

Туда и обратно

*С православным психотерапевтом Александром
Алексейчиком беседует Арнис Ритупс*

Психиатр и психотерапевт, преподаватель Института гуманистической и экзистенциальной психологии (Вильнюс, Литва) Александр Ефимович Алексейчик в 1967 году создал первый кабинет психотерапии в Литве, а позже – также первое стационарное отделение Центра психического здоровья в Вильнюсе, которым руководит до сих пор. В своей работе с пациентами Алексейчик руководствуется собственным методом групповой терапии, название которой – «Интенсивная терапевтическая жизнь» – характеризует не столько подход Алексеичика, сколько сам способ его существования, поскольку, по его мнению, «главным диагностическим и лечебным средством в психотерапии и психиатрии является личность врача-психиатра». Иногда его также называют создателем «православной психотерапии». Он является одним из основателей восточноевропейской школы экзистенциальной терапии, по которой проводит семинары уже более 30 лет.

Когда вначале 80-х я учился на факультете психологии МГУ, мы, студенты, оценивали людей по своему гамбургскому счету – психологов, психотерапевтов, философов и просто интересных персонажей, с которыми мы обязательно должны были встретиться. По студенческим оценкам того времени нужно было обязательно попасть на лекции М.К. Мамардашвили, на семинары в школе В.П. Зинченко, на встречу с Карлом Роджерсом, на конференцию с участием Ю.М. Лотмана. Из этой удивительной плеяды выдающихся личностей начала 80-х особенно хотелось бы выделить Г.П. Щедровицкого и А.Е. Алексеичика.

«Сносит голову» и «выворачивает душу» – так звучали самые нейтральные характеристики происходившего на играх у Щедровицкого и на тренингах Алексеичика, что сам Алексеичик называл «ситуациями концентрированной жизни». Я бы рискнул утверждать, что Александр Ефимович владеет удивительной и редкой техникой очищения и оздоровления души. А тем, кто не уверен, что она у них есть, он помогает ее найти. Этот «душевный поиск» осуществляется за счет удивительной личной

способности Александра Ефимовича говорить о существенном и истинном теми словами и примерами (притчами, историями, литературными образами), точно соответствующими тем состояниям пробуждения души, которые многие из его слушателей испытывают впервые в жизни. Это умение вовремя и точно обозначить словами душевные движения своего собеседника, которые порой провоцируются резким и жестким воздействием терапевта, выводят человека на новый уровень самопонимания и самоощущения.

Игорь Злотников

Как устроена душа человека?

О, вы сразу хотите очень много... Душа тем-то и хороша, что она не устроена. Устроение предполагает, что есть много частей, и эти части строятся, выстраиваются в строение, в здание. На мой взгляд, душа – это цельность, единство. С одной стороны, она очень проста – цельное не имеет частей. У нас, людей, много частей – уши, язык, масса ощущений, сотни всяких процессов. А душа все это обнимает и делает цельным и простым. Скорее можно сказать об этом метафорой: душа – это мама.

Мама чего или кого?

Мама дома. Когда дома есть мама, то это настоящий дом. Если мама умирает, остается папа, дети, внуки, а настоящего единства может и не быть. По Григорию Сковороде, душа – это то, что делает траву травой, дерево – деревом, а человека – человеком. Без души трава – это сено, дерево – это дрова, а человек – это труп.

Если душа – мама, то кто папа?

А папа – это дух.

Это еще кто такой?

Сейчас вам скажу. Мама – то, что объединяет внутренний мир человека. А папа – то, что соединяет нас с внешним миром. Он не только представляет семью как ее глава, он представляет нам весь внешний мир. Когда я вспоминаю своего папу, то вижу, что он мне представлял весь мир. Есть хороший образ: человек – это мост между двумя мирами – миром материальным и миром божественным. Вот для меня папа в полном смысле был представителем этого духа. Дух – это то, что объединяет нас с миром, мое я соединяет с ты, с ними, с «мы» в определенное целое. Поднимаясь все выше, я соединяет нас с Духом святым и

с Господом Богом.

Бывают же люди, у которых папы нет.

Я человек достаточно верующий, и мне трудно себе представить, чтобы человек был совершенно без папы. Бывают люди, у которых был папа очень слабым, почти невидимым и в семье, и в мире. Например, папа – алкоголик. Это очень слабые люди. Иногда они ищут уже не отца, а отчима, или ищут кумиров, как язычники. Конечно, бывают безбожники. Но скорее они безбожники внешне, а где-то в глубине каждый из них, у кого отца нет, хочет сам быть отцом, и хорошим отцом. Конечно, много людей, которые хотят очень просто и очень внешне утвердиться. Самый простой способ для этого – быть богатым. Вроде бы я все могу тогда купить – красивую жену, от нее родятся красивые дети, я им устрою красивую жизнь. Но одно дело – иметь, другое – быть в философском смысле. Иметь детей – это, конечно, тоже важно. Но если, имея детей, я не являюсь сам отцом, тогда я не очень-то и имею их.

Я понял, что есть две ситуации – отец сильный и отец слабый. Но бывают же ситуации, когда человек не знает, каков его отец.

