Автор: Лелик А. (Украина)

Аннотация

Данная статья показывает путь развенчания «академического психологического сознания» и практические шаги становления экзистенциального мировоззрения через опыт проживания в МИЭК и стажировки в клинике А.Е. Алексейчика.

Ключевые слова: экзистенциальное мировоззрение; экзистенциалист; экзистенциальный галоперидол; экзистенциальный гипноз; экзистенциальное консультирование; метод; норма; безоценочный взгляд; меморандум; экзистенциальный контекст; присутствие.

Коньяк в графине — цвета янтаря,

что, в общем, для Литвы симптоматично.

Коньяк вас превращает в бунтаря.

Что не практично. Да, но романтично.

Он сильно обрубает якоря всему,

что неподвижно и статично.

И. Бродский

Незадолго до своей поездки в Литву я наткнулась на высказывание Иосифа Бродского «Для русского человека Литва — это всегда шаг в верном направлении». Что в этих словах меня зацепило, не знаю, но я все время спрашивала — то ли у него, то ли у себя: почему именно для русского? И почему именно Литва? Я еду в Литву к русскому человеку. Одним словом, слова Иосифа Бродского я восприняла как личное напутствие и стала настраиваться на поездку.

Прилетев в Вильнюс доступными авиалиниями Украины, я сразу же решила вызвать такси, потому что тогда у меня появлялся шанс хоть и остаться без ужина, но застать доктора Александра Ефимовича Алексейчика еще на работе. Сев в такси, я с радостью ответила на вопросы водителя о том, что полет прошел отлично, что прилетела я из Украины, из Киева. Весна 2014 года... в те дни об Украине — пожалуй, впервые в истории существования моей Родины — много и повсеместно говорили. Но прибалтийская деликатность водителя, видимо, побуждала его не спешить с вопросами. Я гордо объявила адрес и добавила, что чем скорее я туда попаду, тем лучше, ибо еду я навстречу мечте.

После этого водитель замолчал и сделал музыку громче, хотя я так хотела поговорить, поспрашивать его о городе. Заметила только, что он украдкой посматривал на меня в зеркало заднего вида. Пути было всего пятнадцать минут, и когда он подъехал к нужному корпусу, он все-таки не удержался и задал свой последний из трех вопросов:

— И надолго вы сюда?

— Знаете, я так давно мечтала сюда попасть, что сейчас мне даже думать не хочется об отъезде... но навсегда меня тут точно не оставят, — ответила я. — Если бы вы знали, вы бы и сами сюда захотели, — добавила я и еще раз удивилась странному выражению его лица.

Он пожал плечами, отдал мне сдачу, донес чемодан до самых дверей отделения и поспешил уехать.

Уже позже, через несколько дней, обжившись в клинике, узнав кое-что о ней, я увидела наш короткий диалог с таксистом его глазами. И мне стали понятны и его косые взгляды, и «музыка громче», и отсутствие диалога при таком многообещающем его начале. Клиника, в которой мне предстояло жить — психиатрическая клиника национального значения, главная в городе Вильнюсе, столице Литвы. Клиника, где проходят стационарное лечение люди душевнобольные, имеющие сложные психиатрические диагнозы или находящиеся в пограничных состояниях. Блаженно улыбающаяся девушка из Украины, мечтавшая о клинике и не желающая отсюда уезжать... До сих пор улыбаюсь, вспоминая, как смеялись от души медсестры отделения, когда я им рассказывала этот эпизод.

— Наш адрес знают все таксисты, это такое место в городе, которое любой житель Вильнюса знает — и попасть сюда совершенно не стремится, — говорили сестры.

Итак, клиника! Сегодня я без ужина. Бюджет рассчитан, мой ужин ушел на оплату такси, но с собой какие-то печенья, чай, мед.

— Заведующий еще у себя, — сообщила медсестра.

Ставлю чемодан и бегом туда, на второй этаж. Я даже не успела подумать, так ли представляла себе клинику, место, где работает Александр Ефимович Алексейчик. Стучу в дверь. Нет никакого смысла готовить речь, все равно все пойдет не так, как я думаю, все будет не выдумано, не надуманно, по-настоящему. Я знаю, что здесь не работают условные, вежливые, светские фразы о погоде, перелете, о том, каким я нахожу город и его жителей.

— Войдите, — ответ на мой стук в дверь.

Вхожу.

Короткий диалог:

— Готовьтесь, завтра на пятиминутке Вам нужно будет представиться и поведать нам, для чего Вы здесь. Вы свободны делать то, что хотите, проявляйте инициативу, интересуйтесь. Клиника будет жить своей жизнью, специально для Вас тут ничего делать не будут, — спокойно и размеренно сказал доктор.

И вот я в палате. Готовлюсь. Что-то пишу в тетради, перебираю старые записи, волнуюсь, суечусь. Цель моего визита была такой очевидной и простой, когда я планировала эту поездку, пока была в пути — но вот я здесь, и необходимость «объясниться» совершенно переворачивает все с ног на голову. Здесь никого ничем не удивить, — столько людей приезжает на стажировку ежегодно! И вот уже вопрос мой к самой себе: для чего я здесь? Именно я и именно здесь? Прочь все готовые и правильные ответы; вот так, честно и просто — для чего я здесь? Я здесь, потому что я этого давно хотела, потому что хочу быть здесь. Чего я жду? Можно придумать сотни красивых фраз о терапевтическом запросе и эффекте, о совершенствовании себя как консультанта, об опыте, который хотелось бы перенять. Но на самом деле я здесь, потому что это нужно мне. И даже если предстоящие две недели мне предстоит просидеть в этой вот палате, я знаю наверняка, что пребывание здесь станет важным событием в моей жизни.

