

Обстоятельства встречи с ИТЖ — начало обучения в Институте гуманистической и экзистенциальной психологии. По программе первая сессия заканчивалась группой А. Е. Алексейчика. Хочется сказать, что здесь автор практически неотделим от метода, так как всегда я слышала про группы Алексейчика, а не группы Интенсивной терапевтической жизни, причем и само название ИТЖ я узнала гораздо позднее (точнее было бы сказать — усвоила). С основными принципами ИТЖ Александр Ефимович познакомил меня, как и всех участников группы, в самом начале работы. В памяти осталось только то, что группа проходит все этапы человеческой жизни: рождение, детство, юность, зрелость, старость, смерть. Я сейчас не помню, когда я впервые услышала, почему интенсивная, но помню, как прожила эту интенсивность — страх не успеть сделать что-то важное, и именно здесь, для этих людей, сказать, увидеть, поверить... На этой первой своей группе я увидела «рукоприкладство» ведущего, о котором была уже наслышана. Не могу сказать, что меня это потрясло или ужаснуло. Я тогда не могла понять, за что, но что удивительно, вера в то, что все, здесь происходящее, — во благо, появилась с самого начала, и на всех других группах ИТЖ я только получала подтверждение этой веры, появившейся тогда, осенью 1996 года в Бирштонасе. Как и все, происходившее на группах ИТЖ, то «рукоприкладство» было с любовью — это на первый взгляд парадоксально, но это так. Позже я поняла, для чего ведущий группы ударил по рукам участника — тот не мог выразить любовь к конкретному человеку здесь, на группе, человеку, которому это было очень нужно — знать, что тебя любят, знать и видеть, что тебя можно любить.

«Мир полон дремлющей любви» — эта фраза И. А. Ильина мне очень близка. Пробудить любовь, таящуюся в глубине души любого человека (или почти любого) — это то, что я часто встречала на группах ИТЖ, и это то, что меня привело в психотерапию и удержало в ней после моей катастрофы в 1999 году.

Клинической стороны метода я коснусь позже, а сейчас скажу, как вижу его через свой жизненный и терапевтический опыт. Суть — это создание такой атмосферы внутри группы, когда начинают происходить «положительные катастрофы», где происходит «крушение человеческого благополучия», мнимого, кажущегося — того благополучия, с которым человек приходит в группу. Происходит отделение «смысла и бессмыслицы», мертвого и живого, настоящего и фальшивого, правды и лжи, мудрости и тупости, вечного и сиюминутного. Основные инструменты — это вера, надежда, любовь. Основные процессы — это преобразование и обезображивание.

Один из важных принципов — конкретность. Не любовь вообще, а любовь к конкретному человеку, если любишь, значит, можешь и должен проявить любовь в действии — предъявить всем, и не когда-нибудь, а здесь и теперь — тем людям, которые находятся рядом.

Безусловно принимаемое правило — это участие в процессе творения своей жизни и умение быть со-творцом жизни других участников, «мужество творить свою судьбу». Как ты проживешь эту жизнь от рождения до смерти — достойно, или тебе будет стыдно перед лицом смерти? Это то главное, на что ты в повседневной жизни обращаешь мало внимания, а здесь, на суде всех участников группы и перед строгим внимательным взором творца ИТЖ А. Е. Алексейчика ты являешься ответственным за то, как ты проживешь свою жизнь. Терапевтичность — это сочетание свободы и четких границ, одна из которых — время. Я научилась ценить временные границы и в жизни, и

в терапии благодаря группам ИТЖ, которых было в моей жизни восемь (первая — в октябре 1996 года, последняя — в апреле 2005 года).

