

Истории, не исключающие, а включающие «слова», «предложения», «образы», которые образуют, помогают словам и предложениям создавать микро- и макро-истории. И которые, в свою очередь, одушевляют и одухотворяют и ощущения, и чувства, и инстинкты, и память, и ум, и личность, и ближнее, и дальнее общество, и внутренний, и внешний мир, делают малые истории большими, большие — малыми, еле живые — животворящими. Преображают и внутренний мир и внешний. Общность пропитывает отдельность. Вечность проявляется в сиюминутности. Великое — в малом. Малое — в великом. Приятие истории вместо попадания в историю. Введение в историю. Участие в истории. Создание истории. Современные, совместные истории. Мои любимые истории. Откровения. Притчи. Анекдоты. Сумасшедшие истории. Истории с сумасшедшинкой. О таких «частях психотерапевтической речи», как слова, предложения, надеюсь, я уже дал практическое и достаточно действенное представление. Хотелось бы дать такое же представление о самой речи, о повествовании, сообщении. Об историях кратких и не очень кратких (потому что с глубоким содержанием), рассказанных и услышанных, принятых и воспринятых, меняющих болезнь и её историю, как жизнь наших пациентов и её историю, так и нашу с ними жизнь.

Об историях, которые рассказывают в течение нескольких минут, но которые превращают разговор, рассуждение, обследование, совет, исправление, указание в событие историческое. Как в истории болезни, так и в истории жизни нашего пациента, его семьи, сотрудников по работе, а, может быть, по большой общественной жизни. Слова и предложения — бесценный дар. Но сами по себе слова, не связанные в предложения, дают намного меньше. Сами по себе предложения, связанные словами, конкретностью, совместностью, со-временностью, определённой, краткостью, опытом, не выходящие за пределы одной-двух личностей, лишены необходимой свободы. Это части речи.

Речь — это то, что объединяет и части речи, и выраженные словами, предложениями душевные процессы — в личность. Объединяет отдельные периоды, времена человеческой жизни в историю... Так что, например, взрослый человек — это и младенец, и ребёнок, и юноша, и пожилой, по-живший человек... И если он достаточно динамичен, то в течение часа может вести себя как юноша по бывшему опыту, как старец — по будущему опыту, опыту предстоящему, по опыту своего отца.

Речь даёт возможность общаться человеку и с самим собой, и с другими, хотя они другие. Даёт возможность говорить о несказанном, невиданном, благодаря сравнению... Но для этого речь должна иметь некоторую форму, некоторую открытую законченность. В виде истории.

Основная суть этой формы — развитие, динамика. От начала до конца; от основания — к вершине; от конкретного — к общему; от видимого — к невидимому; от земного — к небесному...

Откуда нам видна суть земного, видимого, конкретного, неподвижного, начального, основного... Но и суть, и направление движения...

Один из моих любимых рабочих рассказов о сравнении несравнимого. «Если бы Вы были книгой, то какой? Название? Кто автор? Сколько страниц? Сколько частей? Сколько глав? Названия глав? Кто в книге цитируется? Какие иллюстрации? Каков тираж? Какой переплёт? Кто эту книгу читает? Будет ли переиздание? Какие будут исправления? Дополнения? Какие были критические отзывы? Какие хвалебные?..»

И далее, при необходимости... «А если сделать из книги не роман, а повесть? Что бы изменилось?.. А если — рассказ?.. А если — сказку?.. А если — басню?.. А если — анекдот?.. Притчу?.. А что в этой книге говорить о...? А будь это рассказ, что было бы сказано?.. А будь это сказка?..»

Я надеюсь, уже можно себе представить, что такое история. Чем она отличается от предложения, фразы, указания, лозунга.

Вне библиотерапии я чаще всего применяю самые краткие формы историй — анекдоты и притчи. Их легче отбирать в уже готовом историческом виде, их легче применять, они динамичны, открыты и закончены, понятны, кратки, выразительны, иносказательны, метафоричны, вечны и современны... И, пожалуй, самое главное — они живучи.

