

Афоризмы психотерапии

Болезнь заставляет нас говорить. Главными словами. Существенными предложениями. Краткими. Образными. Уникальными, но не разъединяющими. Одушевляющими. Одухотворяющими. Проясняющими. Побуждающими. Активирующими. Устраняющими помешательство, потерянную. Помогающими при первой встрече с болезнью. В жизни — с болезнью, рядом, после болезни. При встрече с психиатром, с лекарством. После встречи... При возвращении в жизнь без болезни. На все случаи болезни. И жизни.

В предыдущем разделе мы говорили о самых существенных словах. О словах, которыми жив человек. О словах, которые вручены человеку Богом. Слова, в которых скрыты или явлены сущности, смыслы, указания, образцы, образы, пути... Слова, которые хранили и обогащали смыслами наши предки. Мы можем в них проникать, ими проникаться. Ими укрепляться. Целиться, опираться. На них строить. Это «камни», «атомы» фундамента нашей душевной жизни. Природа, люди могут превратить «камни» в щебень и даже песок. Человек может из этих камней построить фундамент, стены, своды...

Нетрудно себе представить, насколько бы обеднела жизнь человека, если бы он

пользовался отдельными словами, не связывая их в предложения, не создавая из них новые образы.

Конечно, можно из самых бесценных слов сделать груду, превратить их в щебень, смесь, хаос, камнепад, лавину... И так бывает в жизни, болезни. Можно говорить, говорить, говорить... Можно по-говорить. Можно раз-говаривать. Можно создавать предложения, делать предложения, принимать предложения. Делиться предложениями. Предложения динамизируют, активируют слова, делают их более действенными, действительными, реальными. Объединяют их... И всю нашу душевную жизнь...

К сожалению, в болезни, в нашей современной общественной жизни бывает и наоборот: предложения, «речи», SMS, «тусовки», «массовая культура» «атомизируют», «распыляют» нашу общую и индивидуальную душевную жизнь, вытесняют настоящую речь...

Психиатру, психотерапевту, психологу приходится не только лечить, но и учить, и учиться разговаривать с больным, «делать ему предложения», «принимать его предложения». Болезнь заставляет нас говорить. По-настоящему. Всерьёз. Кратко. Кротко. Прозрачно. Ответственно. Неся ответственность. Сразу же. Отвечая так, чтобы пациент, даже находящийся «не в себе», пришёл в себя в достаточной степени и понял, принял; смог задать вопрос, «сделать своё, а не моё предложение» и получить ответ, подтверждение, твёрдую почву под ногами или хотя бы более твёрдую... Если почву не на уровне неустойчивого мышления, то на уровне более устойчивого чувства (страха, например), памяти (отношения со старшим, с врачом в белом халате), веры, чести...

Такие предложения нужны людям, нашим клиентам, пациентам на всех этапах встречи с трудностями, нарушениями, болезнями. Особенно в наше время, когда людям кажется, что они знают. Знают, что такое порядочность, честность, надёжность, совесть, душа, душевная болезнь, что — настоящее, что — кажущееся... Когда большинство их знаний, не подкреплённые душевностью и духовностью, являются мнимыми знаниями. (Очень часто я горько шучу, что больной проходит весь курс психотерапии, не приходя в сознание. Или: «Чем больше живёшь чужим умом, тем быстрее лишаешься своего».) Или неусвоенными знаниями, чужими, полученными в готовом виде, не своего ума знаниями, не-до-умениями, не доведёнными до ума знаниями.

Таких предложений, начинающих (хорошее начало — половина дела) реальный, душевный разговор вместо монолога — сотни. На всём многочасовом (многоминутном — многомесячном) пути живого, разумного разговора пациента с самим собой, с посредником: психиатром, психологом или психотерапевтом, со своей душой, с духом, с Богом. (Кстати, трудно удержаться от предложения-афоризма: Бог разговаривает с нами шёпотом любви, голосом совести, а если мы не слышим, криком боли, нередко душевной боли.)

Приведу предложения, которые я делал моим пациентам и принимал от них наиболее часто. В порядке от первых до последних встреч на протяжении более-менее интенсивной терапии.

