Автор: Алексейчик А. (Литва)

Сорок лет тому назад я начинал свою самостоятельную работу именно с этого. Хочется вернуться в те времена, как в солнечное детство, как в первую любовь, как к первому ребёнку...

Одна из самых любимых моих «рабочих пословиц»: «Живёшь один раз, но каждый день!». Хочется вернуться в те первые дни... Пожить той жизнью. Менее терапевтично. Менее интенсивно. Многое подправить, поправить, перерассказать... Тем более что всё тогда было новорождённым, наивным, природным, родным... Всё было впереди... Не тяготилось прошлым, будущим, возможными последствиями. Всё было в большей степени своё, чем общее. Общее было более своим, чем общим. Была более конкретная, более телесная душевность. Более прозрачная, при-зрачная духовность.

Обобщения были устными, незаписанными, не столь определёнными, более свободными... Своеобразное устное предание. Сказки о психотерапии. «Сказка ложь, но в ней намёк...» Намёки для себя, для пациентов. Намёки, которые само-реализовывались, творили новую реальность, новую, более здоровую, здравую жизнь.

Но боюсь, что, «вернувшись в детство», теперь я его бы исказил. Добавил бы к детству роста, старости, а не жизни. Это была бы измена части, но и измена целого. И не в том, что я их изменил. Скорее оказалось бы, что я им изменил. И себе изменил. И себя изменил. Настоящее, истинное, живое нельзя изменить. Можно помочь ему измениться, создать условия для этого. Попытки прямо воздействовать, менять часто равносильны разрушению.

Не решусь усовершенствовать даже публикацию 1998 года. Это «тот день, когда я жил один раз»... «Однажды». «Давным-давно...» Но, как и обещал, я попробую добавить духа к Интенсивной психотерапевтической жизни. Как и к Интенсивной терапевтической вере, Библиотерапии, Супервизии, Терапевтическому сообществу, к важнейшим терапевтическим явлениям и понятиям, целительным словам...

Суть, сущность, действенность интенсивной терапевтической жизни — создание условий для проявления жизни в достаточном её многообразии, для достаточной цельности, единства этого многообразия и интенсивности, благодаря совместности, со-временности, органичности, душевности, духовности.

Обыденная жизнь большинства современных людей, особенно склонных к заболеваниям, нарушениям, обычно бывает односторонней: органической (телесной) или односторонне душевной с преобладанием преимущественно одного-двух процессов — влечений, ощущений, эмоций, ума (слишком умный), памяти, идеалов — или даже односторонне духовной (сектантство, односторонняя религиозность, политиканство...). Редко обыденная жизнь бывает и органической, и душевной, и духовной, при том в соответствии (гармонии), равновесии многообразия и единства. Редка уравновешенность даже в пределах хотя бы одной сферы: организма (тела), души, духа.

Это состояние хорошо иллюстрирует анекдот: Рабиновича, открывшего дверь своей квартиры, спрашивают: «Тут ли живёт Рабинович?» Он отвечает: «Нет». И когда его спрашивают, разве он не Рабинович, он отвечает: «А разве это жизнь?».

Говоря простыми словами: одно дело жизнь в быту; другое — жизнь от души, поступки с душой, работа с душой; третье — жизнь, деятельность, набравшись духа, собравшись с духом...

Основные сущности ИТЖ: жизнь, цельность (целительность, единство), время (вечность). Мы говорим и о таких сущностях, как Истина, Свобода, Душа, Речь, Молитва, Вера, Чудо, Бог, Любовь, Младенчество, Детство, Юность, Зрелость, Старость, Смерть, Отчество, Материнство...

Попробуем приблизиться, приникнуть к этим сущностям. Проникнуться в возможной степени ими.

В этом разделе мы не имеем возможности углубиться в сущности душевности и духовности через познание, посредством ума, но, быть может, благодаря сути

некоторых слов, проникнемся некоторой духовностью непосредственно.

Жизнь. Обыденное понятие жизни, очень скудное, не только бездуховное, но и бездушное, хорошо выразил в начале XX века убийца Петра Аркадьевича Столыпина: «Что такое жизнь? Лишняя тысяча съеденных котлет!».

По сути — это наивысшая полнота бытия. Высшая максимально возможная целостность, включающая в себя всё. Это альфа и омега. Начало и конец. Она первична. Первичнее Бытия. Первичнее, чем Ничто. Первичнее смерти, ибо она включает смерть. А смерть жизнь исключает. Это такая сущность, когда целое неизмеримо больше суммы частей. Только некоторое приближение к пониманию этого даёт такая метафора: целый, работающий автомобиль из 3 000 частей — намного больше, чем груда деталей от 1 000 автомобилей... Это удивительная со-при-частность, со-вместность, со-временность, со-действие... Это удивительное множество атомов, объединённых в молекулы, молекул, объединённых в клетки, миллиарды клеток, объединённых в ткани, органы, организм... Если даже на этом остановиться, на уровне человеческого организма, кажется непостижимой следующая сущность.