Перед сном выхожу на улицу. Весенний холодный вечер, звезды, тишина — давненько я не вдыхала так много чистого воздуха. Все время я только и делаю, что готовлюсь жить, готовлюсь дышать полной грудью. Вспомнилось напутствие священника отца Павла Флоренского — при каждой возможности смотреть на небо. Так просто, но отчего же так редко я это делаю? Некогда. А сейчас вышла, глянула на небо и полной грудью — раз, второй, третий — голова закружилась. «Я готова!» — понимаю я. И простая мысль: «Я есть, и я здесь».

Очень непросто оформить жизнь в слова. Вряд ли смогу сказать лучше, чем это сделал Эрих Фромм: «Обладание относится к вещам, а вещи стабильны и поддаются описанию. Бытие же относится к опыту, а человеческий опыт в принципе невозможно описать... Можно исписать целые страницы, пытаясь описать улыбку Моны Лизы, а улыбка, запечатленная на картине, так и останется неуловимой, но не потому, что она так “загадочна”... Однако ни одно из (этих) переживаний не может быть полностью выражено с помощью слов. Слова — это сосуды, наполненные переполняющими их переживаниями. Слова лишь указывают на некое переживание, но сами не являются этими переживаниями. В тот момент, когда с помощью мыслей и слов я выражаю то, что я испытываю, само переживание уже исчезает: оно иссушается, омертвляется — от него остается одна лишь мысль. Следовательно, бытие невозможно описать словами, и приобщиться к нему можно, только разделив опыт» (Фромм, 2000).

Я хотела бы поделиться не знаниями и не информацией; мне бы хотелось разделить тот опыт, который я пережила и — с уверенностью могу сказать — переживаю и сейчас, год спустя после возвращения из Литвы. Эти моменты — когда я живу, когда включена в жизнь, когда вся моя жизнь сужена до настоящего мгновения — это и есть вечность, а значит, сколько лет не прошло бы, это всегда будет со мной, будет жить во мне и, произрастая, давать плоды.

Предыстория. Прошлое и НАСТОЯЩЕЕ

Начать нужно с некоторой предыстории, которая только на первый взгляд не имеет отношения к моему пребыванию в отделении доктора Алексейчика.

2007 год. Моя первая сессия в МИЭК, встреча с Семеном Борисовичем Есельсоном. К тому времени я «зеленый», начинающий психолог. Как все начинающие психологи, я веду неутомимую охоту на различные эффективные методики и упражнения. Делаю я это потому, что не представляю, как можно помогать человеку, что с ним делать, если, не дай Бог, он к тебе таки пришел? Я же должна быстро наладить его жизнь, принести счастье и удачу, безошибочно разгадать его прошлое и предсказать будущее. С такой-то манией величия, отсутствием опыта и личной терапии с ума можно сойти — и за собой заодно утащить клиента. Бог уберег людей от обращения ко мне в те времена и поместил меня работать в детский садик, на должность психолога, позже добавив мне волонтеров, которых я должна была готовить для работы в детских домах и больницах. В детском саду мне ничего не нужно было «делать» с детьми, дети сами делали то, что было нужно им, оставляя мои методики без ответа, но охотно откликаясь на экспромты и спонтанные

предложения с моей стороны. Но мне хотелось работать со взрослыми, и тут уж методики и техники — это единственное, что, казалось тогда, может спасти, придать уверенность, видеть, что происходит с людьми. Стоит ли говорить что первая моя сессия в МИЭК и, словно под меня подобранные, лекция о мировоззрении экзистенциального консультанта и малая группа «Ложь в моей жизни» — совершили переворот моего сознания? Мне казалось, что Семен Борисович сканирует меня взглядом, и теперь я просто не смогу больше верить опросникам и тестам. Возвращаясь в Киев после сессии, я раздумывала, куда же деть теперь все те книги, тесты, ксерокопии, ассоциативные карты и все прочее, во что я успела вложить свои

капиталы? Раздать нуждающимся? Но для меня это было равносильно распространению сектантской литературы на улицах города...

Так я вошла в жизнь МИЭК, и МИЭК вошел в мою жизнь. С первой сессии мне было понятно, что это «мое» и что для того, чтобы помогать людям, не нужно создавать некий образ «гуру», образ самого умного психолога, и даже наоборот: стоит всячески препятствовать тому, чтобы думать о себе как о всезнающем и всепонимающем человеке. Я все меньше стала бояться людей, которые могут ко мне прийти, бояться того, что я могу чего-то не знать, не понимать. И люди стали приходить...

Помню, что уже после этой первой сессии для меня стало понятно то, что гораздо позже я прочла в статье Ганса Кона: «Если теория есть в сущности “то, как мы думаем” (буквально: как мы смотрим на вещи), то практика — это “то, что мы делаем или не делаем с тем, как мы думаем”. Другими словами, практика есть всегда: она состоит в осуществлении или в не-осуществлении того, как мы думаем. О техничности я бы сказал так. Она возникает, когда наше действие теряет связь с тем, как мы думаем. Утрата связи может наступить в том случае, если мы позволяем нашему действию стать механическим, автоматическим, потерявшим гибкость. Или даже тогда, когда действие становится просто удобным и привычным, хотя при этом мы отдаем себе отчет в том, что оно не связано с тем, как мы думаем» (Кон, 2005).

