Автор: Алексейчик А. (Литва)

Меня нередко спрашивают, почему я так успешен в психотерапии, почему так успешны мои семинары?

У меня нет простого ответа.

В зависимости от того, кто, когда, как, для чего спрашивают, я отвечаю: о-пыт, жизненный опыт, ис-пыт-анность, способ-ности, со-чувствие, со-переживание, до-верие пациенту, коллегам, себе, у-веренность, вера, о-дар-ённость своя и пациентов, сам-о-стоятельность, под-готов-ленность, жив-о-сть, достаточная цельность, не-по-стред-ственность, детскость...

Все это правда.

Но для многих — абстрактная правда, слышимая правда. При том немногие слышат, даже после терапии, семинара, что — между словами, что — за словами. Они не видят правды, не про-зревают, истины, которая за правдой...

Просьба С. вдохновила меня на по-пыт-ку не столько ответить, сколько показать ис-ток-и у-спех-а, который, собственно, только частично является простым успеванием во-время услышать, увидеть, почувствовать, подумать, понять, во-время принять решение или дать время принять решение пациенту, сотруднику.

По сути это — г о т о в н о с т ь почти ко всему, что может про-изо-йти и даже случиться во время встречи с пациентом.

Вот основная причина, почему работа психиатра, психотерапевта, н а с т о я щ а я работа, а не симптоматическое выписывание лекарств, требует такого напряжения, и никакие помощники, как в других медицинских специальностях, тут врача самого заменить не могут.

Тут врач, психолог должны з а б о л е в а т ь б о л е з н ь ю п а -ц и -е н т а + своею тревогою, смогу ли я ему помочь, и и с ц е л я т ь с я с в о и м п е р е - ж и в а н и е м б о л е з н и . Иногда — со всем отделением и всем семинаром.

Это, конечно свое-образное переживание.

Для себя я его называю: перед лечением, семинаром, может быть, вообще в жизни, я бываю « б о л ь н о з д о р о в ы м », во время лечения, семинаре — « з д о р о в о б о л ь н ы м », после лечения, семинара — « б о л ь н о у м н ы м », потом — опять « б о л ь н о з д о р о -в ы м ».

Как я к этому готовлюсь?

Как по-груж-аюсь, на-гружаюсь этим «боль-но... здоровым со-стоя-ни-ем», чтобы в о - в р е м я стать «здорово больным», т.е. таким больным, который чувствует, что есть здоровье, какое это благо, а болезнь — указатель пути к этому благу, к надежности обладания им...

Пожалуй, более всего воз-можно-стей показать более многомерно, объемно на при-мере, на модели моей подготовки к самому важному для меня и отделения ежегодному событию — Апрельскому семинару.

Это мои (и моих сотрудников) пред-варит-ельные, под-готов-итель-ные переживания, потом само-про-из-водящие-ся или воспроизводимые, во-площ-а-ем-ые в с в о е время, н а с в о е м месте в ж и з н и семинара и его участников.

Такая же подготовка, более или менее планируемая или самопроизвольная, происходит и в индивидуальной психотерапии между первой и второй или второй-третьей встречей. Эта модель соотносится с семинарской как 1:10 или 1:100, но она такая же настоящая модель, действующая, действительная, живая, как и та, которую я собираюсь вам представить.

Итак.

Как я готовлюсь осенью 2011 г. к Апрельскому семинару 2012 г.

Выбирая и предлагая тему семинара для отделения, я обратил внимание на то, что сотрудники, невротические, органические больные с больными шизофренией чувствуют себя из-быточно беспомощными, тревожными.

Приходящие в наше отделение больные шизофренией, часто после многих лет болезни, после многочисленных курсов медикаментозного лечения, психологической помощи, самопросвещения в интернете, не имеют представления о своей болезни, ее особенностях, течении, прогнозе, многочисленных вариантах адаптации.

То же касается их родственников.

Врачи боятся говорить с больным о шизофрении, как когда-то боялись говорить о раке.

Этот страх передается больным. Они боятся говорить о своей болезни. Хотя потребность в этом у них есть.

О шизофрении вообще говорить трудно, так же как трудно говорить о болезни вообще, лечить шизофрению вообще. Но с каждым конкретным пациентом, о его конкретной не-мощи, не-способ-ности оптимально ощущать, чувствовать, думать, хотеть, хорошо общаться... можно говорить, под-правлять, ис-правлять...