Жестокость ведущего, который подгоняет, торопит участников «можете не успеть» стала мне более понятна в декабре 1999 года, когда внезапно оборвалась моя благополучная, «как бы предсказуемая», здоровая жизнь. Приговор врачей: «с таким диагнозом жить не будет, или глубокий инвалид на всю жизнь». То, что я приняла диагноз («без трагизма», как любит говорить Александр Ефимович на группах, когда участники забывают о других и слишком уходят в свои переживания), пережила операцию, адаптировалась к операционным последствиям и смогла жить, и даже работать дальше — все это благодаря жесткой школе, которую я прошла в группах ИТЖ и группах Римаса Кочюнаса. По жесткости и требовательности они для меня равны. Жесткость в том, что ты принимаешь жизнь с возможностью внезапного ухода, ты учишься ценить каждую минуту, каждый час. Мне повезло, так как мне показали, что человек «не только смертен, но и внезапно смертен», поэтому нужно жить интенсивно. Но для многих эта возможность представляется главным образом на группах ИТЖ, и я понимаю, что для Александра Ефимовича это важно — дать возможность прожить, пережить многое: радость, любовь, горе, страдание, унижение, физическую, душевную боль. Все то, что нам не дано прожить в жизни. Для психотерапевта это очень важно — «пройти путь своих клиентов», для того, чтобы не было стыдно помогать им, чтобы быть достойным своих клиентов. Для подготовки будущих психотерапевтов важно то, что на группах ИТЖ ведущим очень четко определяются рамки помощи с учетом клинических диагнозов и заявляемых проблем: наглядно показывается, какой может быть коррекция, консультирование, психотерапия. Пример консультирования на одном из семинаров в апреле 2004 года (тема семинара «Грехи психотерапии и психотерапевтов»), симптом — «страх выступлений перед аудиторией». Ведущий: «Знаете, каким грехом вы страдаете? Грехом многозаботливости. Заботиться надо об 1-2 людях, которые вас слушают, а не обо всех, тогда и страха не будет». Это сочетание психологического консультирования, психотерапии и религии.

В. Франкл разделял психотерапию и религию, говоря, что задача психотерапевта — лечение души, а священника — спасение. А. Е. Алексейчик на своих группах берет на себя ответственность совмещать обе задачи. И так, как сам, как человек верующий, является ответственным перед Богом, и других учит иметь такое мужество.

Основной принцип экзистенциальной терапии — не изменение, а понимание. Не спешить помогать клиенту — дать ему время, создать пространство. В ИТЖ ведущий не спешит помогать, он может торопить самого клиента, но сам не спешит. Часто слышала это на группе: «А теперь не спешим». Основные экзистенциальные категории — время, выбор, отношение к смерти, свобода. Они присутствуют и в ИТЖ. Клиент сам выбирает свой путь в ИТЖ, выбирает, что ему делать в отведенные для решения заявленной проблемы 10 минут. Но отличие заключается в том, что клиент не всегда выбирает свой путь, иногда его путь «предопределен» ведущим группы. Свобода ограничена, клиенту отведена определенная роль, и его выбор заключается в том, как относиться к этому. Создание на группах ИТЖ, практически для каждого участника, определенных ситуаций, которые часто настолько трудны и тяжелы, что я их могу назвать испытаниями. И это уже ИТЖ и православная психотерапия. И на группах, и в жизни я смотрю на испытания, которые мне посылаются, «немного сверху»: насколько могу приподняться. И вижу, что за нами внимательно присматривают — как мы проходим эти

испытания, что приобретаем душевно, духовно и телесно, а что теряем. И если в жизни мы в это можем только верить, то на группах ИТЖ А. Е. Алексейчик «имеет дерзновение» быть творцом, создавать эти испытания, смотреть, как ты проходишь их, проживаешь, и наказывать или поддерживать, поощрять в зависимости от результата. ИТЖ стоит все-таки отдельно, благодаря своей истории, своему автору, своим принципам, и один из этих принципов — мужество быть, по-разному быть: иногда — смиренно стоя на коленях в молитве, иногда — гордо подняв голову, но всегда быть. Быть во времени и вне времени.

