

Автор: Финский А.

Когда поступило предложение от редакции написать воспоминания о семинарах Александра Ефимовича Алексейчика «Как всё начиналось», я стал пересматривать свой архив более чем за 30 лет. И уже за это благодарен редакции. Фотографии, письма Александра Ефимовича (оказалась довольно большая переписка, своеобразное терапевтическое письмо), рисунки, карикатуры, открытки с его короткими, меткими, остроумными подписями-афоризмами, текстами-выдержками (ксерокопиями) из прочитанного (своеобразная библиотерапия). Они всегда адресованы лично мне с учетом актуальных жизненных ситуаций и обстоятельств, всегда в контексте. Вызывает радостное удивление его дар чувствовать другого человека и сопереживать, видеть и прозревать, поддерживать и наставлять, и всегданеизменный оптимизм, жизнерадостность и жизнелюбие, даже в трудных драматических обстоятельствах. События давно минувших дней стали оживать, как будто только вчера это было. Действительно, каждая встреча — как событие, которое имеет свои определённые последствия, правда, не всегда такие, какие тебе хочется и нравится, — учит за всё благодарить и всему радоваться.

На 4–5-м курсе Минского мединститута (1977–1978 гг.) я уже серьёзно интересовался психиатрией. Однажды моя мама сказала, что в Вильнюсе живёт семья Алексейчиков, они наши родственники. Сын Ефима Алексеевича и Ольги Семёновны — Александр Ефимович, врач-психиатр. И вообще, это очень хорошая врачебная семья. Мои родители всегда рассказывали о семье Алексейчиков с особой теплотой, уважением и благодарностью. Так что у меня с Александром Ефимовичем общие белорусские родственные корни. Для меня — это деревня Турин, нынешняя Минская область, а для него — Минск. Из воспоминаний родителей я знал, что Ефим Алексеевич Алексейчик, отец Александра Ефимовича, известный хирург, и мой дед Алексей Алексеевич Финский, крепкий мужик, крестьянин, относились друг к другу с уважением и любовью. Их связывало не только родство, но и общая драматическая история, время, в которое они жили, испытания, а главное — житейская мудрость, доброжелательность и уважение к ним окружающих их людей. Ничего в жизни случайно не происходит. И их душевно-духовное сродство во многом предопределило мой дальнейший жизненный

путь и выбор профессии. Так вот, мама советовала съездить к Александру Ефимовичу — он может подсказать, порекомендовать, и вообще хорошо бы с ним познакомиться и поговорить.

В феврале 1978 года состоялось первое моё знакомство с Александром Ефимовичем, в домашней обстановке. Меня поразила огромная библиотека в их доме. Книги везде... Затем — разговор о психиатрии и психотерапии. Сейчас вспоминаю (а тогда по молодости не задумывался): его заинтересованное, внимательное слушание собеседника, короткие, проясняющие и помогающие вопросы, принятие и понимание. Порекомендовал прочитать К.И. Платонова «Слово как физиологический и лечебный фактор», С.И. Консторума «Очерки практической психотерапии» и Ю.Б. Каннабиха «История психиатрии». Сказал, что и где в Вильнюсе посетить, посмотреть, где выпить вкусный ароматный кофе с замечательной литовской кондитерской выпечкой (такого в Минске точно нет). Как-то между прочим Ольга Семёновна, мама Александра Ефимовича, сказала, чтобы он взял меня на свои встречи, а он ответил, что ещё рано для меня, пусть поучится и поработает. Это было начало апрельских психотерапевтических семинаров (апрель 1977 г. — первый семинар). Вот с тех пор и началось моё ученичество у А.Е. Алексейчика, и не только ученичество... Спустя много лет, имея опыт участия в семинарах, понимаешь истинный терапевтически-жизненный смысл понятий: почвенность, корни, родство, отец, мать, сын, детство, семья. Но не в узком аналитически-травматическом контексте, а в многомерном экзистенциально-христианском измерении.

