тех случаях, когда он ловил нас на декларациях и неискренности.

Кстати, итогом нашей бурлящей группы в Новосибирске было то, что вскоре мы, участники, уловив суть друг друга, перезнакомились, сблизились, и у нас быстро завязалось очень тесное и дружеское сотрудничество на долгие годы, особенно с москвичами и литовцами, с кем нас сближал уровень нашего профессионального становления. А в конце этого первого новосибирского слета Евгениус Лауринайтис организовал «вечер знакомства прибалтийцев», и нам удалось словно заново встретиться в узком кругу уже с совсем другим А.А. — внимательным, теплым, с добрым юмором и с живым интересом к нашей жизни и нашему делу. Это была встреча коллег. В итоге мы смогли быстро договориться о его приезде к нам в Таллин в январе 1982-го для проведения его трёхдневной учебно-терапевтической группы с нашей командой видео-тренеров. Нам нужен был учитель его профиля для нашего собственного развития и для движения тренинга в сторону более глубокой личностной работы, особенно с приобретенной беспомощностью. Для этого стоило сначала разобраться в себе и в наших взаимоотношениях — как в нашем тренинговом сообществе, так и в жизни. Мы увидели в А.А. потенциального наставника, и его идею, что учит не столько метод, сколько модель поведения и личности ведущего, мы разделяли полностью. А у А.А., как выяснилось, было большое желание реализовать свой родительско-педагогический потенциал, который в Литве, видимо, недостаточно ценился его руководством и молодыми коллегами. Он был готов делиться, причем особенно, как сказал он сам, «в равноценных отношениях, где есть беру и даю, причем без избыточности по отношению друг к другу». И пригласил нас участвовать в его апрельских семинарах в Вильнюсе — так мы появились на его шестом семинаре в апреле 1982-го.

Но до этого произошло ещё много в нашем начавшемся на группе содружестве. Уже летом, в июне 1981 года, мы прошли совместный с москвичами трёхдневный марафон, который вел Е. Лауринайтис, и по-настоящему сдружились, начали активно делиться опытом. Осенью того же 1981-го мы с Хенном провели для москвичей в Таллине методическую группу видео-тренинга. В ней принимали участие Алла Спиваковская, Лена Лопухина и ещё несколько коллег из МГУ.

И, немного забегаю вперед, скажу, что уже через 2 года после Новосибирска, в 1984-м, самые опытные практики Союза снова встретились, но уже в Эстонии, перед общесоюзным конгрессом психологов. На этом конгрессе мы, практики, собирались впервые заявить о себе академическим психологам, чтобы получить официальное признание. Наша группа эстонских видео-тренеров организовала для подготовки к этому первому выходу практиков на Союзную арену трёхдневный семинар под Тарту, чтобы разработать общую платформу, объединить задачи. А.А. принял в нём самое активное участие — приехал вместе с Григорием Зицером и двумя психологами. Первый день семинара мы начали с нашего видеотренинга, чтобы создать общий язык, настроить всех на сотрудничество, на диалог с теоретиками и на осознание возможных трудностей и подводных камней в общении с ними. Хенн Миккин в это время стажировался в Лейпциге у Мартина Форверга, и группу вела я вместе с коллегой Арно Балтиным. Во второй день семинар работал на те же цели под руководством москвичей (Леонида Гозмана, Николая Петрова, Елены Новиковой, Бориса Мастерова), и ленинградцев (Александра Палея с коллегами из ЛГУ). А в третий день семинар вела литовская команда во главе с А.А. Работа была похожа на джазовый ансамбль — с общей темой, с правом на своё соло и с общей ответственностью за результат. А.А. работал наравне со всеми, был включен, инициативен, развивал наши общие идеи, не заявляя себя «мэтром». В итоге — родилось наше общее талантливое «Мы!» и готовность к диалогу с «инако-думающими» психологами. Мы верили в свои возможности и шли к Цели! Это был самый яркий, дружный и плодотворный семинар в моей жизни!

Эти встречи, так тонизирующие и развивающие нас, продолжались вплоть до отделения Прибалтики в 1991 г. И я уверена, что дух этого сотрудничества таких разных, но очень творческих профессионалов стартовал именно на нашей первой новосибирской группе А.А. — для него разно-образие всегда было основой роста.

Но вернусь к нашей второй встрече в Таллине в январе 1982-го года — для Алексейчика она стала первым выездным учебно-терапевтическим семинаром.