1. Пациент (П.): Не знаю, что и сказать... Всё так неясно... Не знаю, зачем меня к Вам послали?... Сами врачи ничего не находят, вот послали к Вам... Не знаю, с чего и начать... Так давно это началось... Столько мыслей, и все не о том...

Терапевт (Т.): Что мешает? Что беспокоит? Где душа болит? О чём душа болит? Сильно болит? Пять минут в день? Пять часов в день? Постоянно? Больше в одиночку или на людях?.. От тела болеете или от души?.. От наружных трудностей болеете или от внутренних? От чего легче, от чего тяжелее?

2. П.: Болен ли я?

Т.: Душа приболела. Это можно сказать. Больны ли Вы? Сегодня трудно сказать... Надо понаблюдать... Проверить...

3. П.: Я здоров... Чего все от меня хотят?.. Что Вы у меня ищете?..

Т.: Вот и мне интересно, чего все от Вас хотят?.. Все — это кто?

И вот чего она хочет? Чего он хочет? Да, в этом случае знать трудно, но можно догадываться... Чувствовать... Вспомнить... Додуматься... Спросить у того, кто может знать и кому можно верить... А искать я могу только то же, что и Вы ищете. Сейчас, например, кому Вы можете поверить?.. Почему у Вас недоразумения с близкими?..

Другой П.: Я в этот раз здоров. Теперь мне не надо лечиться...

Т.: Абсолютно здоровы или практически здоровы? Откуда такая убежденность?.. До старости доживает с абсолютно здоровыми зубами 1 человек из 100 000. Адуша сложнее зуба!.. Знаете, что такое стопроцентное душевное здоровье? Это устойчивая трудоспособность с колебанием от 150% утром до 50% вечером или наоборот («жаворонки», «совы»). В среднем — 100%. У Вас сегодня сколько?.. С какими колебаниями? Психическое здоровье нельзя гарантировать. Можно, однако, заслужить... Расскажите, как Вы его заслужили?

4. П.: Какая у меня болезнь?

Т.: Сейчас, сегодня Вам нужно название или разъяснение, объяснение болезни?.. Лучше лёгкий диагноз или тяжёлый?.. Я сейчас над этим мучаюсь... Если поставить диагноз потяжелее, то всегда легче бюллетень выдавать, дорогие лекарства подешевле выписывать... Давайте над этим пару недель подумаем вместе... Знаете, в психиатрии одно и то же можно выразить очень по-разному: можно сказать «слабость», а можно «истощение»; можно сказать «грусть», можно — «уныние»; можно — «подавленность», а можно — «депрессия»; можно — «замешательство», «растерянность», а можно — «помешательство», «потерянность»...

5. П.: В чём сущность моей болезни?

Т.: Неврастения — это слабость нервной системы... Психастения — слабость души... Истерия — незрелость, детскость души, телесность душевных процессов, выражение их в реакциях тела: сердцебиении, дыхании, тошноте, головных болях... Ипохондрич- ность

— слишком большая чувствительность к телесным процессам, особенно пищеварительным... Депрессия — грусть без души, без пользы... Мания — пустая жизнерадостность, без души... Шизофрения — жизнь в воображении, в идеях с неспособностью различать главное и второстепенное... Психопатия, болезненный характер — подчинённость отдельным чертам характера вместо использования их... Выбирайте. Правильный выбор я подтверждаю... Так будет больше пользы, чем если я Вам скажу «готовый» диагноз...

6. П.: Я сошёл уже с ума?

Т.: Ответить с юмором или всерьёз? Если с юмором, то ещё не сошли, а только с-ума-с-шествуете... Только начинаете по временам шествовать, брести, отходя от привычной «дороги»... Позволяете своим мыслям раз-бредаться... Но бреда ещё нет... Если всерьёз, то попробуйте сказать что-либо сумасшедшее. Видите: не так-то просто сойти с ума, с привычной умственной дороги..., ещё труднее делать что-либо сумасшедшее. Попробуйте... Ум у Вас почти в порядке... Но суета в мыслях есть. В душе есть смута, смущение, муть...

7. П.: Что у меня наиболее нарушено?..

Т.: Рад, что Вы именно это спрашиваете. Что более всего?.. Вообще-то у Вас куча нарушений. Но большинство из них незначительны и пройдут сами собой, если уменьшить то, что наиболее нарушено...