После окончания мединститута в 1979 году, когда я начал работать психиатром в психиатрической больнице, до психотерапии было ещё далеко (да и не было в СССР официально такой должности — психотерапевт, утверждена она только в 1985 году), иногда приезжал в Вильнюс. А.Е. Алексейчик позволял присутствовать на своих приёмах пациентов, сеансах терапии (тогда не было ещё отделения психотерапии). Между нами складывались коллегиальные отношения молодого врача-психиатра и опытного врача-психиатра-психотерапевта, неофициальная стажировка на рабочем месте. Он щедро делился своим опытом. Я был очевидцем настоящей практической клинической психиатрии и клинической психотерапии, о которой много говорилось, но ещё мало кто реально мог показать такую работу. У Александра Ефимовича в фокусе всего процесса диагностики, консультирования, коррекции и терапии — личность

пациента. Это была не просто диагностика, но включались и консультирование, и психокоррекция, и неспецифическая психотерапия. Выявлялись и проявлялись возможности личности пациента для дальнейшей работы. Работа своей личностью с личностью пациента — терапевтические отношения. Техники, приёмы, методики — как инструментарий в руках опытного врача-практика. Для меня это было то новое, непривычное, что увлекало и вдохновляло, чему хотелось подражать... Кое-что усвоил и неплохо применял в своей работе. Потом появятся названия: личностно-ориентированная психотерапия. Придут к нам с запада клиент-центрированная терапия и экзистенциальная терапия. Но портреты знаменитых психотерапевтов в кабинете Александра Ефимовича о чём-то уже свидетельствовали. Он настоятельно рекомендовал и поощрял учиться у других, самых разных психотерапевтов, не упускать возможности присутствовать на их психотерапии, но при этом активно приобретать свой личный практический опыт, учиться у пациентов. Никогда к себе не привязывал, ничего не навязывал, только стимулировал к творческой свободе. Самое для меня удивительное, что события 40-летней давности выросли и оформились в целое (можно с уверенностью сказать: целостное) направление самобытной практической психотерапии — интенсивная терапевтическая жизнь (ИТЖ). Действительно, это не метод, не методика, не технология. Это направление, которое продолжает активно развиваться. Можно говорить о сложившейся школе практической психотерапии, созданной А.Е. Алексейчиком. Свидетельство тому — неослабевающий интерес к семинарам. Каждый семинар собирает около сотни и более участников, а это только апрельские семинары в Вильнюсе. Ещё 3–4 выездных семинара в год, работа в отделении, преподавание. География — практически всё пространство бывшего Советского Союза, есть участники и ученики из западных стран. За 40 лет — возможно, уже более десять тысяч участников, не считая пациентов. Не могу припомнить, чтобы какие-то аналогичные семинары продолжались более 40 лет непрерывно; если таковые и есть, то это единичные случаи. Участниками семинаров уже становятся наши дети и даже внуки. До сих пор Александр Ефимович активно и щедро делится своим богатейшим опытом. А самое уникальное и ценное — опытом своего и нашего психотерапевтического отделения (врачи, психологи, медсестры и пациенты, одним словом — сотрудники). Само отделение уникально, самобытно — это воплощённая интенсивная терапевтическая жизнь общины и семьи. И отделению скоро исполнится 30 лет.

Каждый апрель, приезжая на очередной семинар, мы словно возвращаемся домой, к своим родным и близким. Собирается большая семья со всех концов света, разных, непохожих единомышленников, со своими радостями и горестями.

Необходимо представлять, в какое время и в какой атмосфере всё начиналось и развивалось. 1977–1985 гг. — СССР, «железный занавес» и безбожие. 1985–1991 гг. — СССР, перестройка, падение «железного занавеса». 1991–2000 гг. — хаос и сумерки, неопределённость, лихие 90-е, поток всего и вся, отовсюду. Независимость. Современность. Евросоюз. Границы и без границ. Были энтузиазм, новые, казалось бы безграничные, возможности, надежда, увлечённость и искреннее желание именно так работать и доносить эти идеи другим. Но было и непонимание, неприятие, сопротивление и прямое противодействие. Доходило до ненависти, клеветы, ложных свидетельств, судебных процессов. Много описано в замечательной и уникальной книге «Живём один раз, но каждый день. Беседы с врачом-психотерапевтом Александром Алексейчиком», Москва, 2017. Удивительно парадоксально, но школа интенсивной терапевтической жизни продолжает развиваться, интерес к семинарам не ослабевает. Семена, брошенные тогда, хорошо проросли, дают свои плоды в жизни и профессии многих учеников. Могу с уверенностью свидетельствовать, лично зная многих «ветеранов», что они сохраняют верность школе Алексейчика. А семена продолжают сеяться, и, слава Богу, Александр Ефимович направляет этот процесс.