Признаюсь сразу, что по содержательности, глубине и результатам работы — семинар в Таллине захватил меня значительно больше, чем потом в Вильнюсе. Это понятно уже потому, что группа была своя, реальная, состоящая из 10 психологов, связанных не только общим делом, но и непростыми статусными, личными и межнациональными отношениями. Среди нас были студенты и их учителя, руководитель и подчинённые, друзья и соперники, люди разных культур. К тому же, в группе были две семейных пары: мы с Хенном (11 лет вместе, 2 сына, преподаватели и коллеги, занятые общим делом, где муж — и лидер, и начальник); и ещё одна пара — потенциальные супруги, на пороге разводов в своих семьях. Дополняли группу наши гости — старшие коллеги, тогда ещё доценты и психологи-тренеры из МГУ, Лариса Петровская и Адольф Хараш, а также приехавшая с ними журналистка и наш друг — социолог и руководитель из Ярославля. Те, кто знает о групповой динамике, поймут, что группа была весьма сложна для терапии, но это только вдохновляло А.А. — ведь чем больше в жизни группы «профессоров» и сложностей, тем круче опыт их преодолений! Вот так мы и отплыли на нашем, до тех пор вполне устаканенном, психологическом баркасе в бурное море ИТЖ.

Нам хотелось стать настоящей командой, чтобы развиваться и доказать ценность нашего дела. Увлеченность была настоящая, но и личных амбиций хватало, ведь большинство только начинали свой путь в психологии. Хотелось создавать своё «мы», но не за счет личных интересов и возможностей каждого. Хенн был одним из самых старших и опытных среди нас, хорошим теоретиком, исследователем, тренером, но не Туром Хейердалом, и ему было трудно совмещать все свои роли, одновременно направлять наш корабль и состыковать возможности и интересы десяти очень разных индивидуальностей. Поэтому хотелось с помощью А.А. разобраться в запутанных и многозначных отношениях, осветить возможности каждого и потенциалы группы в целом.

Наш Таллинский январский семинар 1982-го проходил в дышащей новизной и морем атмосфере нашего Олимпийского центра парусного спорта, открытого в 1980-м к почти сорванной тогда регате. Этот центр мы облюбовали для ведения своих видео-тренингов, в нём же отважились начать и работу с собой. В комнате отдыха, где мы работали с А.А., был огромный балкон, выходящий на море, и окно во всю стену, глядящее туда же. Этот вид на море и корабли стал ещё одним важным участником и ресурсом в группе. Думаю, оно помогало нам в этот раз.

Я не буду нарушать конфиденциальность и в деталях рассказывать о группе. К тому же, А.А. при создании ситуаций, когда человек не может солгать и проявляет себя очень лично и искренне, всегда вычленяет их из жизни конкретной группы, из особенностей личности и реальной истории действующего участника. Очень часто в «фокусе» его работы оказывается тот, через переживания и судьбу которого остальные участники могут сделать и свои открытия. Впервые именно на этой реальной группе я почувствовала, что многое происходящее в группе, как в «Обыкновенном чуде» Шварца — это некое послание волшебника и мне. Но когда работу А.А. выхватывают из контекста и разбирают на приемы — о ней может сложиться очень превратное впечатление.

В подтверждение этого рискну описать одну ситуацию из нашей группы, которая была значима лично для меня и глубоко затронула многих. Она фокусировалась на моём муже Хенне, который был значимой личностью для большинства группы — руководителем нашей лаборатории и одним из ведущих лидеров тренингового движения в Союзе. В конце второго дня группы, после работы о влиянии статуса и о различии авторитета и авторитарности, А.А., с согласия Хенна, предложил всем участникам дать ему необычную обратную связь — сказать ему лично последнее слово, как если бы мы прощались с ним навсегда. Даже сейчас мне трудно об этом писать — Хенна нет в живых уже 14 лет. В том, что друзья и коллеги говорили ему тогда, не было пустых слов и претензий, не было и дифирамбов. Говорили о главном, связанном с ним. Это было близко к исповедям. Как показала жизнь, эта искренность коллег была очень важна для Хенна, она помогла ему не впасть в соблазны растущего тогда статуса, стать проще и человечнее к коллегам. Я тоже вместе со всеми ждала своей очереди за последним словом. Ощущение было, что шла на Голгофу — люди-то были хорошие, но зачем им мои откровения, никак не связанные с ними! Думая, что сказать, я словно заново прожила весь наш почти 12-летний путь отношений и сделала открытие, что пришла к тому вещему камню на распутье дорог, у которого надо делать свой решающий выбор — с ним ли, ради чего и какой ценой мне двигаться дальше. Необходимость этого решения касалась только нас двоих, замалчивать или лгать я не могла, но для группы эти мои откровения могли стать бомбой замедленного действия. А пока я ждала, взрыв чувств происходил во мне самой. Дав мне дозреть в том, чтобы прорыв к моим истинным чувствам состоялся, А.А. сказал мне: «Тебе говорить не надо...» Окончания этого дня я уже не помню, все было как в тумане. Но в жизни многое стало меняться — взлетов, разочарований и поисков компромиссов в семье и в работе хватило ещё надолго, но, причастившись к прощанию, я уже могла опереться на чувство настоящей себя, не

