

**Психотерапевт А. Алексейчик: «Дорога в рай крутая и узкая, в ад – удобная и широкая»**

**Гинта Гайвените**

«Он пациентов заставляет чистить ему сапоги», «В ходе семинаров он говорит платить за свои ошибки», «Он запугивает пациентов и советует молиться» - с такими слухами я столкнулась, готовясь к беседе с отцом Литовской психиатрии Александром Алексейчиком. Должна признать – когда в вечерние синие сумерки брела на встречу в психиатрическую клинику, сердце тряслось. Может быть, придется услышать нелестные слова о себе, или вообще он меня выгонит, если ему не понравятся мои вопросы?

Так не произошло. В бледно-желтом свете настольной лампы сидел улыбающийся седой мужчина. И мне уже не хотелось выяснять, насколько правдивы легенды об его экстремальных методах лечения. С 69-летним врачом мы поговорили о куда более важных вещах – о том, как человеку стать счастливым.

\*\*\*

**- В вашей книге «Психотерапия жизнью» почти не упоминается слово «счастье»? Почему? Неужели такого понятия как счастье, совсем не существует?**

- Существует 370 психических заболеваний и тысячи их симптомов. Легко говорить о таких симптомах, как тревога, головокружение, напряженность. А душевное состояние это другое и о нем говорить сложнее. Что такое счастье? Никто не знает что такое здоровье, пока его не потеряет, сложно говорить и о том, что такое счастье. Может это есть отсутствие бед?

**- Даже исследователи измеряли индекс счастья граждан. И эти исследования показали, что литовцы чувствуют себя несчастными. Как Вы это объясните?**

- Так же существует статистика, которая показывает, что в бедных странах, таких как Индия, есть множество счастливых людей. Они бедно живут, но все они одинаково бедны. А в Литве люди видят, что у кого-то лучше машина, и он чувствует себя несчастным. Материальный мир измерим, очень легко все сравнивать и измерять.

Душевное богатство трудно измерить. И люди не понимают, что богат не тот у которого много есть, а тот, которому хватает. Я за год зарабатываю несколько тысяч долларов, а мой коллега в США зарабатывает около 350 тысяч.

Я мог бы быть несчастлив, больше работать, меньше уделять внимания себе и своим близким. Я мог бы возмущаться на то, что здесь в Литве, некоторые люди, моложе меня зарабатывают в два раза больше – ведь это несправедливо, у меня больше опыта. Но я знаю, что денег мне хватает и поэтому, чувствую себя счастливым. Также большой страх вызывает то, что он это богатство потеряет, а его сосед нет, и все его будут звать неудачником.

Несколько сотен лет назад в Европе подавляющее большинство людей жили бедно. Немного было богатых бояр и помещиков. Но те, которые бедствовали, жили верой. Верили в то, что если сейчас потерпеть, то заработаешь на небе хорошее место. Было важно делать много хороших дел, пусть и небольших – например, давать возле церкви нищему милостыню.

В те времена люди верили в Бога. А сейчас в кого верят? В деньги.

**- Вы все идеализируете. Ведь и тогда людей волновали деньги. А вера часто бывала всего лишь лицемерием.**

- Все было. Но и веры в те времена было куда больше. Они слушали слова священника, старались, чтобы и дети были благочестивыми. А сейчас, кажется, что все дозволено, если у тебя есть деньги – можешь путешествовать в Париж, Таиланд, покупать хорошие вещи.

Я родился тогда, когда и радио то не у всех было. Наша семья имела радио, так весь квартал приходил послушать. Когда приобрели телевизор, соседи шли к нам как в кино. Когда по дороге проезжала машина, сломя голову неслись посмотреть, в детстве даже и подумать не мог, что когда-нибудь у меня будет машина. Знал, что можно иметь много денег, но для этого нужно много и тяжело работать, в то время казалось гораздо важнее стать не богатым, а порядочным человеком.

**- А сейчас вокруг слишком много удовольствий и сложно перед ними устоять?**

- Сейчас существует много соблазнов и люди теряются среди них. Кажется, если у меня будет домашний кинотеатр, жить станет легче, если у меня будет лучший компьютер, еще лучше. Они думают, что все легко достичь, забывают, что за все нужно дорого платить. Они хотят сразу стать миллионерами, как основатель „Microsoft“ Билл Гейтс.

Могу долго говорить о своих пациентах, которые хотели быть богами. В этом кабинете передо мной сидел человек, который за одну ночь в казино проиграл 30 тыс. евро. Ему было так важно почувствовать себя одобренным.

Люди становятся зависимыми от азартных игр, потому что хотят получить подтверждение того, что повезет, может не сегодня, может завтра, может через месяц, но повезет. А другие хотят «выиграть», для того чтобы их дети были самыми счастливыми, умными, богатыми и красивыми

Людям важен результат. Один мой друг, писатель Казис Сая, «подарил» мне визуальный пример, как два человека путешествуют на поезде. Один из них никак не успокоится: когда приеду, ну когда же приеду. А другой удобно сел, открыл книгу и наслаждается дорогой. Вот это и есть главное – наслаждаться путем, жизненным путем.