Цельность. Целостность. Единство этих миллиардов. Они живут индивидуально. Имеют свои пределы, границы — свои и общие. Своё и общее время. И всё у них происходит во-время. В мире — мирно. Не удивительно, что могут быть нарушения, разрушения. Удивительно, что так редко бывают нарушения этого единства. Откуда такая многомиллиардная цельность, организованность, можно сказать, царство Божие. Когда всё — легко... Здоровое восьмидесятикилограммовое тело «ничего не весит». Пудовые, шестнадцатикилограммовые ноги легко проходят десятки километров босиком по песчаному пляжу... Но стоит попасть камешку в ботинок, заболеть одному из трёх десятков суставов в стопе, и движения всего тела становятся мучительными.

То же — в душе: беспокоит одно воспоминание, представление, и весь свет души меркнет. Нет мира в душе... Конечно, он есть. Эта многомиллиардная цельность не может исчезнуть. Но мы от него отпали. Отпали от сверх-естественного к естественному, в естественное.

Нет всего благополучия. Есть только камешек в ботинке. Нет Отца — есть глупый, капризный старик...

Как вернуться от части к целому? Как позаботиться о ноге? Опять стать Сыном?

Чтобы жизнь была жизнью, а не бытом, цельной, целящей, а не разрушенной на части, необходима следующая сущность.

Время — интенсивное, как вечность, с вечностью. Тем более что наш язык нам подсказывает, что вечность не есть нечто потустороннее — это век человека. Часто он меньше ста исторических лет. Но прожить свой век — реально.

Жизнь — это развитие. От двух зародышевых клеток до 150 миллиардов в течение 9 месяцев. Это — рождение.

Многие из нас живут от рождения до смерти. Многие от Адама — до Страшного суда. У многих жизнь — случилась. У некоторых про-ис-ходит. Ис-ходит из Вечности. Про-ходит в вечность. Вос-ходит к вечности. Созидается. Со-существует. Существует с сущностью. В со-трудничестве многих сущностей в душе. В со-трудничестве души с Духом. С Богом. Со-творяется...

Некоторые люди, конечно, не со-творяют, а вы-творяют...

В ИТЖ мы к времени добавляем вечность. Некоторые виды психотерапии к жизни добавляют годы. Некоторые — отнимают. Некоторые к годам добавляют жизнь.

В ИТЖ к жизни добавляем и цельности, и вечности... Конечно, если будет на то воля Господа и господина нашего пациента... Конечно, мы с коллегами, я с пациентом, сам пациент не столько добавляем, сколько создаём условия, чтобы добавлялось, происходило, рождалось... Чтобы было со-существование, а не борьба за

существование. Чтобы отдельные душевные процессы «были друг с другом», а не друг против друга.

Что делать, чтобы душа объединяла, целила эти процессы, помогала душевным процессам «быть в раю» со-гласия, со-трудничества, а не в аду разно-гласия, рассогласованности, чтобы душа сохраняла ту огромную энергию «первых дней творения», хотя бы нашей индивидуальной жизни?

Представления на теоретическом уровне мы можем получить благодаря следующим метафорам. Личинка, гусеница и бабочка — одно и то же существо, но живут они в совершенно разных сущностях, разных пространствах и даже в разном времени: личинка — вечность, гусеница — недели, бабочка — день. Человек может жить и в вечности личинки, и во времени гусеницы, и одним днём бабочки.

Когда ребёнку 5 лет, у него впереди — вечность, может быть ещё 20 таких жизней. Когда ему 40 лет — всего одна прожитая жизнь. Когда человеку 75 лет — у него впереди 1/20 часть прожитой жизни. «Один день...» Но зато 20 прожитых жизней в опыте. Совсем другая интенсивность, глубина, вариантность. Благодаря такому «устройству» жизни человек в той или иной степени может иметь и цельность, и интенсивность жизни ребёнка и золотой середины, цельность и интенсивность жизни «сеньора».

Не ощущения живут в нас, не чувства, влечения, память живут нами, не мышлению, воле... мы служим. Это они служат нам, мы живём ими, живём с ними... Живём полной жизнью.