Возможно, пример самих преподавателей и ведущих групп был явным — они не строили догадок обо мне и моем образе жить, они исследовали это со мной, вовлекая меня в процесс открытия, познания собственной жизни. Так в 2009 году, впервые побывав на группе Алексейчика Александра Ефимовича, которая проходила в Киеве в рамках сессии, я вновь это пережила и поняла. Если не проживать то, что происходит на группах Алексейчика, то со стороны этому можно дать техническую, поверхностную оценку. Сколько раз приходилось слышать о том, что Алексейчик провокатор,

специально этому обученный на дорогих тренингах. Или — что он расстановщик, умело различающий «жертв», и, предлагая выбрать маму-папу, делает на группе чудеса, добиваясь эффекта «вау». Слышала я о том, что он НЛП-ист, гипнотизер и все что угодно. Но все, кто так или иначе пытался просто скопировать, «отсканировать» методы Алексейчика, сталкивались с неудачей — метода как такового не существует, доктор спонтанен и непредсказуем, так же как непредсказуем каждый человек, приходящий, казалось бы, с обыденной трудностью. Сидя в кругу или за кругом на его группах, убеждаешься, что нужно оставить все попытки освоить «метод» Алексейчика и просто жить на его группах (что на самом деле вовсе не просто, как и в самой жизни). Жить нужно интенсивно и терапевтично, и условия для такой жизни доктор создает на группе. Просто учиться ЖИТЬ. И тогда, возможно, получится стать ЖИВЫМтерапевтом, рядом с которым и клиенты будут понемногу ОЖИВАТЬ, ПРОЖИВАТЬ, ЗАЖИВАТЬ.

«Существеннейшая проблема психотерапии, а также непреодолимая трудность, против которой каждый из нас ведет бесконечную борьбу, — фрагментированность жизни человека: либо мы напряженно думаем о кошмарах и удачах прошлого, либо озабочены кошмарами и удачами будущего. И мы не живем, а просто с помощью левого полушария мозга без конца думаем о жизни. Метажизнь похожа на метаобщение, заражающее всех психотерапевтов. Мы живем в такой среде, где разговаривают о разговорах, часто ничего не говоря», — так говорит Карл Витакер, один из самых, пожалуй, «чудаковатых» и живых психотерапевтов нашего времени. Попытка «опредметить» психотерапию, сделать ее предсказуемой, прогнозированной, эффективной делает ее, на мой взгляд, совершенно бесполезной для клиента. Этого всего как раз и нет на группах Алексейчика, а потому и повторить его совершенно невозможно.

Наш институт назван экзистенциальным. Нередко, видя слово «экзистенциальный», люди ассоциируют нас со школой экзистенциализма и его философией, а не с экзистенциальным (здесь — как синоним слова «бытийным») мировоззрением, с тем, что Пауль Тиллих называл «бытием как становлением».

Еще немножко предыстории

2012 год. Семен Борисович Есельсон, я и еще двое выпускников МИЭК участвуем в международной конференции в Киеве. Там широко представлены наши «единомышленники»-экзистенциалисты. Я пишу в кавычках слово «единомышленники» по той причине, что уже к тому времени я начала понимать, что между людьми, считающими себя экзистенциалистами, и людьми, являющимися носителями экзистенциального мировоззрения, есть большая разница, но тогда это было не выражено в словах, а скорее интуитивно.

Мы попадаем вместе с ними в одну линейку докладчиков. Семен Борисович сидит в «президиуме» вместе с другими важными людьми, известными своими публикациями в области экзистенциализма, своим преподаванием в весьма престижных вузах и своим руководящим положением в одной из школ

практического экзистенциализма. А мы, трое выпускников МИЭК, сидим и ждем своей очереди выступления. Слушая доклады экзистенциалистов, которые выступали раньше нас, я ловлю себя на мысли что совершенно их не понимаю. То, чему нас столько времени учили в МИЭК, и то, что я вижу и слышу об экзистенциализме сейчас — трудно соотнести. Понимая экзистенциальное мировоззрение как нечто, что всегда шире каких-либо наших представлений, конструкций и идей, мы видим, что, оказывается, экзистенциализм можно сделать методом, техникой, конструкцией, тем, что «работает безотказно». Например, я узнала, что существует «экзистенциальная» методика диагностики эмоций, экзистенциальная методика работы с зависимыми, «методика по Франклу» — для работы с суицидентами. Я слышу знакомые цитаты из Кьеркегора — и вижу, как поделены все люди на разные уровни развития по Кьеркегору: по этим критериям определяется, что человек обыватель, а по этим — что он эстетик. Так можно поделить нас всех, по каким угодно типам, видам или вообще знакам зодиака. И я вижу,

как без особого труда идеи и тексты экзистенциалистов приспосабливаются под уже привычное мировоззрение классических психологов.

Самое неприятным открытием для меня тогда стало то, что эти экзистенциалисты знают ответы на все вопросы, а это прямо противоречит тому, чему нас учили наши учителя: отказаться от ощущения, что терапевт может ЗНАТЬ ответы на вопросы клиента.