23–26 апреля 1986 года я — участник 8-го республиканского семинара по медицинской психологии в Вильнюсе. У А.Е. Алексейчика теоретический доклад «Будущее как психотерапевтическая категория». В программе — круглый стол «Интенсивная психотерапевтическая жизнь», практическая группа «Психодинамическая групповая психотерапия». Это мой первый опыт настоящей практической групповой психотерапии. Непосредственное живое участие на семинаре Алексейчика. До этого, на протяжении нескольких лет, он приглашал на семинары, рекомендовал заняться групповой терапией, рассказывал о преимуществах этой формы работы, но я, по разным причинам, уклонялся — скорее всего от непонимания, не было внутренней готовности — потребности. Вот гипноз, в группе 8–10 человек — это понятно, интересно, тут я хозяин. Надо сказать, что Александр Ефимович всегда предоставлял широкие возможности для участия в его семинарах, стажировках в его отделении. Создавал условия, чтобы щедро, непосредственно делиться своим опытом, опытом своих сотрудников и участников семинара. А опыт всегда был уникален. Так вот, первый семинар — как первая любовь. Я даже не представлял, что на всю жизнь. Ехал из Могилёва, где 7 лет работал психиатром и 1 год психотерапевтом. Даже как-то самоуверенно. Не один год знаком с Алексейчиком, как-никак — родственник. Да и ничего, собственно, не знал о групповой терапии, не считая разрозненной книжной информации и краткого знакомства с групповой работой в психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева в Ленинграде.

Поразили теоретические диспуты в Вильнюсском университете — смелостью литовских коллег (все были западно--ориентированы) — и вопросы, которые задавал Александр Ефимович Алексейчик, в непривычной и необычной манере для нашей тогдашней советской действительности. Вопросы оживляли, стимулировали, подсказывали, продуктивно провоцировали. Всегда были персональными, обращёнными к живой личности, лицом к лицу. До сих пор эта особенность Александра Ефимовича — «вмешиваться» — многих раздражает, вызывает недовольство, возмущает, но никого не оставляет равнодушным, безразличным. Сейчас понимаю, что умение задавать и правильно лично формулировать вопросы — это одна из важных, главных задач психотерапии. Как говорит сам Александр Ефимович, «правильно и своевременно заданный вопрос — это половина решения». Его вопросы — это и побуждение к действию, активности, и часто подсказки.

Совершенно неожиданно и драматично проходил отбор в группу. Для меня — полная неожиданность. Думал, всё просто и легко. Место обеспечено, раз приглашён. Тем более, как-никак, родственные корни. Желающих было много. Алексейчик уже был известен своей «необычной психотерапией». Участников нужно было около 20, а желающих — более 30. В то время наблюдателей ещё не было. Да и кабинет Александра Ефимовича был весьма мал (сейчас на этом месте новое здание и отделение психотерапии; много лет назад старое здание сгорело). Теснота на семинарах Алексейчика — ещё одна своеобразная особенность, которая с годами не устраняется, но об этом несколько ниже. За место надо побороться, как в жизни. Ничего просто так (по прихоти, по похоти, я так хочу, я так решил) не даётся — прояви себя, покажи, попроси о помощи. Это уже проявление мотивации, начало внутренней личностной работы во взаимодействии с другими. Перед группой Александр Ефимович сказал, что нужно как-то себя проявить. Он, конечно, имеет право сам взять в группу, но лучше, чтобы я это сделал сам. Я пережил недоумение, растерянность и страх. Но в реальной ситуации сказал: «Я единственный из Белоруссии, ничего не знаю о групповой терапии и не знаю, что меня ждёт...» На удивление, я был принят в группу легко и просто. Не было никакого ощущения искусственности, игры, все чувства настоящие, конфликты реальные.

Вспоминаю эпизод с опозданием в группу. На семинарах Алексейчика ничего просто так не происходит. Всё замечается. Надо прояснить и пояснить, объясниться и отчитаться.

Желательно — просто и ясно. Но очень часто, столько путаницы из-за самонадеяния, самомнения, упрямой гордости — не просить прощения, не прощать, не просить о помощи, как-то выкручиваться. В этом эпизоде со мной рядом оказался Хен Миккин (к сожалению, рано ушедший от нас в вечность). Единственная встреча запомнилась на всю жизнь — своей простотой. Он, уже известный человек в тогдашнем психотерапевтическом сообществе, приехал позже. Его поддержка меня (своей личностью) и простые слова (сейчас не помню даже, какие) помогли вновь войти в группу. Потом мы общались, он многое подсказал, прояснил. Кстати, он первый меня заметил и, по-моему, хорошо понял моё состояние и помог. Вон сколько лет прошло, а образ его помню! И таких эпизодов, которые что-то меняют в жизни человека и имеют последствия, на семинарах Алексейчика очень много.