Самое простое метафорическое выражение ИТЖ следующее: лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Лучше один раз почувствовать, чем сто раз увидеть. Лучше один раз захотеть, чем сто раз почувствовать. Лучше один раз сделать, чем 100 раз захотеть. Лучше один раз сделать с любовью, с душой, с вдохновением, чем сто раз... Лучше один раз сделать это с со-ответствующим мне человеком, чем сто раз с несоответствующим...

Как осуществляется эта жизненность, живость, цельность, исцеление, интенсивность, достаточная законченность, пережитость вместо выживания? Один из наиболее частых способов — употребляя, применяя особенно живые для пациента, самого терапевта слова. Те, которые, по Э. Розенштоку-Хюсси, пре-образуют ситуацию из случайности в со-бытие, наделяют событие жизнью и нас объ-единяют с событием. Те слова, которые мы произносим от себя, из себя. Те, которые отличаются от придуманных, как ходьба от полёта. Каждый шаг — удар по земной тверди, которая по-своему отзывается на каждый такой шаг. Слова, которые имеют последствия. Слова — свидетели. Слова, о которых мы сами можем свидетельствовать. Так, как свидетельствует тот один хороший свидетель, который лучше десяти хороших адвокатов. В отдельном разделе я приведу список таких для многих живых, оживляющих, исцеляющих, из-вечных слов.

Другой способ — это условия, которые касаются как индивидуальной терапии, так и семейной, групповой терапии.

Принятие жизни, мира, группы, самого себя, терапевта. Практически это значит слышать, видеть, ощущать, чувствовать, в первую очередь хорошее, доброе в первоначальном благо-датном образе. В самом начале Господь создал мир и увидел, что он хорош. Изначально хорош. Настолько, что захотелось Господу разделить это благо с человеком... Жизнь такова, мир таков, что даже трудности, нарушения, болезни, испытания могут быть нам во благо. По моей любимой пословице: «Если Бог нас наказывает, слава Богу, он нас ещё не забыл!».

«Мир меня не понимает, не принимает... Не так всё плохо. Не надо изменять этот мир. Это скорее я непонятен, я неприемлем... А уж с этим можно справиться. Я ещё не пробовал по-настоящему объясняться... Не просил, не заслуживал при-ёма. Не погрузился в этот мир. Только стою на берегу...»

«Конечно, это важно, что я сюда пришёл. Но ещё важнее, что врач (группа) меня принял(а)... Если взглянуть в целом, то я попал сюда чудом. Чудо меня сюда привело. Можно этому чуду довериться... В-вериться я, наверное, ещё не могу. Но до-вериться можно...»

Истина, её варианты, частности и правда. Обыденная жизнь полна мелких условностей, относительностей, удобной схематичности. И истину растаскивают по частям, на части, удобные к частичному применению, со-ответствованию. Из истины делают частные истины. Присваивают её. Приватизируют. Она становится всё менее общей, менее объединяющей нас и изнутри и извне. Она становится правдой, частной правдой, частной справедливостью. Да и по правде мы не живём. Не хотим мы правды. Трудно бывает её о себе услышать. А уж сказать?! Вы-сказать?! Потом придётся долго объясняться, извиняться, выслушивать либо упрёки, либо сочувствие... Недавно одной моей пациентке муж сказал, что в первый год семейной жизни, оказывается, он и на четверть её так не любил, как после рождения дочери... Что тут было! Три года спустя

она рассказывала это со слезами величиной с горошину... Поэтому мы не говорим не только истины, даже правды о себе, о других и не слышим её...

В ИТЖ проживается истинная жизнь. Чаще она начинается с «жизни без лжи», без «сомнительной правды». Учимся говорить кратко, кротко. Учимся говорить: «По-настоящему ещё не знаю», «Не уверен», «Не доверяю себе, чтобы ясно высказаться», «Не знаю». Если не нравится ощущение, чувство, желание, воспоминание, мысль, вывод, решение, действие, сам человек, то нельзя говорить, что нравится. И только. Вначале и это уже очень много. Мы не даём проявляться неистинному в себе... И о себе не слышим неправды.

Истинное, настоящее в наших ощущениях, чувствах, желаниях, опыте, делах — это то, что сохраняет свою значимость, достоверность, действенность при передаче другим. И разделяется ими с нами, не уменьшаясь от такого деления, а увеличиваясь. Моя истина возвращается ко мне от других несколько иной, обогащённой, но моей истиной. И нашей. Более живой.

Наши малые правды, истины развиваются, взаимно обогащаясь, в большую, более общую истину. Более действенную.

Активность. Без движения атомов, молекул, клеток, тканей, органов чувств, инстинктов, мысли нет жизни. Даже вера — путь. Чем больше активности, тем больше жизни.