способной на самообман. Позже А.А. ещё не раз позволял мне не быть в «фокусе» его работы, а самой проходить через переживания к своим выборам и открытиям. Для меня в этом была его вера в мою жизненную стойкость и в способность к состраданию и любви — разглядев эту часть моей сущности, он помог этим поверить в неё мне самой. А в ситуации с Хенном я поразилась тому, как он, словно хирург, тонко чувствует ту грань, до которой нужно и можно каждому дойти в своём душевном движении, чтобы вскрылось самое насущное или болезненное! Думаю, что в этой работе с нами А.А. вполне реализовал свои потенциалы Учителя и утвердился в этой роли.

Но история с исповедями имела и неожиданное продолжение: «светлая» мысль «сработать под Алексейчика» пришла в голову нашему приятелю, социологу. И, вернувшись после группы домой, он использовал ситуацию прощания как прием, разыграв его для коллег своей лаборатории, где, кстати, тоже работала его жена. Сообщив, что собирается расстаться с жизнью, он предложил всем высказаться. Этот фарс и кризис, который был им спровоцирован, стоил всем им очень дорого.

Мы же в конечном итоге выплыли, осознав, что нас держит вместе, ради чего и кого мы работаем и как нам сохранить наше дело и развитие. А проработка личных проблем — стала ответственностью каждого. Дело перевесило амбиции. Сложилось активное ядро группы из единомышленников и партнеров — и самые опытные стали более самостоятельно реализовываться в параллельных проектах, так что уже через год наш капитан Хенн уехал в Германию на год, стажироваться у Мартина Форверга, а наш лучший семинар в 1984 под Тарту мы провели сами.

В следующий раз А.А. только через 20 лет приехал в Таллин со своим учебно-терапевтическим семинаром, доверяя нам самостоятельно идти своим путем.

О первых семинарах в Литве и о Доме

Через 3 месяца после таллинской группы мы с коллегой Мариной Мейгас, посвежевшие и похорошевшие после пережитых инъекций терапией А.А., уже радовались воздуху свободы на 6-м вильнюском семинаре 1982-го года. Здесь «психотерапия» была воплощена в реальность, и её никто не запрещал.

Апрельский Вильнюс не обманул наших ожиданий, встретив цветущей весной и уютом милого двухэтажного домика психотерапевтического отделения Вильнюской республиканской психиатрической больницы. До середины 80-х семинары А.А. выглядели почти «домашними», камерными и проходили на мансардном этаже этого дома в небольшом кабинете А.А. К нему нужно было подниматься по крутой лестнице, устремлённой как стрела, летящая в небо. Наверху, кроме кабинета, был ещё гипнотарий, а с другой внешней лестницы можно было зайти в комнаты психологов. Палаты пациентов занимали 1-й этаж дома, и нас, поскольку дальних гостей тогда было немного, там и оставили ночевать.