А если будить в пациентах то, что в них наиболее устойчиво, цельно, вечно: надежду, веру, любовь, душевность, духовность... «Кусочков мозаики» в отделении достаточно, вот только складывать в цельность каждому из нас все время не хватает времени, храбрости, веры, помощи со стороны...

И в этом году всем отделением мы выбрали тему: «Шизофрения глазами психиатра, психолога, психотерапевта, медсестры, больного».

Естественно — глазами хорошего, доброго, надеющегося, де-я-тельного психиатра, психолога...

Моя теоретическая часть темы: взгляд врача, психиатра, психотерапевта... Практическая часть: дать пациенту понятия, образы сущности болезни и здоровья вообще, сущности шизофрении вообще, его шизофрении конкретно, которые его бы мобилизовали и потом со-провож-дали от его «выхода из себя», «от-хода от себя», от своей сущности, от своего на-стоящего образа и подобия до «возвращения в себя», к себе. Быть ему с-путником, найти ему соответствующих спутников, попутчиков, научить самому находить...

И вот я начинаю.

I. Листаю истории нескольких наиболее благодарных, благо-да-тных и безблагодатных больных, страдающих шизофренией.

II. Просматриваю по-метки, за-метки, на-мётки, от-метки, по--стижения, до-стижения... с последних семинаров.

Например, с последнего семинара. «Я был слишком слаб, чтобы не поверить!», «Какая это ра-бо-та б ы т ь нищим и вызывать у столь многих состояние добро-детельства, благо-детельства!!», «У меня ОГРОМНЫЙ страх жить, больше, чем страх смерти!», «Очень страшно сидеть и ничего не делать!», «Злость мне дает силу жить! Но и забирает у меня слишком много!», «Кто украл у меня любовь к самому себе? Неужели родители своей безумной, безответственной любовью?!», «Объединяющая сущность действия». Все это можно будет использовать в целебной практической работе.

III. Выбираю из своих записей наиболее перспективные для этой работы определения здоровья и болезни.

З д о р о в ь е — это способность каждый раз по-новому вос-принимать и вос-производить события внешней и внутренней жизни. Это – богатство связей и отношений.

Б о л е з н ь — это с-уже-ние и у-площе-ние жизни и отдельных процессов, отсутствие свободы, власть отдельных тем в мышлении, чувствах, влечениях.

«О, Болезнь, горькое, но здоровое лекарство! Как соль предотвращает гнилость рыбы или мяса, так и всякая болезнь сохраняет дух наш от гнилости и тления греховного, не попускает страстям нашим — червям душевным зарождаться в нас» (Феофан Затворник).

«Есть болезни, на исцеление коих Господь налагает запрет, когда видит, что болезнь нужнее для спасения, чем здоровье» (Феофан Затворник).

IV. Просматриваю классиков психиатрии и выбираю те их -постижения шизофрении, которые могут дать больным наиболее -широкое, разнообразное, цельное, целебное, наиболее близкое, -при□ем□лемое представление об их варианте болезни.

К примеру, в этот раз:

Шизофрения — это:

«Преобладание внутренней жизни, сопровождающееся активным уходом из внешнего мира» (Эуген Блейлер).

«Оркестр — без дирижера» (Эмиль Крепелин).

«Книга, взятая из переплета, с перепутанными страницами» (Е. Минковски).

«Орудие сохранено, нарушена лишь способность владеть этим оружием» (Г. Груле).

«Многие шизоидные люди подобны тем римским домам и виллам с простыми и гладкими фасадами, с окнами, закрытыми от яркого солнца ставнями, где в полусумраке внутренних помещений идут празднества (Э. Кречмер).

О личностных изменениях больных шизофренией: «В них много дерева и стекла» (твердого и хрупкого) и «мало стали и резины» (упругого и гибкого) (Петр Ганнушкин).

«Шизофрения — болезнь жестокая. Жизнь многих больных часто является хроникой притеснений, подавления эмоций, упущенных возможностей и несбывшихся надежд» (Э. Фуллер Торри).

«Они н е живут в своем бредовом мире, но живут с бредовым миром» (Г. Рюмке).

«Они (больные шизофренией) ищут одиночества, чтобы закутаться в шелк собственной души» (А. Стриндберг (больной шизофренией).

«Шизоид способен принести громадную пользу Человечеству тем, что служит идее Добра... Веры... Красоте... Истине... типичные наши аутисты в литературе и искусстве — это Рублев, Лермонтов, Тютчев, Чайковский, Волошин, Паустовский, Мейерхольд, Шостакович, Пастернак, Ахматова. Ученые — Лобачевский, авиаконструктор Сикорский; философы — Соловьев, Булгаков, Франк, Бердяев» (Марк Бурно).