Эти экзистенциалисты убеждены, что существуют универсальные болезни и универсальные рецепты для всех клиентов — что все больны отсутствием смысла, отсутствием свободы, одиночеством... Некоторые из них считают, что лечение заключается в том, чтобы научить человека жить. А кто научит — кроме них! И они становятся учителями!!! А во мне нарастает уже клиентское сопротивление: «Не хочу я к психологу, который будет меня учить — я хочу, чтобы мой психолог ничему меня не учил и ничего со мной не делал, я хочу такого психолога, который разрешит мне самой устанавливать теории своей жизни и рушить их, задавать вопросы и самой находить ответы». Приведу слова из вышеупомянутой книги К. Витакера «Полночные размышления семейного терапевта»: «Одна из причин существования психотерапии — в том, что, исповедуясь незнакомому человеку, открываешь свободу быть самим собой. Психотерапевта можно ненавидеть без чувства вины. С ним можно быть самим собой и при этом — неотвергнутым. Другими словами, психотерапевт может вытерпеть тебя, когда ты являешься во всей красе, на час-другой в неделю. Благодаря тому, что рискнул показать себя кому-то, становится легче показать себя самому себе» (Витакер, 2012).

Помню, что тогда я была очень раздражена тем, что наши единомышленники-оппоненты казались умнее нас, заткнули нас за пояс — благодаря своему умению жонглировать терминами и понятиями. Рядом с ними мы, выпускники МИЭК, были словно младенцы. Но одновременно я окончательно убедилась, что выбрала верный путь. Какой смысл был выкидывать все книги и тесты после первой сессии, если я узнала о том, что

экзистенциализм и диагностирует, и лекарства прописывает, и к «свету ведет»?

Стажировка для меня была вопросом к себе. Мне важно было понять — кто же я? Экзистенциалист? Но как тогда не сделать экзистенциализм своим «кумиром», «методом»? Как сохранить, развить, обрести широкий безоценочный взгляд на клиента, без попыток его лечить по своему хотению? Поэтому на стажировке я пыталась разрешить свои внутренние противоречия, понять глубже — кто я? Как я хочу помогать клиенту? Как я могу ему помогать? Что можно? Чего нельзя? Вот такие вопросы могли бы быть у меня, когда я входила на первую в своей жизни пятиминутку перед началом рабочего дня в клинике. Это то, что на самом деле меня давно волнует и что я хотела бы спросить у доктора. Но я, как назло, думала совсем о другом, разглядывая кабинет А.Е. Алексейчика... Что читает доктор? А где сидит пациент, который приходит на индивидуальную консультацию? Кто эти люди, изображенные на портретах в кабинете доктора?

Клиенты отделения

Первая пятиминутка моей стажировки. В кабинете у доктора Алексейчика весь немногочисленный коллектив отделения: Александр Ефимович за столом, заваленным книгами, два доктора — Ромас и Казис, два психолога и три медсестры отделения. Обсуждают «среднюю температуру по палате», иными словами — как прошла ночь в отделении. Я еще не успела познакомиться ни с кем из пациентов и сотрудников. Точнее, познакомилась с одним пациентом, который курил на улице возле окна моей палаты. Я вышла накануне «покурить» на свежий воздух, он остановил меня, спросил, новенькая ли я и как меня зовут. Мне казалось, что следует быть очень осторожной, общаясь с людьми из отделения, и потому говорила обрывочными фразами. И еще: мне было неприятно, что он принял меня за пациентку (тогда же я еще не знала, кто они — пациенты отделения Алексейчика). Из нашего диалога мой собеседник узнал о том, что я

здесь на стажировке, и предложил на следующий день отвезти меня в город на экскурсию на своей машине, которая стоит, мол, неподалеку на парковке. Я бывала иногда в психиатрической больнице в нашем городе. И потому я вежливо улыбнулась, а про себя подумала о том, что здесь с людьми надо быть особенно осторожной. Признаюсь честно, я не поверила в наличие машины, более того, удивилась тому, как отлично притворяются больные, «косят» под здоровых. Позже с этим пациентом мы много общались, и это было лекарством от моей паранойи: машина красивого красного цвета на самом деле стояла на парковке, пациент совершенно спокойно ездил на ней куда хотел, а в выходные так и вовсе спокойно находился дома или

выезжал за город с друзьями. Так за короткое время я узнала, что отделение доктора Алексейчика — это отделение для людей, которые, по сути, мало чем отличаются от тех, кого принято считать «нормальными». Собственно в МИЭК, при изучении работ Ясперса и Бинсвангера, нам стало понятно, что понятие нормы — весьма относительно и неопределенно, несмотря на массу разработанных в психиатрии методик. Забегая наперед, хочу отметить, что на ту же мысль я натолкнулась, читая вечерами в своей палате «Экзистенциальную психиатрию» Антона Кемпински, которую случайно взяла на полке в кабинете доктора. На последней общей группе, давая отчет о стажировке, упомянула как раз об этом прочитанном эпизоде. Привожу его здесь: «Диалог майора Этерли с венским философом Гюнтером Андерсом имеет большие шансы остаться в будущем символом атомной эпохи1. Его апокалиптичность заключается не в угрозе атомной гибели, но в том, что во всем американском народе нашелся только один человек, который чувствовал себя ответственным и виновным за сбрасывание первой атомной бомбы. И этот человек обществом и психиатрами был признан психически больным человеком. Психиатр доктор Мак Эрлой так пишет о своем пациенте Клоде Этерли: “Очевидный случай изменения личности. Пациент полностью лишен какого-либо чувства реальности. Состояние страха, возрастающее психическое напряжение, притупленные чувственные реакции, галлюцинации”. Такое описание не только для врагов, но и для любого человека означает шизофрению. Удивительные это времена, в которых единственный голос совести оказывается голосом шизофреника... После многих лет работы психиатр иногда проникается убеждением, о котором он обычно никому не говорит, что те, кто является его пациентами, в некотором смысле лучше и глубже тех, которых не считают “иными”. Эту мысль высказала просто и выразительно одна из санитарок, много лет проработавшая в Краковской психиатрической клинике: “К нам попадают те, которые больше чувствуют и видят”. Возможно, для того чтобы удерживаться в границах так называемой нормы, нужно иметь в наше время кожу носорога» (Кемпински, 1998).