А вот не знаешь своего отца, потому что он не показывает источник своей силы. Я вам расскажу случай, который произвел на меня впечатление. Вот отец в немецком лагере в 41-м году, он подполковник медицинской службы, а вернулся он лагерной пылью – рядовым из русского лагеря. Он говорит: «Лагерь, десять тысяч людей, осень. Пустое место огорожено колючей проволокой, вышки стоят, дождь идет. Холодно, люди гибнут, некоторые ранены. Если бы была операционная, я мог бы спасти сотни людей, а у меня ничего нет, немцы не рассчитывали на такое количество пленных. И один раз русские пленные набросились на лошадь и ее живьем разорвали, настолько были голодные. Это ад, и хочется броситься на проволоку. Но я вспоминаю, что ты у меня есть, – а мне тогда было полтора годика. – Как ты будешь там? И я становился сильным. Имей в виду, ты, может, мне жизнь спас, когда я вспоминал о том, что у меня есть сын». С одной стороны, он слаб, ничего не мог. А с другой – он мне это рассказал, когда у меня были трудности тоже. Вот он мне показал источник своей силы.

Хорошо, папа – дух. Но бывают же люди, которые не знают своего духа.

Все бывает, согласен. Но никогда не бывает совсем. Знаете, жена говорит мужу: «Я понимаю, что нет денег, но чтобы совсем не было – не понимаю». Мой любимый образ у Вересаева, русского врача и писателя: каждый трехлетний ребенок – гений, а каждый 13-летний мальчик – негодяй. Когда мне было три года, вокруг говорили на русском и на польском. И в течение нескольких месяцев я выучил этот язык и до сих пор разговариваю и читаю. Потом лет в 26–27 я пробовал выучить английский. Я, наверно, год над ним бился, кое-что мог понять, в статьях сориентироваться. В три года я был гений, сейчас в языковом смысле я негодяй, негодный человек. Но Господь всем дает шансы. Мой любимый образ: Господь по своей милости гарантирует нам вечную жизнь при некоторых условиях, но не гарантирует, что мы доживем до завтрашнего дня, авария – и все.

Извините, что такое вечная жизнь?

Для нее у меня тоже есть хороший образ: одни люди живут от рождения до смерти, а вот я осмелюсь себе сказать, что вместе с многими я живу от Адама до Страшного суда, живу не только своей жизнью, а жизнью своего деда, своего прадеда, о которых отец мне рассказывал. Они для меня живы, я ими восхищаюсь. Например, мой дед фактически спас свою семью. Он имел 200 десятин земли, не каждый помещик в Литве и в Латвии столько имел. Когда он увидел, что творится в 1929–30 году в Белоруссии, то первым пошел в колхоз, и поэтому его не вывезли, и семью – тоже. Еще до того, как он узнал, что большевики расстреляли царскую семью, он позвал своих четверых сыновей – еще когда НЭП был – и сказал: «Ребята, считайте, что у нас земли нет. И вообще в жизни может не быть. Считайте, что я эту землю продал, чтобы дать вам образование. Я буду потеть с мамой на этой земле, а вы идите учитесь». И все его дети получили образование: двое сыновей – инженерное (но это их не спасло, они погибли во время Отечественной войны); и двое сыновей получили медицинское – мой папа и его брат Василий. Оба они остались живы, потому что были врачами. Вот какой дед был мудрый человек. И я, в каком-то смысле,

оглядываюсь на них. Они для меня живы. Я имею к ним претензии, но восхищаюсь ими. К своим дальним предкам – Адаму и Еве – я тоже имею претензии: если бы они там не поели, то мы бы жили в раю.

В чем здоровье души?

Если очень просто сказать, лечение – это исцеление, целение, цельность. Здоровье души – в ее цельности, в том, что она как хорошая мама – она обо всех заботится, и если мама по-настоящему хорошая, ее никто не ревнует за то, что она заботится о младшеньком или о том, кто болеет, а не обо мне. Мой любимый образ: если вы любите собаку, то любите всех собак.

Если любите одну женщину, то любите всех женщин?

Конечно, но только любовь разная. Если я люблю женщину, то люблю всех женщин. Почему люблю всех женщин? Раньше я представлял, что отца любил намного больше, чем маму. Теперь, когда оба они умерли, начал сомневаться, так ли это было. Теперь я думаю, что я по-разному их любил, только одну любовь чувствовал лучше, а другую мне было труднее почувствовать. Но вот если бы я не любил маму, не научился бы любить женщин вообще, не научился бы любить свою жену, не имел бы первой любви, второй, третьей.

Что значит – уметь любить жену?

Имейте ввиду – это сложно и очень по-разному.

Мое любимое определение здоровья – это способность человека каждый раз по-новому воспринимать и по-новому воспроизводить события внутренней и внешней жизни. Вот суть здоровья.

Я не уверен, что такая формулировка много мне говорит. Вы не могли бы немножко развернуть ее?

Ну хорошо. Если упростить, как часто я с больными говорю. Я говорю: я вас обследовал и вы убедились благодаря моему обследованию, что вы дурак?

Полный.

Нет, полный – так не бывает. Но если каждый раз я буду ему напоминать «Вы дурак, вы дурак», это будет замкнутый круг. Но один раз я ему говорю: «Вы дурак в этой области и поэтому вы страдаете». Потом я говорю,

что и в этой области он не дурак, но ограниченный человек. Везде границы, но не такие, как у Советского Союза в том анекдоте, в котором ученика спрашивают «С кем граничит Советский Союз?», а он не помнит и говорит: «Советский Союз – это такая страна, с кем хочет, с тем и граничит». Так вот, я каждый раз вам про вашу ограниченность говорю по-другому. Иногда надо сказать: «Вот смотрите: вы же в этом не разбираетесь, боитесь, что вы сумасшедший. А я вам объясняю, что вы сумасшедший, но не везде – то есть ум у вас есть, но вы не умеете его применять, например, в отношениях с вашим страхом, или с вашей депрессией». А если вы спросите: «Что это значит – сумасшедший?», то я и это объясню.