Сон. Кажется, он не особенно нарушен... Вы спите 4—5 часов... Но 2—3 постоянно не хватает... Недостаток сна накапливается... Днём Вы бываете в таком состоянии: не бодрствование, но и не сон..., немного не в себе... Надо будет начать с регуляции сна...

Ориентация... Пожалуй, самое главное Ваше нарушение сейчас — ориентация. Она несколько запаздывает... Это вызывает напряжение, тревогу, беспокойство...

Страх... Пожалуй, самое главное — Ваш болезненный страх. 15 минут страха могут человека больше измучить, больше отнять сил, чем полдня работы...

Чувствительность... Вы ощущаете то, что здоровый человек не должен чувствовать... Например, напряжение мышц, кишечника, сосудов...

Отношения... Более всего нарушены Ваши отношения... К собственным ощущениям... К чувствам... К воображению... К собственным мыслям... К собственным ошибкам...
Бернард Шоу когда-то сказал: «Чтобы написать одну хорошую пьесу, перед этим надо написать десять плохих»... Вы к своим ошибкам нетерпимы...

8. П.: Насколько тяжела моя болезнь? Каковы мои шансы на выздоровление? Какие шансы стать инвалидом?

Т.: Если по народной мудрости, то Господь Бог по своей милости обещает нам жизнь вечную. Но по своей мудрости не гарантирует нам, что мы переживём завтрашний день... Если по медицинской мудрости, то не бывает неизлечимых болезней. Бывают неизлечимые больные. Если по диагнозам, неврозы, последствия душевных травм, болезненные, острые личностные нарушения... проходят сами собой или при минимальной лекарственной и (или) душевной поддержке. Они же, при затянувшемся течении из-за неблагоприятных условий, при достаточной помощи и самопомощи излечиваются в 70—90% случаев.

Тяжёлые, сложные нарушения — в 20—30%. Если с юмором: абсолютно выздоравливают 10%, практически 60%, душевное становятся 90%. Тут можно вспомнить типичный юмор психиатров: не все шизофреники гении, но все гении — шизофреники...

9. П.: Доктор, насколько я могу Вам верить? Вы меня не обманываете? Не утешаете?

Т.: Если представить, что раньше Вы верили своим ощущениям, «чутью», чувствам, желаниям, памяти, логике на 100%, то насколько Вы им верите сейчас?.. Так вот, я бы не хотел, чтобы Вы верили мне больше, чем себе... Если Вы себе верите на 50%, то мне — наполовину, т. е. на 25%... И постепенно, сравнивая, желательно подняться до обычной для Вас нормы, увеличивая, в первую очередь, веру в истинность своих душевных свойств, одновременно и моих...

Мне не хотелось бы давать Вам готовых ответов... В соответствии с моим любимым афоризмом: чем больше живёшь чужим умом, тем быстрее лишаешься своего... В данном случае к до-верию, вере лучше идти, испытывая, вопрошая, сравнивая со-ответствие своих и моих душевных процессов. Конечно, в некоторых случаях, где я явно превосхожу Вас опытом, где Вы особенно растеряны, где истина очевидна, я могу Вам ответить и прямо...Но тут я хотел бы, чтобы Вы по-трудились над вопросом ко мне...

10. П.: Доктор, как Вы находите, мне уже лучше? Я уже выздоравливаю? Когда я выздоровею?.. Что по мне видно?

(Здесь трудность для врача заключается в том, что больной нуждается в конкретных, образных, доступных для него ответах, благотворно действующих на него своей конкретностью, ясностью и не противоречащих его субъективному самочувствию и убеждениям. Других он принять не может, «не соображает», не хочет.)

Т.: Хочется Вас обрадовать... Но Вы сами сможете обрадоваться? Не слишком ли много хотите от меня услышать?.. Боюсь, если я Вас обрадую, то Вы перестанете стараться выздороветь. А Ваша активность для выздоровления нужна... В Вашем поведении улучшение особенно заметно в... Это объективно, а субъективно, по самочувствию, чему Вы сами радуетесь?..