Александр Ефимович — непревзойдённый мастер создания условий для интенсивной терапевтической жизни (ИТЖ). Здесь проявляется гениальная его способность замечать, видеть, предвидеть, прозревать душевно-духовную динамику группы в целом и каждого участника. Реагировать или игнорировать любую возникающую живую ситуацию «здесь и сейчас», и сразу же использовать для жизни группы, для отдельного участника, если она терапевтически полезна, перспективна и жизненна. Это может быть удаление («изгнание») из группы, стояние, молчание, плата деньгами... Всё как в жизни, из жизни, и в жизнь возвращается, но уже терапевтически. Я не-однократно убеждался, что для многих удаление из группы («отказ в лечении») гораздо более терапевтически полезно и даже безопасно в данный момент и в конкретной ситуации, а также не менее важно для жизни всей группы. Ещё один драматический эпизод, когда внутригрупповое напряжение стало почти невыносимым. Двое литовских коллег весьма активно, где-то даже агрессивно, «нападали» на Алексейчика: «как он ведёт группу»; что «в группе есть некий «балласт», «непонятно, зачем они в группе, молчат, ничего не делают». Касалось это и меня. Александр Ефимович предложил, что он уйдёт, а «кто возьмёт ответственность дальше вести группу?» Молчание... Растерянность... Некий хаос. Литовские коллеги не брали на себя ответственность. Надо сказать, что до этого они были достаточно активны в разговорах, много и хорошо говорили, мне нравилось, но... В какой-то момент Александр Ефимович сказал: «Вы думаете, я здесь отстранённо руковожу... Потрогайте мои ладони — вот мои руки, они мокрые. Я живу с вами». Далее пошла живая, терапевтически продуктивная работа всей группы: «меньше слов — больше дел, а если и слова, то живые, имеющие последствия». Можно много вспоминать, но это мои первые, где-то наивные, но живые, сильные переживания-чувства.

С годами это оформилось в четкие и ясные принципы и условия ИТЖ:

1. Жизнь.

2. Цельность, целостность.

3. Время.

4. Принятие.

5. Правда. Истина.

6. Свобода.

7. Ответственность.

8. Реальность.

9. Активность.

10. Безопасность.

Семинары ИТЖ — это, конечно же, и встречи с живыми, очень разными, разнообразными людьми. За многие годы сложился свой круг «ветеранов», тех, кто с неизменным постоянством приезжает на апрельские семинары и поддерживает непрерывные отношения с А.Е. Алексейчиком. Для меня это Григорий Зицер (первый, с кем познакомился в 1986 году, Одесса-Чикаго). Пример поступка и действия без лишних слов, с одесским юмором. Нина Штенцова (Сибирь — Санкт-Петербург), тот же 1986 год. Как-то незаметна, но всегда радостно её видеть. Запомнился один семинар, когда она приехала со своим сыном, а я со своей дочерью, и они участвовали в группе. Ранее я приезжал на семинар со своим сыном, и это её вдохновило. Вот сейчас, когда смотрю на них взрослых, думаю, что даже однократное участие в семинаре, но вместе со мной, имело благотворное воздействие на их души.

Галихан Идрисов (Казахстан). Знакомство в 1990 году, Будапешт, 3-й Европейский конгресс по групповой психотерапии и групповой динамике. Благодаря Алексейчику мы — участники конгресса. Нас около 15 человек, в основном это сотрудники вновь созданного отделения психотерапии (1989 г.), где заведующим был Александр Ефимович. Наша группа (группа Алексейчика) достаточно активная, живая, даже где-то самоуверенная, я бы сказал, без какого-либо «комплекса неполноценности» перед западноевропейской и восточноевропейской психотерапией. Предчувствовали «свободу», были смелыми; мне даже показалось, что немцы нас побаивались. Да и мало мы что знали. Всё было интересно, во всём хотелось участвовать.