Движение, активность объединяет органы в организмы, отдельные душевные процессы — в «Душу», душевную деятельность, людей в общество...

В обыденной жизни — физической, душевной, духовной, общественной — люди отказываются от активности. Или их активность слишком односторонняя: преобладают эмоции, ум, страсти... «Я не знаю». «Знал бы — к специалисту не обращался бы!» «Не видел». «Первый раз вижу!» «Есть люди опытнее». «Не могу брать ответственность!» «Хочу, но не знаю как...» При пассивности распадается не только связь времён, но и душа. Душевная жизнь для своего существования требует непрерывной активности. Даже во сне. Образ езды на велосипеде, которая возможна только при движении — только намёк на эту активность.

Представим себе гения, у которого только немного запаздывают воспоминания, мысли... И нет гения. Нет Истины.

В ИТЖ мы всегда находим достаточно активных душевных процессов, чтобы на них опереться, чтобы создать арифметическую или геометрическую прогрессию в душе или в духе. «Я не знаю, но... ощущается, чувствуется, хочется, вспоминается, представляется, кажется, думается, верится... Сам не начну, но охотно присоединюсь к действиям Х... Не уверен в успехе, но добрую волю сейчас проявить смогу... Ничего не могу, но всегда в таком положении могу по-быть рядом... Могу разделить Ваши и выразить свои чувства... Могу сравнить. Могу оценить». И начинается цепная реакция активности, объединяющая в цельность, целесообразность.

Чрезвычайно важным условием осуществления ИТЖ является свобода. Болезнь — это множество ограничений. И не только болью, слабостью физической или душевной, даже избытком чувствительности, потребностей, желаний (избыток настроения нас лишает свободы). Свободу ограничивает внешний мир, свободу ограничивает внутренний мир человека, свободу ограничивает сам человек. Поэтому и в индивидуальной, и в групповой психотерапии мы вводим условие — максимум возможной реальной свободы и постоянное её развитие.

Вам, мне тут всё позволено — всё ощущать, чувствовать, хотеть, вспоминать, думать, говорить, просить, требовать, делать... Вы, мы тут почти ничем не ограничены. Особенно сам себя человек может не ограничивать.

Тут с терапевтом, с людьми этой общины я могу позволить себе не меньше, чем позволял себе Апостол, который говорил: «Всё мне позволено, но не всё полезно... Я могу обладать всем, но не всё должно обладать мной».

Больной человек — святой человек. В некоторой степени, во время болезни — святее Апостола. Могу себе больше позволить, чтобы в действии увидеть, что про-исходит, что делается, что необходимо делать. Мне самому не надо себя ограничивать. Если я зайду слишком далеко, не туда, меня задержат, поддержат...

В ИТЖ преобладают не запрещающие заповеди Ветхого Завета, а благословляющие

Нового: блаженны нищие духом, алчущие, плачущие...

Реальность. Можно сказать, что одним из основных признаков, как и одной из основных причин нездоровья, особенно душевного, является нереальность, мнимость. И личная, и общая жизнь людей, и их отдельные психические процессы малореальны. Они «основываются» на том, что люди читали, слышали, «видели» по телевидению, «помнят», на том, до чего они до-думались, им кажется, они разделили чьё-то мнение, им хотелось бы, «опять хочется...», они опасаются, что так может быть, это вероятно, есть же причины, по которым в это верят тысячи и т.д. И часто человек остаётся «на плоскости» одного-двух душевных процессов. И в этом процессе ещё и в одном времени, чаще прошлом, нередко в «светлом будущем»...

Настоящая жизнь многомерна, сравнима, со-из-мерима. Мы её ощущаем, слышим, видим, «вкушаем», «жаждем», чувствуем, дышим, действуем, преодолеваем сопротивление, изменяемся под действием этого сопротивления... Отдаём себе отчёт. Сравниваем. Уравниваем. Постигаем несравненность. Непостижимость.

В ИТЖ мы погружаем людей в эту многомерность, выбирая наиболее реальный, перспективный для пациента процесс. Вы не знаете, но видите. Не знаете, но чувствуете. Чувства у Вас в «замешательстве», но влечение, опыт Вам подсказывают. А что подсказывает страх? А кураж? Что бы Вы чувствовали в этих обстоятельствах 5 лет тому назад? Через 20 лет? Ваш друг? Ваш враг? Вы в присутствии друга? Врага? Вспомните анекдот по этим обстоятельствам. И реальность про-является, является.