**Но вот Вы сейчас в целом говорите о бедах западной цивилизации. Это не объясняет, почему в Литве такое большое число самоубийств, почему столько много употребляется алкоголя. Являемся самым несчастным народом.**

- Когда-то Литва была от моря до моря, и литовцы до сих пор чувствуют себя лучше других народов. Помню, как такие лже интеллегенты говорили – вот мы помогли разрушить великую империю, значит Америка, в благодарность, должна особенно заботиться о нас.

Мы считаем, что заслужили жить лучше, иметь лучшее правительство. Помните Библию? Адаму и Еве было всего мало, хотя они все имели, даже звери их слушались. Нет, им понадобилось еще и яблочко. И здесь таких яблочек полно. Многие думают, что могут стать Богами, если у них есть зубы, чтобы откусить это яблоко. И они стараются откусить – зубами, зубами.

Почему нам литовцам так плохо? В советские времена были святые, они в те времена были достаточно святыми, что бы мы помогали им многое, что пережить в таких условиях. Сейчас же нет тех святых, которые помогли бы обществу успешно пережить капитализм.

Беспорядки существуют и в Италии, и в Германии, и во Франции, но, тем не менее, там гораздо больше истинной веры. Там много святых, на чьих плечах все держится. Говорю о святых в широком смысле этого слова. Святые – это люди, которые в себе реализовали образ Божий. Некоторые мудры, некоторые глупы – глупые, но святые. Кто не святой?

Это те, которые от всей души кидаются в материальность. И святые могут пасть, но они снова поднимаются, потому что ими движет душа, а не тело. Многие из нас слишком слабы перед плотскими желаниями.

**- Говорят, что большинство проблем нашего общества – советское наследие. На сколько, по-вашему, мнению, пострадали люди от советского периода?**

- Советский период по-разному отразился на людях. Мне та система дала и кое-чего хорошего. Пожил в аду и знал, что живу в аду. Но все равно мог вокруг найти ангелов. Много было ангелов и нам удавалось распознать их как каких-то белых ворон.

Мой отец и мой учитель Смалстис – оба побывали в лагерях, говорили: раньше мы мало знали людей, только в лагере увидели, истинное лицо человека и озверели и почерствели, но лучше этому не следовать. Так они мне говорили. Согласен – не всем такой опыт может быть полезен. Но все же сейчас люди часто живут в аду, но они не догадываются что это ад. Поэтому живут и живут в нем.

**- Вы много говорите о вере. Но есть много людей, которые не верят в Бога. Как Вам удастся убедить в своих словах людей, которые сомневаются в существовании Бога?**

На фронте атеистов нет – это моя любимая поговорка. Беды, болезни, несчастья приводят людей к вере. Когда у человека не болит душа, он может и не знать, что она у него есть. Есть какое-то сознание, подсознание. А вот у меня подсознания нет, у меня есть душа.

Что такое религия? Религия это путь. В ее сути есть человеческая божественность. Большинство людей в настоящее время эту божественность не видят. Имя одного из Богов – Любовь. Одной из самых главных христианских молитв является «Отче наш».

Обращаемся не «Отец», не «Отец мой», а «Отче наш». Читая эту молитву, я сразу вспоминаю, что это и мой Бог, и моего отца, мамы, бабушки, дедушки, что это наш Бог – он нас объединяет.

Моя мама водила меня в церковь, что бы я попросил Господа вернуть мне отца. Он тогда сидел в лагере в Воркуте. Я просил и отец вернулся.

После я был пионером, комсомольцем. Стал врачом, который анализирует рефлексы организма. В то время я забыл Бога. Но опять вернул меня к Богу пациент – священник. Я спросил его, боится ли он смерти. Он ответил: «Нет, ведь я уже столько всего пережил, что обязательно попаду на небеса».

Я слушал его и не сомневался, что он верит в то, что есть рай и Бог. Так моя вера возобновилась. Иногда необязательно философствовать и анализировать. Для кого-то путь к вере – долгий и интеллектуальный. А для кого-то – незамедлительный. Услышал того человека и мне передалась вся его вера.

**- Странно слушать психотерапевта, говорящего о душе и Боге. Ваши коллеги на людей смотрят гораздо проще – многое объясняют приобретенными в детстве комплексами.**

- Так проще. Сейчас существует множество школ психотерапии, проще интерпретировать все в соответствии с конкретной методикой. Прочитав Зигмунда Фрейда, можно поверить, что все начинается с Эдипова комплекса.

Один из моих учителей говорил, что психоаналитики не только упрекают пациента, приревновавшего родителей, что у него комплексы, но и упрекают родителей, убеждая, что они не правильно воспитывают детей – целуясь на глазах у детей.

**- Критикуете психотерапевтов. А что скажете о тех новых гуру, которые учат стать счастливым за семь дней – сейчас такие курсы очень популярны?**

Адам и Ева тоже хотели пойти по легкому пути – подобно тому, что откусив яблочко, могли бы стать такими же, как Бог. Есть люди, которые думают, что одним простым способом можно все изменить. Но дорога в рай крутая и узкая, а в ад – удобная и широкая.