Не объясню разумно, но я чувствовала, что мой корабль приплыл в свою гавань. Совсем не пугало незнание языка, тем более что многие знали наш и легко, даже улыбочиво, переходили для нас на русский. Мы познакомились с пятью психологами отделения, а с Виталией Мицкуте и подружились на долгие годы. Знакомство с медсёстрами отделения состоялось позже — те, с кем я близко дружу сейчас, тогда там ещё не работали, а их предшественницы держали дистанцию с нами, залетными птицами, но делали это дружелюбно и внимательно. А пациенты, которых тогда на время семинара оставалось немного — большая часть на время семинара переходила на амбулаторный режим, — вели себя довольно свободно. Многие из них чувствовали себя на отделении как дома, имели право участвовать в семинаре, порой могли сами знакомиться с нами, задавать

нам вопросы и даже рассказывать о себе. Ближайшие холмы, поросшие первыми цветами, поющие с рассвета птицы и звон колоколов собора Петра и Павла на ближней площади дополняли почти райскую картину этой обители. Здесь хотелось Быть и впитывать жизнь. Сама атмосфера этой — как в детстве — умиротворенности была целебна.

А они все — работали. Постарались включиться и мы. Так, мы вскоре узнали, что семинар исходно был организован А.А. для коллег врачей и психологов больницы. В те годы в Литве действующих психотерапевтов было очень мало, а в больнице А.А. был единственным. Он много читал привезенной им из Германии и Польши психотерапевтической литературы, открыл для себя Морено, Кратохвила и сам ездил стажироваться к таким известным европейским психотерапевтам, как Ледер и Курт Хёк. Именно у Курта Хёка А.А. сам участвовал в его групповой терапии для психиатров, и то, насколько врачам было полезно испытывать методы лечения на самих себе, произвело на него большое впечатление. Ему захотелось ввести это новшество в Литве. Вскоре ему удалось сподвигнуть руководство своей больницы взять под своё крыло 17 психологов — свежее испеченных выпускников Вильнюсского университета. Пятеро из них и были на его отделении. А.А. был готов поделиться с ними своим опытом, и все психологи больницы вначале с большим энтузиазмом восприняли его идею создания семинара. К моменту нашего приезда на семинар этот энтузиазм поутих, психологи уже сами пытались проводить свои семинары и находить себе более денежные места, чем в больнице. Так что мы застали тот период, когда волна местных психологов пошла на спад, а новая, связанная с притоком людей извне — только начиналась. Но факт в том, что А.А. с 1977 года — первым — начал готовить психологов к психотерапевтической практике и привлекать их как к индивидуальной, так и к групповой терапии. Они начинали работать в группах — сначала ассистируя А.А., а потом проводя небольшие группы больных, чаще — психодинамические, под его наблюдением. Их индивидуальную работу он тоже периодически супервизировал. Честно скажу, что опыт местных психологов тех лет мне пригодился мало. Они были моложе лет на пять, и многим из них не хватало жизненного опыта и зрелости, а без этого, несмотря на возможность работать с А.А., они мало осмеливались на проявление своей индивидуальности. Попытки же подражать ему были бессмысленны. Терапия А.А. изначально была скорее искусством, опиралась на его своеобразие, темперамент, интуицию и, помимо профессионального опыта, конечно, на глубокое знание культуры, её образов, метафор и религиозной символики. Его патриархальность тоже не могла служить моделью — все его психологи были молодыми девушками.

Уже на четвёртом семинаре у А.А. в качестве участников стали появляться пациенты, а с шестого семинара, помимо психологов, врачей и пациентов, стало появляться всё больше медсестёр. Одна из основных идей А.А. при создании семинаров и состояла в том, чтобы дать возможность медсёстрам уверовать в свои силы и значимость, понять, что их близость к больным, их естественность, доброта и забота — порой незаменимы и бесценны для выздоровления пациентов. И если с психологами у А.А. возникало немало трений и непониманий, то медсёстры чаще всего были не только признательны, но порой удивляли своими возможностями — как психологов, так и врачей. На первых семинарах, где работа часто строилась по типу психодинамических и балинтовских групп, активность сестёр сдерживала их застенчивость. Но позже нам нередко удавалось видеть, как после неудачных проб профессионалов справиться с заявленной на группе проблемой сестры отделения, по предложению А.А., делали это просто и немногословно, опираясь на свой жизненный и палатный опыт и на любовь к своему непростому делу. Те медицинские сёстры, работе которых мы удивляемся сейчас — Иоланта, Виолетта и Таруте — верны своему отделению и его бессменному вдохновителю уже 28 лет.

