(из стенограммы выступления на конференции в Риге, ноябрь 2003г)

Автор: Алексейчик А. (Литва)

Очень хорошо и важно - мне добавили время, и мне кажется - это не случайно, это - следствие метафизических причин, и, я уверен, духовных причин. А может быть - влияние духа святого. Могли время дать другим людям, но дали мне - лишних полчаса. Поэтому я хочу с вами поработать. Хочу поговорить о духовных аспектах в психотерапии вообще и по возможности кое-что показать вам.

Начну с более широкой благодарности к вам - не было бы вас, не было и доклада, не было и того, что мне хочется до вас донести, что мне хочется вам подарить. И благодарность организаторам - я сам немножко организатор, и вот, когда вижу, как это организовано здесь, я испытываю такие интересные событийные переживания.

Вы меня пригласили - хорошо пригласили - и не так просто пригласили, потому что так просто я не соглашаюсь - с самого начала со стороны организаторов было нечто важное - были не только слова, а нечто было за словами, и я согласился приехать к вам. Тут начались мои переживания. Выхожу я в Риге на вокзал, и я не узнаю Ригу. Я тут не был лет пятнадцать. Не узнаю ни вокзал, ни то, что вокруг. Эти переживания довольно любопытные - это приблизительно похоже на то, как подходишь к зеркалу и себя не узнаешь. Рига когда-то была для меня столицой Прибалтики, я был тут раз двадцать, а в последние пятнадцать лет не был; сначала мне была более интересна Россия - первые восемь лет ездил три-четыре раза в год, потом стала интереснее Европа - и вот теперь такое большое переживание: я встречаюсь с вами, живу в гостинице и вспоминаю такое интересное выражение Михаила Казакова (я так его не очень люблю, он многоженец и т.п., но некоторые его выражения очень хорошие). Вот, читал интервью с ним, и ему задают вопрос: "Вы тут поехали в Израиль, прожили там пять лет, выучили иврит - почему вы потом вернулись сюда? Вам Израиль не понравился?" Он так вдохновенно говорит: "Мне Израиль не понравился? Вот я себе в Израиле не понравился!" Так что в каком-то смысле выхожу тут, здесь нахожусь и в каком-то смысле себе не нравлюсь. Так. И это очень важное и очень глубокое переживание, потому что с возрастом я себе начинаю нравиться все больше и больше. И это не здорово - себе слишком нравиться. Но это, конечно, внешне, а внутренне я по-прежнему себе нравлюсь - и вот сейчас мы в этом убедимся. Вот такое дополнительное переживание.

Теперь мне бы хотелось с вами поделиться такими двумя событиями прошедшего года. Сначала конкретными - в взаимодействии с миром. Относится и к нашей конференции этой, и к нашей теоретической работе, и к нашей практической работе. Два важнейших событийных переживания, когда не я один, а происходит

со-бытие. Не одно мое бытие, а со-бытие. Одно из таких моих больших переживаний касается моих отношений и вообще всех наших отношений с психиатром. Весной этого года у нас была конференция. Сейчас у нас около пятисот психиатров и чуть не пятьсот психотерапевтов. А у вас всего двести пятьдесят психиатров. Но на этой конференции их было двести десять психиатров. Конференция была посвящена депрессии. И так традиционно, теоретически хорошая конференция: о том, как распространена депрессия - приблизительно 20% страдают депрессией, 13% мужчин, 28% женщин или наоборот, я уже не помню - в общем, 20% больны, их надо лечить, есть новые лекарства, и им становится все лучше и лучше; о психотерапии, конечно, ничего не говорят, но перспективы самые светлые. А потом спрашиваю у коллег: "Вот, коллеги, мы тут говорим все теоретически, а я люблю практически: интересно - важен собственный опыт - кто из здесь присутствующих время от времени испытывает депрессию?" И поднимает руку только один. Вот здесь, вижу, тоже один поднимает, очень хорошо, и там - из двухсот десяти психиатров поднимает руку только один. Я говорю: "Коллеги, что-то не в порядке - по статистике 20%, т.е. должно быть сорок-пятьдесят человек, а тут только один. Психиатры же испытывают такую нагрузку; вот, по статистике, в пять раз чаще кончают жизнь самоубийством, чем остальные - так что вас, вообще-то, могло быть тут даже восемьдесят, испытывающих депрессию!" Некоторые коллеги начинают хлопать - захлопывать, а микрофон-то у меня. Говорю: "Коллеги, обратите внимание на тех, кто хлопает". Количество хлопков немножко поубавилось. Говорю: "Все вы, насколько я знаю, применяете антидепрессанты для своих больных. Хочу спросить: кто из здесь присутствующих сам принимает антидепрессанты?" Опять поднимает руку один человек - мой хороший приятель. О чем это свидетельствует, если применяют лекарства месяцами и годами для других, но не для себя? Печальное явление. Это - психиатрия на уровне знания, но не на уровне личности.