Вот объясните мне.

Это человек с ума сшедший или сумасшествующий – вы иногда с ума шествуете, а потом возвращаетесь.

Но ум же не гора, с которой можно сойти.

О, ум – это такая вещь, с кем хочет, с тем и граничит. И сходят с него, и восходят на него. И что такое душевная болезнь – это состояние, когда я выхожу из себя, из этой нормы, вышел из себя и не вернулся. А в другой раз – вы до меня добиваетесь или жена добивается, а я ушел в себя и тоже не возвращаюсь. Для меня в этом есть польза, а жена бесится, что я не обращаю на что-то внимания, что чем-то не хочу поделиться. Это и есть сумасшествие – когда выходите из себя и на слишком долгое время. Если на пять минут вышли и вернулись – все в порядке, это нормально. А когда вышли надолго – другое дело. Как больной говорит: «Я вижу, что отрываюсь от реальности. Реальность от меня далеко, и боюсь, что никогда не вернусь к ней». А я показываю, что вернется.

Вы мне не ответили на вопрос, что значит – уметь любить жену?

Так вот, это значит каждый раз по-новому воспринимать ее и каждый раз по-новому воспроизводить наши с ней взаимоотношения. И она меня тоже воспринимает по-другому... Она не только моя жена, но и мать моей дочки и моего сына. Каждый раз что-то уходило, но появлялось другое. Любимый мой образ: живем один раз, но каждый день. Понимаете, каждый день – новый. Вот это здоровое отношение.

А каким способом вы можете каждый день на свою жену смотреть как на новую?

Ну я говорю: каждый день – новый. Один раз она меня радует чем-то хорошим. Другой раз – огорчает, чаще всего так: «Ты знаешь, я все время чувствую, что твоя обособленность для тебя важнее, чем семья». Это меня огорчает, но я каждый раз огорчаюсь немножко по-другому. Иногда переношу огорчение и не реагирую. Или говорю ей: «Ну нет, там я людей меняю, а ты у меня – одна единственная». А другой раз говорю: «У меня там такие женщины, самоубийцы, они для меня сейчас важнее, чем семья». А в третий раз: «Ты знаешь, что в XIX веке легко было сменить работу, но никак нельзя было сменить жену – церковный брак. А теперь жену сменить легко, трудно поменять работу. Ты что, хочешь, чтобы я поменял работу? После этого имей в виду, что мне, может, захочется поменять и жену». И я доволен своим ответом, доволен, что она меня вызвала на такое. Или я могу отмолчаться... и радуюсь, что отмолчался.

Но вернемся к здоровым людям. Вы указали на то, что здоровье души связано с цельностью человека. Кроме вашего отца, вы встречали в этом смысле здоровых людей?

Да, конечно, полно. Тут я хочу сказать о своем здоровье. Меня иногда спрашивают, как с моим здоровьем. И я отвечаю: «Я больно здоровый». В том смысле, в каком говорят «больно умный». С возрастом у меня, конечно, и давление подскакивает, и язву я перенес. Боль мне немножко напоминает о себе, и поэтому я больно здоровый. Но если я болею, я говорю, что был «здорово больным», как другие говорят «здорово умный», слишком умный – и в хорошем смысле, и в плохом. Но возвращаясь к людям, которые были вокруг меня: я видел и по-хорошему здоровых людей, это в массе своем средние люди. А большинство очень интересных людей для меня были все-таки «больно здоровые» или «здорово больные», несмотря на свою болезнь.

То есть интересный человек – это уже почти диагноз. Когда он выходит за границы среднего, то да. Но вы статистику умственного состояния людей представляете

себе? 3% людей – клинически слабоумные: дебилы, имбецилы, идиоты (большинство из них – дебилы). Очень умных, по-настоящему творческих – тоже 3–4%, как мы с вами. Остальные – средние, посредственные. А чтобы быть выдающимся – за это надо платить, за это надо страдать.

А платить чем?

Платят страданиями. Смотрите, слова чему учат. Труд – это когда по-настоящему трудно. Корень этого слова тот же самый, как у страды. Чтобы достичь многого за пределами середины, надо выстрадать. Все настоящее выстрадано. И за это приходится платить. Недавно известный врач приводит ко мне свою жену. Оказывается, что ей плохо: муж хорошо зарабатывает, но в 7 утра уходит на работу и в 10 возвращается – работает на трех работах. И у меня тоже фактически три работы – я езжу на семинары, преподаю в нашем частном институте Экзистенциальной психотерапии, консультирую пациентов. Он с утра до вечера работает, жена за него тревожится, видит, что он может сойти в могилу таким образом, тем более, что старше ее лет на 20. И она из-за этого болеет. А он сам еще этого не чувствует и расплачивается тем, что болеет его жена. Люблю эти образы: боль – это рассказ, болезнь – это повесть, серьезная болезнь – это роман, тяжелая болезнь – это эпопея. Если мы хотим обойтись маленьким рассказом о нашей жизни – то можно жить сравнительно легко. Если хотим написать повесть, это уже будет не боль, а то, что за ней – заболевание. Если хотим написать роман – его надо выстрадать, это уже будет страдание. А если мы хотим отразить эпоху – как Толстой, Достоевский – нам выпадет все, что они выстрадали.

