

М.Е.ЛИТВАК, Е.В. ЗОЛОТУХИНА-АБОЛИНА, М.О. МИРОВИЧ

БИНТОВАНИЕ ДУШЕВНЫХ РАН ИЛИ ПСИХОТЕРАПИЯ?

ОГЛАВЛЕНИЕ

[Вместо предисловия \(М.Е. Литвак\)](#)

[Бинтование душевных ран \(М.О. Мирович\)](#)

[История первая](#)

[История вторая.](#)

[История третья](#)

[Психотерапия — благо или зло? \(Е.В. Золотухина-Аболина\)](#)

[От автора](#)

[1. Кто нуждается в психотерапии?](#)

[2. Хрен редьки не слаще, или «Милая женщина» на приеме у психотерапевта](#)

[3. Психотерапевт: ангел или демон?](#)

[4. Сам себе психотерапевт!](#)

[Решайте сами! \(М.Е. Литвак\)](#)

[1. Кто точно не нуждается в психотерапии \(Портрет психологически здорового человека\)](#)

[2. Кто точно нуждается в психотерапии](#)

[3. Что такое психотерапия и для чего она](#)

[4. Как найти хорошего психотерапевта](#)

[5. Как стать психотерапевтом](#)

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ ([оглавление](#))

Дорогие наши читатели!

Как вы уже поняли, перед вами необычная книга. Ее авторы — писатель (М.О. Мирович), философ (Е.В. Золотухина-Аболина) и я — психотерапевт (М.Е. Литвак). Писатель рассказал в художественной форме об историях, которые ему пришлось наблюдать в своей жизни. Общее в них то, что его героям удалось наладить свою жизнь (забинтовать душевные раны) без психотерапевтов и даже почти без помощи своих друзей. Отчасти им помог случай.

Затем высказал свою точку зрения на психотерапию философ, «существо в некотором роде отстраненное, рефлексивно критическое...», полагающий, что «отсутствие пристрастий и личного опыта общения с психотерапевтами, быть может, пойдет на пользу нашему общему делу», с чем я категорически согласен. (Раз она к услугам психотерапевта не прибегала, то это свидетельствует о том, что она человек благополучный и счастливый.)

Потом взял слово я — психотерапевт. Рассказав о психотерапии, о ее методах, которые подходят именно вам, а также о своих подопечных, я показал, что во многих и многих случаях без профессионала-психотерапевта не обойтись. Иначе будет беда, даже если обратиться за помощью к друзьям, у которых самые добрые намерения.

Вы будете читать нашу книгу, думать и решать сами, как выкручиваться из трудных ситуаций: полагаться на собственные силы и помощь друзей или прибегать к помощи психотерапевта.

БИНТОВАНИЕ ДУШЕВНЫХ РАН(оглавление)

Михаил Олегович Мирович родился в 1958 году в городе Ростове-на-Дону. Медик по образованию и писатель по призванию, публицист и просветитель, он автор и соавтор множества научных и научно-популярных публикаций в журналах «Москва», «Дон» и других. В 90-е годы в ростовских книжных издательствах выходили произведения М. О. Мировича — сатирические по форме и философские по содержанию.



Это не первое его обращение к проблематике глубинных психологических процессов и межличностных отношений, естественное для врача и обязательное для писателя, но, увы, последнее. Михаил Мирович ушёл из жизни рано. Несправедливо рано. Страшно рано. И этот последний труд написан им в соавторстве с Е.В. Золотухиной-Аболиной и М.Е. Литваком.

ИСТОРИЯ ПЕРВАЯ(оглавление)

Жизнь принца, которого звали Володей, складывалась успешно; он завершал обучение в МГИМО, твердо зная, что ему уготована аспирантура и связанные с ней блага. Ему подфартило с родителями. Они жили не в столице, но его отец занимал должность заместителя председателя облисполкома, а мать заведовала одной из кафедр в местном университете.

В старших классах Володя проявил себя старательным и умным ребенком. До сих пор учителя-старожилы вспоминают о его победах на школьных олимпиадах и прекрасную исполнительскую дисциплину. Наставники не могли нарадоваться на Вовочку, непрерывно ставя того в пример разгильдяям, за что «гордость школы» расплачивалась синяками и шишками. Не проходило и дня, чтобы он не вытаскивал из «мягкого места» кнопки и гвоздики. Но это не смущало Владимира, тем более, что родители объяснили ему, что таким образом он закаляет характер и тренирует волю.

Еще Володя занимался музыкой, ходил в легкоатлетическую секцию и коллекционировал марки. Родители справедливо полагали, что им повезло с сыном.

— Такой хороший мальчик, — говорили о нем знакомые. — Умный, смелый, начитанный. На рояле играет, бегает быстро...

— Главное — не женись, — говорил Володе отец. — Испортишь карьеру. Жену надо выбирать с умом: по вкусу всегда можно найти, а вот ту, которая помогла бы с карьерой, — днем с огнем не сыщешь.

— Есть у нас мадам с охраной. Ее отец — помощник постоянного представителя СССР в ООН. Но она — страшна, как атомная война.

— Ну-ну, — заинтересовался председатель облисполкома. — Расскажи-ка подробнее.

— Да нет, — махнул рукой студент. — Это все ерунда. У нее уже есть жених. Учится вместе с нами

— Умный, небось, хлопец, — вздохнул отец. — Тебе бы такую невесту — и помирать не страшно.

Слова отца глубоко запали в душу Володи и он стал думать, как отбить невесту у сокурсника.

Обычные приемы (ночь, темный подъезд, хулиганы — спаситель Володя...) здесь, конечно, не годились, но Володя предпринял нетривиальный наскок на субъект вожделения.

Он как бы случайно подсел на лекции по диалектическому материализму к дочке представителя и тайком порезал себе лезвием палец. С травмированного органа быстро-быстро закапала кровь...

— Ой, Вовочка, — тихо зашебетала Наталья (так звали дочь представителя), — что это с тобой? Ты порезался?

— Ерунда, — мужественно произнес Володя. — С кем не бывает?

И Володя принялся рассказывать Наталье о боевых подвигах своего деда в годы второй мировой войны. Рассказчиком и актером он был хорошим, и вскоре Наталья смотрела на него широко раскрытыми глазами, в которых проглядывалось желание познакомиться ближе.

— И тогда дед, — закатывая глаза, хрипел Владимир, — зажал в зубах ППШ. А тут три «Тигра» справа...

Когда лекция подошла к концу, Володя был уверен, что пленил дочь представителя, и дело остается за малым. Однако он жестоко ошибался. Ее женихом был сын первого секретаря одного из крепких сибирских обкомов. Он никогда не сдал бы позиций, если бы Вовочка не договорился с некоей падшей женщиной, которая соблазнила этого сына в новогоднюю ночь.

Сын первого секретаря овладел падшей женщиной в самой развратной и разнузданной форме. С помощью специальной техники Вовочкой были сделаны несколько фотографий, которые были немедленно предъявлены жениху Натальи. И тот снял свою кандидатуру.

А на вопросы расстроенного родителя отвечал:

— Я разлюбил ее, папа.

Блестяще разработанная операция завершилась полным успехом.



Будущий тесть согласился довольно быстро — после первого телефонного разговора с дочерью.

— Он не еврей? — только спросил папаша. — Не диссидент?

— Нет, папочка, все в порядке. Он — русский, — поспешила успокоить папашу счастливая дочь. — Не волнуйся. Я ведь не дура. Ты ж меня знаешь... Все проверено-перепроверено.

Молодые получили прекрасную трехкомнатную квартиру в центре Москвы. Разумеется, с утварью и мебелью, а еще — несколько ящиков с японской аппаратурой.



В какой-то момент Володя сумел убедить себя в том, что он счастлив. В конце концов, что еще надо? Жена, конечно, не красавица. Но и он — не Ален Делон.

Ну, не любит он ее, как Ромео Джульетту! Так, может, оно и к лучшему. Кому нужна любовь с охами, вздохами, разлуками, встречами и поцелуями в час заката?

— Ночи под луной в молодости — это обязательный ревматизм в старости! — сказал он как-то матери. — Была охота мерзнуть...

Мать с уважением посмотрела на сына, но ничего не ответила.

Наталье тоже казалось, что она счастлива. Конечно, муж у нее из явных плебеев, но зато с головой. Наталья с умилением наблюдала за тем, как ее муж учит английский язык и значительно опережает ее по всем показателям.

Наталья понимала, что Владимир женился на ней из-за ее отца, но ей казалось, что именно это делает его ближе к ней, привязывая на веки вечные.



Через два года у молодых родилась дочь.

Радости отца Натальи не было предела. Ему нравился зять — умный, обстоятельный, уважительный.

— Думаю, Наташенька сделала правильный выбор, — говорил он жене. — Во всяком случае, он лучше, чем этот придурок из Сибири.

— Мог бы и получше кого-нибудь найти для дочери. Сам понимаешь — провинция. Вилку как следует держать не умеет. Это «г»...

— Это ты зря. А жениха из нашего круга я, безусловно, найти мог бы, но не захотел.

— Почему?

— Потому что дети нашего круга — сплошь избалованные идиоты. Стоит уйти нашему поколению — и где они окажутся?

— В каком смысле?

— В прямом.

— Где?

— Где им и положено быть — в глубокой яме. А наш зятек не пропадет. На первом этапе я ему помогу, а уж потом — увидишь — уже он нам помогать будет...



Дочь назвали Натальей. Она росла умной, смысленной, а в пятилетнем возрасте у нее обнаружили феноменальные способности к шахматам. Ооновский дедушка вспомнил, что давным-давно получил третий разряд по древней игре и тренер упрасивал его поступать в физкультурный институт, чтобы продолжить карьеру шахматиста. Но желание «выбиться в люди» (а его родители работали учителями в сельской школе) цыкнуло зубом на талант, и жизнь сложилась так, как сложилась.

— Вся в деда, — гордо вещал он коллегам. — Будет великой шахматисткой. Нону Гаприндашвили за пояс заткнет. Я ведь тоже когда-то, знаете, надежды подавал!

Шло время, и Наташа-младшая делала головокружительные успехи. Ее называли наследницей Карпова и прочили скорый успех на спортивных аренах.



Наташа-старшая чувствовала себя глубоко обманутой. Она понимала, что Владимир взял ее в жены потому, что собирался делать карьеру с помощью ее отца.

Но она отдавала себе отчет в том, что на месте Владимира мог оказаться кто угодно — и красивее, и умнее, но нынешний муж почему-то казался ей самым порядочным, и надеялась, что Володя со временем оценит ее душу и полюбит ее хотя бы как друга, доверяя ей самое сокровенное и не считая только лишь ступенькой лестницы к высоким постам и должностям.

Она понимала, что ждать любви Владимира глупо, но... все-таки... чем черт не шутит. «Стерпится — слюбится», — говорила ей лучшая подруга Вера.

Верка, Верка... Еще ты утверждала, что с рождением дочери муж сразу изменит свое отношение к ней и станет абсолютно другим человеком. Ее бы устами...

Он не ругался матом, не пил водку и ни разу не тронул ее пальцем. Больше того, Наташа не помнила случая, чтобы он не подарил ей цветы на день рождения. Их ставили в пример. «Идеальная пара, — говорили друзья, — они так любят друг друга».

И тем не менее, Наташа чувствовала себя совершенно несчастным человеком. Ей казалось, что она осталась на этом свете совершенно одна, что она подобна одинокой комете в абсолютном холоде бесконечности — и ее полет кончится только когда она на полной скорости врежется в твердь планеты и рассыпется в мелкую пыль...

Она украдкой плакала по ночам, несколько раз порывалась уйти к родителям, но каждый раз что-то — скорее всего, просто отсутствие повода — удерживало ее дома.