Некоторые анекдоты и притчи живут тысячелетиями... При том почти не изменяются, соответствуя постоянству человеческой природы. Либо, наоборот, очень легко приспособляются: «колеблются вместе с генеральной линией партии». Я уверен, что большинство читателей улыбнутся, хотя линия давно сломалась...

Для удобства в работе я разделяю психотерапевтические истории на три вида: 1.

Духовные; 2. Душевные; 3. Психологические.

1. Духовные истории объединяют, единят, целят человека, как и Дух с внешним миром, с Богом, с другими людьми, с миром внутренним, с душой, с телом. Объединяют вечное с временным в человеке. Соединяют историю поколений с семейной, с личной историей. При-миряют. У-миряют. С-миряют.

Они существуют тысячелетиями. Живут в веках. Опробованы. Оценены. Хранятся как духовные ценности. Как образа. Как иконы. Они не на-вязаны, как культовые обязанности, как школьные программы. Они могут быть незаметны и, тем не менее, столь же необходимы как воздух, как вода, солнце, тепло, холод, доброта, радость... Своей универсальностью, общностью они оживляют диагностику, консультацию, коррекцию, лечение, отношения терапевта и пациента...

Всего несколько историй, применение которых в практике даже начинающего психотерапевта или «начинающего пациента» способно активизировать, целебно преобразовать многое... Но, конечно, они предполагают некоторую степень духовности, духовной восприимчивости самого терапевта и его пациентов.

В своей работе я не столько выбираю эти истории, сколько они «выбирают» меня и моих пациентов. Естественно, наиболее часты Евангельские истории. При этом не столько я их рассказываю, сколько они «рассказывают-ся». Сами собой. К сути. Месту и времени. Приведу несколько таких историй.

«Христос и грешница» Известно, что в «Ветхозаветной истории» закон исполнялся чаще всего с неукоснительностью и жестокостью. Закон нельзя было нарушить, но надо было исполнить. И вот однажды законники, книжники, фарисеи привели к Христу нарушительницу закона, по своей слабости подлежащую побиению камнями... При таком количестве верующих, желающих исполнить закон, шансов спастись у бедняжки не было. И у Христа, казалось, не было никаких шансов проявить свою жалость и любовь. Он пришёл в этот мир не нарушить закон, но исполнить... И исполнил его, наполнив, дополнив новым содержанием. Он сказал: «Кто из вас без греха, тот пусть первым бросит камень!» И толпа разошлась поодиночке. В этой толпе не могло быть первого... Безгрешного... Хотя бы уже потому, что привела их сюда не любовь к закону, тем более не любовь к Богу...

Как Христос когда-то ко времени, так и сейчас, в вечности, эта история способна преобразить в нас, наших пациентах очень многое. Наше слышание, видение, чувства, желания, память-опыт, мышление-понимание, по-ведение, душу, дух... Отношение к чужим и своим грехам, винам, отношение к закону, его толкователям и исполнителям... Эта история вовлекает нас в со-бытие, делает нас с-видетелями, со-страдающими, со-деятели, у-частниками, людьми «историческими», принимающими новую историю, новую эру после Рождества Христова... Делает нас участниками священной истории... Как и следующая Евангельская история.

«Человек и закон» Христа обвинили в том, что он нарушает закон, исцеляя больных в субботу, в день, когда сам Бог отдыхал, день, который посвящен Богу, размышлениям о Боге, молитве... Христос спросил: «Суббота для человека или человек для субботы?» В наше время этот вопрос продолжает звучать так же актуально и так же преобразующе: закон для человека или человек для закона? Закон в помощь человеку, для ориентации, для совершенствования отношений, для организации жизни... Или человек как винтик в машине закона, винтик в государстве, и не только в национал-социалистическом или коммунистическом. Ощущения, чувства, потребности, идеи, идеалы... для человека или человек — для ощущений, чувств, страстей? И вопрос, и ответ преобразуют ощущения, чувства, влечения... И ещё пара историй из святоотеческой жизни.