Боюсь, что следующий мой вопрос покажется глупым, но все равно я должен его задать, потому что куда-то он может нас привести. А вопрос такой: назовите, пожалуйста, главные причины душевных болезней.

Мне как религиозному человеку достаточно легко на это ответить. Главная причина болезней нам дана в Священном Писании: это отпадение от Бога.

В смысле, это грех?

Да, это грех. Люди были здоровы, были в раю, для них

было все возможно. Кроме одного – есть плоды от дерева познания добра и зла. Вот они отпали, и начались болезни. Но раз мы созданы по образу и подобию Божьему, наша задача в жизни – приближаться к этому образу, уподобляться нашему Отцу небесному и Сыну небесному. А если не получается – то уподобляться своему отцу, такому, которого я в каком-то смысле обожествляю. Или сыну – если не Христу (это трудно, конечно), то своему сыну, который, когда ему было три года, был гением. Сейчас моему сыну 33, и он уже негодяй хороший.

А дочь не годится?

Тоже годится. Дочка тоже тогда была гением, а сейчас негодяйка. Выучила несколько иностранных языков, работает переводчиком в Европарламенте.

Это явный признак негодяйства.

Вообще-то слово «негодяй» можно воспринимать как «очень плохой», а можно – как «негодный». Совсем негодных ни к чему – таких не бывает. Бывают не весьма годные к семейной жизни, не весьма годный быть отцом...

Хорошо, вот, например, хроническая депрессия – она из какого греха?

Помните семь смертных грехов? Первый какой? Первый – гордость, люди захотели быть как боги. Змей им говорит: «Попробуйте это яблочко – и станете богами». А связь такая: одно из хороших определений депрессии – это отказ от своей детской гениальности, от инфантильного всемогущества. Для родителей каждый их ребенок – самый лучший, самый гениальный. А он потом выходит в мир и видит: нет, меня не принимают гениальным, я должен заслужить уважение других. А заслужить трудно. И он остается. Вот я вам задам вопрос, а вы будете моим пациентом. Этот вопрос на вид кажется очень простым, но он включает очень многое из того, о чем мы разговариваем. «Сколько вам лет?»

Не знаю.

Тупой вы человек, тупой. Но слава Богу, не знаете. Большинство людей отвечают по паспорту. А я спрашиваю – на сколько вы себя чувствуете? И тогда уже очень многие – такие же, как вы, 50-летние – говорят: 15, 12, 18. Живут они не в своем возрасте. Им приходится отказываться от своего детского всемогущества и

гениальности, и отказываясь, они впадают в депрессию.

А у шизофрении тоже есть корни в грехе?

Конечно.

Этот механизм вы могли бы прояснить?

Ха, ха, ха, задали мне вопрос! Знаете, такой вопрос задает студенту профессор на экзамене: «Так все-таки, каковы причины шизофрении?» Студент говорит: «Извините, профессор, так волнуюсь, такой напряженный, вчера читал, вчера точно знал, а сегодня забыл».

Вы увливаете.

Я вам хочу сказать: это такая сложная болезнь, что не знают никакой нозологии – ни материальной, ни душевной, ни духовной до конца не знают. Есть масса теорий – значит, нет ни одной хорошей. Если есть масса лекарств от болезни – значит, ни одного хорошего. Можно сказать, грех гордыни первоначальный – он везде присутствует. Мне мало быть хорошим психотерапевтом, мне хочется быть и хорошим психиатром, и хорошим врачом, и хирургом, и патологоанатомом – это гордыня. Кроме того, один из смертных грехов – жадность. Я жаден, я многого хочу.

Если гордыня везде, то не имеет смысла говорить о ней в связи с причинами чего-либо.

Имеет. Потому что она везде может присутствовать, но в разных степенях. Возьмем массовые душевные эпидемии, как марксизм-ленинизм. В них все упрощается: что первично, что вторично, борьба классов, прибавочная стоимость. Из этого все объяснить – это же гордыня. Тот же нацизм – превозношение нации.

А фрейдизм – не проявление гордыни, как марксизм-ленинизм или нацизм?

Конечно, проявление. Фрейд – интересный человек, но фрейдизм – нечто ужасное.

Чем для вас интересен Фрейд?

Он очень крупный мыслитель, крупный психотерапевт, начинатель многого, начальник. С него многое началось. Он по-другому, по-человечески начал разговаривать с больными. Я еще застал таких психиатров, которые говорят: «Слушайте, доктор! Что вы с ним разговариваете? Ему внушить что-то? Да вы что!?» Так вот, Фрейд начал разговаривать с больными. Он говорил, что врач может лечить психоаналитически пять-шесть больных в год. А у

нас сейчас врач должен лечить 12–20, а в некоторых больницах – по 40 одновременно. Потом Фрейд обратил внимание, что ребенок – это тоже человек; не недорослый взрослый, а настоящий человек; что ребенок имеет гений. Потом только забывает о своей гениальности, и к этому надо относиться всерьез. Как к болезни, потому что этому гению не дали развиваться хотя бы в одном хорошем направлении. А вы помните, что такое викторианская Англия, где тоже не было секса, как и в Советском Союзе?

Но в английских публичных домах много чего происходило.

Да, в публичных домах черт знает что выделявали. А вот по-человечески в семье об этом не говорили. А вот Фрейд говорил.

А зачем говорить о сексе в семье или в другом месте? Что там такого особенного?