Трудно удержаться и не вспомнить очень современный для нашего общества, нашего времени, нашей жизни тест, погружающий нас в современную реальность: «О ком Вы думаете, думая о деньгах?». В том числе среди больных, терапевтов, родственников, друзей, начальства, подчинённых. Политиков... И сколь многое после этого вопроса становится реальным.

Ответственность. После предыдущего «теста» хочется в наше время ответственность свести к тому, за кого, сколько мы хотим, можем, должны платить. И, конечно, деньгами. Не услышали, не увидели, не вчувствовались, не вспомнили, не захотели, не по-могли по-сильно... мы — в долгу...

Но вспоминая святоотеческое, душевное, духовное: мы за всех в ответе, мы перед всеми виновны...

Или общность, община, общество — это не власть всех, не власть народа, не власть каждого, а ответственность каждого.

В нашей психотерапии именно ответственность при-соединяет или со-единяет, единит, целит наше «Я» с «Ты», «Он», «Мы»... Позволяет из этого единства черпать новые ощущения, чувства, влечения, опыт, разум, веру, добродетели... То, что во многих «системах» психологической помощи в наше время абстрактно-мистически называют «энергией», «силой».

В практике ИТЖ ответственность осуществляется условием: за всё, по возможности за всё, желательно дарить, давать, платить по возможности со-ответственно тому, что мы получили, насколько это нам важно, со-ответственно тому, от кого мы получили. За правду о себе мы платим правдой о других, за реальность других — своей реальностью; за активность, свободу других — своей активностью и свободой... За безопасность платим принятием порядка, первенства «стариков, женщин и детей», «меньшинств», наиболее больных, слабых, убогих. За помощь себе мы платим помощью другим, по-мощи, по возможности.

Формы дара, дани, по-дати, платы чрезвычайно разнообразны. Мы можем платить, делясь своими ощущениями, чувствами, деланиями, опытом, новыми для субъекта помощи определениями, сравнениями, обязующими, значимыми, имеющими последствия словами, обещаниями. Дарим своё время, уступая его, например, в группе, посвящая его. Дарим свою боль. Свои переживания, нередко заслоняя ими пациента от враждебности его внешнего и внутреннего мира. «Я наполовину менее раним, чем Н. Поэтому думаю, что эти претензии целесообразно предъявить мне. Посмотрим, как я с ними справлюсь». «Я согласен принять сейчас это задание... это наказание...» «Согласен побыть с Н. в центре круга, в центре событий. Прикрывать ему спину... Вряд ли я смогу что-то сделать, но по-быть смогу, быть смогу». Можно заслонять человека своим телом...

И наконец, если человек не знает, чем надо платить, то, согласно любимому мною ещё с советских времён выражению: «Если не знаете, как поблагодарить, то — деньгами, если не знаете сколько — то много. Если неудобно — то очень много».

Тут трудно удержаться и не привнести в «теорию» очень практическое и личное. За 30 лет советской практической работы ни один человек не обвинил меня в мздоимстве. Материальной заинтересованности...

Часто применяется принцип арифметической или геометрической прогрессии. Если сегодня мы не можем уделить пациенту 10 минут, то завтра придется уделить 20, послезавтра — 40 минут. Если сегодня не могу ему дать 5 литов, то завтра придется дать 25...

Пожалуй, последнее из важнейших условий ИТЖ, которое необходимо обеспечить клиенту или пациенту, — безопасность. Его жизнь вне общности и вне общения с психотерапевтами, вне психотерапевтической группы не является истинной жизнью именно потому, что наполнена настоящими и ещё чаще мнимыми опасностями. «Разве это жизнь?» Мы боимся правды, свободы, своего несовершенства, несоответствия «этому миру», ожиданиям наших близких, любимых; боимся быть непонятными, боимся обидеть... У нас масса прав, но лучше не пытаться «качать права». Если мы и получаем помощь, то чувствуем себя униженными, должниками.

Это не жизнь, а выживание. Это не жизнь во всём её богатстве, а существование, когда мы добиваемся только самого существенного, самого необходимого. Сравним со знаменитым высказыванием Михаила Светлова: «Я могу обойтись без самого существенного, но не могу — без лишнего!».

Как мы гарантируем безопасность? Конечно, безопасность не идеальную, не предупредительную. Суть жизни — опасности и победа над ними без постоянной борьбы, со способностью эффективно защищаться, защищать других. Опасность не устраняется заранее. Тем более что чаще всего она внутри пациента, внутри его и наших сотрудников. Но мы гарантируем, что она уменьшается, от-страняется, у-страняется, контролируется при её проявлении, предупреждаются её последствия, как только пациент обращается за помощью. Сколько тогда появляется свидетелей в Вашу пользу! И помощников.