Хорошо было бы попросить Бога, чтобы он сразу сделал из тебя профессионала. Почему с рождения я должен ползать, почему должен был тысячу раз падать и подниматься, пока не научился ходить на двух ногах? А вот жеребенок сразу поднимается и бегаёт. Почему Господь выбрал нам такой путь, чтобы мы всего сложно добивались?

Однако если бы мне дьявол предложил прибавить 15 лет жизни к рождению, отняв их от тех, сколько я проживу, я бы не согласился. Кажется, глупо не согласится – почему бы не

вычеркнуть несколько тяжело прожитых лет. Нет, я верю, что жизнь должна быть по-настоящему прожита.

**- Сейчас много говорят о преимуществе позитивного подхода – то есть надо обязательно отбросить все мрачные мысли, плохие воспоминания. Что Вы об этом думаете?**

- Нож вещь хорошая там, где он нужен – острым ножом хорошо резать хлеб. Но если с помощью ножа решать все свои проблемы, это плохо кончится. Также и с позитивным подходом.

У нас есть проблемы, и мы не должны отбрасывать их в сторону, грусть и злость необходима, чтобы выжить. Если вы меня раздражаете, а я проглочу все это раздражение, у меня образуется язва желудка. А если я почувствую, что начинаете раздражать меня и скажу – спасибо, идите отсюда – мне станет намного лучше.

В некоторых случаях вежливое поведение может быть полезно. Если я сижу в ресторане, я хочу, чтобы официант улыбался, независимо от того, что возможно его жена сейчас где-то валяется пьяная, а дети употребляют наркотики. Следовательно, я хочу быть важнее, чем его жена, дети, отец и мать. И это нормально. Плохо если он не может улыбаться, потому что в ресторан я пришел ради этого и хочу чувствовать себя господином.

Плохим такое поведение становится тогда, когда употребляем мы его не в том месте. Иногда люди пытаются со своей душой поступать так, как с инстинктами. Они иногда зависят от настроения, но душа нет.

**- Как узнать чего хочет душа? Здесь даже самые горячие молитвы не могут помочь. Что Вы советуете пациентам, которые не видят смысла жизни?**

- Я пациентам объясняю, что воровать – плохо, но попросить что-то вполне нормально. Если нет своей цели, займите ее у сестры, подруги и идите по их пути. Необязательно хорошо ладить с тем человеком, важно, что у него есть цель и он видит смысл.

Помню, мой отец хотел, чтобы я был доктором. Он мне так сказал – если ты не знаешь, кем хочешь быть: священником, офицером, моряком, либо врачом, подумай, что в медицине есть пятьдесят специальностей. Не захочешь быть хирургом – можешь быть терапевтом или рентгенологом, сможешь выбрать из множества различных специальностей. И я был отцу очень благодарен.

Думаете, я сразу знал, что буду психиатром? Сначала познакомился с медициной, затем – с психиатрией, психотерапией, еще позже с религиозной психотерапией, а тогда и нашел свою психотерапию. Вот так все по чуть-чуть собираешь, собираешь, нельзя сразу все получить.

Если хочешь сразу быть счастливым, умным, красивым, вероятнее всего ничего хорошего из этого не выйдет. Везет тем, которые научились справляться со своими невзеньями. Падает и поднимается ребенок, падает и поднимается.

**- Что произойдет, если человек этого не осознает и не найдет свой пути? В этот момент и начинаются психические расстройства?**

Душа болит чаще всего не тогда, когда вы сходите с ума, а тогда когда вы выходите из себя. Быть здоровым – значит быть собой. Если в обществе модно быть обязательно таким, то и ты, следуя моде, становишься больным. Нельзя сказать, что ты являешься клиническим больным, но душа твоя больна.

Некоторым людям не хватает ума, таких называют идиотами. Но существует и бедность души. Если у тебя много ума, но душа крошечная и вялая, она разуму не поможет. Человек может иметь сильные мышцы, но если у него нет иммунитета, он заболит гриппом и умрет. И душа как иммунитет – она все связывает в единое целое.

Вот такие карикатуры вырисовывают мои пациенты – и с рогами дьявола и с крыльями ангелов. На самом деле я бываю всякий. Иногда на самом деле зверски общаюсь с людьми. Но будь я «хорошим» или плохим, я всегда остаюсь собой. И это счастье. Моя душа позволяет быть мне и таким и таким, позволяет входить в любое состояние и выходить из него.

Я так и не ответил на ваш вопрос, что такое счастье, сейчас попробую ответить.

Счастье это тогда, когда чувствуешь себя хорошо. Не хорошо чувствуешь глаза, уши или ум. Суть в том – чувствуешь себя. Себя целиком. У меня может болеть голова, но лучше почувствовать головную боль, чем вовсе не чувствовать голову. Ведь бывает, скажем, голова твоя, а мысли в ней – не твои. Если хорошо чувствуешь свои недостатки, то с ними можешь разобраться. Поэтому и говорю, что если хорошо себя чувствуешь, тогда и являешься счастливым.

*Перевод Марии Строкиной для сайта <http://www.Alexeychick.ru>*

*Октябрь 2011 год.*