Такими я видела пациентов отделения Пограничных состояний доктора Алексейчика: это люди, которые имеют сложности с окружающей действительностью, сложности с собственной душой и, понимая это, обращаются за помощью сюда.

Робертас Петронис, многолетний сотрудник и ученик Алексейчика, много рассказывал об истории создания этого отделения. О том, сколько приходилось и приходится доктору воевать, чтобы это отделение, где находятся «обыкновенные» (не больные) люди, имело право на существование. Это своего рода место, куда человек, понимая свою «кривизну», «болезнь», может приехать за помощью (как я узнала позже, многие пациенты знают друг друга годами, помогают друг другу, становятся терапевтами один другому). С некоторыми пациентами мы отлично нашли общий язык и до их пор поддерживаем общение с помощью Интернета. Благодаря пациентам отделения я многое узнала о городе, о стране, побывала в замечательных местах, попробовала блюда национальной кухни и просто замечательно провела время в приятном общении.

Экзистенциальный галоперидол

Как я написала выше, пациенты отделения нередко становятся терапевтами, помощниками друг другу. Так было в случае с Д., молодой пациенткой отделения.

У Д. чрезмерная активность, маниакальность. В клинику она попала из-за конфликта с органами власти; по сути, клиника дала ей возможность избежать неприятностей, судебного разбирательства. Несколько ночей она не спит и не дает спать соседкам по палате, громко разговаривая по телефону, смеется, беспрерывно ходит, выходит в коридор и будит своими разговорами другим пациентов.

— Будем прописывать галоперидол, — говорит доктор Алексейчик.

Пациентка плачет.

— Я боюсь, пожалуйста, не надо. Я постараюсь быть тише.

Доктор обещает дать шанс, но при этом говорит, что придет на группу посмотреть, как ей живется рядом с другими и как другим живется рядом с ней.

Прошло несколько дней; поведение Д. не меняется. На группах она ведет себя

демонстративно: громко смеется, постоянно переговаривается с кем-то из участников, выходит, когда захочет.

Доктор наблюдает, потом говорит:

— Вот, Д. нужно прописать галоперидол, но она боится. Но мы видим, что самой ей не справиться. Нужно ей лекарство. Скажите нам, Д., с кем бы не боялись? Кто нужен, чтобы не так страшно было?

— Я не буду его принимать, — отвечает пациентка и уходит из группы.

Доктор не спешит. Ведущий группы, доктор Ромас, спокоен. Я в смятении: ничего не понимаю.

На следующий день:

— Кто готов был бы принять вместе с Д. галоперидол? Разделить ее страхи? Разделить ее беду?

— Я готов, — отвечает один из многолетних пациентов клиники, который периодически проходит лечение здесь, — я готов, ей помочь надо, а я уже его когда-то принимал, приму еще раз, чтоб Д. стало легче.

— Готовы ли Вы, Д., совместно с Ф. принять лекарство?

— Да, с ним не страшно. По крайней мере, не одна я буду «ненормальной», — отвечает Д.

— Замечательно. Тогда сестре скажу, чтобы вечером разделила дозу на двоих, — говорит доктор.

Так я увидела, как прописывают медикаменты в отделении доктора Алексейчика. До сих пор я убеждена, что больше пользы Д. получила от терапии, от того, что кто-то, кто не на словах знает действие этого препарата, согласился вместе с ней разделить «тяготы» и принять половину «удара» (в самом прямом смысле слова) на себя. Так для меня открылись чудодейственные свойства галоперидола, о которых наверняка многие психиатры даже не догадываются. Действие это называется — со-участие. Забегая вперед, скажу, что это был единственный раз за время лечения Д., когда ей был назначен галоперидол.

Измерения бытия — язык

На одной из трех лекций мы изучаем языки измерения бытия. Читаем мы о них и у Эмми ван Дорцен, и у Бинсвангера. Но я хотела бы коснуться языка, речи как одного из измерений бытия.

В Литве не много людей говорит по-русски. Те, кто русский по национальности и кто учился еще в советское время, те говорят, и то не все. Многие, кто живет вне окружения русскоговорящих людей, язык понимают, но говорят на нем плохо. Что говорить о молодежи, которая рождена в начале 90-х: те русский практически не понимают и вовсе не говорят на нем.

Но во время групп язык не был основным источником общения. Бытие, лечение

осуществлялось не только и порой даже не столько посредством языка, речи.

Была в отделении юная девушка, Р. Русского она не знала вовсе, не понимала его. Так вышло, что мы с ней всегда попадали в одну группу, и она была мне очень симпатична, хотя я о ней почти ничего не знала. Но в том и необъяснимость человеческого общения: я чувствовала, что между нами есть контакт, обоюдный. Р. очень скромна, стеснительна, во время групп говорит редко, а если говорит, то по-литовски, тихо и всегда густо краснея. Она страдала тем, что общение с людьми буквально приносило ей муки, она всячески избегала любого общения и тяготилась, если на нее обращали внимание или задавали вопрос. У нее были проблемы с навязчивыми действиями и мыслями, от этого ее лечили здесь.