Еще одно печальное переживание. В мае этого года я присутствовал на конференции врачей-христиан. Как минимум, я сам перед тем сообщил об этом событии тридцати психиатрам и десятку психологов. На конференции было пятьдесят человек, из них пятнадцать гостей - из Турции, из Соединенных Штатов, из Латвии, Белоруссии. Соответственно, тридцать пять из Литвы; из них, по-моему, два или три психолога и ни одного психиатра, кроме меня. Конференция чрезвычайно интересная. Интересные докладчики были, например один, из Греции, сказал: "У нас очень легко определить, кто из нас христианин, кто - нет. Любого спрашиваешь - он обижается: а ты что, думаешь, я дурак - все христиане". Это тоже свидетельствует о нашей духовности и состоянии дел в этой области.

Теперь с точки зрения духовности - о психопатологии и терапии. Основные понятия - если бы я вам тут читал Интенсивную терапевтическую веру, там более десяти важных понятий. Но тут я хочу остановиться на важных понятиях в области психопатологии, на явлении, на сущности. О сущности греха, о сущности страсти, о сущности знания и о сущности болезни. О сущности некоторых болезней - депрессии, невроза, шизофрении, о сущности души, духа, веры и здоровья.

Так, чтобы вы не только слушали, но и участвовали, ответьте: кто из вас имеет понятие о грехе? Что такое - грех? Особенно в нашей области - грешен, поэтому

заболел. Грешен, поэтому неустойчив. Ну, не видно желающих. Но это чрезвычайно важно: понятие и потом явление, проявление и событие. Все мы грешны. Итак, если рассматривать с нашей перспективы, с точки зрения психиатрии и психотерапии, то грех - это нежелание выйти из состояния самотождества. Если брать философски и теологически, то грех - это отпадение от духовного в материальном. Это - замечательное определение, но оно недостаточно рабочее, недостаточно трудовое. Если продолжить: это утверждение себя как себя без своего отношения к другому. В реальной жизни - к другому человеку, а если эта реальная жизнь настоящая - к Господу Богу, к Абсолюту. Грех - это то состояние, которое объясняет "я" через "я-же", через себя, делает из себя единственную точку реальности. Грех есть то, что закрывает от "я" реальность. Ибо видеть реальность - это значит именно выйти из себя и пережить свое "я" в "не-я", то есть - в другом, в зримом. По большому пониманию, это значит - полюбить по-настоящему; мы выходим из себя, если уходим к любимому, а не выходим - к своему врагу. В образах - грех есть непрозрачное, мрак, мгла, тьма. Свет есть являемость, реальность. Тьма же, напротив, отъединенность, разрозненность реальности, невозможность явления друг другу, невидимость друг для друга. И это касается не только наших взаимоотношений, но и внутренних наших процессов, которые становятся невидимыми друг для друга. Наши ощущения становятся невидимыми для наших чувств, для наших потребностей. Вот: смотрим, но не видим, слушаем, но не слышим. Вот так начинается отпадение от сути, от целостности.

О знании. Знание, конечно, великое явление. В наше время столько знаний, столько ненужных знаний, знаний, которые нас не объединяют, а разъединяют, что знание является не истинным. Трудно удержаться от межличностных ассоциаций. Когда я начинал работать в психиатрии, в общем-то было тридцать болезней: четыре основных невроза, психопатии, депрессия, маниакальный психоз, органические психозы, психозы. А сейчас, вы знаете, по ИСД триста семьдесят четыре нарушения; сейчас в области диагностики мы просто теряемся. Раньше была цельность того же невроза по разделению вариантов, а сейчас, когда мне надо классифицировать, я должен листать, листать и связывать между собой разные диагнозы. Когда я начинал практику, были три основных лекарства: аминазин, мелипранил и новопассит. Потом проявился еще и реланиум. Сейчас их, как вы знаете, около пятисот разных. В них ориентироваться тоже очень трудно. Это тоже разделение. Когда я начинал, я знал около десяти психотерапевтических методов. Сейчас, как вы знаете, от пятисот до тысячи разных школ. Это - знания; они нас разделяют, разделяют, разделяют - и, кстати, наших пациентов тоже разделяют. Хочется сказать: знание оказывается одной из причин психопатологии у больных, которые перестают ориентироваться в том, что происходит, да и мы перестаем ориентироваться в том, что происходит. Болезнь. И знание отрывается от личности - один из грехов. Если путь только через знания, это - сомнительный путь. Истина, в которой один процент лжи, является стопроцентной ложью.