Лучший способ ослабить сосредоточенность на опасности — ослабить чувство страха, беспокойства, напряжение — поделиться и разделить его... Лучший способ подбодрить себя — подбодрить другого.

В психотерапевтической группе, в отделении всегда есть пациенты более опытные, более деятельные, более эффективные, для которых помощь другим — условие укрепления своего здоровья, закрепления успехов в лечении. В крайнем случае помогает сам терапевт. Внутри себя, в душе всегда можно выбрать наиболее надёжный процесс с помощью свидетелей и помощников.

Свидетельством цельности вышесказанного может послужить описание картины ИТЖ в одном случае. Живописание реальной работы мне представляется почти невозможным. Непостижимым. Тут мало быть «гением пера». Подозреваю, что большинство пишущих психотерапевтов являются в большей степени поэтами, чем работниками. Тут надо иметь и индивидуальный, и общий, передающийся пациенту и читателю талант болезни, талант исцеления и здоровья.

Мы можем себе представить хирурга — поэта в своём деле, юриста-поэта, но хотели ли бы мы быть их клиентами?..

Однако... Лучше один раз увидеть, хотя бы при-зрачно, прозрачно, чем 100 раз услышать...

Пациентка О., 30 лет, менеджер. Первое посещение. Жалобы: не справляется со своими эмоциями, постоянно близко слёзы. Около пяти раз в день плачет, иногда часами. «Камень» на сердце. Вспышки гнева, когда глядит на мужа — и если ему хорошо, и если ему плохо, и если равнодушен. Навязчивые представления, чем муж занимался, может быть, сейчас занимается с «той женщиной».

История болезни (нарушений): всегда учёба была превыше всего. В связи с этим интерес к противоположному полу с 13 лет. В 15–18 лет одна платоническая любовь. В 19 лет и до сих пор единственная, по словам пациентки, настоящая любовь к единственному мужчине — своему мужу. Муж — экономист. На 9 лет старше. В связи с этим всегда доминировал. При уточнении пациентка, задумавшись, признаёт, что любовь её в связи с этим не 100%, а 75%.

Пациентка всегда была удовлетворена своей интимной жизнью, но на «седьмом небе бывала приблизительно один раз на 10–20 случаев». «Но этого ей хватало». В браке 10 лет. Интимная жизнь от 10 раз в неделю в первый год постепенно усреднилась до 2 раз в неделю. Сыну 5 лет.

Семь месяцев тому назад муж ушёл к другой женщине. Ей 19 лет. Как и пациентке, когда у них с мужем начался роман...

Пациентка пробовала принимать транквилизаторы. Без особого эффекта.

Просьба о помощи: помочь принять решение о разводе. Муж достаточно часто приходит домой. Говорит, что любит ту женщину, но семья — это святое. Его такое положение устраивает. Ту женщину — тоже. Положение пациентки невыносимо.

Второе посещение (через 2 дня). Анамнез жизни: из интеллигентной семьи. Конфликтная жизнь родителей. Их развод, когда пациентке было 10 лет. В связи с этим — тяжёлое детство. Воспитывалась преимущественно у бабушки. После развода — отчим с тяжёлым и равнодушным характером.

Без серьёзных заболеваний, кроме одной неприятной инфекции по вине мужа.

Окончила экономический факультет. Успешная работа. Хорошая зарплата. Хороший, почти выплаченный собственный дом.

Психическое состояние: в прошлом — черты излишне чувствительной, избирательно-тревожной личности до границ характерологической нормы. Черты некоторой декомпенсации. (Например, сама себя характеризует как храбрую на работе, но неуверенную в семье. В сложных ситуациях склонна часами обдумывать, прежде чем принять решение, даже если опыт позволяет это сделать. Излишняя эмоциональность, которая скорее ей мешает, чем красит жизнь, 2–3 раза в день. Чтобы вернуться к норме, необходимо около часа...)

Интеллект выше среднего. Интересы семейные. Самооценка по десятибалльной шкале: интеллект — 10 баллов, воля — 6, эмоциональность — 9, внешность — 8, совестливость — 9, доброта — 8, удачливость — 8. Самооценка подтверждается объективными наблюдениями и испытаниями.

Объективные нарушения соответствуют жалобам. При первых обследованиях всегда близко слёзы, они легко появляются на глазах и до 10% времени присутствуют на лице. Выраженная растерянность. «Как такое могло произойти? До октября я ничего не замечала!.. А может, не хотела замечать?.. Я об этом никому не говорила. Ни его

родителям, ни своим!.. Почему я его ещё люблю? Это нормально?» «Скажите, доктор, такое часто случается? Я с этим справлюсь? Или мне лучше развестись? Чтобы всего этого не видеть?»