Однажды она постучала в мою палату. Я открыла, она улыбнулась и, как всегда, густо покраснела. Протянула руку, в ладони лежала моя сережка, которую я, видимо, обронила в душе. Я взяла сережку с ее открытой ладони и поблагодарила по-русски, она ответила по-литовски. Потом произошла пауза, и еще около минуты мы молча стояли на пороге моей палаты. Пауза не казалась томительной или натянутой. Мне стало жаль, что у нас нет общего языка, что нужен переводчик, чтобы сказать друг другу что-то. Да и что говорить?

На одной из последних групп, практически в конце стажировки, одна из участниц попросила ее спеть. Оказалось (из-за непонимания литовского я не знала об этом), Р. учится в консерватории и красиво поет, но учитывая то, что ей даже говорить на людях — невыносимая мука, то что уж говорить о песнях: она любит петь, но всегда поет только в одиночестве. Участники группы стали ее уговаривать. Она отказывалась. Я молчала, смотрела на нее, одна из участниц переводила мне происходящее в группе. Мне было очень жаль Р.: уметь что-то делать, иметь Богом данный талант — и иметь одновременно «нечто», что мешает тебе это реализовывать. Группа утихла. Неожиданно

Р. посмотрела на меня, покраснела и сказала, что будет петь для гостей из Украины (нас было двое). Пела она громко, красиво и так выразительно, что ее голос будет звучать во мне еще долгие годы. Пела она с закрытыми глазами, пела, отбросив стеснение, не переживая о том, как она сейчас выглядит и что скажут люди. Участники группы плакали. Это была старинная литовская песня о любви. А для меня это была терапия голосом, терапия при-сут-с-твием, терапия абсолютного в-за-и-мо-понимания, когда слова не нужны. Не знаю, сколько пользы получила Р., но я на своем отчете о стажировке, во время общей группы, на вопрос доктора Алексейчика сказала, что получила урок того, как можно просто БЫТЬ рядом с Другим и как это на самом деле много и ценно, и слова могут быть даже лишними. Вспомнилась вдруг сцена из романа Э.М. Ремарка «Триумфальная арка», где два любящих друг друга человека при встрече со смертью говорят каждый на своем родном языке, и оба абсолютно понимают друг друга, понимают так, как до этого не могли понять с помощью языка-посредника.

Кто кому доктор?

Одна из любимых шуток доктора Алексейчика: больной нуждается в уходе врача, и чем дальше врач уходит, тем лучше. Для меня было интересно видеть то, как все держится на плечах доктора Алексейчика, его мудрости, энтузиазме, смелости, риске и способности нести ответственность за свой риск и энтузиазм.

С другой стороны, все не завязано на нем, не зациклено. Подчас медсестры помогают больше, чем доктора, беседуя с больными, снимая тревоги, уговаривая принять лекарство, если больной мнителен и переживает. В отделении доктора действительно есть ощущение, с одной стороны, уникальности каждого сотрудника, с другой — отсутствия какой-либо центрированности на ком-то из докторов или психологов. Безусловно, у каждого пациента есть свой лечащий доктор и психолог — к ним на группы он и ходит; есть Александр Ефимович, который может в нужный момент

вмешаться, скорректировать. На пятиминутке или на общей группе, которая проводится для всего отделения по средам — равны все. Иллюстрацией этого может служить то, что группу ведет не заведующий отделением, не доктора, не психологи, а дежурная медсестра. «Неравенство» можно отнести лишь к тому, сколько ответственности у каждого за

происходящее. Но тут вспоминаются слова доктора Алексейчика о том, что когда ответственность делится с Богом — тогда «иго мое благо и бремя мое легко есть». Было для меня удивлением и то, что больные, которые уже выписались из стационара и приходят в отделение только на группы, могут организовывать свои группы в послеобеденное время. На одной из таких групп мне довелось побывать в качестве носителя русского языка. Один из пациентов получил большую пользу от книги Ивана Ильина, которую ему «прописал» Алексейчик, и захотел поделиться своим открытием с другими. Он организовал после обеда группу по тексту, и меня пригласили в качестве ведущего и помощника в работе с русскоязычным текстом. Такие группы самопомощи нередки в отделении. После таких групп еще долго в коридоре на первом этаже пациенты отделения и пациенты дневного стационара пьют чай, что-то обсуждают, дают друг другу что-то почитать и поддерживают друг друга.

Экзистенциальный гипноз

Существует ли экзистенциальный гипноз? Конечно, да. Существует. В отделении Александра Ефимовича может существовать все что угодно. Это был мой второй день в клинике, и, узнав, что ровно в 11.00 будет проводиться гипноз, я рискнула и «напросилась» на сеанс группового гипноза.

Признаюсь честно — я очень волновалась. Гипноз всегда ассоциировался с потерей контроля, отключением сознания, страхом «потерять себя» или уйти куда-то и не вернуться.

Собственно, мне не с чем сравнить, я никогда не была на сеансах гипноза. Но могу с уверенностью сказать, что за эти сорок минут я изрядно подлечилась от одной своей «болезни».