Между тем Владимир, вопреки надеждам, никак не мог сделать решительный шаг вперед к широкой партийно-иерархической лестнице и подолгу застревал на одном месте. Вроде и энергия имелась, и голова на плечах, и связи в верхних эшелонах. Ан — нет... Все без толку! Тесть звонил из Нью-Йорка по инстанциям, друзья семьи обещали содействие, а только жизнь бежала мимо — как бы в телевизоре — за стеклянной стеной.

— Ты неудачник, Вовка, — говорила жена. — Зря я за тебя пошла.

— Так разводишься, — сердился Володя. — Никто тебя силком держать не станет.

— Не могу, — вздыхала Наталья. — Привыкла. Хотела бы, да и папа говорил... Но не могу. Люблю...

Володя был директором небольшого НИИ в Подмосковье, имел персональную машину, дачу, влиятельных приятелей...

А бывший жених Натальи давно приносил пользу родине на должности посла в одной из азиатских стран и говорили, что его вот-вот назначат заместителем министра иностранных дел.

— Небось, жалеешь, что замуж за него не вышла? — спрашивал жену Владимир. — Смотри, каким орлом он вымахал! Смотрит на нас с небес...

— Дурак ты, Вовка, — говорила жена. — Ничего я не жалею. Это я говорю, чтобы тебя подзадорить... Я ж тебя люблю. Смотри, какая у нас дочь.



Когда дочь заканчивала среднюю школу и собиралась поступать в институт, в стране начало твориться совершенно невообразимое. По телевизору без зазрения совести показывали вчерашних классовых врагов.

Институт, которым руководил Владимир, мирно доживал последние дни. Один за другим сотрудники приносили заявления об уходе, виновато глядя мимо директора.

— А как же родина? — вопрошал Владимир, постепенно теряя уверенность в своей правоте. — Как же партия? Если не мы, то кто же?

— Нам, Владимир Владимирович, семьи кормить надо. Если бы не семьи, мы бы за корочку хлеба работали... Но вы ж знаете...

— Хорошо. Идите. Звоните, если надумаете назад.

— Конечно, Владимир Владимирович, — радостно соглашались уволенные сотрудники, но возвращаться не спешили.



Иногда Наталья-старшая делилась переживаниями с подругой.

— Эти годы я не жила, — говорила она, — и даже не существовала. Мне казалось, что я — медуза, подрагивающая от малейшего колебания воды и

скрывающая свои аморфные тела от окружающих. Людям, входящим в воду, нет дела до медузы, а ей — до людей.

— Может, тебе любовника завести? — спрашивала подруга. — Он тебя будет любить, ты — его.

— Кому я нужна?

Наталье казалось, что она живет совершенно автоматически, без всякого интереса к чему бы то ни было. Пьет, ест, спит, ходит на работу, готовит обе-ды — чисто механически...

«Кому я нужна, — думала Наталья, — для кого живу? Дочь выросла и не нуждается в моей опеке. Для нее я — возможная обуза в будущем. У нее своя жизнь, о которой я не имею представления. Муж?.. Ему я не нужна тем более. Удивительно, что он до сих пор со мной живет и не бросает, как бросил бы любой другой на его месте. Наверно, привык... Появись у него женщина, он оставит меня без сомнений и колебаний. Влияние отца кончи-лось, и Володя свободен, как ветер. Ведь он равнодушен ко мне и не замечает, как будто я предмет мебели. Удобной, комфортабельной... Точно! Наверно, у него в подсознании сидит мыслишка, что когда-то я очень дорого стоила... А у кого поднимется рука выбросить старую, но некогда очень дорогую мебель?! Давно есть мебель получше, подешевле, поудобней. Но для того чтобы выбросить дорогое старье, нужно иметь изрядное мужество, которого у Володи никогда не было».

— Ты сходи к психотерапевту, — посоветовала Верка. — Сейчас это очень модно.

— Зачем?

— На себя посмотри... Ты же превращаешься в старуху. А ведь недавно была молодой женщиной!

— Мне тут до пенсии осталось...

Тем не менее Наталья нашла по объявлению в газете некоего частнопрактикующего психотерапевта с плохо запоминающейся, но звучной фамилией.

Через два дня она была у него на приеме. Убогий, обклеенный дешевыми обоями кабинет производил удручающее впечатление, но Наталье было все равно. Ей вдруг показалось, что сейчас все ее беды кончатся, и она выйдет от психотерапевта совершенно другим человеком.

Доктор долго и тщательно записывал ее анкетные данные, а потом вдруг спросил, не подвергалась ли Наталья в детстве насилию со стороны отца и старшего брата.

— У меня нет старшего брата, — растерянно ответила Наталья.

— Странно... Ладно, продолжим.

Психотерапевт расспрашивал пациентку о том, подвергалась ли она насилию со стороны незнакомых лиц, коллег по работе, друзей мужа и прочих лиц мужского пола. Получив отрицательный ответ, он надолго задумался и предложил зайти через неделю.

Наталья решила больше не тратить время на психоанализ.

Более того, она не стала следовать советам подруги и проигнорировала ее требование пойти к гадалке, колдуну или, в крайнем случае, экстрасенсу, о чем впоследствии совершенно не жалела.



Владимир лениво и без интереса смотрел телевизор. Он давно понял, что ожидает Россию. Его мысли были сосредоточены на дочери. Несколько минут назад она звонила из Стокгольма и сообщила о победе еще на одном турнире.

— Как вы там? — скороговоркой произнесла она. — Надеюсь, все здоровы? Кстати, главный приз мне вручал шведский король.

— Хорошо, Наташенька, здоровы, — ответил Владимир. — Небо коптим. Ты-то как?

— Прекрасно. Извини, папочка. Долго разговаривать не могу. Скоро приеду и все расскажу. Король похож на Василия Тимофеевича из отдела пропаганды — твоего приятеля по преферансу. Познакомилась тут со Стивеном Спилбергом...

— Это кто такой? Скрипач?

— Сам ты, папочка, скрипач. Стивен Спилберг — режиссер из Америки. Ладно, пока. Времени нет, бегу на презентацию...

— Когда приедешь? — спросил отец, но в ответ услышал короткие гудки.

— Что она сказала? — спросила Владимира жена. — Как у нее дела?

— Все в порядке. Премию получила. Со Спилбергом познакомилась. Сказала, скоро приедет.



Тесть вышел на пенсию и председательствовал в некоем фонде помощи неизвестно кому и на какие деньги. Иногда почитывал лекции в западных университетах, от нужды не страдал и иногда подкидывал на бедность дочери и зятю.

Порой он забежал к ним в гости, выпивал пару рюмок с детьми, по инерции учил жизни зятя и что-то обещал, обещаний, как правило, не выполнял и старел не по дням, а по часам.

За рюмкой водки говорил, что вот-вот Россия вздрогнет, проснется и скинет ненавистного тирана. И не будет тогда пощады никому, никогда и ни за какие деньги!

— Старик-то твой сдал, — говорил Владимир жене. — Особенно в последнее время...

— Да уж... — качала головой жена. — Годы, что ты хочешь. Орел-стервятник с возрастом превращается в петуха. Крыльями машет, орет, да никто его не пугается...

В начале января, когда пушистый снег таял на лобовом стекле Володиных «Жигулей», тесть умер. Теща — тихая и неприметная женщина — поплакала у могилки и через две недели переехала к дочери с зятем, что не вызвало у последнего никакого восторга.



Дочь Владимира и Натальи продолжала восхождение на спортивный Олимп, неожиданно превратившись в кормилицу, заставив родителей бросить работу и разъезжать с ней по зарубежным странам.

Мать потихоньку освоила нелегкую специальность менеджера, отец утешал дочь в трудные минуты ласковым словом. Денег становилось все больше. Дошло до того, что Наталья-старшая, по настоянию дочери, сделала себе пластическую операцию в одной из лучших французских косметологических клиник, и, когда, выйдя из клиники, уселась в машину рядом с мужем, тот чуть не сошел с ума.

Молодая, красивая, чуть полноватая женщина, напоминающая Элизабет Тейлор в омоложенном и улучшенном варианте. Едва очутившись в гостинице, Владимир — чего не было несколько лет — набросился на жену и не отпускал ее до утра. Он понял, что впервые в жизни влюбился: он не мог не думать о Наталье. Все, без исключения, мысли были только о ней.

Вечером он планировал утренние шутки, мысленно прокручивая возможные варианты развития разговора. Владимир судорожно вспоминал все хиханьки и анекдоты последних десятилетий, и держал их наготове, чтобы сразить собственную жену искрящимся остроумием.

«Господи, — в редкие минуты просветления думал Владимир, — что происходит? Мне — больше полтинника. Жизнь практически прожита. Цели, к которым я стремился вчера, сегодня кажутся смешными и глупыми... Но я — отец выдающегося человека, что само по себе немало — вырастил дочь, которая превратилась в одну из самых великих шахматисток современности. И — здравствуйте, влюбился... В собственную жену...»

Владимир ненавидел собственную любовь, считая, что в его возрасте волноваться вредно и опасно для здоровья... Да даже если и влюбился — чего ради волноваться? Влюбился-то он в собственную жену... «Со временем пройдет, — думал Владимир. — С кем ни бывает?»



Между тем жена превращалась в светскую львицу, красивую, одетую лучшими мировыми кутюрье, вальяжную. Ее манеры, — откуда что взялось?! — позволяли ей чувствовать и вести себя на равных с самыми модными знаменитостями.

В последнее время Владимир стал замечать, что вокруг жены постоянно вьется несколько подозрительных мужчин, среди которых ростом и громовым голосом выделялся некий испанский гроссмейстер.

— Знаешь, кто это? — спросила у Владимира жена перед сном. — Это знаменитый маэстро — друг Тартаковера. Ты должен его знать...

— А он меня знает?

— Нет. Но ты не гроссмейстер и даже не мастер ФИДЕ.

— А он не секретарь ЦК и даже не инструктор райкома партии...

Наталья тяжело вздохнула и провалилась в сон.

Она давно поняла, что превратилась в красивую женщину, и вела себя соответственно. Единственной проблемой было незнание иностранных языков, ибо заграничные слова давались ей с большим трудом. О том, чтобы выстроить английскую фразу, не могло быть и речи.

Но в этом направлении были предприняты значительные усилия. Из России выписали преподавателя английского языка — стройного голубоглазого шатена с насмешливым взглядом — сына их приятелей по партийной работе, которые после распада СССР и КПСС жили бедно и питались килькой, яблоками из собственного сада и обезжиренным творогом.

— Таким образом, — назидательно сказал Владимир жене, когда молодой человек взял на себя обязательство выучить Наталью языку, — мы поможем нашим друзьям в трудную минуту. Это — по-Божески...

Владимир никогда не думал, что жена будет ему изменять. Конечно, он иногда нервничал, глядя на навязчивые ухаживания испанского гроссмейстера или венгерского арбитра. Но он убеждал себя, что измена невозможна, ибо его супружеский стаж давно перевалил за два десятка лет.

Тем не менее, Владимир, как это часто случается, застукал жену в собственной кровати с учителем английского языка в самые интересные минуты интимной близости. Это было противно, ибо учитель был на пятнадцать лет моложе жены и производил впечатление полного кретина.

Когда Владимир увидел две пары глаз, одна из которых принадлежала жене, а другая — учителю английского языка, ему показалось, что он умирает. Последние несколько лет он боготворил жену, а потому происшедшее произвело на него убийственное впечатление. Если бы это случилось давно, когда Наталья была уродливой, но преданной женой, он бы махнул на все рукой и забыл через десять минут: спи с кем хочешь. Но теперь, когда он по уши влюбился в нее!..