Очень часто перечитывала главу 3-ю Книги Экклезиаста, и когда пишу сейчас, понимаю, что все, что там есть, раскрывается на группе ИТЖ, а для меня за эти девять лет было в разное время: время родиться и время умирать; время насаждать и время вырывать посаженное; время убивать (видела, как были убиты, чтобы потом воскреснуть) и время врачевать (хирургическое лечение, где слово — как скальпель хирурга, и потом — палата интенсивной терапии и реабилитации); время разрушать и время строить (рушится, казалось бы, прочное представление о себе, и соборно, всей группой «по кирпичику» возводится, строится новое твое «Я», или даже не строится, а реставрируется — стирается то, что обезображивало и начинает светиться лик, образ — преображение); время плакать и время смеяться — это так парадоксально переплетается; время любить и время ненавидеть; время войне и время миру (любимый анекдот про конец войны: «Война окончена, всем спасибо»).

В ИТЖ пропадает чувство безопасности, появляется незащищенность, неуверенность, «оголенность» — это тяжело, но это возможность для каждого, оттолкнув «костыли», опираясь на которые мы идем по жизни, перейти к настоящей опоре. 21 мая 2000 года запись в дневнике: «Чему учит меня моя болезнь» относится и к тому, чему учит ИТЖ: «Ты вдруг понимаешь, что есть грозные, «стихийные» силы, перед лицом которых человек может приблизиться к пониманию истинной своей природы, робея и трепеща перед ними. И потом оказывается, что настоящая опора в жизни — это жизнь души, духовная жизнь, когда душа надеется, верит, любит, молится. И эта невидимая работа души наполняет меня уверенностью, силой, превращается в какие-то реальные, видимые дела, поступки. Возможно, это есть путь к Божественному...»

А теперь о видимом

ИТЖ — то психотерапия с реальным, видимым результатом. Чему ИТЖ научила меня как профессионала — это заключение психотерапевтического контракта: вначале — четкая формулировка проблемы, с которой клиент собирается работать. На это часто уходит много времени, требуется уточнение при помощи ведущего и всей группы (вопросы, метафоры, анекдоты). Это — точка отсчета психотерапевтического процесса. И потраченное время, и силы на выявление и формулирование проблемы оправдывают себя, это уже 10-20% работы, так как во время формулирования проблемы отсекается все лишнее, ненужное, наносное, остается «голая суть». Если я мало времени в процессе психотерапии уделяю формулированию заказа — если берусь за психотерапию с неточно сформулированной проблемой, я потом начинаю за это платить: вопросы — «Так все-таки, мы с чем работаем?», непонимание того, что происходит и со стороны клиента, и с моей стороны; результат терапии не устраивает клиента, так как «он, на самом деле, имел в виду другое». На группах ИТЖ этого не происходит, так как ведущий периодически напоминает участнику, с какой проблемой он

работает, и иногда это напоминание о том, что осталось немного времени, впереди много работы, иногда проверка результата — сколько процентов осталось от заявленной проблемы.

В заключение психотерапевтического контракта также входит вопрос о времени работы. Это создание жестких рамок, ни минуты меньше, ни минуты больше. В собственной работе это не всегда получается, и это вредит и мне, и клиенту.

Так как я работаю в отделении психотерапии, мне приходится сталкиваться с разными клиентами — здоровые люди с проблемами, клиенты, страдающие депрессией (и невротического регистра, и эндогенного), неврозами, психопатией, шизофренией. Точная диагностика в начале психотерапии (иногда на это уходит от 1 до 3 сессий) очень важна, от этого зависит, какая это будет помощь. Диагностика на группах ИТЖ происходит в самом начале, и диагноз, который поставил ведущий, также помогает делать терапию более конкретной. Но ведущий предлагает участникам шире взглянуть на «клиническую сторону», не ограничивать себя в работе с клиентом поставленным диагнозом, а целебно, творчески оживить «мертвый клиницизм». Пример моего опыта на группе в апреле 2002 года (2 года после операции, начало моей социальной адаптации), неустойчивость во всем, частые слезы на группе, я вижу неодобрение, непонимание в глазах некоторых участников и говорю об этом: «Много плачу, не могу ничего с этим сделать и переживаю, видя осуждение в глазах людей». Александр Ефимович: «Ну конечно ты много плачешь — органическое поражение головного мозга, слезливость, слабодушие». Я отвечаю, что знаю этот свой диагноз. Следующей своей фразой Александр Ефимович меняет мое отношение к своему диагнозу и к моей слезливости: «Но это — если тупо — клинически смотреть, а если глубже, духовно, то ты плачешь здесь не только за себя, а и за тех, кто должен плакать, но не может. И слезы, омывая лицо, очищают душу». Это сочетание клинического и духовного видения пациента — и это сочетание животворит, говорю об этом, основываясь на собственном опыте, а также видя это на протяжении всех групп ИТЖ. Это преображающий взгляд на клинический диагноз, животворящий душу пациента. «Одухотворенный клиницизм» я встречала в терапии творческим самовыражением у М. Е. Бурно в письме клиентке, которая узнала, что у нее диагноз — вялотекущая шизофрения. Бурно объясняет, как смогут помочь ей ее переживания и страдания в будущей профессии — искусствоведа, ссылаясь на высказывание Кречмера: «Цветы внутреннего мира шизофрении нельзя изучать на крестьянах, здесь нужны короли и поэты». Но клиницизма в терапии творческим самовыражением больше...