Теперь - болезнь с духовной точки зрения (я говорю в основном о психических духовных заболеваниях). Это, как я говорю, отпадение от духа. Когда душа больше ориентируется на тело, чем на дух; привязывается к телу, а не к духу. Смотрит наша душа вниз, а не вверх. Душа слепнет без духа, теряет способность непосредственного

общего созерцания. Созерцание - совместное зрение; видят не только наши глаза, но и наш слух, и наши чувства - чувства наши становятся зрячими; наши желания становятся зрячими. Душа теряет возможность связывания отдельных восприятий, чувств, влечений, переживаний в мозаику целого. Теряет способность прозрения. А в жизни нам важно не поверхность видеть, а прозревать. Не то, что у нас на лице, а то, что за лицом, какой у нас лик. А иногда даже лицо не видим, а видим личину. Душе приходится потерю видения восполнять воображением. Это касается нас, и нашей профессии тоже. В памяти так - психиатры знают, что такое конфабуляция: человек забыл, и начинаются фантазии - при органических расстройствах: спрашивает, где ты был - и человеку стыдно сказать, что не помнит, и он рассказывает. Ему семьдесят пять лет, а он рассказывает, что вчера дочку водил в детский садик. Это в памяти. Но также бывает и в мышлении. Появляются сверхценные идеи, сверхценные чувства, воображения, страстные желания, фантазии, бредовые идеи и так далее. Чем более греховен человек, тем менее он видит реальность, тем менее видит свою греховность, свою болезнь. Вот такая суть болезни.

Например, депрессия связана с грехом сожаления. Многое не по-моему, не так, как я представляю и воображаю себе. Печаль, которая уже не на пользу, без смысла. Печаль дана для того, чтобы углубить нашу душу, чтобы глубже прочувствовать нашу потерю, наше несовершенство. Если мы через свое несовершенство позволяем понять другому свое несовершенство - тогда можем помочь. Греховные корни шизофрении - это самоуверенность, мечтательность, своеволие, инфантильность и безответственность. Как работает механизм греха: мечтательность - это уход от реальности, ответственности, деятельности, погружение в умствование; не слова, словеса.

Хочется процитировать великих людей, классику. Карл Ясперс определяет болезнь как "пограничное состояние, которое отрезвляет, пробуждает от духовного сна, обнаруживает подлинную сущность человека. Болезнь позволяет узнать нашу ничтоподобность (не ничтожность, а то великое ничто, о котором говорится в экзистенциальной философии), слабость, побуждает искать спасение в Боге. Что перед лицом смерти остается существенным, то - экзистенциально, а то, что утрачивает свою ценность, то есть голое бытие". Или еще другие наши великие мыслители, философы, которые умеют писать популярно, но и реально. К примеру, Иван Александрович Ильин: "Болезнь. Она как посетитель: что она хочет от меня? Она как путешественник: куда же я попал? Она как друг, который хочет предостеречь меня: берегись, здесь ты сделал в жизни ошибку, здесь с тобой может случиться что-то серьезное. Благодарю тебя за предостережение, за то, что посещаешь меня и побуждаешь к этому путешествию"... В том числе путешествие к безумию и обратно, в депрессию и обратно. Кто хочет путешествовать, должен уметь молчать. Так что - смотри и слушай. Оба - инстинкт и дух - должны дать знать о себе, оба должны поведать нечто значительное; оба должны быть едины во мнении. Инстинкт должен излечить тело; дух - исцелить душу. Быть больным - это означает одновременно исцелить душу и тело. Вот такое определение болезни.

Теперь из области терапии. Душа. Ну, коллеги, вряд ли кто-то из вас осмелится сказать, что у него души нет. Психотерапия - это психотерапия душой. Что такое - душа?