Вы задаете глупые вопросы, и я вам глупый вопрос задам. Скажите мне: что такое секс?

Секс – это разные формы ебли.

О, это очень примитивно. Вы на секс смотрите по-европейски: что это секс. А я смотрю: что это половая жизнь. А пол для меня – это не секс, а половина. Мужчина и женщина – две половины. И даже стать полной половиной (настоящим мужчиной или настоящей женщиной) нелегко. Стать настоящим мужчиной (полным), почувствовать себя мужчиной можно только соприкасаясь с настоящей женщиной. Вслушайтесь в это слово «на-сто-ящим». В смысле эрекционном – стоит или не стоит. А я говорю: стоящий мужчина – это тот, кто хочет быть и отцом благодаря женщине. Но и женщина может почувствовать себя полной, настоящей женщиной только когда рядом достойный мужчина. И они вместе составляют полноту.

А если мужчина любит другого мужчину – он не становится полным?

Конечно. Он не станет отцом сына или дочери, не станет источником полноты и счастья женщины. В лучшем случае он останется половинкой, притом ущербной, с очень ущербным бытием. Когда я был единственным настоящим дипломированным психотерапевтом в Литве, я занимался и терапией гомосексуализма тоже. И я его

хорошо изучил с разных сторон. Чисто статистически: если гетеросексуальный мужчина в среднем в жизни имел 3–4 любовниц, то гомосексуальный мужчина к 45–50 годам в среднем имел 15–30 любовников.

Значит, он познал жизнь с большего числа сторон.

Да нет. Он ни от кого не получал достаточно удовлетворения, а все искал. Как Дон Жуан, с одной стороны хорошо, что у него больше 300 женщин, но это значит, что ни от одной из них он не получал достаточного удовлетворения.

А может, он не хотел останавливаться на одной женщине.

Настоящему мужчине, если он помог женщине стать женщиной, счастья может хватить на всю оставшуюся жизнь. А если меняет женщин как перчатки – значит, для него они и есть перчатки. Так вам яснее будет: если вы имеете сына и дочку, то захотели бы их менять каждый год? Вот этот не понравился сынуля, я возьму усыновлю себе другого. И этот не понравился – возьму, усыновлю еще кого-то. А не понравится – выбрасываю его как собаку.

В ваших текстах я встречал фразу «живая жизнь». Даже если я иногда жил живой жизнью, то в основном не так, в моей жизни не хватает жизни. Это отчего?

Конкретно в вашем случае, пока я вас не обследовал, не могу сказать, что вас разочаровало в жизни.

У меня никакого разочарования нет. Я жил интенсивнее и менее интенсивно. Но причины этих изменений, откуда появилась интенсивность, для меня не понятны. Я хотел бы понять их, но нет приборов.

Как нет приборов? Они не нужны, есть душа. Что значит для вас более и менее интенсивная жизнь?

Более интенсивная – значит, с интересом ко всему, что происходит. Вот, например, шофер наш не может найти интереса к жизни. Это болезнь или просто недоумение?

Хорошее слово сказали, бывает человек в не-до-умении. Не так, что он слабоумный. А умения недостает, не умеет жить, раз в таком состоянии.

А как от неумения жить перейти к умению – у вас есть совет?

Я вам советы не хочу давать, это будет не психотерапия, а страна советов. Я должен вместе с человеком переболеть, понять, что его довело до такого состояния. После этого с ним должен кое-что прожить. Могу ему, когда он начнет что-то делать, помочь. Вот это будет моя работа. Может быть, мне надо будет положить его в свое отделение, чтобы показать, как другие мои пациенты реально живут друг с другом.

Что это значит – реально жить?

Я вам скажу. Когда мы говорим, то это вербальность, словесность. А чтобы было действительно, надо действовать. Если вы гневливый человек, злой, и я вам буду говорить, что есть триста разных способов стать менее гневливым – это будет библиотерапия. Я вам даю книги, вы читаете, приспосабливаетесь или нет. А настоящая терапия – это когда я вам говорю: «Ну-ка давайте поссоримся, погневайтесь на меня». Суть моей психотерапии: лучше один раз почувствовать, чем сто раз увидеть. Не только услышать, что я могу гневаться, а увидеть, почувствовать это. Почувствовать – это значит и посочувствовать. Лучше один раз захотеть, чем сто раз почувствовать. Лучше один раз сделать, чем сто раз захотеть. Такая прогрессия идет и дальше. Но основное, то, на чем можно остановиться – сделать. Действие и делает нашу жизнь действительной.

Вы любите играть словами, их по-разному поворачивать, смотреть на них, играть с ними. Вы думаете, слова чему-то нас учат?

Не только учат, мы ими живы.

Что это значит?

Слова оживляют в нас все лучшее, оживляют нашу душу, помогают нашей связи и с духом, и с Богом. Есть много словечек, и есть слова, которые ближе к первоисточнику.

Разве словами нельзя убить?

Все, наверное, можно. Недавно у меня была молодая женщина. Она узнала, что у нее ракоподобное заболевание в мозгу, несмотря на то, что ее очень удачно

прооперировали... А по закону врачу нельзя врать пациенту: если совершь, а потом человек умрет – с больницы взыщут. И врач ей сказал, что шансы 50 на 50. И через неделю она повесилась, боялась ждать. Словами, да, можно убить, но только некоторыми – болезнь, смерть. Что такое смерть? – Вслушайтесь.

У меня плохо с русским языком.