А тогда, в начале 80-х, в отделении начала складываться традиция «палатной терапии». Когда пациенты только входили в терапию и начинали разбираться в истоках своих проблем, они получали первую необходимую им ориентацию и поддержку от медсестёр и от более «продвинутых» соседей по палате, которые уже пережили азы лечения и охотно делились с новичками своим опытом. Пациентов старались размещать по палатам так, чтобы, наблюдая за другими больными со стороны, они могли бы лучше понять свои проблемы и возможности. Сёстры, в сравнении с психологами, всегда были ближе к больным, были их «глазами и ушами», говорили с пациентами на понятном им языке, озвучивали их интересы врачам. Будучи цельными и искренними, они спонтанно проявляли к больным почти материнские сочувствие и теплоту, а порой и строгую, деятельную заботу. Им не приходило в голову умничать, важничать или интересничать, как бывало с психологами. А вот сострадать они умели. И не даром, когда многие из молодых тогда сестёр повзрослели, пациенты порой называли самых чутких и опытных из них — «матушками». Мне было важно «пропитаться» опытом этой, казалось бы, совсем простой помощи, чтобы самой быть проще с клиентами и двигаться к психотерапии, больше доверяя своим чувствам и умению сопереживать, а не полагаясь на одни приемы и технологии.

Ещё один опыт этих первых семинаров связан с тем, насколько проще удавалось здесь преодолевать культурный барьер и входить в эту новую для меня культуру. После сложного 12-летнего опыта вживания в Эстонию здесь все шло, как течёт свободная река. Даже не зная языка, мне нетрудно было понять людей, и даже порой казалось, что понимаю, о чём идет речь. Помогала взаимная симпатия, интерес друг к другу и к местной культуре, а главное — уже было больше свободы в проявлении чувств и в способности быть собой и — русской. Не было желания подстраиваться, но была готовность делиться тем, что знаю и люблю. Похоже, что получалось воплощать то, чему, переехав из Петербурга в Эстонию, училась у Юрия Михайловича Лотмана, замечательного семиотика и культуролога. Он был свободен в любой культурной среде, всегда становился равно-ценным партнером, потому что знал и ценил свою культуру и с искренним интересом был открыт для другой. Чтобы войти в иную культуру, сначала стань носителем своей. Такую формулу я извлекла из этого учения. Вот и Ролло Мэй лет 40 назад писал о том, что открывать главные смыслы жизни, оставаясь в рамках только психологических теорий — невозможно, что для этого поиска надо погружаться в культуру. А Литва была пронизана любовью людей к своей земле, религии и истории. Это страна людей поющих и ценящих свои корни. Когда нам впервые вместе с литовцами удалось спеть свои любимые песни, мы стали намного ближе и яснее друг другу.

А ещё я пыталась понять и освоить опыт А.А., который, со своими русско-белорусско-польскими культурными корнями, не чувствовал себя чужим в Литве, всегда любил и любит свой Вильнюс. И дело даже не только в знании им четырёх языков. Ему интересны сами люди, их душевный и духовный опыт, он постоянно подпитывает своё «само-стояние» опытом литературы, религии, философии — и это помогает ему быть выше суетных разборок. Входя в контакт, он адресуется к духовной и душевной сущностям другого и открывает для него свои. Вопрос «кто есть кто» решается не записанной в анкете национальностью, а тем, чего ты стоишь как человек с душой и верой, и ещё — с культурой. Какой ты в отношении к другим, к корням. И к Делу, и к любви... И это для него — естественно, как воздух.

И сидя на семинарах в небольшом кабинете А.А., почти впритык друг к другу, а не втиснувшись толпились в дверях, мы жили тем, что волновало всех, пытались — Быть, любить, надеяться, во что-то верить, доверять себе, другим, переживать утраты, предательства и не терять при этом смысл. И что-то делать, проявляться, помогать,

осмеливаться быть слабыми и ошибаться... Так начинало появляться «Наше» — при этом мы оставались разными, с свободой быть собой. В этой группе А.А. был молодой отеческой фигурой, готовящей своих птенцов к самостоятельным полётам. Мне повезло — я оказалась в их числе.

В работе А.А. мерцал, переводя Жизнь в Образы и Действо, используя при этом все грани своей мультикультурной православной души. Порой испытывал на прочность достоинство участников своим патриархально-«батьковским» началом, строил мосты между земным и вечным, сердился и шутил, был очень разным, но всегда — собой. Он сам был воплощением целостности в много-образии.

Так он закладывал основы Общины-Дома — для больных, всех нас — и для себя. С годами этот Дом стал воплощением целостного образа его экологичной терапии.