Это нелегко определить, но необходимо. Какое хорошее слово - необходимо: обойти нельзя. И мне нелегко, и мне хочется иногда определить абстрактно, философски. Семен Франк говорит: "Это - непостижимое, но постигаемое. Это - не цель какая-то в конце пути, а путь." Замечательное, подготавливающее нас понятие, но в практическом плане, для того, чтобы оно помогло, действовало в жизни и заставило нас трудиться, этого не достаточно. И можно сказать, что душа - это то, что объединяет все наши душевные процессы. Душа - это то, что объединяет и служит почвой, служит атмосферой, теплом, уютом для тех душевных процессов, которые происходят внутри - для наших восприятий, ощущений, чувств и т.п. Если образно говорить, это - домашний очаг, где мама наша, она все создает. И если мы хотим иметь реальную жизнь - это то, куда мы должны время от времени возвращаться, откуда мы должны смотреть на внешний мир. Душа обращена к земным, физическим, телесным явлениям. И она часто ищет опоры в этих телесных, физических, внешних явлениях. Она связана с землей.

Дух. Мы увидим, насколько дух сложнее души. Дух, по определению, в самом большом выражении - это личность. Одна из сущностей троицы: Бог-отец - личность, Бог-сын - личность, Бог-дух святой - личность. Т.е. это - сущность гораздо более сложная, чем душа. Дух объединяет нас с миром, объединяет "я" с "мы", смиряет, объединяет человека, как и Бога - объединяет нас в сына, в отца, в святого духа. Мы созданы по образу и подобию. Дух - это образ и подобие. Дух - это святой дух. Если коротко - дух объединяет. Мы созданы по образу и подобию; все, что необходимо, он позволяет нам увидеть в виде образа. Дух позволяет нам отречься от мелочей и прозреть за мелочами. Тут лучше всего помогают метафоры. Есть замечательная метафора веры богослова Дамаскина. Он говорит, что простой человек смотрит на икону и видит доску, на ней разные цвета. А вот верующий человек видит не только образ Богоматери или Иисуса Христа, но испытывает воздействие этого образа. И вот это то, что позволяет воспринимать воздействие этого образа. Если опять переходить к действию - здесь наш язык нам опять помогает: "Собраться с духом, набраться духа". Душа тоже важна: что-то мы делаем, и одно дело, если мы делаем с душой - так, как нас мама учила, так, чтобы все было как у мамы - или делаем без души. Вот и тут - набраться духа, собраться с духом - это тогда совсем другая жизнь, совсем другая терапия. Дух и духовность позволяют нам почувствовать себя не работниками у хозяина, а сыновьями отца, наследниками, сотрудниками и создателями - когда с нами Бог. Я работаю, я тружусь, и с нами - Бог. А когда один работаю, тогда и "Бог с ними!"

А теперь о вере. Самый, кажется, простой вопрос. И язык нам хорошо подсказывает. Вера. Уверенность - не вера, а уверие. Или доверие - до веры. Или недоверие. Как Михаил Задорнов говорит "недоперепитие". Кто может сказать, что такое вера? Вот, коллеги, все мы профессионалы. Ну, бывает - мы знаем, только не можем это назвать. В чем наша профессия сложна - это и наука, и искусство; трудно бывает выразить так, как мы это хотим выразить. Но, к сожалению, приходится. И лучше всего применить образ. Какая разница между знанием, уверенностью и верой? Вот идет канатоходец. Видно, что не молодой, но и не старый. Знать мы не можем, что не упадет, скорее, мы уверены. Все может быть - поскользнется, что-то там пошатнется - все может быть. Но настоящая вера тогда, когда я согласен сесть ему на шею, и пусть он ходит тут, наверху, вместе со мной, и я буду чувствовать себя там удобно. Тогда это все -

уверенность, доверие, знание - объединено в ту удивительную цельность, которой является наша личность. Может быть - к сожалению, не часто так бывает - одно дело, когда я сижу в зале и смотрю, другое дело, когда я сяду ему на шею и буду чувствовать себя также уверенно, как чувствую себя здесь. И, поверьте мне, не многие это могут сделать. Это - много процессов, в том числе и убежденность, но преобразованная нашим личным опытом. Или, в более широком смысле, это, скорее всего, путь наш к Богу, к Абсолюту. Так же, когда мы говорим о передаче этой веры - это не говорение, а свидетельство. Я посидел у него на шее, когда он ходил, и могу на основании своего глубокого опыта свидетельствовать, что там он ходит уверенно, и что он - специалист. Часто передача веры - это, как учат нас священные истории, это - мученичество. Кстати, с греческого перевода, свидетель и есть мученик. Веру можно передать, можно подарить, но нельзя продать, нельзя отобрать. Не всякий может передать, не всякий может взять, не всякий может получить, а только личность.