В глазах учителя застыл животный ужас, жены — легкое презрение.

— Владимир Владимирович, извините, простите, это совсем не то, что вы подумали...

«Интересно, что я подумал? — попытался вспомнить выпускник МГИМО. — Кажется, ничего... Может, он решил, что я не вынесу оскорбления и начну палить в него из револьвера?»

— Как честный человек, юноша, — проговорил Владимир, — вы просто обязаны на ней жениться. Немедленно!

— Я? Жениться? Но я же... Нет. Не могу.

— Почему? Первая брачная ночь у вас позади. Что вам мешает? Или, может быть, вами двигала не любовь, а низкое животное чувство?

— Зря ты ерничаешь, — вмешалась в разговор Наталья. — Сам во всем виноват...

— В чем же?

— В том, что я не люблю тебя.

— Но ты же говорила, что любишь.

— Это было очень давно. Кстати, тогда я говорила правду. Но я всегда знала, что ты женился на мне для карьеры, и я просто-напросто заставила себя к тебе привыкнуть и полюбить тебя.

— Где же эта привычка? Чем она плоха? Жена ничего не ответила, встала с кровати и стала деловито натягивать нижнее белье.



Через две недели после этого события супруги вернулись на родину и подали документы на развод.

Дочь восприняла это спокойно, поинтересовавшись, хорошо ли подумали родители, прежде чем решиться на столь неординарный шаг.

Те ответили утвердительно, заверив ее, что дальше так жить нельзя.

Поставив в паспорте печать, отец перестал разъезжать с дочерью по континентам, оставшись на родине. По протекции одного из сокурсников ему доверили один из небольших банков в столице. Как ни странно, работа понравилась Владимиру, и спустя несколько месяцев о возглавляемом им банке говорили на самом высоком уровне.

Вскоре его пригласили на должность заместителя министра финансов в новое правительство.

У Владимира началась новая жизнь — встречи с министрами, президентами, царственными особами...



Бывшая жена Владимира чувствовала себя виноватой. Она убеждала себя, что права и иначе поступить не могла, но что-то мешало ей согласиться с этим доводом.

Она убеждала себя, что Владимир женился на ней из карьеристских соображений и никогда ее не любил. А его чувства, вспыхнувшие после пластической операции, не имели никакого значения.

«Ты полюби меня черненькой, — думала она, — беленькой меня всякий полюбит».

Конечно, некрасиво получилось с этим придурковатым знатоком английского. Но она не чурка дубовая, чтобы всю жизнь провести с мужчиной, который жил с ней ради карьеры...

Она привыкла к Владимиру, и спорить с этим глупо. Но привычка — все-таки вторая натура, а не первая.

Наталья вспоминала обиды на Владимира, но ничего конкретного в голову не лезло. Иногда поздно приходил с работы, несколько раз напивался, как свинья, а один раз проспал день ее рождения и забыл поздравить... И все! Ни одной посторонней женщины.

Чем больше она думала о случившемся, тем яснее понимала, что совершила ошибку, улегшись в кровать с учителем английского. Зачем? Во-первых, он не проявил себя как мужчина, во-вторых, она не испытывала никаких чувств к учителю.

С каждым днем Наталья чувствовала себя все хуже. Ее не радовали, как прежде, успехи дочери, ей казались неинтересными многочисленные вечеринки в кругу новых друзей, ее раздражали заграничные знаменитости. Она все чаще вспоминала Владимира.

Однажды, когда ее дочь гастролировала в Вене, Наталья-старшая решительно собрала вещи, и уже через два часа летела в Москву. Вечером она стояла перед квартирой бывшего мужа, переминаясь с ноги на ногу.



Владимир услышал звонок, когда заканчивалась программа «Время». Передавали новости спорта, и он с наслаждением, в который уже раз, смотрел, как новая русская футбольная звезда Панов забивает второй гол в ворота французов.

Пас Хлестова — легкое движение корпусом в сторону — удар. И... звонок в дверь.

«Господи, — подумал Владимир, — всю жизнь мне не дают посмотреть то, что мне нравится. На самом интересном месте...»

На пороге стояла его бывшая жена — Наталья.

— Извини, — тихо сказала она. — Можно войти?

— Да, да... Конечно...

Усаживая жену на табурет на кухне, Владимир вдруг понял, что был круглым идиотом, согласившись на развод. Разумеется, она имела право на измену, ибо знала, что он женился на ней не по любви. Но ведь он...

«Господи, — думал Владимир, — да ведь я кругом неправ, и у меня нет никаких оправданий. Я в самом деле женился на ней по совету моего папаша, который мечтал только об одном — чтобы я сделал карьеру».

— Ты меня извини, Наташа, — сказал Владимир. — Но у меня есть оправдание. Я тебя люблю...

Насколько мне известно, Владимир до сих пор занимает весьма ответственный пост, а Наталья сидит дома и каждый вечер с нетерпением ждет его возвращения с работы.



Жизнь, положенная на алтарь карьерного роста, — явление обычное; сотни мужчин и женщин мечтают о прагматичных браках, что, по их задумке, даст им путевку в большую жизнь. Среди знатоков человеческих взаимоотношений даже бытует мнение, что женитьба по любви — пережиток прошлого, в котором вальяжные барышни обмахивались веерами на балах, а бравые гусары склоняли перед ними идеальные проборы и с трепетом целовали ручку...

Совместная жизнь Владимира и Натальи — яркий пример брака по расчету. Владимир стремился с помощью тестя занять высокое положение в обществе, понимая, что без его поддержки он вряд ли сумеет добиться успеха.

Владимир не любил Наталью, и, не испытывая никаких чувств к жене, прожил, наверное, большую часть жизни, полную разочарований. Ни тебе любви, ни тебе карьеры.

А что Наталья? Она понимала, что Владимир женится на ней из-за высокого положения ее отца. «Стерпится-слюбится», — говорила себе Наталья, когда что-то противилось в ней предстоящему браку. «Он красив и умен, — говорила она себе. — Через несколько лет я при нем стану первой леди государства». Наталье очень нравился Владимир.

Потом родилась дочь, а в одной из молодежных газет Наталья прочитала революционную по тем временам статью модного психолога, который утверждал, что наиболее прочные браки заключаются, исходя из принципа целесообразности. И она решила, что ее брак с Владимиром именно такой, и, обретя душевное равновесие, с головой погрузилась в заботы о дочери. Их совместная жизнь превратилась в рутину. Кроме того, мечта Владимира о прекрасной карьере так и осталась мечтой, как и мечта Натальи — стать первой леди государства. Но обоим хотелось стать счастливыми людьми. И в конце концов они ими стали, пройдя нелегкий путь самопознания. А началось все с того, что Наталья резко преобразилась, сделав пластическую операцию, а Владимир парадоксально влюбился в собственную жену...



ИСТОРИЯ ВТОРАЯ (оглавление)

Отец Карла воспитывал сына один. Он работал настройщиком органов и зарабатывал неплохие деньги, разъезжая по католическим соборам Западной Европы. Он безумно любил сына, видя в нем продолжателя своего дела. Отец старался дать Карлу хорошее образование и нанял хороших учителей музыки.

У Карла обнаружился абсолютный слух и тонкое понимание музыки. С раннего возраста он поражал окружающих: к десяти годам прекрасно играл на рояле и скрипке, любил ходить в музыкальный театр и наизусть знал несколько оперных арий. Отец гордился успехами сына.

Пока мальчишки играли в футбол (а это было — на минуточку — поколение Круиффа, Неекенса и Ренсенбринка), Карл занимался вокалом и оттачивал технику игры на фортепиано и скрипке. Часто ему хотелось плюнуть на Моцарта с Бетховеном и махнуть во двор, но он любил отца и не хотел расстраивать того непослушанием.

— Папа, — сказал как-то Карл. — Ты очень расстроишься, если я пойду играть с ребятами в футбол?

— Не знаю, — признался отец. — Наверное, да. Но, если у тебя возникла такая потребность, иди. Карл вздохнул... и остался дома.



С каждым днем его популярность росла, и очень скоро им заинтересовались самые знаменитые импресарио мира — от итальянских до нью-йоркских. Но Карл твердо заявил, что до получения диплома не подпишет ни одного контракта.

Единственный вид концертной деятельности, который позволял себе Карл, — участие в конкурсах. Практически не было ни одного мало-мальски известного конкурса молодых исполнителей, в котором бы не участвовал Карл, и везде он занимал призовые места. А конкурс в Австрии закончился полным триумфом — он получил Гран-при и солидный денежный приз.

К четвертому курсу Карл не выдержал-таки напора пронырливых импресарио и подписал контракт с «Гранд Опера», куда должен был отправиться сразу после окончания учебы в консерватории.

— Ты сделал многое, — сказал ему отец. — Я даже и мечтать не мог, что мой сын добьется таких успехов...

— Это только благодаря тебе, папа, — ответил Карл. — Если бы не ты, я бы, наверняка, стал футболистом или настройщиком органов.

— И все-таки, все-таки... Кто-то должен и органы настраивать, — грустно проговорил отец.

— Извини, папа, — сказал Карл. — Я не хотел тебя обидеть. Ты самый лучший в мире настройщик, и я никогда не смог бы тебя превзойти. А мне нравится быть лучшим.

Отец искренне радовался успехам сына и безмерно им гордился, собираясь засесть за мемуары, которым даже придумал название — «Записки отца гения».

Все шло как нельзя лучше, если бы не одно «но»...

Однажды во время профилактического осмотра у Карла обнаружили полипоз гортани.

— Это опасно? — спросил Карл у отоларинголога.

— Как вам сказать, — протянул доктор, глядя куда-то в сторону. — По большому счету, никакой опасности нет. Но вам предстоит операция на гортани.

— Операция?

— Это совершенно безопасная и безболезненная процедура.

Операция прошла совершенно без осложнений, если не считать того, что Карл потерял возможность выступать на сцене. После нескольких секунд пения начинались дикие боли, и о продолжении карьеры не могло быть и речи.

— Теперь ты можешь настраивать органы, — грустно сказал отец сыну. — Мне нужна замена.



Но Карл не хотел настраивать органы и слушать классическую музыку. Он не хотел ничего.

Ему казалось, что жизнь потеряла смысл, ибо голубая мечта детства стала совершенно несбыточной. Ему не быть великим оперным певцом и не выступать в лучших театрах мира. Никогда ему не будут рукоплескать зрительные залы!

За что Бог наказал его? И почему именно его? Полипоз гортани — заболевание очень редкое, но оно поразило именно Карла. Не геморрой, не диабет — а именно полипоз гортани!

Настраивать органы? Смешно... Надежда мирового оперного искусства — настройщик заштатных органов в заштатных церквях. Пошло и мерзко... Лучше переквалифицироваться в уборщика мусора и забыть обо всем. Пить пиво, болеть за любимый футбольный клуб «Аякс» и обсуждать политические новости с такими же, как и он, уборщиками...

Одно упоминание об опере или случайно услышанная по радио ария приводили Карла в трудно преодолимую депрессию. Не помогали спиртные напитки, не помогали падшие женщины, которых приводил отец в надежде, что Карл сможет отвлечься и забыться.

Карл за год, проведенный вне сцены, резко похудел и перестал интересоваться окружающим. Он ел, пил, ходил на футбол, но в его глазах не было интереса к жизни.

— Сынок, — сказал ему однажды отец, — кажется, тебе следует жениться. Ты достаточно созрел для этого. Пора создавать семью, рожать детей и стараться сделать так, чтобы они продолжали нашу фамилию.

— Но жену и детей надо чем-то кормить. Я не могу жить за чужой счет.

— Корми, кто тебе мешает?