Поэтому после каждого рабочего дня конгресса Александр Ефимович собирал нас, чтобы поделились, обобщили, рассказали, показали. «Группа Алексейчика» работала с Карлом Рёйтером (групповой анализ) и Гретой Лёйтц (психодрама). Как ведущие нашей группы они дали высокую оценку работе, особенно некоторым медсёстрам отделения Александра Ефимовича. Уже тогда определённые принципы ИТЖ были привнесены в групповой анализ Карла Рёйтера и психодраму Греты Лёйтц. Тогда же познакомился с Семёном Есельсоном (Ростов-на-Дону, Россия), Салли Полдвере (Эстония), Казисом Ремейкисом (Вильнюс, отделение Алексейчика) (все — участники группы). Почему, говоря о Галихане, вспомнил конгресс? Карлу Рёйтеру и Грете Лёйтц в благодарность за группы Александр Ефимович решил подарить небольшой альбом карикатур. Мы с Галиханом придумывали и подписывали разные афоризмы, названия под рисунками. И всё получалось как-то легко и непосредственно. Галихан без лишних слов даёт

надёжную опору. Краткие меткие слова, анекдоты, восточная мужская мудрость, отцовство. Семён Есельсон помогает своеобразной «детской» творческой непосредственностью, иногда ощущается некий элемент «юрродства», тонко чувствует ситуацию в группе, сопереживает, потом хорошо описывает. Часто привозил на семинары интересных, своеобразных людей (как-то был с ним китайский профессор, который во время культурной революции пас свиней). Салли Полдвере и Казис Ремейкис — интригующая ночная прогулка по Будапешту (конгресс, 1990) втроём. Через много лет, на одном из апрельских семинаров, эта интрига вспомнилась, пережились и преобразила нас. Искренность. Правда. Прощение. От Салли исходит верность и решительность, но и забота — ощущаешь домашне-семейное тепло и уют, настоящую женскую поддержку. Казис — смелость, решительность, профессионализм и мужество держать удары судьбы. Многолетняя верность отделению психотерапии. Галина Миккин (Эстония, Таллинн), с ней мне непросто: побаиваюсь — профессор! Может быть, потому, что чувствую от нее требовательность ко мне: «будь искренним, будь собой». Но в ней — и материнская забота, и любовь, сопереживание, сострадание, иногда чрезмерное. Робертас Петронис (Вильнюс, многие годы отделение Алексейчика, сейчас самостоятельная практика). С ним легко. Исходит жизнерадостность, жизнелюбие, мужская поддержка. Вспоминаю один эпизод на семинаре, когда я, выступая с теоретическим сообщением, погряз в своей многолетней проблеме — многословии, где-то на грани пустословия. Александр Ефимович прервал и сказал: «Петронис (он был ведущим теоретической части, ответственным за семинар), считай, сколько лишних слов скажет Анатолий, и за каждое лишнее слово — 1 лит (не помню: может, 1 евро)». Слова прекратились, я стал говорить о своих настоящих чувствах и переживаниях — в растерянности, но искренне. Перестал говорить чужими словами. Появились живые слова, мои (свои). И Робертас сказал: «Нет лишних слов...» Вот и так работают деньги на семинарах у Алексейчика. Тема денег, платы, расплаты, цены-ценностей — одна из особенностей ИТЖ. Аарне Адлер (Эстония, Тарту). Как-то вошёл в мою жизнь на семинарах негласно, в тихом безмолвии. Всегда чувствую от него поддержку. В его облике — крепость и мощь, надёжность и трогательная душевность. Встреча произошла, когда я начал проводить свои малые группы на семинарах. Одна из групп была провальной, я зашёл в тупик, был в полной растерянности. Вот тут он пришёл на помощь, сдержанно и неторопливо поддержал. Потом мы с ним долго обсуждали группу, это была хорошая личностно-профессиональная супервизия. После этого групповая работа у меня наладилась, пошла неплохо. Он часто участвует и присутствует на моих малых группах, и всегда неизменно полезен. Есть чему у него поучиться. И ещё, наблюдая за ним многие годы на семинарах, думаю, что очень многим нашим так называемым православным поучиться бы вере и молитве у этого эстонского парня, его доброжелательности.

Особое место занимают медицинские сёстры (сёстры милосердия) отделения

психотерапии А.Е. Алексейчика. Иоланта — душа и сердце отделения и семинара. Многие годы верно служит. Трудно себе представить апрельские семинары без её живого участия. Строгая женская и материнская любовь. Таруте — стойкая, верная, незаменимая старшая медсестра отделения. Неизменно, с самого создания отделения психотерапии. Порядок в отделении. Низкий им поклон — и всем сёстрам отделения, которые создают атмосферу домашнего очага, тепла и уюта. Оксана Зайцева (Беларусь, Минск), землячка. Радостно, что формируется белорусское представительство ИТЖ. Верная последовательница. Пример сопереживания и сострадания отделению, сотрудникам и Александру Ефимовичу.