«Об отношениях с миром» Один молодой монах спросил старца: «Отче, должен ли я теперь полностью отречься от мира?» «Не беспокойся, — отвечал старец, — если твоя жизнь действительно будет христианской, мир немедленно сам от тебя отречётся».

«О жизни» Авва Иоанн говорил: «Не то, что мы едим, нас питает, но то, что мы перевариваем. Не то, что мы зарабатываем, нас обогащает, но то, что мы раздаём. Не та вера, которую мы исповедуем, нас освящает, но та, которую мы воплощаем в жизнь».

«О совершенстве» Авва Серапион рассказывал братьям историю о том, как один старец из Нитрийской пустыни прибыл в рай и был весьма изумлён приготовлениями к пышной встрече.

— Я недостойн такого приёма, — сказал он святому Петру. — По правде говоря, — отвечал святой Пётр, — этот приём не для тебя. Мы готовимся к встрече одного епископа. — Понимаю, — сказал старец, — это вопрос иерархии...

— Это вопрос редкости! — возразил святой Пётр. — Монахов здесь тысячи, а вот епископы попадают чрезвычайно редко...

Я нередко привожу эту притчу в разных своих модернизациях, адаптациях, например: «Прибывает в рай после длительной психической болезни... Прибывает в рай после длительного психофармакологического, мучительного лечения... Прибывает в рай после длительного психоаналитического... психотерапевтического... лечения больной... Св. Пётр отвечает: «К встрече одного... психотерапевта...»

И со-ответственно состоянию или целям обследования, консультирования, коррекции, терапии задаю вопросы:— За что Вы попадёте в рай?— Каковы Ваши заслуги в жизни?—

Каковы Ваши заслуги в болезни?

– Была ли болезнь необходимостью, чтобы получить необходимый опыт, «очки» для попадания в рай?

– Как Вас там будут встречать?

– Сколько «редкостных» психотерапевтов там приходится на одного больного?

– Скольким знакомым по болезни психиатрам, психотерапевтам Вы написали бы рекомендацию в рай?

– За какие заслуги перед Вами лично, перед известными Вам другими больными?

– Какой их грех как ложка дёгтя в бочке мёда не позволил бы Вам подписать рекомендацию?

– Почему психотерапевт был так неэффективен, «грешен» с Вами?

– Чем Вы ему «помогали» «грешить»?

– Хотели бы Вы сами быть «епископом», психотерапевтом?

– Почему лучше быть простым монахом, чем епископом?

Надеюсь, нетрудно себе представить, как в разных состояниях самочувствия, отношения к своей болезни, к своим трудностям, к миру эти истории, а также возникающие с ними вопросы и ответы преобразуют разьединённость в соединённость, объединённость, единство, цельность, одухотворённость... Как пациент из объекта лечения становится субъектом, полноправным, цельным участником лечения, со-трудником. Участвует и телом, и душой, и духом, и своей временностью, и своей вечностью, личной историей, семейной историей, историей своего недоверия и своей веры. Как он примиряется. Умирается. Оживляется.

2. Душевные истории охватывают, объединяют преимущественно внутренний мир человека, его душу, её связи с телом, с современностью. Поэтому они определённое, конкретнее, хотя могут выходить за пределы: широк человек.

При своей конкретности для многих людей, их душевных процессов они оказываются более реальными, действенными, личностными, чувствуемыми, ощущаемыми.

И пациенту, и терапевту легче применять эти истории к конкретным состояниям, личностям, процессам более целенаправленно. Учитывая, что индивидуальных путей к вершине может быть очень много, соответственно и лечебных душевных историй желательно иметь больше.

Конечно, здесь я могу привести лишь некоторые из тех, которые используются наиболее часто.

Первая пусть будет из числа вечных и наиболее универсальных историй.

«О ценности, неповторимости личности» Когда великий Антоний был на пороге смерти, он услышал, как один из братьев сказал о нём:

– Он был столь же велик, как Моисей!

Тогда он приоткрыл один глаз и произнёс:

– Как ты далёк от истины, брат! Ведь Бог не спросит меня на том свете: «Почему ты не был, как Моисей?», но спросит: «Почему ты не был Антонием?»