Смерть – это жизнь с мерой, высшая мера социальной защиты. С мерой – это высшая мера, нас испытывают по-высшему тем, что мы умрем, и неизвестно когда. Есть такой образ: живи так, как будто ты бессмертен. А другой образ: будто это последний день твоей жизни. Только тогда почувствуешь, что такое жизнь. И желательно, чтобы человек жил всегда с этой мерой, вблизи с этой мерой.

А вы боитесь умереть?

Слава Богу, конечно. Было у меня в жизни, что раз семь я был на грани смерти – в детстве. Не было антибиотиков, у меня было воспаление легких. Или: я был под бомбежкой – нас в Минске бомбили советские летчики. Это совсем другой страх, я его познаю совсем по-другому. Это такой интересный страх, который гораздо ближе к базовому страху.

К какому базовому?

К страху Божьему.

Страх смерти, по-вашему, близок к страху Господню?

Ближе. Но я живу до Страшного суда, я больше боюсь Бога, чем смерти.

Как вы переживете смерть, если собираетесь жить до Страшного суда?

Я не думаю, а этим живу – что я переживу смерть, а не смерть меня переживет.

А что в вас переживет смерть?

Естественно, моя бессмертная душа.

Та самая мама.

И мама, и папа. Почему душа здорова и хороша? Потому что она подчиняется... Душа питается от духа и питает тело, а тело питается от души. Поэтому они бессмертны. У многих людей бывает все наоборот. Душа не питает тело, а питается телом, и дух не питает душу, а питается душой. Вот источник всех наших болезней. Но это абстрактно. А конкретно – я действительно в молодости боялся, что умру, и детей не будет, а они у меня должны

быть. И те, мои неродившиеся дети, они же будут иметь ко мне претензию. И женщину какую-то я не сделал бы счастливой, или несчастной хотя бы.

Знаете, я иногда, говоря с людьми, задавал один вопрос специально. Не потому что он меня интересовал, а потому что, может быть, читателей интересует. «В чем смысл жизни?»

Ха! Если говорить в общем, то это ясно: человек создан по образу и подобию Божьему и должен этот образ в себе по возможности реализовать... Мужчина говорит: «Знаете, вот эта женщина, конечно, не Венера, но что-то венерическое в ней есть». Я, конечно, не Бог, но что-то божественное во мне есть, и это во мне возрастает со временем, и поэтому жизнь для меня очень интересная. И если бы мне не то что черт, а даже ангел сказал: «Тебе полагается еще 10 лет жизни, давай пять из них поживи молодым», Я бы не согласился. Или он предложил бы: «20 лет молодости даю, но отнимаю 10 лет старости». Нет – у меня преклонный и непреклонный возраст.

Вы можете объяснить мне, что значит «Дорога в ад вымощена благими намерениями»?

Конечно, в самом общем смысле это очень легко. Человек хочет быть только очень хорошим. В моей профессии некоторые говорят: «Вот это лекарство произведет революцию, люди выздоровят, мы сэкономим столько денег, благодаря этой системе мы реформируем медицину...» Иисус Христос не мог этого сделать, а они сейчас сделают. И они ввергают нас в ад, в общий ад для всех и в отдельный ад для каждого.

Но я тут никакого ада не вижу.

Вы не видите, а это преддверие ада. И те, кто мне сейчас объявлял выговор, они делают эксперименты лекарственные на больных (фармакологические фирмы платят), и одна больная погибла. Вот это ад, и они по этой дороге идут. Врачи считают, что лекарствами можно человеку помочь, не занимаясь его душой; что есть системы, есть схемы, а эти схемы сделаны врачами, которые куплены фармакологическими фирмами. Знаете этот анекдот? Приходит пациент к психиатру и говорит:

«Доктор, мочусь каждую ночь в кровать уже 20 лет. Меня в армию из-за этого не взяли, надо мной все издеваются, жениться не могу, кровать прогнила. Пробовал у психолога лечиться, у невропатолога – никто не помогает. Говорят, вы очень хороший врач». Доктор ему: «Трудное дело, но попробую». Выписал ему рецепт. Через неделю идет врач по улице, а больной – к нему навстречу, обнимает, говорит: «Доктор, вы мой спаситель, вы чудо совершили!» Доктор удивленно: «Что? Больше не мочитесь в постель?» – «Мочусь, но теперь мне на это наплевать».

Это же страшный анекдот все-таки. Это реальный анекдот о том, что происходило в советской психиатрии. Может быть, даже не только в советской. Конечно, не только. Это начиналось в Америке, все хорошее начиналось там.

У меня был близкий друг, которому четыре раза делали электрошок... Его все еще делают?

Да. И теперь делают по-современному: вводят специальные лекарства, чтобы не было судорог, от которых случаются разрывы сосудов. И в таком наркотическом состоянии под наркозом это все проходит.

Страшно.

Если медицина хочет, она все страшное делает красиво.

Что является главным врагом любви? Что быстрее всего ее убивает?