Все, кого я упомянул, в той или иной степени оказали влияние на мою личную и профессиональную жизнь, помогали в преодолении недостатков и приобретении достоинств. За это всем им благодарен и в долгу перед ними. Я почти не вступаю в переписку (не считая Александра Ефимовича, его письма — особая ценность), не общаюсь в интернете годами или очень редко. Такая вот моя особенность, может быть недостаток. Но всегда с радостью встречаюсь на апрельских семинарах, в Бирштонасе и других местах — как со своими родными, близкими, свояками и «одноклассниками». Приходит время, и неодолимо тянет на наши встречи. Это — не зависимость. Это осознание — что где-то за сотни и тысячи километров есть родственные души, единомышленники, которые поддержат, поймут и примут, какой ты есть... помолятся — и это вдохновляет. А при встрече — как бы и не было этих лет, всё по-новому. Может быть в этом и есть некое предощущение вечности. Да и приезжаем, чтобы удостовериться, засвидетельствовать, поделиться, поддержать и самим поддержаться, получить и вдохновиться. Сохраняем верность ИТЖ и Александру Ефимовичу. Почитаем, но не поклоняемся, не творим кумира, да и он этого не позволит. Нас объединил Алексейчик. «Мы» — часть «Я». В психологии «Я» — как часть «Мы». Это психологическая (душевная) динамика «Я — Ты — Мы». В ИТЖ это дополняется духовной динамикой, другим уровнем отношений, от душевного к духовному. От «Я — Ты — Мы» к «Мы — часть Я». «Я» формируется как духовная личность благодаря «Мы», моим родным (отец, мать, братья и сёстры), другим близким и дальним. Другое дело, что это «Мы» может быть очень разным. Высшее проявление этой динамики — христианское Таинство Причастия. Иисус Христос Сын Божий входит в меня Своей Пречистой, Святой, Божественной плотью и Кровью. Мы с Христом, и Он в нас, и мы во Христе. Трёхипостасная сущность человека. В основе интенсивной терапевтической жизни — христианская антропология.

Думаю, каждый из нас находил для себя в различных жизненных обстоятельствах в Александре Ефимовиче и отца, и друга, и учителя, и старшего брата, и старшего опытного коллегу, и профессионала высшего класса, и врача. По крайней мере я. Мы учились и учимся, лечились и лечимся, совершенствовались и продолжаем совершенствоваться. Каждый получал — в меру своих сил и готовности получать, и отдавал — по своей мере. Александр Ефимович всегда побуждал (и продолжает) к большому, как в притче о талантах:

«...чтобы не зарывали... раскрывали, вкладывали, делились». При этом у каждого — своё дело, своя разнообразная практика.

Сейчас, когда пишу эти строки, у меня при обследовании выявлено серьёзное нарушение в анализе крови, предстоят непростые исследования, причина пока неясная. Неопределённое ожидание. Очередное жизненное испытание. Что помогает? Вера. Опыт ИТЖ за 30 лет. Живой опыт встреч, живые примеры мужества жить: «Когда надо жить — нужно. Когда 90 процентов соматики из 10 процентов духовности преобразуются во все 100 процентов духовности» (Ольга Тарасенко, Константин Алексейчик, Ромас Дешукас и другие — из вечности). Из настоящей жизни Александра Ефимовича, его опыта преодоления жизненных испытаний и серьёзных заболеваний.

Кто-то из известных христиан сказал: «Смерть — единственное реальное начало, которое сохраняет в мире нравственность, сохраняет человека человеком... Пали ангелы, стали бесами, очень низко пали... Безвозвратно. Им уже закрыта дорога обратно... Ко спасению, именно потому, что они бессмертны. Из любви к нам Бог дал нам смерть». Когда жизнь — больше смерти. Смерть — мера жизни. «У Бога нет мёртвых и живых, у Него — все живые». По словам блаженного Августина, «Бог мог создать нас без нас, но спасти нас без нас не может».