— Но я ничего не умею.

— Никто не мешает тебе получить образование. Еще не поздно. Ты можешь куда-нибудь поступить и получить престижную специальность.

— Куда?

— Не знаю, — отец взял со стола газету. — Вот объявление — набор в техническую школу...

— Техническую? Это что такое?

— Несколько отделений... Пятнадцать...

— Какое тринадцатое?

- Электротехническое.
- Значит, пойду на электротехническое. Кем я после этого буду?
- Электротехником.



К удивлению отца, Карл на следующий день пошел записываться в техническую школу, где через три недели начались занятия. В первое время Карл ходил на них без удовольствия, но потом втянулся, чему причиной была довольно шустрая компания, которая споро посещала все мероприятия — от футбола до пикников на природе с пивом.

Карлу понравилась одна из сокурсниц — худенькая, изящная Ирэн, жившая, как оказалось, недалеко от Карла, который никогда до этого не ухаживал за женщинами (девушки легкого поведения не в счет) и не знал, как начать ухаживания.

— Папа, — спросил он однажды, — как ты ухаживал за мамой?

— Откровенно говоря, не помню, — ответил отец. — Кажется, подарил однажды цветы, сводил в кафе. Потом попросил руки у ее родителей. Те согласились. Ну, вроде, и все.

— А что мне делать с Ирэн?

— Подари цветы, своди в кафе, поговори о чем-нибудь умном. Ты, вообще-то, о чем-нибудь таком знаешь?.. Литература, искусство...

— Литературу — не очень. Ты ведь знаешь, мне книги читать было некогда. У меня репетиции были — по восемь-десять часов в день. Когда мне книги было читать?

— Почитай сейчас. У тебя время есть. Начинай с чего-нибудь простого.

— Непривычно это... Но попробую.



За день до свидания с Ирэн Карл засел за чтение мировой литературы и втянулся. Особенно ему нравились романы Майн Рида и Фенимора Купера. Но его кумиром стал знаменитый немец Карл Мей с его отважными индейцами и беспощадными ковбоями...

Поэзия давалась Карлу с большим трудом, и он с грехом пополам выучил наизусть несколько стихотворений, которые очень быстро забыл, так и не применив их в качестве боевого оружия.

Отношения с Ирэн развивались по всем канонам марьяжной дипломатии, но Карл никогда не рассказывал невесте о том, что некогда учился музыке и мечтал об оперной сцене.

Ирэн подрабатывала по выходным продавщицей в цветочном магазине и долго смеялась, когда Карл подарил ей букет тюльпанов. Она благосклонно принимала ухаживания Карла, и через полгода они поженились. Свадьба проходила в расположенном рядом с жильем Карла кафе, где присутствовали почти все родственники.



К сожалению, личная жизнь Карла не заладилась. Несмотря на учебу в технической школе, он продолжал жить представлениями о жизни, полученными в кругах оперной богемы. Шампанское, беседы при свечах... И в семейной жизни не заладилось. То, на что он в первое время не обращал внимания, раздражало его все больше и больше. То, что раньше казалось ему мелкими чудачествами, теперь представлялось ужасной местечковостью.

— Папа, — говорил он, — она женщина не нашего круга. Ее мать работает прачкой, а отец — маляром. Она, конечно, молодец, выбилась в люди. Но привычки у нее остались прачечные. Не знаю, что делать...

— Терпи. Стерпится-слюбится.

— Сколько можно терпеть! Она слушает эту ужасную музыку. Ты слышал когда-нибудь о рок-н-ролле? Это такая музыка — бум-бум-бум... тра-та-та...

— Конечно, слышал. Отец Марк слушает рок-н-роллы и думает, что никто об этом не знает... «Beatles», «Rolling stones»...

— Черт с ним, с отцом Марком. Я, в конце концов, женился не на отце Марке.

— Что за странные мысли тебе приходят в голову!

— Да я не об этом! Я хочу сказать, что не выношу эту музыку. У меня от нее болит голова. Честное слово, я не знаю, что мне делать.

— Терпи, сынок, терпи...

Но долго выдержать такого безобразия Карл не мог.

В один прекрасный день он собрал вещи и ушел от Ирэн к отцу. А вечером впервые за последние несколько лет пошел в оперный театр на «Тривиату»...



Началась совершенно другая жизнь. Карл ходил в театры, покупал пластинки; выписывая музыкальные журналы, с удивлением узнал, что его помнят в оперном мире. Иногда на концертах к нему подходили знакомые и совершенно незнакомые люди, выражая сочувствие.

Карлу было приятно такое внимание. Его пригласили в детскую музыкальную школу руководить хором, но Карл отказался, полагая, что это чересчур близко поставит его рядом со своим несчастьем.

Карл не мог взять в толк, что изменило его отношение к опере в последние несколько недель. Неужели им руководили только негативные эмоции, навеянные рок-музыкой?

Отец Карла не мог без удовольствия смотреть на то, как сын после долгой паузы возвращается к жизни, с другой стороны, он немного жалел о разрыве сына с Ирэн, которая ему, откровенно говоря, нравилась. Но что сделано — то сделано. Сын жил в доме отца, и тому нравилось такое соседство.

Карл только теперь стал понимать, насколько интересный человек его отец, который, как выяснилось, разобрался не только в настройке органов, но

и в литературе, и в живописи, и в политике. Именно отец потащил его в частный музей Ван Гога, где Карл впервые увидел картины великого голландского живописца.

- Кажется, Карл, ты становишься, по-настоящему культурным человеком.
- Очень может быть, отец...



Все было бы ничего, но в один прекрасный момент Карл по-настоящему влюбился. Его избранницей оказалась артистка балета, — замкнутая, холодная, как айсберг, и безумно красивая немка, которая была на двадцать лет старше его.

Карл познакомился с ней за кулисами венского оперного театра, где она оказалась совершенно случайно — зашла к подружке. Карл долго не знал, как подступиться к немке, и попросил своего приятеля, с которым когда-то (казалось, в другой жизни) учился в Роттердамской консерватории, познакомиться с красавицей.

— А вы разве незнакомы? — удивился приятель. — Это же Моника. Ее тут все знают. Она танцует в Берлине.

— Нет, не знаю. Наверное, если бы я ее знал, не просил бы тебя меня представить...

— Пожалуйста, если ты настаиваешь.

И влюбившегося с первого взгляда Карла представили Марте.

К счастью, к тому времени Карл обладал большим интеллектуальным багажом, с помощью которого было довольно просто укладывать женщин в постель. Однако на этот раз багаж знаний не очень-то помог Карлу. Интеллектуальные беседы о литературе, кинематографе и оперных театрах не произвели на Марту никакого впечатления. Она оставалась холодна, ибо знала, кажется, значительно больше Карла.

— Что мне делать, папа? — в отчаянии вопрошал Карл. — Она меня не замечает. Я дарю ей дорогие цветы и золотые украшения, трачу на это все деньги, а она принимает подарки так, будто дарить ей цветы и украшения — мой долг и обязанность...

— Значит, она понимает, что ты к ней не равнодушен. Если ты ей нравишься, в конце концов ты сумеешь завоевать ее сердце, если нет — хоть дари, хоть не дари — все едино.

— Что ты имеешь в виду? Что я зря дарю ей цветы?

— Не знаю. Ничего я не имею в виду. Чему быть — того не миновать.



День сменялся следующим; душа и тело Марты ни на сантиметр не приближались к Карлу.

Однажды он встретил одного из своих однокурсников, с которым когда-то учился в технической школе, и выложил ему обо всех своих амурных неприятностях.

— Старина Карл! — закричал сокурсник. — Ты совсем не изменился... Зачем тебе эти женщины? Забудь и пей пиво.

После дежурных «ты помнишь» и «а как мы тогда» приятели отправились в ближайшую пивную отметить такое замечательное событие, как случайная встреча старых друзей.



После пятой кружки Карл подумал, что это чересчур даже для такого крепкого человека, как он. Но его однокурсник не сдавался.

— Что такое четыре кружки пива для таких воспитанных и благородных молодых людей, как мы с тобой? Пыль для моряка, и больше ничего. Мы ведь когда-то выпивали с тобой и более...

— Разве?

— Еще как! Ну, может быть, и не с тобой. Ты помнишь этого фламандца?... Кажется, его звали Эрик...



Употребление пива в особо больших количествах закончилось далеко за полночь. Карл с трудом добрался домой, где удивленный отец ждал его у дверей. Увидев Карла, он укоризненно покачал головой, но ничего не сказал.

Утром у Карла страшно раскалывалась голова, и он дал себе честное слово никогда не пить больше двух (потом все-таки увеличил дозу до трех) кружек. На завтрак он втиснул в себя стакан холодного молока.

— Нельзя так много пить, сынок, — сказал утром отец. — Ты загубишь свое здоровье... Кстати, вчера тебе звонила Марта.

— Мне? Марта?

— Тебе, конечно... Не мне же.

— Что она сказала?

— Спросила, где тебя можно найти.

— Что ты ответил?

— Что ты шляешься неизвестно где.

— А она?

— Повесила трубку.

Карл схватился за голову. Впервые Марта позвонила ему домой, а он в это время глушил пиво и вел дурацкие беседы о смысле жизни! И в это самое время ему звонила женщина, о которой он мечтал всю жизнь.

Ему позвонила Марта!

И он не оправдал ее ожиданий...



Кое-как умывшись и еще раз почистив зубы, Карл отправился в театр, надеясь встретить любимую.

В театре Марты не было, но ему сказали, что она вот-вот должна подойти. Карл бесцельно слонялся между рядами, когда появилась она. Кинув на Карла внимательный взгляд, она быстрыми шагами направилась в сторону своего воздыхателя.

— Карл, что случилось? — начала она. — Я вчера звонила тебе, но отец сказал, что ты пропадаешь неизвестно где.

— Ничего не случилось. — Я вчера встретил однокурсника и мы отметили это событие. Выпили по... кхм.. две кружки пива.

— Ты можешь выпить две кружки пива? — ужаснулась Марта. — Ты — две кружки пива?!

— Честно говоря, я и сам этому до сих удивляюсь, — сказал Карл. — Я очень плохо себя чувствую. У меня болит голова, мне хочется пить и, вообще, у меня такое чувство, что я вот-вот умру.

— У меня тоже такое чувство, — сказала Марта. — У тебя такой вид, словно тебе пора делать искусственное дыхание.

Марта крепко взяла Карла за руку и повела к себе домой...

Что было потом, Карл рассказывать категорически отказывается. То ли он проявил себя настоящим мужчиной, то ли, наоборот, истинным джентльменом. Но на следующий день Карл и Марта решили пожениться.



Первые месяцы после свадьбы показались Карлу волшебной сказкой. Он просыпался и не верил в свое счастье — рядом с ним лежала самая красивая, самая умная и самая утонченная женщина Голландии.

«Господи, за что такое счастье, — думал Карл. — Кто такой я, и кто — она? Неудавшийся оперный певец, неудачник и самая изысканная женщина Роттердама...»

Молодые первые недели после брака проводили в праздности и весельи. Ходили в гости к старым приятелям Карла и Марты, устраивали вечеринки на новой квартире, которую они сняли на юго-западе столицы. Большинство это были друзья Марты из числа артистов балета, музыкантов и других представителей высшего света.

Высший свет ревелился у молодых по полной программе: пили, пели, танцевали... Карлу все чаще казалось, что он чужой на этом празднике жизни. Конечно, с ним общались как с равным, ему жали руки, а некоторые дамы поглядывали на него весьма и весьма кокетливо.

И, тем не менее, Карл чувствовал себя не в своей тарелке.