На одной супервизии прозвучало замечательно: «Я верю в Бога, но время от времени у меня появляется к нему недоверие, и это убивает любовь к Богу». Действительно, вера – определенная целостность, некий максимум. До веры идет уверенность, доверие – я могу доверять вам. Это небольшая степень веры: я могу быть уверен в вас, тут вы не подведете, не измените мне, будете преданы мне или общему делу. А вера в вас – обычно то, что испытано, проверено годами. Если мы говорим о любви, то когда появляются всякие степени недоверия, они начинают ее разрушать. И обыденность – тоже: когда люди начинают искать в любви не самое главное – искать удовольствие, делать акцент на страстях, на чувствах, требуют, чтобы любовь демонстрировали, чтобы ее подтверждали. Это все

начинает ослаблять любовь. Помните, я говорил, что здоровье – это способность каждый раз воспринимать события внутреннего и внешнего мира по-новому и воспроизводить по-новому. И когда не воспроизводится эта новизна, исчезает, или, наоборот, остается, не пуская другое... Знаете, есть такой юмор: у женщины бывает пять возрастов – дитя, молодая девушка, молодая девушка, молодая девушка... И многие за это держатся. У мужчин – то же самое.

Что происходит, если женщина ждет, что к ней будут относиться как к молодой девушке и постоянно ее завоевывать?

Молодая девушка очаровывает, прельщает, но это не самое главное. Я говорил уже, что потом она должна стать женщиной, рядом с которой молодому человеку уже захочется быть не мальчишкой, а мужчиной. В норме мужчине необходимо любить и девушку, и зрелую женщину, и пожилую женщину, а не делать культ или кумира из какого-то этапа жизни. Создание этих кумиров и желание быть кумиром разрушают любовь.

Вы помните как Уильям Джеймс, психолог американский, однажды ночью проснулся и понял тайну человечества. И записал ее. А потом заснул. Когда проснулся, то забыл и про нее, и про запись. А под конец дня вспомнил и прочитал: «Все женщины моногамны и (неразборчивая строка), а все мужчины полигамны (и еще одна неразборчивая строка)». Как вам кажется, в этом и есть тайна человеческой жизни?

В этом есть доля истины. Если смотреть на человека как на существо природное, это легко объяснить. Женщина, как бы она ни старалась, больше 30 детей родить не может – таков цикл беременности и кормления. Мужчина в силу своей биологии может иметь и тысячу детей. Подсознательно и женщина и мужчина это чувствуют. И если он тяготеет к биологичности, то так и происходит. Но если он делает акцент не на биологичности, а на душевности и духовности, он может быть верен, моногамен.

Как превратить печаль бессмысленную в печаль с

пользой?

Если дать самый общий ответ, то надо быть человеком верующим, практически верующим. Одним из проявлений моей веры является следующее – это я не сам придумал, а прочитал у отцов церкви – если Господь Бог меня наказывает, то, слава Богу, он меня не забыл, не бросил. И вещи, из-за которых стоит печалиться – если я таким образом с помощью своей веры их преображаю – выходят мне на пользу.

То есть неверующий не имеет шансов превратить свою печаль в печаль с пользой?

Я не могу так сказать. Если вы говорите о больших процентах, я не представляю себе, чтобы человек совсем ни во что не верил. Один верит, что Бог есть, другой – что Бога нет.

Вас не упрекали в том, что ваша вера может вам мешать как профессионалу психотерапевту?

Были эпизоды. Кстати, в Риге, в русском соборе раньше было общество знаний. Я когда-то читал там лекцию о душе. И вдруг подбегает человек, ответственный за эту лекцию, и говорит: «Доктор, ради бога, скажите, что души нет, а то у меня будут крупные неприятности». А теперь все склонны себя считать религиозными людьми, и пациент ожидает, что доктор будет верующим. И меня боятся упрекать, хотя заочно поговаривают, что моя вера – в некотором смысле болезненная.

А вы не думаете, что ваша вера – форма самовнушения?

В самовнушении делается акцент на себе. Помните? Невротик – это тот, кто 80 тысяч раз в день бежит вокруг собственного Я. А вера – вслушайтесь – есть вера в Бога, в шефа наверху. Но есть вера в Бога, и есть состояние намного более высокое – вера Богу. Я не только верю, что он там есть, я верю, что он взял к себе моего отца и маму тоже, и многих моих близких. Я верю, что он и меня не оставит на этой земле. А еще более высокая ступень – это верность Богу. Есть право-славные, правильно славящие Бога. Есть право-верные, мусульмане: быть верным Богу еще более сложно. И я верю не только в то, что есть какая-то сила, энергия, а верю в то, что это личность, и мы созданы по ее образу – это еще сложнее, даже попытаться воспроизвести в себе эту троичность, что

во мне Бог-отец, Бог-сын и – более неопределенное – Святой Дух.

А почему не мать, дочь?

Тоже, а как же. У нас семейный Бог. И Богородица есть. Не только отец есть, но и отчим – Иосиф святой.

У вас никогда не было случая, чтобы вера вам мешала что-то увидеть в другом человеке?

Никогда так не считал. Мне больше мешал недостаток веры. Недостаток веры затемняет взгляд, а избыток веры – непосредственная память о десяти заповедях, о декалоге, о семи смертных грехах, о грехах, вызывающих к отпущению, оскорбляющих величие Божие – вызывало во мне больше определенности, вызывало страх Божий, который и позволяет мне жить до Страшного суда.

Мне кажется, что это идет от каких-то ваших коллег, которые говорят, что вы продолжаете традицию провокаций и шока, известную в советской психотерапии.

Знаете, это они продолжают, когда делают из больных овощей – затормаживают человека, и он застывает.

То есть шокотерапия – не ваш подход?

Нет, мой подход – реальность, реальная, настоящая жизнь.

Но я слышал, что вас коллеги считают слишком жестким в своей практике. А в чем лечебная сторона жесткости?