Семинары ИТЖ имеют свои особенности, которые складывались в процессе развития. Особенности в организации пространства и времени жизни группы. О тесноте я уже упомянул (это касается апрельских семинаров, и дело не только в помещении). Ограниченность пространства, стеснённость, нехватка места, сжатость-зажатость, «душность-духота». Дело в том, что семинар проходит в трёх жизненных пространствах. Вначале — все участники (пока прибывшие для участия). Теоретическая часть. Формируются и проводятся малые группы, обычно 5–7. Предоставлена возможность любому стать ведущим малой группы, со своей темой — достаточно о себе заявить и представить свою группу. Из малых групп создаётся основная (рабочая) группа, 15–20 активных участников, которые будут работать с основной темой (тема готовится заранее, на протяжении нескольких месяцев, тщательно и продуманно). Предусмотрена работа основной группы в окружении большой группы (наблюдатели и свидетели). Всё как в жизни: близкие родственники, дальние, свояки, соседи, знакомые, незнакомые, случайные прохожие, молодые и «старые», ветераны и новобранцы. Все могут себя проявить, никаких гарантий «почтить на лаврах, на былых заслугах», помогать, уходить, возвращаться, меняться местами из дальних в ближние и наоборот. Теснота (часто большая группа в прямом смысле сдавливает). Это вызов и задача для всех участников семинара. Как я замечаю другого, других, ближнего? Где только моё «Я», а места другому нет — «не замечаю, не вижу, не принимаю». Уступить бы, потесниться бы, побеспокоиться о другом. Удивительно, но к концу семинара становится просторнее и свободнее, находится место всем, дышится свободно. И даже не потому, что стало меньше участников (обычно уходят очень немногие, и чаще всего по своим обоснованным рабочим вопросам). Теснота, зажатость, сдавленность преобразуются в близость. Душность-духота преобразуется в душевность и духовность. Больше «Мы», чем «Я». И «Я», уже в чём-то другое, больше наполняется «Мы».

Если внимательно, сосредоточенно и с рассуждением читать Новый Завет, то понимаешь, что описание общественного служения Иисуса Христа Сына Божия — это образец мысли, чувств, воли, характера, поведения для того, кто хочет идти за Ним, уподобиться Ему. То есть — быть и жить по-настоящему христианином. Иисус Христос — Высший, совершенный Психотерапевт. Воплощённое, вочеловеченное Слово живёт среди людей, с народом, реально и конкретно, живо и непосредственно отзывается на запросы людей, учит, просвещает, исцеляет, воскрешает. Вначале 12 учеников, затем 70, 500 и т. д. «...Не исправить пришёл, а исполнить» — наполнить новым смыслом жизнь, одухотворить. Пример для подражания. Хочется кому-то или не хочется, нравится или не нравится, принимается или отвергается, но интенсивная терапевтическая жизнь

пронизана и наполнена духом Благовестия. Александр Ефимович и сам подчёркивает, что его психотерапия — христианская, православная. Но предупреждает, что ошибочно просто переносить Священное Писание в психотерапевтический процесс. Это несоответствие может привести к заблуждениям и недоразумениям. Ошибочно психологизировать духовное, тем более Священное Писание. Это всё равно что находить в симфонии Бетховена элементы и мотивы джаза и рока. Одухотворять психотерапию — да! Проводить психотерапию в присутствии Бога, «ходить перед Богом, Его лицом» — да! Одухотворение психологического — это от психологии к метапсихологии (преображённой, живой психологии).

Мне представляется, что ИТЖ имеет хорошие перспективы развития и возрастающий запрос на эту психотерапию в будущем. Объясню. Под нарастающим давлением вызовов современного секулярного мира: где технологии становятся идеологией, с целью создания сверхкомфортной человеческой жизни (супер-блаженства) и бессмертия на основе научных инноваций (нанотехнологии, геновая инженерия, нейрокогнитивные и компьютерные достижения), где трансгуманизм стал заменять трансцендентальное, где бог — это человек с его супертехнологиями. Человеческая личность вынуждена будет искать защиту от этих вызовов, на первый взгляд очень привлекательных. ИТЖ стремится оставаться на основах метапсихологического и трансцендентального, то есть христианской антропологии. Раздаются голоса о постхристианской цивилизации, а это конец человечества и человека.