О встрече с индивидуальной терапией Александра Алексейчика

Каким он был врачом, узнала позже. Во время семинара было мало шансов, а очень уж хотелось прикоснуться к его Делу, понять, наконец, что есть Терапия.

Когда наш первый семинар закончился (а для меня тогда все пролетело на одном дыхании), набравшись смелости, я подошла к нему и сказала, что хочу понять — как происходит индивидуальная работа. Ведь до сих пор мой опыт был связан только с группами, и я очень хочу увидеть его работу с пациентами.

Я до сих пор не знаю, откуда вдруг взялась такая смелость, почти нахальство — напроситься, совсем не имея клинической практики и слабо представляя его, как догадывалась, глубинную терапию. Слово экзистенциальная тогда я от него не слышала, да и позже — тоже. А моё нахальство, скорее, вытекало из работы в группе, где я вновь открыла под его отеческим крылом свою, идущую из детства, готовность рисковать, хотеть и быть собой. И поняла, что надо действовать и жить, пока не поздно. Пусть было мало практики и знаний о терапии, но у меня был опыт жизни, — а не только профессиональный и тренинговый. Мне много доводилось поддерживать, самой справляться с жизнью, я преодолела вживание в чужую мне среду, выжила после утраты первого ребёнка, пыталась снова жить, учиться радоваться, любила сыновей и близких, пережила измену, свой диагноз и, наконец, пришла к тому, что дарило мне надежду на настоящее, живое и моё... Все это в группе ожило, судьба давала знак — нельзя было бездействовать. Мне кажется, что потому и не было отказа. А.А. сказал мне просто: «Позвоните мне в июне, там посмотрим, что можно сделать». Он принял участие в моей судьбе.

Прошло почти два месяца. В назначенный мне день и час — я позвонила. По голосу А.А. я поняла, что эта точность — подтвердила стойкость моего желания. А.А. сказал мне, что он подберет тех пациентов, что владеют русским, и я смогу приехать в отделение — дней на десять. Много позже я поняла, что оказалась первой, кто смог присутствовать в его индивидуальной терапии — к своим психологам он приходил на их работу. А меня, «умную Машу», во врачебном халате, он посадил как ассистентку рядом, вести запись приема — для себя, конечно. Потом, после приемов, отчитывалась в том, что поняла, какие разглядела проблемы и что предлагаю с ними делать. Потом мне позволялось увидеть назначения Учителя и задавать свои вопросы. В день было 3-4 пациента, кто мог говорить на русском.

Признаюсь, что мне, 33-летней «даме», маме сыновей и лектору университета, давно не доводилось настолько чувствовать себя первоклашкой! Но это было кстати — так беззаботность моего «терапевтического детства» перешла в учение. К началу второго дня уже почувствовала, что что-то понимаю, и даже иногда могла задать вопрос — конечно, с позволения. Иронизирую немного, но тогда была так счастлива, что наконец могу присутствовать в этом священнодействии и что мне — доверяют, причем не только сам А.А., но и больные. Я почему-то их совсем не напрягала. А позже поняла, что рядом с опытным врачом, которому после пяти минут беседы всё ясно, наивному помощнику всегда есть место — он к пациенту ближе, с ним проще высказаться и получить сопереживание. Но в нашем случае — А.А. явно давал мне шанс почувствовать себя хоть в чём-то нужной, утвердиться. Слушал он прекрасно.

Я увидела очень разных пациентов — первичных и лечившихся давно, разных по возрасту, национальности, вере, интеллектуальным и душевным возможностям. Расскажу здесь об одном случае, который как живой на долгие годы остался в памяти — как пример экологичности А.А., его соразмерности пациенту, а не своим амбициям. А мне он стал подсказкой — как понимать по-настоящему клиента.