И, наконец, что такое - здоровье? Сначала напомню в общем, а потом попробую проиллюстрировать. Самое абстрактное определение здоровья - это гармония физического, душевного и духовного. Без ущерба одного за счет другого. В здоровом теле здоровый дух. Физическое состояние не должно мешать душевному, душевное - духовному. Гармонично быть в со-бытии друг с другом. Это - связь земли с небом. Связь с ада с раем. Через дух. И связь не через границу, не через какое-то время, а через взаимопроникновение. С наличием не границы, не нейтральной полосы, а совместной области. Душа взаимопроникает в тело, дух проникает в тело и в душу. Здоровье - такое желание жить, что не становишься меньше от того, что испытываешь даже страдания.

Теперь хотелось бы привести несколько примеров из своей практики. Начнем с самого простого, когда воздействуешь на человека с помощью души, с помощью духа и его веры в Господа Бога. Конфликт поколений. У вас конфликт с родителями. Я спрашиваю: скажите, ваши родители просили вас у Бога? Просили, чтобы вы родились? Или вы родились сами? Или вы родились от удовольствия, как наказание за удовольствие, греховное удовольствие? На некоторых действует не хуже, чем у классика. Помните, у Виктора Франкла, когда умерла жена и врач переживал очень, ему задает Франкл вопрос: "А что было бы, если бы вы умерли, а жена осталась?" Доктор отвечает: "Я еще ничего, я еще держусь, а ей был бы вообще ужас". Значит, смысл его мук, смысл того, что он остался, освобождает его во многом. Второй пример тоже нередко случается. Умирает у достаточно молодой мамы сын. Нет смысла, ничего. Верующая, но мучается. Задаю вопрос: "Вы любили свою маму?" "Любила". "Ваша мама любила вашего сына?" "Любила". "Скажите, может, ваш сын нужен своей бабушке? Может, поэтому он ушел так рано туда?" Действует. Иногда бывает хорошее начало для дальнейшей терапии. Ну и под конец самый личный пример. Про себя. Уже такой возраст, когда можно про себя говорить, на своем личном примере. (Вроде бы простое действие, и даже не подарок, а дар - событие огромной важности). Десять лет тому назад приехал из Минска коллега и просит: помоги мне выбрать телевизор. Тогда была инфляция, денег не было ни у нас, ни там. Выбрали мы телевизор, около двухсот долларов. И есть разница - с пультом или без. Пульт стоил около двадцати долларов. Я говорю, что этот пульт важен. Он говорит: "Да, важен. Но если подумать, что я на этот пульт растрачу месячную зарплату, то я не могу купить этот пульт". Я говорю: "Ладно, ты

не можешь, а у меня это трехдневная зарплата, я могу тебе этот пульт купить". Он говорит: "Я не могу себе это позволить". "Но я могу себе позволить, - говорю, - этот пульт будет у тебя работать десять лет. И каждый день тебе придется включать, переключать и выключать телевизор по пять-десять раз. Представь себе, что я с этим пультом работаю у тебя в услужении. Сидишь так, а я бегаю туда-сюда. Ты только скажешь: "Сашка!" - и я сразу побегу. Пять-десять раз в день буду бегать". И он говорит: "О, это совсем другое дело - покупай!" Вот я у него десять лет бегаю. Вот: вроде бы двадцать долларов, но совсем не доллары. Совершенно другое. Действие души и духа. Это - дар и служение.

Я, несмотря на все мои заслуги, не уверен, что я попаду в рай. Но я почти не сомневаюсь, что мой папа меня там ждет. И если он ждет, то я туда не попасть не могу. Это - мои личные отношения с моими родителями. Или, как я в отделении шучу: я сомневаюсь, что за свои заслуги в отделении попаду в рай - могу и не попасть. Но если мои сотрудники за меня помолятся - они такие, что их молитвы будут услышаны. В рай я попаду.