Что мне дала и даёт ИТЖ? Вообще-то я посредственный ученик, то есть по средствам, в меру своих сил и способностей. Когда я начал (2003 г.) проводить свои малые группы в рамках апрельского семинара, то давал им название «провинциальная психотерапия». Александр Ефимович иногда добавлял «у-богая психотерапия» (мужицкая психотерапия). В определённое время и в определённых условиях «успешность» моей психотерапии была бы бесполезна мне. Бог хорошо видел моё самолюбие, самолюбование, своеволие (а я — не всегда) и не позволял мне быть успешным, для моей же пользы. Мне посчастливилось быть в числе одних из первых, стоять у истоков. Сделать правильный выбор. И только благодарить Бога, что послал мне встречу с Александром Ефимовичем Алексейчиком, его сотрудниками и моими коллегами-единомышленниками и продолжает посылать мне встречи. Бог действует через людей и нас посылает к людям. Грех жаловаться. В сентябре этого года был на

Святой Горе Афон. Посчастливилось побеседовать с афонским старцем Макарием. Задал ему вопрос о психотерапии и христианстве. На удивление, он очень хорошо осведомлён о нашей современности и, в частности психотерапии. Он ответил: «Хорошо было бы, чтобы каждый священник имел визитки врача-пси-хи-атра-психотерапевта, конечно, чтобы он этого врача знал хорошо (и неплохо лично) и врач был бы верующим. И пусть не думает священник, что он всё знает...»

И ещё образ. Вам когда-нибудь приходилось быть в храме, любом настоящем храме? Просто стоять, даже не молиться? В тишине, если нет богослужения, и даже когда оно проходит — созерцая и вслушиваясь. Или у ночного костра, под звёздным небом. Или перед рассветом, на восходе солнца, в лесу, горах, на море, у реки или у озера... Стелется туман, как молоко... Тишина. Начинает просыпаться лес. Первые звуки... Птицы... И восходит солнце. Как всё меняется! Преображается. вспомните свои ощущения, чувства, переживания. Вот оно — таинство. Созерцательно-мистическое переживание целостности единства с Божественным. Тишина. Молчание. Красота. Вот проявления личности в единстве, красоте, вечности. Личные отношения с Богом, Божественной реальностью. Воссоединённость. Согласитесь, это нечто большее, чем физика, психология, искусство.

Приведу свой вариант определения (понимания) ИТЖ. Интенсивная терапевтическая жизнь — самобытное духовно-нравственное направление в психотерапии с непосредственно-практическим, живым осуществлением экзистенциально-христианского мировоззрения, где религиозное (духовное) бытие проявляется в психотерапевтическом (душевном) процессе и психологическое бытие начинает преобразовываться в религиозный опыт (одухотворяется). При этом, техники и методы — это границы и закономерности психотерапии, а религиозная духовность (дух) — жизненная энергия и свободная воля психотерапии. Что значит терапевтически (лечебно-заботливо) интенсивно жить? Это жить цельно, целительно, целостно (телесно, где телесность начинает подчиняться не страстям, а духу) в настоящем и по-настоящему, своевременно и современно, принимая данности бытия по правде (честно, в Истине), и в согласии с собой, людьми, миром и Богом. Жить жизнью — наполненной разными и глубокими чувствами, реализованными начинаниями, собственными решениями, даже ошибочными, но согласными с волей Божией — трудной, конечно, но исполненной радости бытия (событий). Человек — существо нравственное, а

нравственность всегда теономна (Богозаконна), и ИТЖ — теономна.

Закончу, в традициях семинаров ИТЖ, анекдотом. Анекдот на одном из семинаров был о том, что такое демократия не на словах, а на деле. Есть что-то общее в возможностях и рисках демократии и психотерапии. Итак, встретились три психотерапевта. Первый — представитель аналитического, гуманистического направления. Второй — когнитивно-поведенческого. Третий — ИТЖ. Первые двое стали доказывать преимущество своих направлений, их эффективность. Хвалить свои достижения. А третий говорит: «Хорошо, а давайте проверим, как в жизни, конкретной и реальной». Предложил выполнить задание: «Накормить кошку горчицей. Первый стал кошку уговаривать, гладить, показывать, а она никак не хочет есть горчицу. Он и так, и сяк, анализировать, интерпретировать, а кошка ни в какую. Второй надел плотные кожаные перчатки, схватил кошку за шиворот, разжал пасть, начал пихать горчицу — кое-как удалось некоторое количество горчицы запихать в кошку. Третий взял большое блюдо, разлил в нём горчицу и пустил в блюдо с горчицей кошку. Она вымазалась, и он ей помог вымазаться. Кошка вылезла и стала мыться, облизывать себя. Мяучит! Визжит! Но лижет, лижет...