Эта пациентка пришла впервые — застенчивая, скромная семейная женщина средних лет — учительница музыки в младших классах из маленькой школы в провинции. Пришла с жалобами на мучающие её головные боли, ломоту в спине, на общую подавленность. В ней чувствовалась незащищённость, зажатость и даже приниженность. В ходе её беседы с А.А. выяснилось, что есть конфликты в семье, что её муж пьёт, унижает и поднимает руку на неё и детей. В перерыве мы с А.А. обсуждали — что я увидела и могла бы ей назначить. Я развернула картину психосоматических основ её депрессивности, семейных истоков её комплексов и проблем с достоинством и предложила направить её на групповую и семейную терапию, расписав по пунктам всё, что мне казалось совершенно необходимым сделать, чтобы она поднялась в собственных глазах. Услышала в ответ: «Ну, в принципе, вы правы». А потом увидела в истории болезни, что он ей назначил, и вот тут мне стало не по себе: там не было никаких групповых и

семейных терапий, никакой индивидуальной работы с её самооценкой и прочих моих пожеланий! А вместо этого были назначены физио- и гипнотерапия, палатная терапия — с помещением её в палату к более «продвинутому» больным, поддержка медсестёр. А перед выпиской, дней через десять, А.А. сказал, что ещё с ней поговорит. В полном недоумении я спросила — почему же нет ничего того, что я предлагала, ведь он не возражал?! Ответ его был кратким: «И что она со всем этим делать будет?»

И тут меня осенило, что, сопереживая больной на приёме, я попала в ловушку своей эмпатии и назначения писала уже не для неё, а для себя на её месте. Да и А.А. хотелось показать хоть какую-то свою компетентность. А этой застенчивой и тихой женщине с очень скромной энергетикой и запросами, не готовой ничего менять и не представляющей другой жизни для себя, — ей нужно было, прежде всего, чтобы кто-то о ней самой немного позаботился, и почувствовать облегчение. Она — пришла не за кардинальными переменами, а за передышкой в её жизни, за просветом. И, может быть, за пониманием, как дальше жить чуть легче. И это — её динамика, её потенциалы на данный момент жизни. А до дальнейших изменений она, возможно, и созреет позже, когда, понаблюдав динамику других, поверит и в свои возможности движения. Моя избыточность была ей не нужна и не полезна.

Я думаю, тот лозунг, что висел перед кабинетом А.А. — «Клиент — наш пан», нам говорил: не будь максималистом, не торопи больного, дай созреть его запросу. Не сразу всё он осознает, не всё способен выразить словами, но его желание — основа результата, иначе он — объект, а не субъект в лечении. Профессионалы нужны, чтоб выявить его желания и тонизировать ресурсы к изменениям, но при этом важно соразмерять лечение с его реальностью — возможностями и средой. Учёт среды больного — семейной, социальной и даже шире — культурной и духовной — необходим всегда, иначе человеку будет некуда вернуться с тем грузом, что он получил от нас. Лишь спровоцируем лечение без конца.

Итог этой практики был для меня неожидан — в общении с пациентами я увидела совершенно другого, чем на семинарах, Алексейчика. От вызовов и задиристости не было и следа. Он общался с больными по-отечески бережно, чутко и гибко. Чувствовалась, что он болеет за них душой. И только недавно, редактируя последнюю книгу А.А., я поняла, что в нём живет трепетный трёхлетний мальчик, который постоянно воплощает своего отца, защищает и бережет своих больных так, как когда-то берег его Папа... Отец всегда был очень важен в его внутреннем МЫ, он был чутким, замечательным хирургом и стал для А.А. образцом для подражания в Деле. И пациент навсегда стал главной ценностью в его работе.

После своего первого апрельского семинара, человеческого духа отделения А.А., а потом и его по-настоящему индивидуальной, лично адресованной терапии я убедилась, что за его требовательным стилем в работе с психологами стоит огромное желание защитить пациентов от наших комплексов и самоутверждения за их счет. Идею «врач, исцелился сам» он словно дополнял для участников своих учебных групп: «и только тогда осмеливайся выходить к больным». В этом была и его забота о нас — готовил к полноценной жизни и работе, чтоб не сгорали.

Такой подход мне близок: в те годы ни о профотборе, ни об индивидуальной терапии для врачей и практиков-психологов ещё и речи не было в Союзе. Вскоре мне самой пришлось заняться темой профилактики сгорания психотерапевтов, что помогло и отбирать, и подготавливать практиков, да и самой прожить 45 лет в любимом деле не сгорая. Жить было не просто, но интересно — было всегда.