— Я не могу понять, — жаловался он отцу. — Вроде все в порядке, но, что-то тут не так. Я чувствую, что не вписываюсь в этот круг, хотя, казалось бы...

— Разумеется, — отвечал мудрый отец. — Для них ты всего-навсего муж Марты, подававший когда-то большие надежды... А теперь ты муж Марты и — инженер-электрик... Они там все дирижеры — режиссеры — солисты — танцоры, а ты — электрик. Понял?



Карл понимал, что имел в виду отец. Но что он мог поделать? Посоветоваться с женой? Вряд ли она поймет его чувства... В общем, он был счастлив, но нечто мешало ощутить счастье во всем его многообразии.

— Ты мне не нравишься, — однажды сказала ему Марта. — Ты обязан взять себя в руки. Ты всех сторонишься, как юноша из глухой деревни. Только и делаешь, что пьешь вино и пытаешься соорудить довольную физиономию. Знай, что тебе это плохо удастся.

— Я очень стараюсь.

— Не знаю, что с тобой происходит. Я думала, что тебе будет интересно с моими приятелями, ведь они люди искусства!

— Мне очень с ними интересно...

— Ты чувствуешь себя электриком, попавшим в компанию интеллектуалов. Эдаким сельским придурком.

— Во-первых, я — не сельский придурок, а, во-вторых, твои приятели — отнюдь не интеллектуалы.

— Интеллектуалы они или нет — дело десятое! Важно, как ты себя ощущаешь. И чтобы ты не чувствовал себя придурком или электриком, нужно что-то делать.

— Может, начнем приглашать в гости электриков или сельских придурков? У меня, кажется, есть родственники в деревне.

— Уволь. Ничего не имею против электриков и придурков. Но ты должен меня понять. Я не знаю законов этого самого англичанина... кажется. Ома.

— Правильно. Я тебе о них расскажу.

— Ни в коем случае. Сколько лет без них жила и дальше как-нибудь проживу.

— Что ты предлагаешь?

— Я думаю, тебе стоит вернуться...

— Куда вернуться?

— В оперу, разумеется. В оперный театр.

— Электриком?

— Зачем же? На первых порах — помощником режиссера, а там — будет видно. Я уже договорилась. Тебя с удовольствием возьмут, потому что помнят. Деньги, конечно, небольшие. Но работа интересная. Ты будешь при деле, которое тебе нравится.

- Это обязательно?
 — Желательно. Для тебя же самого.



Несколько дней Карл не выходил из дома, обдумывая предложение жены. Иногда ему казалось, что старые раны затянулись, и он будет получать удовольствие от работы. Иногда — что стоит ему регулярно по долгу службы посещать театр, как его охватит непреодолимая депрессия.

Карл не находил себе места и однажды позвонил однокурснику, который с радостью принял приглашение выпить пива.

— У тебя опять ворох проблем, — усмехнулся приятель.

— Не знаю, что делать, — признался Карл. — Может, ты посоветуешь?

— Я? Но у меня же жизнь — прямая линия. Как закончил техническую школу, так и живу спокойно — жениться не собираюсь. Да и оперным певцом я никогда не мечтал стать. Работаю на «Филлипсе», зарабатываю неплохо... Что мне еще надо? Может быть, когда-нибудь и женюсь, да только не сейчас.

Встреча друзей закончилась далеко за полночь. Обо всем было говорено переговорено, однако решить — стоит или нет идти в театр — не удалось.

Утром Марта устроила Карлу большой скандал.

— Ты хочешь стать алкоголиком? — грозно спросила жена.

— Не хочу, — сказал Карл. — Какой из меня алкоголик? У меня же голова от выпивки болит так, что я даже о «Кока-коле» думать не могу...

— И не думай... Сегодня последний день, когда можно устроиться на ту работу, которую я тебе предложила. Если не придешь, это место займет другой. Так что иди. Завтра будет поздно.

Простояв около получаса под холодным душем, Карл отправился в театр под руку с Мартой, и в тот же день был зачислен в штат Роттердамского оперного театра.



— Я до сих пор не знаю, — сказал потом отцу Карл, — правильно я сделал или нет, дав себя уговорить. Мне до сих пор снится, что я стою на сцене. А когда просыпаюсь, мне хочется плакать, ибо жизнь сложилась не так, как хотелось. Видно, не судьба... Но зато мне так нравится театральная суэта, ощущать себя причастным к великому таинству, что я чувствую себя почти счастливым.

— Ты все сделал правильно, сынок, — ответил отец Карлу, качая мудрой головой.



Произошедшее с Карлом — отнюдь не редкое явление и не всегда становится трагедией для того, кто не в состоянии продолжить успешно начатую карьеру. Более того, иногда переход от одного вида деятельности к другому, коренная ломка устоявшегося стереотипа приводят к весьма и весьма благоприятным результатам. Да, такое случается, но, к сожалению, не всегда. Для людей творческих профессиональная несостоятельность может привести к тяжелейшей психической травме, когда вчерашние мечты об успехе, благодарных зрителей, умных читателей, цветах, гонорарах и прочих сопутствующих атрибутах превращаются в прах.

Еще хуже, когда до бешеного успеха остался только один шаг, но в самый последний момент вмешивается нечто, и все рушится.

Карл, поняв, что ему уже никогда не стать великим оперным певцом, несколько недель не мог думать ни о чем, кроме самоубийства. Он потом рассказывал, что часами мог размышлять о том, что более безболезненно — отравиться или перерезать вены. Он считал, что божественный смысл его жизни утерян; не будет ни сцены, ни поклонников, ни славы. Следовательно, не будет ничего... Любая мысль, тем более, любое упоминание о театре и сцене вызывали у него отвращение и боль.

Но Карл полюбил... С любовью пришла и надежда. А настойчивость и понимание со стороны Марты помогли вернуть ему, казалось, навсегда утраченный мир. Да, теперь Карл занимает очень скромную должность, но он все-таки возвратился в театр, а рядом с ним — любимый и любящий человек, и он счастлив.



ИСТОРИЯ ТРЕТЬЯ (оглавление)

Посещая университет, Леночка стала замечать, что ей нравятся мальчики. Раньше она считала себя «синим чулком» и полагала, что никогда не выйдет замуж, тем более, что тетя Паша из соседнего подъезда однажды заявила, что «все мужики — сволочи». Не соглашаться с тетей Пашей у Леночки не было причин, ибо она видела, что та непрерывно меняет партнеров, пытаясь, — и, видимо, безуспешно — найти не сволочь.

Но никто не обращал на Леночку никакого внимания. Ей часто снились странные сны, о которых она стеснялась даже вспоминать.

На втором курсе у Леночки появилась подружка, которую звали Жанной. Характер и телосложение подружки были словно списаны природой с Леночкиных. Она была худа, бледнолица и смотрела на мир сквозь призму всепобеждающего эгоцентризма.

Сошлись Елена и Жанна на почве любви к великому А.С. Пушкину. Выяснилось, что и та, и другая несколько раз перечитали Полное собрание сочинений поэта.

В дальнейшем оказалось, что и та и другая дали себе клятву никогда, ни под каким соусом не выходить замуж. Правда, позже Жанна призналась Елене, что эта мысль была для официального использования, на самом же деле она не прочь была выйти замуж или, для начала, познакомиться с каким-нибудь молодым человеком. Хотя бы для дружеского общения.

Елена, поцокав зубом и тяжело повздыхав, сообщила удивленной Жанне, что, в принципе, она тоже не против... т.е., не то, чтобы не против, а как бы даже за... В общем, если бы кто-нибудь из молодых людей проявил интерес и пригласил ее... ну допустим... в зоопарк или в кино, она не стала бы... как бы сказать верней... ну, в общем, не отказала бы сразу... а, не исключено, что могла бы, разумеется, при определенных обстоятельствах, и согласиться. Если, конечно, он не потащит ее в первый же вечер в постель.

— А во второй? — зачем-то спросила Жанна.

— Я подразумеваю, сразу... Хотя, не знаю, не знаю...

Но желающих приглашать Елену в кино и даже в зоопарк не находилось, что поначалу подтверждало тезис, что «все мужики — сволочи», кроме того, эти дураки, мерзавцы, негодяи и т.д. были не в состоянии оценить такую замечательную, глубокую и чистую душу, каковой обладала Елена.

Днем Елена с тоской наблюдала, как молодые люди ухаживают за ее сокурсницами, а вечером делилась впечатлениями с Жанной:

— Ты видела, как этот негодяй Смирнов разговаривал со Светкой?

— Нет.

— Ты посмотри.

— Зачем?

— Он ее раздевал глазами. А ведь она дура душой! Двух слов связать не может... С ней говорить не о чем. Она кроме Дюма-отца ничего не читала.

— Сволочь...

— Везет дурам...

В таких разговорах проходили недели за неделями, но положение не менялось. Ребята знакомились и целовались с красивыми девушками, не обращая внимания на духовно развитых и интеллектуально образованных сокурсниц.

«С этим пора кончать, — сказала себе однажды Елена. — Почему я не могу быть красивой?»



Приведение себя в порядок было намечено на каникулы. Была подобрана необходимая литература, выпитаны секреты женского обаяния у привлекательных однокурсниц, пристально наблюдались и перенимались методы и ужимки самых падших в моральном плане особ.

На каникулы Елена отправилась к бабушке в деревню, где начались серьезные приготовления к новой жизни.

Леночка стала много есть, чем привела бабушку, привыкшую к пребыванию Леночки между этим и тем светом, в неопишуемый восторг. По утрам Леночка стала заниматься утренней гимнастикой, наращивая округлости там, где их или не было вообще или было в недостаточном количестве.

Еще Леночка стал заниматься аутотренингом. Каждое утро, лежа в постели, она в течение получаса твердила про себя следующие слова: «Я красива, как Мерлин Монро, я красива, как Мерлин Монро, я красива, как Мерлин Монро, я красива, как Мерлин Монро, я красива, как Мерлин Монро...»

Спала она на досках, чтобы улучшить осанку, часами висела на яблоневои ветви в саду, чтобы добавить к росту несколько сантиметров.

Попутно Леночка исключила из числа чтимых и читаемых авторов А.С. Пушкина, назначив любимыми писателями Ж.П. Сартра, А. Солженицына, В. Войновича и входящего в моду Сашу Соколова.



Первого сентября перекрасившаяся в блондинку Леночка пришла в университет в новых джинсах и блузке. Зубы были тщательно запломбированы и начищены, как сапоги у солдата перед дембелем. В глазах Леночки блестел дьявольский огонек, на который немедленно сбежалось все мужское население биофака.

Леночка была спокойна и на восторженные вскрики поклонников отвечала улыбками.

В тот же день последовало шесть настойчивых приглашений в ресторан, два — в пивбар и одно — на футбол. Но Леночка отказала всем...

— Ленка, — говорили ей подруги, — ты что делаешь? Чего ты хочешь?

— Ничего я не хочу, — лениво отвечала Елена. День ото дня число поклонников росло, и меньше чем через месяц Лена завоевала признание одной из первых красавиц университета.

К ноябрю в медицинском пункте был зарегистрирован десятый, юбилейный воздыхатель, решивший свести счеты с жизнью и доставленный для оказания первой помощи. К счастью, все усилия самоубийц с незаконченным высшим образованием отправиться на тот свет закончились безрезультатно.



Леночка продолжала игнорировать ухаживания претендентов.

— Странный ты человек, — говорила ей Жанна. — В прошлом году ты мечтала о самом завалющем парне... Теперь их вон сколько. Бери — не хочу!

— Я и не хочу, — отвечала Лена. — Куда спешить? Жизнь впереди. Зачем мне это? Я хочу любви...