Вторая история также испытана веками.

«О целебности души» Авва Герасий соглашался один раз в год ходить в Антиохию на проповедь. Послушать его собиралось великое множество народа.

Один из братьев как-то спросил его:

– Отче, не искушает ли тебя суетная слава при виде такого множества народа вокруг тебя?

– Нет, брат, — отвечает Геразий, — я думаю, что если бы меня казнили, народа собралось бы ещё больше...

И более «современная», хотя и вечная история.

«О свете души» Однажды домой к испанскому художнику Эль Греко приехал его друг. Был чудесный весенний день, но живописец сидел у себя в комнате с плотно задёрнутыми гардинами.

– Пойдем выйдем на солнечный свет, —

предложил друг.

– Не сейчас, — ответил Эль

Греко. — Солнце помешает сиянию, переполняющему меня изнутри.

И почти современная история.

«Душа и убеждение» Однажды к Ганди пришла женщина и попросила, чтобы он убедил её не в меру полного сына перестать есть сахар.

– Мадам, —

ответил он, — приходите через три недели.

Три недели спустя Ганди посмотрел на мальчика и сказал:

Прекрати есть сахар.

Уходя, мать спросила Ганди, почему он не сказал этого три недели тому назад. Он ответил:

– Три недели тому назад я сам ещё ел сахар.

3. Психологические истории. Они сосредоточивают, объединяют, целят, побуждают преимущественно отдельные психические процессы: восприятие, чувства, влечения, воспоминания, мышление, внимание, волю, уверенность... но и их соответствие друг другу, соответствие личности, состояниям, событиям. Такие истории изменяют, преобразуют процессы, состояния, события, личности, отношения между процессами, личностью, личностями, их субъективностью и реальностью, мнением, мнимым и действительным, действенным...

У психологических историй имеется ряд преимуществ. Они могут применяться более точно, «точечно», уместно, очевидно, своевременно, соразмерно с этим конкретным душевным процессом, состоянием, событием, изменяя и преобразуя именно его. Но также у них имеется ряд недостатков. Самый главный из них для начинающего психотерапевта заключается в том, что в «психотерапевтической аптеке» таких историй надо иметь множество соответственно множеству душевных процессов, состояний, нарушений, направлениям воздействия, личностным особенностям пациента...

При том желательно, чтобы эти истории хотя бы в некоторой степени были освоены, пережиты самим психотерапевтом. «Давать, дарить можно только своё». Для «владения» психологическими историями желательно прожить не только свою жизнь, но и много других жизней... «Надо много недель самому не есть сахара»...

В своей практике я применяю сотни таких историй. Уже не столько я их выбираю и применяю, сколько эти истории, анекдоты «выбирают» процессы, события, состояния, где они являются, являют и проявляют себя, наполняя собой, преобразуя безобразие в сообразие, своеобразие...

Если бы я сейчас писал не раздел в книге, а книгу «Целебных историй», то должен был бы привести здесь несколько сот целительных историй, систематизировать их, описать алгоритмы их употребления, сравнить их... Душевно рад, что мне не приходится этого

делать. И, надеюсь, мои коллеги — тоже. Надеюсь, что они, как и я когда-то, начнут вспоминать, собирать истории своих пациентов, свои собственные истории, пережитые, нажитые лично и совместно истории и анекдоты и оживлять ими свой труд, а потом и жизнь... Без оглядки на «верную», «проверенную», «авторитетную» систему, когда к одним ощущениям применяешь одни истории, к другим — другие, к этим чувствам — такие истории, к тем — другие... При таких событиях... При таких болезнях... При таких отношениях... При таких неудачах... При таких потребностях... Любимые истории душевнобольных... Любимые истории психиатров... Любимые истории психотерапевтов... Сумасшедшие истории... Истории с сумасшедшинкой...

Хотя соблазн, конечно, огромный...