Мы легли на специальные в ряд расставленные кушетки, и доктор тихим, ровным голосом стал говорить. По большому счету то, что происходило на сеансе, похоже, наверное, на своеобразную лекцию по феноменологии. Когда голос доктора и его фразы помогают не «улетать» за своими мыслями, а находиться в совершенном «здесь и сейчас», чувствуя свое тело, лежащее на кушетке, слыша каждый звук, ощущая, как бьется сердце или напряжены мышцы век. Одним словом, это было один из таких нечастых случаев, когда удалось оказаться абсолютно в настоящем моменте. Когда-то один психотерапевт сказал, что настоящее длится восемь секунд. Часто ли мы живем настоящим? Пожалуй, гипноз доктора Алексейчика — это была возможность целых сорок минут быть в настоящем, быть в себе, а не привычно в водовороте своих мыслей или эмоций. И одна из фраз, которая стала для меня целебной: «Прислушайтесь к звукам за окном. Слышите, как поет птица, как проезжает машина? Помните, что тишины всегда в тысячи раз больше, чем звуков».

«Тишины в тысячи раз больше» — часто я потом повторяла эту фразу как спасительную, только для того, чтобы не унестись в суету повседневных дел.

Пациенты, которым присуще состояние возбужденное, агрессивное, навязчивое, — обычно после сеансов гипноза были более сосредоточены и спокойны, и более... сознательны.

Экзистенциальная терапия искусством

Умышленно не называю это арт-терапией, чтобы не возникло мыслей, что в отделении Алексейчика сочетаются все методы. Это будет неправдой. Но с другой стороны, правдой будет, если я скажу, что в его отделении можно все — при условии, что ты знаешь, кто ты есть.

Встретившись с собой — а именно там мне стало очевидно, по опыту ясно, что можно жизнь прожить так и не Встретившись с собой, а лишь отражаясь в других и отражая других. Встретившись с собой, поняв, кто ты есть, для чего ты здесь — ты можешь быть свободным, а не произвольным. Побывав там и пропитавшись атмосферой клиники, я отринула все сомнения относительно одного из пунктов нашего меморандума, в котором написано, что для начала нужно определиться, кто мы есть, и в дальнейшем — отказаться от методов и методик. Для меня здесь нет никаких вопросов. Проиллюстрирую это примером одной из групп «арт-терапии».

Стоит сразу сказать, что ведет ее волонтер клиники, который много лет был ее пациентом. Дальнейшее свое выздоровление он видел в возможности помогать тем, на чьем месте он был сам.

Да, участники группы рисуют. И — да, они это делают на определенную тему. Но на этой группе, которая проходит один раз в неделю, нет никаких «интерпретаций», «объяснений» и всего того, что, например, мне приходилось испытывать, когда я посещала много лет назад группы символдрамы и арт-терапии. Это просто возможность в рисунке на определенную тему выразить себя — метафорически, с помощью красок, мела, пастели и карандашей. Это данная участникам возможность лучше понять друг друга, услышать, увидеть. Сам ведущий для меня стал учителем — его выдержка, спокойствие и только лишь редкие вопросы, которые направляют твое познание не вширь, а вглубь... он просто позволяет в этой группе каждому быть, обеспечивая безопасную, доверительную и весьма дружелюбную атмосферу. Не удивительно, что уже не первый год группа проходит каждую неделю, и всегда на ней собирается достаточно участников.

Послесловие

В 2014 году ежегодный фестиваль МИЭКа проходил в Беларуси, около Барановичей. Александр Ефимович Алексейчик был приглашен туда, и одной из целей его визита была репетиция, подготовка к

проведению его малой группы Интенсивной терапевтической жизни на предстоящем Конгрессе в Лондоне в мае 2015 г.

В последний день нашего фестиваля, уже после группы, запланировано было обсудить совместно Меморандум, подготовленный для слушателей, выпускников и людей, имеющих отношение к МИЭК и экзистенциальному консультированию. В Меморандуме определялось, как понимать, что такое экзистенциальное консультирование. Читателям его предлагалось самоопределиться — разделяют они понимание составителей Меморандума или не разделяют?

Меморандум вызвал у собравшихся много вопросов, в первую очередь — как раз те его пункты, в которых говорилось о самоопределении консультанта именно как экзистенциального, о табу на различные методы, на диагностики. Меня привела в недоумение именно реакция доктора Алексейчика: он обратил внимание составителей Меморандума на то, что Ленин почти всю свою жизнь боролся то с правым, то с левым уклоном от линии, которую он считал правильной — и предостерег от повторения такой практики. В результате была создана комиссия, которая должна была дорабатывать Меморандум так, чтобы учесть вопросы тех, кому Меморандум оказался не близким или, по крайней мере, непонятным, и готовить ответы на них. «Преобразите “или-или” в “и-и”», — посоветовал нам доктор Алексейчик.

Недоумение мое подкрепляло то, что побывав у него в клинике, я как раз увидела и его самоопределение, и его отказ от методик и техник.

Сейчас я думаю, что Александр Ефимович не поддержал безоговорочно авторов Меморандума, посмотрев на разворачивающуюся дискуссию, с той целью, чтобы мы создали более глубокие ответы на вопросы людей. Чтобы, скажем, реплика «Так что, я не смогу, что ли, будучи экзистенциальным консультантом, заниматься символдрамой?!», — вызывала у нас не отторжение, а желание рассказать человеку, когда символдрама может становиться экзистенциальной, попадать в экзистенциальный контекст. Так же, как у него в клинике в экзистенциальный контекст может попадать прием галоперидола.