Но любовь обходила Леночку стороной, хотя иногда ей и нравился тот или иной парень. Но один был недостаточно образован, другой происходил из чересчур простой семьи, третий не читал Сартра, четвертый был всем хорош, да только плохо сдал сессию и ему грозила отправка в армию. Не ждать же его два года в роли соломенной вдовы.



Леночка хорошо училась и в конце пятого курса ей предложили поступать в аспирантуру.

Она согласилась.

Количество женихов к тому времени резко поубавилось. Однако Леночка не обращала на происходящее никакого внимания.

Надо признать, что к этому времени она достигла больших интеллектуальных высот: выучила английский и французский, читала философов античного мира, много знала о личной жизни Сальвадора Дали и Казимира Малевича.

— Ты знаешь, Жанна, — сказала она подруге, — мне вообще не хочется в Союзе замуж выходить.

— В каком Союзе?

— В Советском, в каком же еще?

— Почему?

— Мужики у нас тупые, противные и... сволочи.

— Ты об этом и раньше говорила.

— Значит, у меня убеждения твердые... Не хочу тут жить. Ты на них только посмотри.

— На кого?

— На соотечественников. Неумытые, мрачные, скукоженные...



Поступив в аспирантуру, Леночка с удивлением обнаружила, что количество женихов достигло катастрофической цифры в одну единицу, которая, впрочем, очень скоро отбыла по распределению в Казахстан. Новых ухажеров не находилось.

Крашенные волосы, голубые глаза, интеллект, фигура оставались при Леночке, но желающих овладеть этим в грубой, а равно в любой другой форме не находилось.

«Дура я, дура, — думала Леночка. — Сколько у меня нормальных ребят было. Всех прохлопала: Лешка женился и уехал в Ленинград, Сережа... Впрочем, какое это теперь имеет значение? Я осталась одна. Сверстники женились, а тот, кто не женился — слова доброго не стоит: или алкаш, или сумасшедший».

Иногда к Елене забегала Жанна. Она рассказывала последние сплетни о бывших однокурсниках и убегала к мужу.



Через три года, как и положено, Лена закончила аспирантуру и защитила диссертацию.

— Диссертация была защищена с блеском, — сказала она Жанне.

— Это у диссертантов обычай такой — блеснуть на защите, — ответила подруга.



Но мужиков как корова языком слизала. Леночка ловила случайные взгляды сослуживцев и готова была даже на кратковременный роман. Однако никто, кроме одного плотника, который собирал ей мебельную стенку и спьяну полез целоваться, не обращая внимания на медленно, но верно стареющую Леночку.

Чем дальше, тем меньше она обращала внимания на свою внешность. Перестала выписывать толстые журналы и читала в основном детективы Юлиана Семенова, Чейза, Рекса Стаута.

Джинсы давно были сменены на темно-серый костюм, волосы приобрели прежний цвет, появилась седина.

— Господи, Леночка, — говорила ей Жанна, — ты становишься похожей на старую деву.

— Я и есть старая дева, — отвечала Елена. — Дома ты заберешься в постель к мужу, а я буду до упора смотреть телевизор, потом почитаю «Юность» с Николаем Леоновым и полночи буду реветь в подушку.

— С этим надо что-то делать. Тем более, у тебя есть опыт Элизы Дулитл.

— Что?

— Послезавтра у нас собираются приятели мужа. Они отмечают какой-то праздник... не помню точно. Приходи, может, я тебя с кем-нибудь и познакомлю.



Наконец наступило послезавтра. В узенькой комнате, где жила Жанна с мужем, собрались приятели мужа Жанны, чтобы отметить день рождения Джона Леннона.

За окном дул нудный осенний ветер. На столе стояло несколько бутылок водки и портвейна.

— Это у них обычай такой, — шепнула Жанна на ухо подружке. — Они делают вид, что им по семнадцать лет, они как бы учатся в институте... Сейчас будут вспоминать всякие смешные случаи и при этом дико хохотать. Я это наизусть знаю, а тебе, наверное, интересно будет.

Пропустив несколько рюмок водки и спев под гитару любимую песню «Let it be», мужчины принялись рассказывать о том, как они пробирались на

стадион через забор, вызывали «Скорую помощь» директору школы и прибили туфли завуча гвоздями к полу в его кабинете. Все рассказы сопровождалось смехом.

Между разговорами мужчины слушали песни «The Beatles», пили за упокой души Джона Леннона и курили дешевые сигареты.

— Это у них обычай такой, — еще раз прошептала Леночке Жанна. — Они специально сегодня «Приму» курят, чтобы молодыми себя почувствовать.



Когда была выпита вся водка с портвейном и выкурена вся «Прима», гости засобирались домой. Как-то вдруг выяснилось, что одному из гостей идти в ту же сторону, что и Елене. Правда, он весьма нетвердо держался на ногах...

По дороге он рассказал Елене, что работает младшим научным сотрудником научно-исследовательского института, который занимается неизвестно чем и неизвестно с какой целью

— Это вы шутите? — спросила Елена.

— Это я шучу, — ответил провожатый, слегка спотыкаясь на согласных — Мы занимаемся изучением химического состава воды открытых водоемов... Никому это не нужно. Даже открытым водоемам.

В такой неторопливой манере шла беседа, пока мужчина не наступил на крышку люка. Крышка слегка накренилась, но нога по щиколотку оказалась внутри.

— Черт побери! — Вытащив ногу, мужчина протрезвел на глазах. — Что делать? Я не могу идти.

— Мы можем зайти ко мне, — сказала Лена. — Я тут недалеко живу. Наложим тугую повязку, вызовем такси. Можете позвонить от меня домой, предупредить, что вы задерживаетесь...

— Некому мне звонить, — ответил тот. — Я один живу. Но без повязки я точно не дойду... И без такси тоже...

Елена ощутила странное волнение. К ней впервые за последние годы идет незнакомый мужчина.



Войдя в квартиру, Елена взяла себя в руки. Раздев гостя в прихожей и усадив в кресло, быстро стащила с него ботинки и носки и умело наложила тугую повязку на распухшую ногу.

— Ух, — выдохнул он. — Спасибо... Не мешало бы нам познакомиться.

— Так мы уже знакомились.

— Правда? И как меня зовут?

— Василием.

— Действительно. А вас как?

— Еленой.

— Да уж...

— Хотите кофе?

— Если можно.

Елена пошла на кухню, чувствуя, что у нее подкашиваются ноги.

Часы показывали половину первого. Ночи, разумеется...



Утром Лена проснулась и первые несколько секунд не могла вспомнить, что все-таки произошло. Вдруг она почувствовала, что рядом лежит некто. «Господи, Боже мой, — подумала без пяти минут доцент кафедры биохимии. — Что же теперь будет?»

Однако, взвесив «за» и «против», она пришла к выводу, что не произошло ничего страшного: у нее ночевал мужчина. Что с того? Да, он... т.е. она... в общем, и были в интимной близости. Ну и что? В ее возрасте в той же самой близости ежедневно пребывают миллионы соотечественников и жителей зарубежных стран, и никто не видит в этом большой трагедии, а многим это очень нравится.

Ей это тоже понравилось — к чему скрывать? ... Рядом лежит совершенно голый мужчина, с которым она знакома меньше суток. Кажется, его зовут Василием. Как его фамилия, она не знает.

Мужчина перевернулся на спину и громко захрапел. Что делать? Завтра об этом узнает весь дом.

И черт с ним! Во-первых, она может сказать, что это храпела она, во-вторых, почему она должна скрывать, что у нее был мужчина? Завидуйте, бабы, живущие с мужьями-импотентами, алкоголиками, тунеядцами и хулиганами.

Может, приготовить ему чашечку кофе и подать в постель? Что там в холодильнике? Кажется, есть шоколадное масло. Если сделать ему яичницу, пару бутербродов с шоколадным маслом и чашечку горячего кофе?

Говорила мама, учись готовить. Правильно говорила, надо слушаться родителей...



Вечером, когда Елена сидела у телевизора, раздался звонок в дверь. На пороге стоял Василий с букетом цветов.

— Добрый вечер, — сказал он, уставив глаза в пол. — Я пришел извиниться за вчерашнее.

— Проходите...

Кроме цветов, Василий принес с собой бутылку шампанского и коробку конфет. Елена быстро набросила на стол скатерть, поставила посуду. Василий с хлопком откупорил бутылку и разлил искрящийся напиток по бокалам.

— Я вчера был изрядно пьян, — сказал Василий. — Мне бы не хотелось, чтобы вы думали обо мне плохо... Я с детства считал себя хорошим человеком.

— Стариков, женщин и детей не обижаете?

— Ни в коем случае.

— Бездомных животных жалеете?

— Еще как!

— Как нога?

— Побаливает слегка. Но ваша повязка творит чудеса...

— Может мы перейдем на «ты»? Вроде, мы уже когда-то говорили друг другу «ты»...

— С удовольствием. Только давайте сначала выпьем.

Мужчина и женщина выпили шампанское, не отрываясь, глядя друг другу в глаза.

«Интересно, — думала Елена. — Вряд ли он пришел ко мне потому, что ему стыдно. Наверняка он что-то замышляет: или напоить меня и опять остаться ночевать или... может, он хочет предложить мне руку и сердце? А может быть, ему просто нужны деньги?»

«Интересно, — думал Василий, — зачем я сюда, собственно, пришел? Жениться я не собираюсь, выпить мог бы и где-нибудь в другом месте. Переспать с ней, конечно, неплохо, но можно найти кого-нибудь и получше — с меньшими запросами... Зря пришел... Хотя она — не дура, а это в женщине — самое ценное. Пожалуй, останусь. Пусть все течет само собой».

Разговор у Елены с Василием вертелся вокруг вопросов литературы.

Они сошлись на том, что вновь открытая проза Андрея Платонова — бальзам на раны русской интеллигенции, а поэзия Владимира Набокова трудна для восприятия неподготовленного читателя.



Утром Елена опять обнаружила рядом с собой Василия.

— Вставай, — Елена тронула его указательным пальцем. — Ты, кажется, говорил, что тебе сегодня на работу надо пораньше.

— Да черт с ней, — пробормотал Василий. — Позвоню, скажу, что заболел. Имею право...

Василий чувствовал себя очень хорошо и не мог понять причины эйфории.

Хотя теоретически все должно было быть как раз наоборот — шампанское, сигареты, бурная ночь... Обычно после такого джентльменского набора у Василия страшно болела голова, думалось о чем-то неприятном (например, о мелких долгах, которые преследовали его всю жизнь, или о том, что через год намечена защита, а у него пока не было никаких наработок).

Теперь все это почему-то отошло на второй план и казалось второстепенным и неважным. Важно было то, что он лежит с женщиной, с которой лежать непротивно. Раньше было как: совершил необходимое физиологическое действие и думаешь только о том, как бы побыстрее смыться домой. Пусть там холодно и ничего нет в холодильнике, а тут полные закрома и теплое одеяло. А теперь — нет... Интересно, почему?

— Тебе кофе сварить? — спросила Елена.

— Пожалуйста... Если тебе не тяжело. Елена набросила халат и отправилась на кухню...



Через неделю Василий почти забыл дорогу домой. Больше того, он, придя на работу, думал только о том, как после шестнадцати часов двенадцати минут ринется домой (к Елене). Ему хотелось туда идти.

— Кажется, я влюбился, — сказал он своему приятелю, — у меня такого лет тридцать не было. Последний раз — в восьмом классе. Нравились мне Надя Пономарева... Она теперь в Израиле. Никогда бы не подумал. Хотя, я тебе скажу, любовь — отвратительное чувство. Ни о чем думать не можешь, кроме как о ней. Диссер забросил, статью надо писать — строчки не могу из себя выдавить...