И тогда, летом 1982-го, возвращаясь в Эстонию, я была переполнена этим первым опытом встречи с Настоящей Терапией Мастера. Мне повезло начать именно с неё. Это был маяк — стал виден путь. У меня словно появились крылья. Это чувство взлета переживалось как вскипающая в душе радость. Мир был полон жизни, добра, красоты,

возможностей. И я уже знала, как могу всем этим делиться и куда лететь. Правда, тогда я и подумать не могла, что через 8 лет мы будем работать с Александром рядом, как коллеги — сначала плавая на корабле по Енисею, а год спустя — сотрудничать в Смоленском семинаре, работая с врачами. А пока — впереди были годы моей и семинара терапевтической юности: мы шли с ним в ногу в своём развитии.

Хорошо начинать жизнь, предвидя долгий, непростой путь, когда есть Дом, где в тебя верят и куда можно прийти, чтоб укрепиться и сверить свой путь с Мастером. Такого Дома не хватает в жизни многим. Для меня он стал даром Судьбы. Там состоялось моё терапевтическое детство и начался совместный с этим Домом путь — в расцвет Юности, поиски и открытия Молодости, преодоления Зрелости — к настоящему опыту Непреклонного возраста, как называет его А.А.

Заключение

Начало и профессиональная молодость — всегда проба сил, открытие новых возможностей и даже учителей: у меня впереди ещё были встречи с Роджерсом, потом с Франклем, четырёхлетняя школа международной гештальт-терапии, долгие годы дружбы-сотрудничества с Гнездиловым — и ещё многое за последние 30 лет. Но после встреч с другими учителями я почти каждый год возвращалась в этот наш Дом, чтобы разобраться в метаниях и обретеньях души, вычленив своё и главное в пережитом. Собственная цельность Александра — как камертон — помогала настроить душу на истинность звучания. Основа этой цельности — в единстве его Жизни, Веры, Дела и убеждений, в его «Мы». С ней и сверяюсь.

В отличие от многих других создателей школ, он не выдвигает к своим ученикам формальных критериев, не ожидает подражания себе, но ждет свое-образия и готовности его проявлять, постоянно развивать и реализовать в деле. Рисковать Жить, быть собой и человеческим — «цело-вечным».

Есть у А.А. ученики, проверенные временем, кого он считает «своими людьми». Среди них есть такие ветераны, кто начал участвовать в семинарах А.А. ещё с начала 80-х — не только в Вильнюсе, но и в Сибири, в Эстонии. А многие, прийдя на семинары позже, тоже участвуют в их работе порой по 10-20 лет. Мы собираемся в «Alma mater», чтобы сверять свои пути с духом общины А.А. Здесь бывает встреча с молодостью и с жизнью друг друга. И бывает, что за дни семинара мы проживаем месяцы и годы своей и нашей жизни. Часто бывает: встречаемся через год — и кажется, что мы не расставались. Недаром бывший психолог отделения Юлиус назвал встречи на апрельских семинарах «сбором одноклассников Алексейчика».

Вот и я думаю, что за эти годы мы с Александром давно уже стали друг для друга своими и родными по духу людьми — не только учась и сотрудничая, но и деля друг с другом горе и радости, поддерживая в нужную минуту. За 35 лет община его отделения давно стала и моим Домом. Там трудятся сёстры-«матушки», которых люблю и ценю за их самоотверженную заботу и верность Делу. Там были — и уверена, что ещё будут — такие «полностью свои» коллеги, как Робертас Петронис, готовые вкладывать в работу в этом Доме, как и сёстры, свою душу. И там есть пациенты, способные делиться своей смелостью быть слабыми — и они становятся «своими». Эти встречи с единомышленниками — дарят радость «Мы», поддерживают силы идти по жизни вопреки годам, делиться своим выстраданным опытом и вдохновляться кипением идей и жизни в этом Доме.

Спасибо Александру, что создал этот Дом и держит его Дух!

* * *

P.S. Когда мы вместе с Александром Ефимовичем делали дополнение к его последней книге «Живем один раз, но каждый день», у нас появилась мысль о возможности новой книги о Деле всей его жизни — ИТЖ, со свидетельствами тех, кто не только воспринял его, но и по-своему продолжает. Возможно, сейчас мы начинаем путь к ней — и воспоминания о личном и профессиональном значении его семинаров могут стать важной главой и хорошим откликом создателю ИТЖ.

Думаю, что, обратившись к своей памяти, мы сможем более конкретно поделиться значимыми для себя открытиями на его семинарах. А если у вас будут хорошие вопросы к Александру Ефимовичу или к его соратникам, то будет и шанс на их ответы о реальной истории нашей Интенсивной и Терапевтической Жизни.