Сдержу себя афоризмом: «Чем больше живёшь чужим умом, тем быстрее лишаешься своего»... Чем больше живёшь чужим опытом, тем труднее приобретаешь собственный... Ограничусь несколькими наиболее любимыми историями из разных областей. Они любимые не только потому, что действенные, проверенные... Просто с ними живу долго и счастливо...

Из историй, преображающих ощущения.

Слух Как известно, у Сократа в Афинах была школа красноречия и философии...

Кажется, за весьма умеренную плату. Но однажды при приёме одного из учеников он с него потребовал тройную плату. «Почему?» — удивился ученик. — Потому, — ответил философ, — что мне придётся учить тебя не только говорить, но и молчать и, главное, слушать.

Зрение Один из древних восточных правителей решил испытать своего придворного

мудреца. Он провел по земле линию и велел ему укоротить ее, не прикасаясь к ней... Мудрец рядом с линией правителя провел свою, более длинную линию... Первая линия оказалась короче...

Боль К врачу пришла мама с 11-летним мальчиком. Оба очень беспокоились. Мальчик часто испытывал боль во всём теле... Врач внимательно обследовал ребёнка. Как это нередко бывает в медицине, «ничего у него не нашёл». Но это был старый и опытный врач, и он не сказал, что «ничего нет», «ничего не нахожу», «ему кажется»... Тем более не послал их к психиатру... Он сказал, что испытываемые боли — следствие несколько более интенсивного, чем обычно, роста... Это успокоило маму и обрадовало мальчика, который надеялся ещё подрасти к 14–15 годам. И он перестал обращать внимание на эти боли.

Вкус. Обоняние Одного мизантропа пригласили в гости... После возвращения домой его спросили, какое было угощение? Он ответил: «Во-первых, гадость. Во-вторых, мало!» Из историй, целящих чувства. Чувств, конечно, больше, чем ощущений. Соответственно и историй больше. Быть кратким мне помогает опыт. Чаще всего мы имеем дело с «негативными чувствами»: тревогой, страхом, гневом, депрессией, чувством неполноценности, чувством глупости («Не знаю, что сказать»), гипоманией (эмоциональной приподнятостью, переоценкой)...

Тревога На исповедь к священнику пришли две женщины. Одна каялась в очень

тяжёлом, с её точки зрения, прегрешении, которое Бог вряд ли сможет простить. Другая не хотела отнимать у священника времени, так как у неё было много прегрешений, но мелких, многие из которых ей было даже трудно вспомнить... Священник попросил и ту и другую «показать» ему их грехи... Первая женщина принесла очень тяжёлый камень, который она едва могла поднять... Вторая принесла в подоле много мелких камней. Посмотрев на них, священник попросил женщин вернуть камни на место... Первой женщине было легко сделать это... А вот вторая долго бродила, отыскивая места, откуда она взяла камни, и многие так и не смогла вернуть на место... Так образно священник показал, что тяжёлый грех бывает легче исправить, чем много лёгких... Один большой грешник пришёл умирать в монастырь... Его не хотели принимать. Но он сказал, что уверен: Бог его простит...

— Почему ты так уверен? — спросили его.

— Потому что это — Его профессия! А ваша — помочь мне... Чувствую, что он меня сюда послал...

Наводящими вопросами при рассказе этих историй бывают следующие:

— Какова главная причина Вашей тревоги? Предположите...

— К кому во время тревоги Вас посылают чувство, интуиция, душа, Бог?..

Страх Великого русского полководца XVII века, который вернул Австрии Италию, но был оставлен без помощи в Швейцарии, где русская армия чуть не погибла без боеприпасов и продовольствия, австрийцы наградили медалью. На одной ее стороне было написано «С нами Бог!» по-русски, а на другой — по-немецки. Суворов осмотрел медаль и сказал: — По-русски всё написано правильно... А вот по-немецки следовало бы написать: «И Бог с ними».

Наводящими вопросами после этой истории бывают:

— Почему с нами Бог?

— Почему мы можем сказать: «Бог с ними» тем, из-за кого мы тревожимся, кто не помогает нам в наших трудностях и тревогах?..