— Не повезло тебе. Но и с другими случается. Помнишь Женьку? Так он влюбился в жену мафиозного главаря. Мы его к креслу привязали, чтоб, не дай Бог, мафиози не узнал. Убил бы!

— И в землю закопал...

— Шутки шутками... Но могут быть и дети, как говорил какой-то литературный персонаж. А ты не женишься собрался?

— Нет... Не знаю...

«Действительно, может стоит жениться? В конце концов, годы уже немолодые, пора обзаводиться семьей. Кажется, женщина она неплохая, домовитая. А еще — неглупая, что тоже большая редкость в наше нелегкое время. Кандидат наук, не хухры-мухры... »



Девятого ноября, ровно спустя месяц с того дня, как Василий чуть не провалился в люк, Елена позвонила Жанне.

— Слушай, подруга, — возбужденно проговорила она. — Надо поговорить. Приходи.

Елена поведала Жанне историю любви леди и джентльмена, начавшейся с пьянки. Жанна с интересом выслушала подругу и спросила, что же та собирается предпринять.

— Не знаю. Только вот вчера он предложил мне официально оформить отношения. И сыграть свадьбу. Скромненько, но со вкусом.

— Это как?

— Посидеть дома, много приятелей не звать.

— Ну и что ты ответила?

— Пока ничего. Попросила сутки на размышление. Не знаю, соглашаться или нет.

— А что тебя удерживает? Ты его любишь или нет?

— Больше да, чем нет.

— Тогда в чем же дело?

— Да ни в чем. Просто мне хочется с кем-нибудь посоветоваться. А кроме тебя, у меня подруг нет.

— Если ты спрашиваешь моего мнения, то я — за. Парень он вроде неплохой, пьет в меру. Денег, правда, зарабатывает не густо. Но все равно — лучше, чем ничего...

— Хорошо, уговорила. Под твою ответственность...

После свадьбы первые три месяца пролетели как один день — день сменялся ночью, ночь днем, — а молодые не ругались, не били посуду и не обзывали друг друга бранными словами.

Хотя Елена и не совсем понимала, почему муж, которого она искренне любит, холит и лелеет, курит в комнате, зная, что капля никотина убивает лошадь, а на ее справедливые замечания возражает, что, дескать, он женился не на лошади.

Зачем ему курить? Что за необходимость? Она не курит — и ничего страшного не случается... В остальном же все было хорошо. Иногда они ходили в кино, иногда в гости к Жанне с мужем. Там молодые пили, ели, рассказывали анекдоты.



Новогоднее повышение цен в 1992 году застало молодых врасплох.

— Где деньги добывать?! — кричал Василий. — Что есть будем?

— Не знаю... Может, у родителей занять?

— Ха-ха... Они бы сами у кого-нибудь заняли! Первое время после либерализации цен молодая семья питалась старыми запасами, которых, по правде говоря, было изрядное количество. Только муки было припасено два мешка. А еще — мешок сахара, тридцать два пакета супа, по десять килограммов манной, гречневой и ячневой круп. Пятнадцать килограммов риса.



Все было бы ничего, но через два месяца у Василия наступило отвращение к названным продуктам.

— Сделай что-нибудь другое, — попросил он Елену.

— Что же я могу сделать? Через неделю будет конкурс — стану профессором. Зарплату добавят. Купим тогда что-нибудь вкусенького.

— Что там твоей зарплаты!

— Что ты от меня требуешь? Чего добиваешься? Больше, чем у меня есть, я принести не могу. Подумал бы, как самому заработать. В твоём возрасте многие докторские защищают, а ты вон только в прошлом году — кандидатскую... Ты на Жанкиного мужа посмотри. Организовал кооператив, сейчас богатый человек. А кем раньше был? Инженером задрипанным... Теперь Жанка вся в золоте, мехах, а я как курица облезлая... В зеркало противно смотреть!

- А ты занимайся утренней гимнастикой.
- Сам занимайся. Ты от бескормицы страдаешь, а не я...



К концу года Елена стала заведовать кафедрой. К этому времени у нее было множество поклонников, среди которых был даже член-корреспондент большой Академии. Они не были любовниками, но вели себя так, словно до последнего (и самого приятного) шага осталось всего ничего.

Елена понимала, что на их фоне Василий выглядит бледно и жалко, но это только усугубляло ее жалось и удерживало ее от тернистого пути адюльтера.

Василий со своей стороны чувствовал, что жена давно превзошла его в карьерном росте и крепко по этому поводу переживал, но не знал, как исправить ситуацию. Писать докторскую? Но никто не предлагает, да если бы и предложил... Заниматься бизнесом? Но у него к этому нет никаких задатков...

— Она меня не ценит, — жаловался Василий приятелю по прозвищу Самолет, с которым в последнее время стал задерживаться после работы, чтобы раздавить бутылочку доброго портвейна. — Думает, она главная. А кем она раньше была? Старой девой! Мне Жанка говорила: ты хоть переспи с ней, доставь девушке удовольствие... Но я как честный человек женился... А она говорит, что я зарабатываю мало. Я воровать не умею, меня дура-нянька воспитала в том плане, что воровать грешно. И наемным убийцей быть не хочу...

— И правильно! Наливай...

— Да... О чем я? — Василий разлил портвейн.

— О том, что ты убийцей быть не хочешь...

— Не хочу и не буду. Она такая вот фифочка — доктор наук, а я — дерьмо на палочке.

— Бросай ее...

— Не могу, я ее люблю. Только вот она этого не ценит....



Все чаще Василий задерживался после работы с Самолетом. Тому было две причины. Во-первых, Самолет мог часами слушать рассуждения Василия о мире, прогрессе и человечестве, во-вторых, Василия в последнее время тянуло домой все меньше.

— Опять с Самолетом надрался, — встречала его жена, отворяя дверь. — Сколько можно? Ты же сопьешься в конце концов — станешь алкоголиком.

— Ну и пусть. В конце концов, меня вылечат, возьмут на поруки. Общественность не бросит меня в беде.

— Тебя печень бросит в беде. Ты посмотри на себя — коричневый, как негр. У тебя, наверняка, цирроз.

— Ну и пусть цирроз. Пусть я умру. А над моей могилой Самолет споет несчастную песнь о том, что он не сокол и потому не летает, хоть и Самолет.

— Плевать мне на твоего Самолета. Ты о себе подумай.



А вскоре Самолет получил инвалидность по причине тяжелого инсульта. Теперь он не пил и почти не ел. Василий нашел другого собутыльника и часто не ночевал дома. Елена давно махнула на мужа рукой. Посуду не бьет, не дерется — и слава Богу.

— Ты заведи себе мужика, — говорила Жанна. — Еще ж молодая женщина...

Но Елена не слушала советов подружки.



Детей у Елены и Василия не было. Елена иногда жалела об этом, а иногда радовалась.

«Был бы у меня ребенок, — думала она, — что бы он видел? Вечно пьяного отца, который ночует под забором?»

Все чаще и чаще Елена ловила на себе жалеющие взгляды сотрудников кафедры и даже студентов. Все чаще задумывалась над предложением Жанны завести любовника. Но, к удивлению, желающих пофлиртовать было сколько угодно, а вот закрутить роман — ни одного.

Как-то после новогодней пьянки ее провожал домой доцент с соседней кафедры. (Василий в это время жил у матери, которая в очередной раз пыталась вытащить его из запоя.) Всю дорогу он нервно дышал, говорил о том, до какой степени его не понимает жена и какой он замечательный мужчина. И совсем было собрался войти с Еленой в подъезд, но вдруг о чем-то вспомнил, быстро распрощался и скорым шагом ушел в темноту.

— Ты разведись, — сказала Жанна подруге. — Зачем он тебе нужен? Нигде не работает. Ты его кормишь, поишь, он у тебя деньги клянчит, а толку от него — ноль с минусом.

— Не знаю... Нет.

— А почему нет? Что тебя удерживает?

— Не знаю. Как-то это не по-людски.

— А пить водку каждый день — по-людски? А состоять идиотом при такой роскошной жене — по-людски? Брось ты его. Я тебе одного нашла, еще одного найду.



Елена задумалась над словами Жанны. Действительно, что ее удерживает около Василия? Если разобраться, кроме совместно прожитых лет, ничего. А

это не так уж мало. В конце концов, лучше такой муж, чем никакого. Но и терпеть такую полусупружескую жизнь уже не вмоготу.

И вот однажды, когда Василий пришел домой в три часа ночи, Елена собрала вещи и ушла к родителям. Три дня от мужа не было ни слуху ни духу, а потом позвонила его мать и сказала, что Вася умер. В первые несколько секунд Елена не могла понять, о чем говорит свекровь...

— Василий умер? Нет. Этого не может быть. Ведь три дня назад... Как? Почему?

— Не знаю, я два дня подряд звонила вам, никто не подходил к телефону. Потом пошла к нему на работу, там сказали, что Вася не приходил. Пришлось ломать дверь. А он сидел на кресле мертвый. Сейчас он в морге. Поезжай, узнай, что там... Я не могу.

Елена бросилась в морг, где старый и чуть пьяный патологоанатом сообщил, что точную причину смерти указать не может, потому что при такой жаре труп разложился.

— Скорее всего, сердечный приступ, — сказал он. — Такое случается иногда с мужчинами его возраста...



Первые несколько недель Елена совершенно не понимала, что происходит вокруг нее. А тут еще экзамены... Студенты отвечали по билетам, Елена автоматически кивала и автоматически ставила им четверки.

Потом быть одной стало привычкой. Утром она уходила на работу, поздно вечером приходила домой и до глубокой ночи смотрела телевизор.

Так продолжалось изо дня в день, из месяца в месяц... По привычке она пользовалась косметикой, улыбалась мужчинам и даже иногда — но не чаще одного раза в полгода — выбиралась в театр.

Время от времени к ней забегала Жанна, они трепались ни о чем, вспоминали общих знакомых и расставались, а однажды подруга сообщила Елене, что ее старшая дочь выходит замуж...



— Господи, — сказала Елена, — твоя дочь выходит замуж! Это сколько ж мне лет? Что тут осталось?... Чепуха! Что я делаю? Это мне до пенсии бегать на работу, а потом сидеть у телевизора... Ужас! Стану старухой, у меня выпадут зубы и волосы, а потом меня хватит паралич... Я стану ходить под себя, в комнате будет стоять невообразимая вонь...

— А ты не дожидайся этого, — ответила Жанна.

— Что же делать?

— Могу научить за шампанское. Елена быстро пошла на кухню, достала из холодильника бутылку и поставила на стол.

— Выходи замуж, — сказал Жанна, выпив первый бокал.

— Ты шутишь?

— Нет, не шучу. Сейчас у нас на работе все заняты именно этим. Барышни распихали свои анкетные данные в Интернет, и трое уже покинули родину в сопровождении заграничных супругов. Две уехали в Германию, одна — в Австрию.

— А что для этого нужно сделать?

— Выучи язык, дай объявления в брачные сайты...

— Если это так просто, наверное, там и без меня желающих хватает.

— У нас страна вчерашнего дня Европы. То, что для них — повседневная жизнь, для нас — чудеса прогресса. Наши барышни, за редким исключением, пока не в курсе. Так что давай, учи язык.

— Да я немного знаю.

— Тогда вперед... Купи компьютер. Если денег не хватит — я добавлю. Присовокупи к нему модем, подключайся к сети и — вперед...



Через две недели количество корреспондентов перевалило за два десятка. Среди них были бизнесмены, врачи, социальные работники, художники... В общем, кого там только не было... Елена в первые несколько дней просто обалдела от такого количества мужчин, проявивших интерес к ее персоне. Она всегда относилась к себе критически, а тут вдруг такое количество претендентов...