Чтобы мы людям могли объяснить, например, что все возможно, если методика перестает быть методикой как таковой и становится просто мостиком для диалога. Так, вспомнилось мне, как Семен Борисович Есельсон рассказывал об отборах и подготовке первых наших бизнес-тренеров (их тогда называли тренерами видеотренинга делового общения), которые с начала 80-х годов прошлого столетия проводили Хенн и Галина Миккин. Учиться было огромное количество желающих (школа-то всего одна, на весь Советский Союз, в Эстонии, в Таллине); надо было придумать, как отбирать людей на учебу. Придумали. Первый этап отбора — батарея тестов. Тестировали много часов, почти целый рабочий день. Обрабатывали результаты много месяцев. Потом — индивидуальные собеседования по результатам тестирования.

Позже Хенн Миккин объяснял, что им абсолютно не нужны были все эти результаты тестов, самое главное — то, как человек ведет себя во время собеседования, как реагирует на ситуацию, на каких вопросах задерживается, на каких и как проявляется, как он будет обсуждать себя, свою жизнь и т.д. Т.е. тест был важен как возможность про-явить, исследовать феномены Встречи данного конкретного человека с собственной жизнью в при-сутствии свидетеля, а не для того, чтобы заполнить таблицу результатов и выдать «характеристику». Этот же самый отказ от методичности и техничности я видела в клинике доктора Алексейчика.

Что же касается самоопределения, то здесь на помощь приходит книга, написанная доктором Алексейчиком и его учениками — «Психотерапия жизнью». В самом начале книги доктор пишет о том, как формировались его профессиональные взгляды и человеческие убеждения, вера. Цитируя В. Набокова, утверждавшего, что «хуже психоанализа только большевизм», доктор пишет, что переболел и тем и другим. «К счастью, я переболел и тем и другим, как прививкой от оспы, а не самой оспой. Хотя с некоторыми пациентами болел всерьез и выздоравливал с ними, переживая кризисы, как в пневмонии» (Алексейчик, 2008). Трудно выделить что-то из главы «Теоретические основы», поскольку для меня вся эта глава в книге стала ответом на вопросы, которые задавали тогда наши слушатели на Фестивале под Барановичами. Приведу, пожалуй, отрывок, которым делится Александр Ефимович, — это отрывок из книги Семена Франка, русского философа и мыслителя начала прошлого столетия: «...Психология сама себя называет естественной наукой... Жизнь души мыслится как маленький мир где-то внутри человеческого тела... Может существовать совершенно иная психология, которая рассматривает душевное не снаружи, со стороны явления в чувственно-предметном мире, а если можно так выразиться, по направлению изнутри вовне — именно так, как душевное переживание являет себя не холодному и постороннему наблюдателю, а самому себе, переживающему “Я”. И это принципиальная постановка вопроса в русской психологии... фактически тот, кого мы называем “человек”, есть в себе и для себя нечто неизмеримо большее и качественно иное, чем маленький осколок мира; это таинственный мир колоссальных потенциально бесконечных сил, внешне втиснутый в малый объем, и его потаенные глубины столь же мало напоминают о себе во внешнем проявлении, сколь огромные неизмеримые богатства недр... соответствуют незаметному их выходу наружу... для Достоевского человеческая душа — не особая маленькая производная область; она имеет бесконечные глубины, которыми укореняется в последних безднах бытия и непосредственно связывается с

самим Богом... а в мгновения истинной страсти затопляется общими метафизическими силами бытия как такового...» (цит. по: Алексейчик, 2008).

Завершение статьи

Не могу назвать это заключением или итогом. Мои записи, сделанные во время стажировки, мой дневник, фотографии, воспоминания, мысли... все это продолжает во мне жить. И уж наверняка я не удивлюсь, что когда-то напишу еще одну статью — а может и не одну. Некоторые вещи вспоминаются и проживаются как-то заново. И встреть я того таксиста, что подвозил меня в отделение, я бы с радостью рассказала ему о том, какие чудеса могут происходить здесь, по адресу: Вильнюс, ул. Васарос, 5.

Завершить статью хотелось бы словами уже процитированного мною Карла Витакера: «Быть — значит развивать свою уникальность, свою способность быть живым, всем тем, кто ты есть, здесь и сейчас... если вы познакомитесь с людьми, совершившими прыжок в “сейчас”, то обнаружите, что наиболее яркое в них — их личность, способность присутствовать. Я по-своему говорю об этом так: “Я знаком с несколькими людьми в этом мире, которые всего-навсего скажут: раз-два-три, и это станет для тебя значимым переживанием”».

Пожалуй, это и есть самое важное в моей стажировке в Литве — присутствие, сейчас, и это вечно звучащее теперь во мне простое «раз-два-три».

ЛИТЕРАТУРА

1. Витакер К. Полночные размышления семейного терапевта. М: Класс, 2012.

2. Кемпински А. Экзистенциальная психиатрия. СПб.: Ювента, 1998.

3. Кон Г. Размышление и действие в экзистенциальной психотерапии // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. 1/2005 (6). С. 89-96.

4. Психотерапия жизнью: Интенсивная терапевтическая жизнь Александра Алексейчика / Сост. Р. Кочюнас. Вильнюс: Ин-т гуманистической и экзистенциальной психологии, 2008.

5. Фромм Э. Иметь или быть. М.: АСТ, 2000.