— Со мной Бог? С нами Бог? С нами — это с кем? Кто ещё со мной, и тогда — с нами Бог?

Один старец постоянно жаловался на то, что хорошие времена прошли. Авва Сирахил ему сказал: «Времена всегда хороши, когда пройдут».

Гнев Одна из наиболее «заслуженных» историй, которую я применяю для выражения, определения, ограничения гнева, овладения им на протяжении уже 30 лет, ещё со времен коммунистической власти. 1949 г. На Красной площади в Москве демонстрация по поводу годовщины Октябрьской революции. Немолодой человек, проходя в колонне мимо мавзолея, на котором стоят вожди, с энтузиазмом кричит: «Пламенный привет! Пламенный привет!» Жена толкает его локтем: «Ты что, с ума сошёл... Они отняли у нас дом, магазинчик, мастерскую, посадили тебя на 15 лет... А ты теперь кричишь им: “Пламенный привет!”» А он отвечает: «А ты что? Хочешь, чтобы я кричал им: «Горите вы ярким пламенем!?!»» Я сам

до сих пор иногда некоторых приветствую: «Пламенный привет!..»

Наводящими вопросами после этой истории могут быть:

— Сколько есть людей, которым Вы хотели бы сказать: «Горите Вы ярким пламенем!»?

— Скольким Вы можете это сказать?

— Скольким можете сказать «Пламенный привет!», не рассказав эту историю?

- Рассказав эту историю?..
- Что после этого произойдёт с Вашим гневом?..
- Как изменится Ваше отношение к ним?..
- Их отношение к Вам?

Ещё одна история для овладения гневом. Один пациент мучился, не имея возможности, храбрости послать нескольких важных для него близких людей «к чёртовой матери». Он вынужден был «постоянно держать себя в руках», испытывая от этого большое напряжение... Ему стало заметно легче, когда психотерапевт посоветовал ему: «Извините! А не пройти ли нам с Вами к чёртовой матери... Что бы она нам посоветовала?..»

Грусть Авва Илларион как-то сказал: «Быть грустным — это значит всё время думать о самом себе». Ещё кто-то из святых отцов сказал: «Депрессия — это грусть не на пользу». Великий Антоний так говорил: «Принижая себя на десять сантиметров, возвышаешься на сотню». Наводящие вопросы:

- Не слишком ли много Вы думаете о себе?
- О ком нужно думать, чтобы не быть грустным?
- Какая грусть может быть на пользу?
- Где, как, с кем можно принижать себя, чтобы возвыситься?

Чувство неполноценности Пациентка обратилась к психотерапевту с жалобой на то, что со многими людьми, во многих ситуациях она чувствует себя дурой. После обследования психотерапевт ей сказал, что ей действительно недостаёт знаний, умения пользоваться знаниями... И чтобы поумнеть, нужно время. Пациентка возразила: «Я не хочу быть умной! Я не хочу чувствовать себя дурой!» И как бы ответом, продолжением этой истории является следующая история. Михаила Пришвина спросили однажды, кто такой настоящий Господин?.. Он ответил: – Это тот, рядом с которым люди чувствуют себя господами... А если хоть один человек рядом себя так не чувствует — это не господин...

Повышенное без основания настроение, самооценка Один человек сказал великому Антонию: – Ты самый великий монах на всём Востоке!

– Дьявол мне это уже говорил, — отвечал Антоний.

Здесь могут помочь следующие вопросы:

- Рядом с кем Вы чувствуете себя господином?..
 - Кто и какие слова говорит Вам так, что дьяволу говорить с Вами уже и не надо?..
- Из историй, исправляющих влечения, потребности. Разумеется, здесь нет возможности перечислить эти сотни влечений, потребностей, которые имеются у человека. Тем более — сотни историй. Напомню только об основных группах влечений, потребностей.

Потребность в безопасности, самосохранении Один монах, выбиравший себе трудные послушания, суровые условия жизни и с радостью их переносивший, говорил, что его радуют трудности и даже наказания Божьи.

– Если Бог меня наказывает, значит, он меня ещё не забыл... Слава Богу!