Физическое состояние. Внешне красивая женщина в расцвете всех своих возможностей. До начала жалоб трудно представить себе, что творится внутри.

Соматика — вегетативная лабильность.

Диагноз: нарушение адаптации. Тревожно-депрессивный синдром.

Начало психотерапии — в виде успокаивающего убеждения.

Жизнь внешняя и внутреннее состояние запутанные. Но не трагические. С большой однократной психотерапией можно подождать до следующего раза. Желательно считать себя больной. Но другим, особенно мужу, этого не показывать.

Третье посещение (через неделю). Как и все дальнейшие, оно длится около 30 минут. Сущность его я излагаю несколькими фразами. Рациональная психотерапия с опорой на со-знание. Наше с пациенткой общее, совместное знание, разумное, разного ума знание... Не только фактическое: я брошена. Не только эмоциональное: я всё потеряла, я не нужна...

«Название Вашей болезни — тревожно-депрессивный невроз. (Не психоз. Вы неплохо, хотя недостаточно, ориентируетесь в себе сама.) Ваше состояние — нарушение адаптации, приспособления в жизни. Начали надеяться только на себя. А надежды недостаточно. Веры недостаточно. Не-до-верие. Недостаточная вера. В таком внешнем и внутреннем состоянии Вы не можете получить достаточно знаний, не можете ими воспользоваться. Эмоции не служат Вашим знаниям, Вашему уму. Ум у Вас сейчас “плоский”, односторонний. Не разный. Не разум.

Ваш муж Вам не помогает. Или сам не приспособлен к новому состоянию. Или Вы не можете получить у него помощь... Или его такое состояние устраивает...

В таком состоянии естественны тревога, эмоциональные взрывы, отсутствие настроения, которое обычно помогает действовать эффективно. А желание действовать у Вас есть.

В таком состоянии не может быть и речи о сколь-либо серьёзных Ваших собственных решениях. Ваше дело — ожидание...

В том числе, ожидание следующего визита ко мне. Это важнее того, “что муж делает с той женщиной”. Важнее то, что Вы будете делать с собой. От этого зависит и то, что я буду делать с Вами... Положу “под гипноз”, чтобы Вы забыли обиды и вспоминали только хорошее. Увеличу чувство Вашей собственной вины. Может, муж не ушёл? Может, Вы его и себя потеряли? Или откажусь от Вас. Пошлю Вас “под лекарства”...»

Четвёртое посещение (через неделю). Пациентка сообщает, что муж сказал о намерении вернуться в семью... Терапевт: «Вот тут решать легче. Но решать надо вместе. Вам с мужем. Мужу с Вами. Ну и терапевт может помочь в некоторых частностях... Например, подсказать, что Вы, что муж не должны, но можете ис-править в своих взаимоотношениях в первую очередь. Вы готовы? Хотя бы что-то конкретное назвать сейчас за себя, за мужа?..» — «Нет».

«Значит, и сейчас главное Ваше дело — ожидание. Спросите у мужа. Ведь он в этих событиях был более действенным».

(Обращаю внимание читателей на то, что таким образом я постепенно, но достаточно энергично погружаю пациентку в со-бытие её жизни собственной, её жизни с мужем, с сыном, с терапевтом.)

Пятое посещение (через 8 дней). Пациентка сообщает, что муж живёт в семье, «как ни в чём не бывало», «как раньше», но звонит каждый вечер «той женщине». «Объяснить ничего не может». «Это сложно...»

Пациентка: «Раньше я бы этого не вынесла... Ещё три недели назад... Но спокойствие “стоит”: я люблю его уже не на 70, а на 20%». («Измерения» по желанию терапевта.)

Шестое посещение (через 9 дней). Пациентка: «В семье какое-то подвешенное состояние». Была интимная близость. «Но не сомневаюсь, что он близок и с той женщиной...» Терапевт: «Что Вы получаете от жизни в кризисе? Может быть, действительно было бы лучше, если бы я месяц назад взял на себя ответственность и посоветовал Вам “поберечь нервы” и развестись? А то он делает, что хочет... с Вами». Пациентка: «Нет! Это раньше он делал со мной, что хотел... Показывался мне таким, каким хотел, чтобы я его видела. И я видела... Сейчас видимости меньше... Больше реальности». Терапевт: «И что это Вам даёт? Эта незавидная реальность?» Пациентка: «Мне не очень нужен “этот” “нереальный муж”...»