Есть улучшение двух видов: начальное и окончательное... У Вас — заметное начальное... Окончательное улучшение обычно начинается тогда, когда человек может сказать: «Я болезни уже не чувствую, но знаю, что она ещё есть». Или: «Хотелось бы иметь вот такую “сумасшедшинку” на память, “для иммунитета”»... Или: «Сновидения у меня уже здоровые...».

11. П.: Как Вы будете меня лечить, доктор?

Т.: Я не собираюсь Вас лечить... Вам придётся лечить-ся... Т.е. лечить себя самому... Я собираюсь только помогать... Выздоровление обычно начинается изнутри. Так что вначале Вы его можете почувствовать, а только потом в Вашем поведении, снаружи, я смогу его увидеть... Конечно, чувства у Вас яркие, могу и я первый заметить со стороны, но лучше, если первым изменения заметите Вы сами... А я подтверждаю. Это касается и действия лекарства. И действия моих разъяснений. И Вашего понимания. И упражнений в ощущениях, чувствах, инстинктах, памяти, мышлении, действиях... Очень важно, чтобы Вы отдавали себе и мне отчёт в том, какая доза лекарства, психологических нагрузок является для Вас наилучшей...

12. П.: Что мне можно, что нужно рассказать о своей болезни близким?..

Т.: Только суть... Чтобы они поняли, что с Вами, и не беспокоились без нужды... И, конечно, чтобы могли Вам помочь при необходимости... Например, что Вы в 5 раз более чувствительно реагируете, чем раньше... Что в 5—10 раз больше, чем раньше, тревожитесь, что с ними может что-либо случиться... Что стали мнительным. Бойтесь чем-либо обидеть...

Если мучают сомнения, спрашивайте... Только вопросы должны быть очень конкретными, ясными. Чтобы можно было ответить «Да» или «Нет», «Не помню»...

13. П.: Что мне сказать на работе, если узнают, что я лечился у психиатра?..

Т.: Тут лучше быть малословным... Большинство моих пациентов говорят, что они не лечились, а консультировались... Что терапевт посылал их на консультацию по поводу излишней чувствительности к болям в суставах, нарушения аппетита, чувствительного сна...

14. П.: Что делать, чтобы болезнь не повторилась снова?..

Т.: На психологическом уровне желательно «для иммунитета» иногда вспоминать о болезни... Измерять расстояние, на которое Вы от неё ушли... Напоминать себе, что преодолённые трудности — это приобретённые возможности. Быть душевнее. Мой любимый афоризм: душевные люди душевными болезнями не болеют... Если боишься Бога, то уже никого другого можно не бояться...

Целебные предложения, психотерапевтические афоризмы на все случаи болезни и жизни после болезни

Тут я хочу привести предложения, которые можно с замечательным целебным эффектом применять при очень разных обстоятельствах. Они преобразуют мозаику, детали, отдельности, без-образие, растерянность душевного, временного состояния в

образ, найден- ность, свое-образие, свое-временность...

Это немного из очень многого, собравшегося за многие годы практики. Происхождение этих предложений, их авторство не принадлежит мне, психотерапии, даже XX веку... Как и глубоких, вечных слов... Но я надеюсь, коллеги, пациенты будут сотрудниками и со-творцами этих предложений себе, другим, «городу и миру»... Назову их в порядке, соответствующем частоте их использования в моей практике.

- Господь Бог меня наказывает. Слава Богу, он меня не забыл!!
- Душевнобольной может быть слаб снаружи и очень силён внутри (и наоборот).
- Кто никогда не терял головы, потерял многое.
- Самой страшной тюрьмой бывает маленькая душа. Самым страшным тюремщиком — собственное маленькое «Я».
- Не торопитесь избавиться от глупости, не узнав, от чего она Вас защищает.
- Не спешите избавиться от безумия, не узнав, что Вас ждёт, когда Вы будете здоровым.

- Мы достаточно боимся безумия, но недостаточно — бездушия и бездуховности.
- Дураков тянет к уму. Умных — к глупости. Человечество противоречиво.
- Умные люди поклоняются уму. Разумные им пользуются.
- Здравый ум не требует, чтобы его определили.
- Я безумен. И это одно из доказательств, что я жив.
- Сумасшедший во всём усматривает причину.
- Попробуйте представить себе в порядке бреда...
- Бред преследования помогает при беге на длинные дистанции.
- Дело не в том, что мы в XX веке стали безумнее. Дело в том, что мы узнали, на что мы способны.
- Чтобы сойти с ума, надо его иметь.
- Это не безумие. Это просто уродливые соображения.
- Если Вы сошли с ума, не подписывайте безоговорочной капитуляции с психиатром...