Уинстон Черчилль, будучи в преклонном возрасте, перенес апоплексический удар,

говаривал: «Я готов к встрече с Творцом... Вопрос, готов ли Он к встрече со мной?..»
При поступлении в монастырь молодой послушник спрашивает у пожилого монаха, будет ли трудно... Тот отвечает, что только первые пять лет.

– А потом?

– Потом привыкнешь...

Потребность в ориентации, познании Известнейший русский публицист XIX века Константин Скальковский говорил: «Сколько бы мы ни путешествовали, мы никогда не узнаем больше, чем нам в детстве рассказала няня... Зачем же мы путешествуем?.. — Чтобы вспомнить...»

Один старец высказал такую истину: «Как много людей знают всё, но не понимают ничего! И напротив, как мало таких, которые не знают ничего, но понимают всё!»

Авва Памбо однажды сказал: «Всем тем немногим, что я знаю, я обязан своему невежеству».

Авва Исайя жил в крайней бедности. После его смерти один из братьев спросил старца: – Отчего он умер?

Тот отвечал:

– Я не знаю, отчего он умер, я даже не знаю, отчего он жил.

Эти истории приводятся для пациентов, испытывающих «бесконечную» потребность в бесконечном познании, для людей неуверенных, не могущих или нежелающих перейти от размышлений к действию... С комментарием: большинство людей уже имеют достаточный опыт; важно не точное знание, а разум, понимание. Относительно большинства явлений людям достаточно внимания, понимания. Незнание нередко важнее излишнего, загромождающего разум знания...

Потребность в самоутверждении Иногда нетрудно достигается через отождествление. Для этого хороша одна из моих самых любимых историй.

В 1947 г. в Норвегии состоялся судебный процесс над всемирно известным норвежским писателем, лауреатом Нобелевской премии Кнутом Гамсуном. Его судили за прогерманские настроения и публицистику. Например, 3 мая 1945 г., узнав о смерти Гитлера, он написал статью, которая начиналась словами: «Европа потеряла великого человека!»

Ему было около 90 лет. Он плохо слышал. Перенёс инсульт... Не мог достаточно хорошо ориентироваться в том, что в действительности происходило в мире. Его осудили.

Конфисковали большую часть имущества... В своём последнем слове он сказал:

– Господа судьи! Я уважаю ваше мнение... Но своё — ещё больше!

Мой любимый вопрос после рассказа этой истории:

– Вам не 90 лет... Вы не глухой... Против Вас — не Верховный суд государства... Что Вам мешает уважать своё мнение?..

– За Вами традиции Вашей семьи, Ваш немалый жизненный опыт... Что Вам мешает их уважать?

Потребность быть принятым другими людьми Очень часто наши пациенты страдают от неприятия, так как не чувствуют себя равными людям здоровым, более удачливым, более красивым... Тут хорошо действует притча Святителя Николая Сербского. Равенство. Бог есть любовь, но Бог не есть равенство. Равенство изгнало бы и

справедливость, и любовь, изгнало бы и равенство.

Любит ли муж жену за равенство?

И мать любит ли своего ребёнка за равенство?

Разве друзья любят друг друга за равенство?

Неравенство — основа справедливости и побудитель любви.

Пока живёт любовь, никто не вспоминает о равенстве.

Пока царит справедливость, никто не думает о равенстве.

Когда уходит любовь, люди говорят о справедливости и подразумевают равенство.

Когда за любовью уходит и справедливость, начинают говорить о равенстве... На могиле любви вырастает справедливость, на могиле справедливости растёт равенство.

Мой частый вопрос:

— Зачем Вам равенство, когда Вы достаточно любите?.. И любимы?..

Потребности пола У Ивана Ильина есть замечательный образ: ходит одинокий молодой человек и годами видит вокруг себя мужчин и женщин... Мужчин и женщин... Наконец, он находит себе пару... Через некоторое время он осматривается вокруг и видит, что вокруг него просто люди... Только люди.

[\(Продолжение статьи здесь\)](#)