V. Выбираю из литературы, преимущественно из афористики, притч, патристики, образы, ценности обыденной человеческой, душевной, духовной жизни, которые могут быть привлекательны, побудительны, одушевляющи, одухотворяющи для больных, коллег, для меня самого именно в этот раз.

Например.

Проживая жизнь в трудностях — запоминаете самое хорошее, проживая в достатке — самое плохое.

Счастье — не оставляет храмов. Благополучные времена ничему нас не учат.

Если человек делится яблоками, значит у него есть яблоки. Если человек делится идеями, значит у него нет яблок.

Хочешь изменить мир — изменись сам.

В жизни, как и в войне, побеждает не тот, кто прав, а тот, кто остался жив.

Имеют значение не годы, которые мы добавляем к жизни, а жизнь, которую мы добавляем в эти годы.

«Нечестивый бежит, когда никто не гонится за ним, а праведник смел, как лев» (Пр. 28.1).

VI. Выбираю у классиков психиатрии, психотерапии, в святоотеческом, новозаветном и ветхозаветном образы целебных взаимо-от-ношений, взаимодействия, воздействия на больных.

Например, в этот раз.

«Правильное врачебное отношение к больному шизофренией состоит в том, чтобы признать его братом, вместо того чтобы рассматривать его как личность непонятную и отличающуюся от врача» (Манфред Блейлер).

«Задача терапии шизофрении столь грандиозна, что ни одна из существующих лечебных моделей — биохимическая, психологиче-ская или социальная — не может претендовать на то, чтобы справиться с ней без участия каких-то других» (М. Перлофф).

«Господь попускает впасть в немощь одержимости, потому что знает, что ум и волю свою человек использует себе во зло» (Д. Авдеев).

Бог не исцелил апостола Павла, а даровал ему благодать и силы переносить страдания... «когда я немощен, тогда силен» (2 Кор. 12:10).

У Бога нет неизлечимых болезней.

Первый шаг по пути к духовному выздоровлению — признать, что именно ты несешь ответственность за все дурное, что с тобой про-ис-ходит, за дурные помыслы, чувства, поступки. «Итак каждый из нас за себя даст отчет Богу» (Рим. 14:12). «...не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познать, что есть воля Божия...» (Рим. 12:1-2).

VII. Намечаю несколько вариантов психотерапевтической работы стратегически. В этот раз, при работе с шизофренией — это работа, преимущественно, в области д е й с т в и я , действия, которое е д и н и т, со-единяет, способ-ствует поддержке отдельных душевных процессов друг другом. И во внутренней жизни, и во внешней, соединяет внутреннюю жизнь в внешней, ин-дивид-уальную и -общую... т.е. работаю с душевностью, духовностью.

Хотя не исключается также действенная работа с от-дельными душевными процессами: ощущениями, чувствами, потребностями, мышлением, решительностью, волей, ценностями (личными и межличностными), мужественностью, женскостью, родительством, сыновством, братством... В «идеале» все процессы, по возможности, одушевляются и одухотворяются...

Одновременно не только, по возможности, всё одушевляется и одухотворяется, но и всё: от ощущений до индивидуальности, уникальности в болезни и человеке о-плот-н-я-ет-ся, о-предел-я-ет-ся, у-точ-няется, приобретает п л о т ь , раз-мер, с-равнение, со-раз-мер-ность.

В сам-ом общем виде можно сказать, что сущность терапии -шизофрении есть прав-ило: «и - и», вместо «или - или».

Более подробный, но теоретический образ:

Увидеть в-месте (а не в-место) с больным его и свои «эхоскопические», в ответ на его расстройства ощущений, чувств, воспоминаний, желаний, мыслей, решений, представлений, переживаний... но и возможностей, способностей... Выразить их обычно, а потом — в более определенных, цельных, об-нов-ленных словах, вместо «что-то, нечто, кто-то, некто, как-то, когда-то...» — «что, кто, как, когда, сколько...» Или хотя бы — «подобно» этому, тому... Описать суть одн-им предложением («от которого нельзя отказаться»), вместо десятка.

Определить, раз-делить участие прошлого, настоящего и будущего в переживаниях, например, в тревоге, страхе, обиде...

О-предел-ить «Я», «Ты», «Они», «Мы».

Редуцировать, десубъектизировать область «Я».

Обновить, «об-надежить», «про-верить» связи.

«Об-на-лич-ить» со-в-местные действия и от-ноше-ни-я.