Только с Господом Богом.

- Более серьёзное нарушение памяти — это когда мы не можем забыть, а не когда не можем вспомнить.
- На ошибках учатся. Но не пора ли совершать другие ошибки?
- Когда человек говорит с Богом, это молитва. Когда Бог говорит с человеком, чаще всего это шизофрения.
- Не стоит так развивать свою мысль, чувство, воображение, чтобы потом не суметь их удержать в руках...
- Для разговора с самим собой нередко адвокат нужен в ещё большей степени, чем в разговоре с психиатром или полицейским.
- Думать за Вас я не собираюсь... Исправлять ошибки мышления я могу... Но для этого начинайте думать сами...
- Всё может служить нам: ощущение, чувство, влечение, память, мышление, воображение, воля. Но мы почему-то предпочитаем служить всему — ощущениям, чувствам...
- Закон Гарднера: 85% людей любой специальности некомпетентны.
- Здоровье психиатра обеспечивается тем, что он мало думает, он знает...

- Убийца убивает человека. Самоубийца — человечество.

- Помирать собирайся, но рожь сей.

И ещё кое-что от моих великих заочных учителей, великих русских юристов, суждения которых я никогда не осмеливаюсь привести без ссылок на их имена и не осмеливаюсь приспособливать, видоизменять... Не я их выбираю для сотрудничества, а они, мысли великих, выбирают, когда прийти ко мне, к нам с пациентом.

Фёдор Никифорович Плевако

- «...Он не совершил преступление, он впал в преступление».

- «Разум и совесть не успевают догнать... решимость...»

- «Сознание и бессознательность, воля и безволие так перепутываются в душе человека...»

- «...Моё бессилие пусть не будет поставлено в улику подсудимому».
- «Самые священные и в то же самое время самые беззащитные интересы».
- «В чём же наш долг? Правды искать, а не победы и гегемонии одной части над другой».
- «...Разрешите предложенное вам дело с наибольшей вероятностью. А от человеческого суда никто не имеет права требовать более этого».
- «...Будет благоразумно ограничиться этими немногими словами».
- «Необходимая оборона... не даруется законом, а признаётся им как состояние природное».
- «Закон, несмотря на мастерство составителей закона, на многоопытность судей короны, он предпочитает суд людей, жизни, опыта... меряя их тем чутьём, без которого никто, никогда, никакими средствами не сумеет определить теплоту или холод души, чутьём, дающимся только непосредственным прикосновением испытующего к испытываемому...» П. Сергеич (Пётр Сергеевич Пороховщиков)
- «...Думаю, что люди всегда или, по крайней мере, в большинстве случаев, ошибаются под влиянием чрезмерного напряжения чувств... На самом деле столь же часто встречается как раз обратное явление... — эгоизм, надежда, страх чаще бывают в нас слишком слабыми, чем слишком сильными...»
- «Суд не может требовать истины от сторон. Ни даже откровенности; они обязаны перед ним только в правдивости. Ни обвинитель, ни защитник не могут открыть истину присяжным; они могут говорить только о вероятности».

- «Важнейшее правило защиты заключается в том, чтобы разумно ограничить свою задачу».
- «Гораздо лучше недоговорить, чем сказать лишнее... сказать немного так, чтобы присяжные от себя добавили недоговорённое; оставить простор их воображению и догадливости, чтобы не вызывать их недоверия...»
- «...Вопрос следует задавать, только зная заранее ответ».
- «Оратор должен... не только сам быть умён, но и возбуждать ум в других».
- «И надо быть тароватым и щедрым, как жизнь. Не только взять всё из дела должен оратор-художник, но и всё вложить в него, всё то, что в настоящую минуту хранится в его уме и сердце. И это должно делаться не так, как бывает в гражданских сделках: ...за всё, что берёт оратор, должен платить вдесятеро...»
- «Звон бутылок привлекательнее, чем звон церковный».