Я дуракам, слабоумным в своей больнице говорю, что они дураки. Душевнобольным, сумасшедшим я говорю, что они сумасшествуют. Они говорят: «Вот там, на горке, за решеткой мы не сумасшедшие». А у меня на окнах нет решеток. Почему у нас решеток нет? Потому что в отделении ходит Алексейчик, хороший дрессировщик с кнутом, и вы тут ничего не вытворяйте. Чуть что, я выбрасываю больных, говорю: «Знаете, что такое свобода и независимость? Вы свободны выбирать себе отделение и врачей, где лечиться. Но и я свободен выбирать себе больных».

А вы сам случайно немножко не сумасшедший?

Ну, слава Богу, конечно! И не немножко! Когда ко мне приходит сумасшедший, я с ним схожу вместе с ума.

Вы сказали, что болели сотнями душевных болезней. Объясните, что это значит?

Придет ко мне больной с депрессией, и я вчувствуюсь в него, и я буду страдать депрессией.

Вы не прикидываетесь?

Нет. Он мне рассказывает, что пять раз пытался покончить с собой. И я начинаю больше тревожиться, чем он. Он знает, что сейчас-то не покончит, а я тревожусь за него, за больных, которым он это расскажет, за персонал.

Но тревога еще не депрессия.

Нет, потому что он самоубийца, он в тревоге, в растерянности. С тревожным больным я тревожен. С шизофреником я немного шизофреник. Но разница в том, что моя шизофрения контролируема. Понимаете, чтобы человек мог помочь другому, важно присутствовать – при сути быть, по сути быть с этим человеком. У метрополита Антония Сурожского, одного из моих заочных учителей, написано: «Присутствовал при смерти солдат смертельно раненых» – которым помочь нельзя, но для них это было важно. Он менял их состояние, когда говорил: «Ты не отойдешь на тот свет один. Я буду рядом, я буду провожать туда». Мне неприятно говорить. Может, прозвучит, что я такой молодец, такой особенный. Но я действительно провожаю больных в психоз и из психоза. А многие врачи относятся, как в песне Высоцкого: «Сумасшедший, что возьмешь?»

А как вы научились так вчувствоваться в больных?

Обыкновенно – практика, практика. Сначала – осторожно, сначала боялся. Вы, наверное, знаете, что в среднем врачи кончают самоубийством в 2–2,5 раза чаще, чем другие люди. Обыкновенные врачи. А психиатры – еще в 2–3 раза чаще, чем другие врачи. То есть, в 5 раз чаще, чем обычные люди. Причины разные, но в основном они так переживают.

А опыт можно передать другому? Вот у вас есть большой опыт в лечении больных.

На словах опыт непередаем. А в деле, на деле, на самом деле – вслушайтесь в это слово, это не игра, само дело передается. Учитывая, что в этом присутствует не только пациент наш, но – и прошлое, и настоящее, и будущее. Есть такие семейные терапевты, которые говорят: «Лечить только больного – это бесперспективно и безнадежно. Надо

лечить всю его семью». Например, при алкоголизме: разными путями, но семья поддерживает алкоголизм этого бедного человека. Надо лечить их вместе. Вы понимаете, почему люди – не говорю об алкоголиках – иногда любят напиться? На эту тему есть хороший анекдот. Идет психиатр, а навстречу пьяненький его бывший пациент. Психиатр говорит: «Павел Николаич, две недели назад, когда вы выходили из больницы, вы сказали, что вы уже другой человек». Тот говорит: «Доктор, это правда, я другим человеком вышел из больницы, но оказалось, что этот другой тоже хочет пить». Как трудно переделывать, как трудно изменить! У меня был хирург 50-ти лет, заведующий отделением, в расцвете сил, но несколько раз в месяц запои по три-четыре дня, а потом еще несколько дней не может оперировать. И вот он ко мне пришел. И я ему помог. Потому что я его научил быть пьяным от жизни – от того, что он спасает людей, от того, что на него молятся. И он сделал усилие и лет 15 блестяще работал. Но у него есть, от чего быть в кайфе. Есть такие люди, конечно, у которых... у которых все потеряно – и лучше ему умереть от белой горячки, чем покончить с собой. Но это все сложно, и это не мы решаем. Я видел много людей, которым говорил не скрывая: «Лучше вам пить водку, чем таблетки. Алкоголь проверен тысячелетиями, дозирование возможно».

В ответе на мой первый вопрос о душе вы сказали, что человек без души – это труп. Бывают люди, которые вроде бы живы, а на самом деле – трупы?

Я не люблю быть очень категоричным, но скажу, что есть люди... есть некоторые люди, которые думают, что они живые. Помните, Декарт даже сказал: я думаю, значит, я существую. Я, например, не думаю, я убежден... Вслушайтесь, убедитесь – значит, у беды побывать... Я у многих бед побывавший, я верю, что я достаточно душевный и духовный человек. Более того, я этим живу. Мой любимый анекдот: один мужик лежит в Ташкенте в пыли, в грязной луже. Один интеллигент подходит и говорит: «Чего вы лежите, смотрите, солнце светит, птички поют, облачка красивые, рядом женщины ходят?» и пробует его поднять. Тот опять – бух в лужу! А второй опять уговаривает, вытаскивает. А тот – снова в лужу и говорит ему: «Мужик, чего ты пристал? Я тут живу». Я,

например, живу там, а некоторые только думают, что живут там. Но чтобы они совсем были без души, были травой?.. Господь Бог всем дает шанс, никого не забывает.