Я не видела группы ИТЖ для одних клиентов. На апрельских семинарах и в группе, и за кругом присутствуют и профессионалы (психотерапевты, психологи), и клиенты, но, честно говоря, иногда они не очень отличаются друг от друга. Клиенты часто оказываются мудрее, прозорливее, чем профессионалы.

Я думаю, что работая с профессионалами, Алексейчик более требователен, чем при работе с клиентами. И для этого есть основания: профессионал не может и не должен позволять себе «ковыряться в душе клиента» наугад, делая ему еще больнее. Часто проводя параллели с работой хирурга, на группах ИТЖ формируется отношение к слову как к скальпелю хирурга — профессионал должен знать, что он делает. Я была свидетелем того, как часто Александр Ефимович, видя, что «помогающий» перерезает жизненно важную артерию клиента, как в бригаде хирургов, немедленно отстраняет и заменяет другим или работает сам.

При работе с клиентами требования другие: умение быть ответственным за свою жизнь (очень жесткое отношение к безответственному отношению к жизни — суицидальным мыслям, поведению), умение ценить ограничения, принесенные болезнью — «Моя сила в моей немощи», умение быть достойным своих страданий. В моей работе, групповой и индивидуальной с клиентами, придерживаюсь этих требований, сверяюсь с ними. Риск в использовании ИТЖ вижу в «слепом подражании» ведущему. Я сама себя отучала от подражания. Александр Ефимович, видя эту опасность, предупреждал нас на одной из групп в процессе обучения в Институте гуманистической и экзистенциальной психотерапии: своего в психологии должно быть больше, чем принесенного, даже если учителя — гении. 70% своего и по 5% от всех направлений и школ, с которыми соприкасался, и что близко и созвучно тебе самому.

Отношение к Александру Ефимовичу Алексейчику как к автору и постоянному творцу ИТЖ, которое я вижу: это либо любовь, восхищение, восторг, уважение, либо ненависть, обвинения в богохульстве, в попрании морально-этических норм, в жестокости. Но что можно сказать точно и с уверенностью: равнодушных я не видела. И это справедливо, так как сам Александр Ефимович никогда не позволяет себе быть равнодушным, для него нет равных душ: есть «душонки», есть Души. Он честен и всегда говорит прямо, многие обижаются, но мне жалко, что они не видят глубины пристрастия ведущего к каждому, его веры, неиссякаемого оптимизма.

Когда я позволяю себе малодушие, утрату веры в работе или в жизни, живая память пережитого на группах ИТЖ поддерживает меня.

Хотя Александр Ефимович не любит говорить о чудесах и не дает пребывать остальным в ожидании чуда, «не купив лотерейный билет и пропустив спасательный круг», я позволю себе в конце сказать о том, что благодаря его интенсивной жизни, безусловно терапевтической и целебной, я, как и многие другие участники его групп, стала свидетелем и обладателем «обыкновенных чудес» — становиться мудрее, добрее, человечнее. Для меня он — и Учитель, и постоянный ученик, и между его Высокостью и его Малостью, как между двумя электродами, создается напряжение большой величины, интенсивная терапевтическая жизнь, которой он и творец, и благодарный участник.