Седьмое посещение (через 3 недели). После отпуска пациентки. Часть отпуска она провела с мужем и сыном. «Для мужа — как всегда». «Для меня — как никогда». «Я знала, как он проведёт другую часть отпуска... Он попробовал подружить сына с той женщиной. Но я не знаю своего (?) мужа. Я не знаю себя. Никакого скандала не было». Терапевт: «Попробуйте узнать. До сих пор я не давал Вам советов, что делать, кроме совета ждать... Дать возможности событиям про-исходить, а не вызывать их. И узнавать в них себя, мужа. Теперь попробуйте действовать. Для начала попросите у

мужа разрешения встретиться со старым другом, симпатией. Чтобы с-равнить свои чувства к мужу и другу 5 лет тому назад и сейчас».

Восьмое посещение (через 6 дней). Пациентка: «Муж сказал: “Я не могу тебе ни запретить, ни разрешить”. Не чувствовалось никакого участия!..»

Пациентке рекомендовано посмотреть видеокассету Митрополита Антония Сурожского «О семье» и попросить у мужа разрешения на встречу с «той женщиной», чтобы лучше узнать свои ошибки не в семейной жизни, а в общении с мужем, чтобы лучше узнать его и себя...

Девятое посещение (через 10 дней). Муж отказал в разрешении поговорить с «ней».

Пациентка: Я обнаружила, что для него я — мусор!..

Терапевт: Важное знание... Но неподтверждённое...

Пациентка: А какое ещё нужно подтверждение: он не хочет мне помочь!

Терапевт: Может, боится вашей встречи... Но меня больше интересует, что Вы обнаружили для себя? Вы — мусор? Тряпка?

Пациентка: Ну, нет! Даже раньше я не была тряпкой... Раньше казалось, что если я не буду его любить, то всё рухнет... И я любила изо всех сил. И за себя, и за него... И было постоянных 75%... Даже когда он ушёл к той женщине, было 50%... За все визиты к Вам моя любовь не была постоянной. Она колебалась: 75%, 20, 80, 20. Сегодня 10%... Но это не столько моя любовь, сколько я — её. Не она мне принадлежит, а я ей принадлежу... Если мы разведёмся, то эти 10% увеличатся до 50%... Всё-таки это первая и единственная любовь... Это не моя любовь... Это не любовь мужа, которую он может отнять... Этой любви не надо, чтобы я боролась за неё изо всех сил... Эта любовь может остаться... Между нами... Может пройти между нами... Если останется, будет 20%, компромиссной, между нами... Если между нами пройдёт, останется со мной 50%... Или мы с мужем пройдём путь... Или пройдёт любовь наша... Моя останется... Я не чувствую себя брошенной женой. Я чувствую себя женой сложного человека...

Терапевт: Сегодня в Вас проявилось столько ума, сколько не было за предыдущих 8 раз... Это неплохо... Но сегодня я хотел бы услышать, сколько частных качеств Вы приобрели, может быть, даже частных достоинств. Многочисленность Ваших достоинств и их качество у меня и раньше не вызывали сомнений. Сегодня я хотел бы увидеть, что с Вами происходит, частично уже произошло в целом?

Пациентка: Я могу жить с болью... Раньше я её только выносила...

Терапевт: Да... Это уже путь к преображению... Но где само преображение, хотя бы то хорошее начало, которое — половина дела?

Пациентка: Три месяца назад я была брошенной женой. Я потеряла мужа. Потеряла семью. Сын потерял отца. Потеряв полдома, я потеряла свой дом... Я потеряла себя... Я потеряла всё!

Терапевт: Не всё, не всё: хорошая работа осталась... А, главное, брошенная жена преобразилась в кого?..

Пациентка: В женщину...

Терапевт: И только?

Пациентка: Для меня это много!

Терапевт: Женщина, упрощая, это пол... Пол-овина человека... При том — слабая половина...

Пациентка: Но раньше я не была даже половиной... Я была функцией...

Терапевт: А сейчас целая половина?

Пациентка: Достаточно целая... Целее другой половины.

Терапевт: Уже прозреваю кое-что... Но можно быть и половиной целого, и целым... Что больше мужчины и больше женщины?

Пациентка: Любящая женщина?!

Терапевт: Неплохо, неплохо... У И.А. Ильина есть такой образ: «Бывает одинокий человек в обществе. И видит: вокруг мужчины и женщины. Мужчины и женщины... Потом он женится и видит: вокруг просто люди, просто люди». Насколько Вы стали за эти месяцы «просто человеком»? «Целым человеком»?

Пациентка: Хорошее начало — половина дела.

Терапевт: Ну вот, перед Вами путь...