— Что делать, Жанна? — возбужденно спрашивала она у подруги.

— Переписывайся со всеми, большинство отпадет само собой.

Так оно и произошло. К декабрю из общей массы женихов осталось двое, а к Новому году — один. Его звали Карл, он жил в Роттердаме и давным-давно просился в гости к Елене. В конце концов, не выдержав голландского напора, Елена дала согласие на его приезд...



Теперь она живет в Роттердаме, и когда время от времени звонит Жанне в Россию, то говорит, что ее совершенно не тянет на родину.

— У нас тут в Голландии климат мне подходит. Летом — тепло, а зимой — холодно...

Жанна втайне завидует подруге, но виду не подает и отвечает, что любит родину и никогда никуда из России не уедет...



Елена долго приходила в себя, узнав, что она — не пуп Земли. Это открытие оказалось для нее неожиданным и неприятным. Тем не менее Лена попыталась изменить ситуацию, что оказалось делом непростым... Ее бросало из крайности в крайность, пока не выяснилось, что поезд ушел, все

ее подруги давно вышли замуж, а она осталась одна. Впереди, кроме карьерного роста, который тоже имеет свои границы, — ничего, пустота.

И вот она выходит замуж — за неудачника. Причем, ей даже трудно было объяснить самой себе, зачем она это сделала. Скорее всего, только для того, чтобы не выглядеть белой вороной среди подруг, сплошь замужних женщин. «Лучше наличие плохого мужа, — сказала она как-то подруге, — чем отсутствие мужа».

Потом муж умер... И хотя Елена часто говорила себе, что не любит мужа, его неожиданная смерть стала для нее настоящей трагедией.

Советы и сочувствие родных и близких не помогали. Психологическое состояние Елены все ухудшалось и ухудшалось. Мысли постоянно вертелись вокруг стакана с водой, который, как известно, некому подать одинокому тяжело больному человеку.

Потом Елена поняла, что она скорбит не по безвременно почившему мужу, а по своей бездарной жизни, которая приближается к финишу. Нет ни мужа, ни детей, ни внуков. Так появилась реальная цель, для достижения которой надо было хорошо потрудиться. Только сама Елена знает, сколько сил она положила для достижения этой цели. Бессонные ночи, посвященные изучению иностранного языка, часы перед монитором компьютера...

Но, в конце концов, Елена достигла своей цели и теперь ее жизнь похожа на сказку. Она ловит рыбу в знаменитых амстердамских каналах, гуляет с собакой и собирается в пику чопорным голландцам посадить на балконе репчатый лук...

Психотерапия — благо или зло? [\(оглавление\)](#)



Золотухина-Аболина Елена Всеволодовна закончила в 1975г. философский факультет Ростовского государственного университета.

В настоящее время является доктором философских наук (с 1990 г.), профессором кафедры истории философии и философской антропологии философского факультета РГУ. Академик Академии гуманитарных наук.

Елена Всеволодовна работает в русле философской антропологии, этики, экзистенциальных проблем философии. В настоящее время ее очень занимает тема сознания. Именно экзистенциально-этическая проблематика и вопросы о работе с человеческим сознанием привели ее к сюжету психотерапии.

От автора [\(оглавление\)](#)

Когда некоторое время назад мне предложили принять участие в написании книги, посвященной психотерапии, я усомнилась и задумалась.

Действительно, я — не психотерапевт и не его пациент, стало быть, не нахожусь в том сложном взаимодействии, изнутри которого наиболее естественно обсуждать тему терапии.

Более того, по отношению к психотерапии у меня нет ни страстной любви, ни активного неприятия, что позволило бы, размахивая интеллектуальным оружием, отстаивать некую конкретную позицию: то ли «Ура!» психотерапевтам, то ли «Ату!» их.

Я — философ, т.е. существо в некотором роде отстраненное, рефлексивно-критическое, то самое, что, прищурив глаз, оценивает: «С одной стороны, оно, конечно, так, но, с другой, оно, судя по всему, эдак...»

Поразмышляв подобным образом, я поняла, что мои практические слабости (отсутствие пристрастий и личного опыта общения с психотерапевтами), быть может, как ни странно, пойдут только на пользу предложенному мне делу. И без меня найдутся люди, которые со всем пылом сердца прославят психотерапию или обвинят ее в никчемности. Моя же задача — попытаться быть «третьей стороной», посмотреть на психотерапию глазами философа, учесть все «за» и «против», выявить условия и ограничения, при соблюдении которых работа с человеческой душой дает зерна, а не плевелы.

Хороша ли психотерапия? Хорошая — хороша, а плохая — весьма дурна. Важно только отличать первую от второй. Но именно этот вопрос нередко остается не проясненным.

Стоит также определиться со следующими вопросами:

- Кто действительно нуждается в профессиональной помощи терапевта?
- От какого состояния и к какому приходят (должны придти) люди в результате лечения?

- Каким, по идее, должен быть психотерапевт, чтобы он помог человеку, а не навредил?
- Все ли действующие и общепринятые методики хороши для разных человеческих характеров?
- Какие мировоззренческие концепции особенно «психотерапевтичны»?
- Как влияет на наше психологическое здоровье современная пресса и телевидение?
- Может ли человек выступать для себя психотерапевтом и как ему в этом способны помочь специалисты?

Обсуждению этих сюжетов и посвящено дальнейшее изложение. Разумеется, окончательных ответов на поставленные вопросы нет, да и быть не может, но я сочту свою задачу выполненной, если хотя бы прорисую контуры возможных решений.

1. Кто нуждается в психотерапии? (оглавление)

Согласно общепринятой точке зрения, к психотерапевту на прием приходят невротики. Слово «невротик», родившееся вместе с психоанализом и тесно связанное с психотерапией, стало в последние десятилетия широко известно во всем мире. Шутки типа «ежедневный невротизм истощает организм» весьма популярны в интеллектуальных кругах, где немалая часть публики, полшутливо вопрошает: «Да кто из нас не таков?»

Невротика обычно представляют нервным тревожным субъектом, то мрачным, то истеричным, заламывающим руки, конфликтующим с окружающими, утопающим в неадекватных реакциях, иногда подозрительным, иногда пристающим к другим как пиявка. В общем, довольно неприятная личность. Хотя и страдающая.

В то же время невротичность считается как бы неким симптомом неординарности и тонкости восприятия. «Художники — они невротитки... Ученые? — Да психи, ей-богу... А политики... — все как один «с приветом»! Вы только посмотрите: вон тот ручонками крутит и крутит, а этот пьет по ночам — внутренние конфликты решает, а у самого знаменитого, вы слышали, Эдипов комплекс!»

Впрочем, не стоит зазнаваться! Отечественный рабочий класс вместе с бывшим колхозным крестьянством в наши дни также не лишены невротизма. Потому что плохо им, гадко-прегадко и очень часто жить не хочется....

Можно сказать, что возникшее в чужих краях слово «невротик» стало в «окайные дни» рубежа тысячелетий обыденной характеристикой не только «среднего западного человека», но и человека нашего, прежде вроде бы цельного и душевно чистого. Хотя был ли он когда-либо чистым и цельным? Может быть, это не более чем миф... Стоит лишь открыть любимые нами романы Федора Михайловича Достоевского, и появится целый психоневрологический санаторий, череда иллюстраций к более поздним работам З. Фрейда, Э. Берна, К. Хорни. Амбивалентные страсти,

беспочвенные страхи, маниакальные стремлений, сверхценные идеи, сатанинская гордыня и жертвенная любовь — все это мы в полной мере находим у классика русской литературы. И заметим, что в большинстве своем речь идет вовсе не о клинических случаях, а об обычных людях из обычных российских городов — о мещанах, дворянах, разночинцах... Современный невротик так же разнообразен и многолик, его можно встретить во всех общественных слоях, и, как и прежде, когда он был еще безымянным, он льет свои то видимые, то невидимые миру слезы.

Итак, невротики — это в представлении массового сознания целая армия разномастного народа, который душевно страдает и вольно-невольно превращает свою жизнь и жизнь своих близких в добротную репетицию преисподней.

Стоит заметить, что речь идет не о тех людях, кого однократно постиг жизненный удар, личностная катастрофа или житейское потрясение. Даже непрофессионалы, весьма далекие от психотерапевтических проблем, улавливают разницу между постигшим человека горем, которое надо, собравшись с духом, преодолеть, и ползучей внутренней заразой, капля за каплей отравляющей вроде бы нормальному и успешному человеку его дни и ночи, часы труда и отдыха. Невротизм — состояние длительное, труднооборимое, это хроническая психологическая хворь, нередко имеющая истоком давно забытые впечатления не совсем розового детства. Можно сказать, что в обыденном сознании невротик — это человек в чем-то психологически ущербный, надломленный, внутренне неблагополучный. И, конечно, он нуждается в помощи. Другой вопрос, где и как он может ее получить.

Западный невротик уже целый век аккуратно платит денежки, посещая своего психоаналитика или психотерапевта, проходит тренинги в группах поддержки или развития. Наш родной российский — реже посещает многочисленных специалистов, он исповедуется друзьям и родственникам, пьет водку и читает книжки, надеясь найти в них ответ на свои больные вопросы. Но так или иначе смягчения своего внутреннего дискомфорта ищут все, ибо жить с болью в душе и проблемами в судьбе трудно.

Набросав несколькими штрихами портрет невротика, каким он сложился в глазах непросвещенной публики, попробуем более подробно и с учетом мнения профессионалов разобраться в том, какие именно люди действительно нуждаются в психотерапевтической помощи и почему. Условно разделим их на три группы.

Первая группа — это люди, которые переживают внутренний кризис в той или иной его форме. (Например, война, катастрофа, теракт, потеря близких, нахождение в плену или в концлагере, претерпевание больших страданий.) Они не невротики, но вполне могут стать ими, если не получают вовремя психологической помощи.

Мы, к сожалению, слишком хорошо знаем, что практически все, кто воевал в Афганистане и Чечне, нуждаются в профессиональной психотерапии, в восстановлении психологического равновесия, в новых стратегиях приспособления к жизни.

Дело это святое и необходимое. Я знаю, что в наши дни опознавать тела погибших вместе с родителями, ищущими сыновей, ходит психотерапевт. И тот же психотерапевт ведет работу с молодыми солдатами, вернувшимися из зон боевых действий ранеными и контуженными. Он помогает им скорее восстановиться, чтобы либо вернуться на передовую, либо суметь построить новую жизнь «на гражданке».

Конечно, на это можно возразить, что в прошлых войнах, которых человечество претерпело немало, никаких психотерапевтов не было, и ничего, выживали, справлялись. Справлялись, конечно. Но какой ценой? Вопрос о цене здесь очень важен. И потом, кто подсчитывал количество тех, кто «не справился»: спился, опустил, сошел с ума, получил нервное расстройство на всю оставшуюся жизнь? Образ угрюмого израненного вояки, яростного, припадочного, поистине «получеловека» проходит через многие литературные произведения.

В сущности, некоторые люди сами справляются и с ранениями, и с болезнями, выживают несмотря ни на что. Однако это не означает, что не надо никого лечить и ни за кем ухаживать.

Кроме того, в былые времена «психотерапевтическую работу» с находящимися в кризисе людьми отчасти проводили священники. Но это было возможно лишь при достаточно массовой и глубокой религиозности, чего давно нет в наши дни.

Вторая группа — это люди, которых миновали войны, землетрясения и катастрофы. Их психологический кризис носит личный характер и внешне взгляду может показаться почти беспочвенным. Это несчастная любовь, разбитые надежды, рухнувшие по каким-либо обстоятельствам жизненные планы. Это разочарование в себе — своих способностях и возможностях. Жил-жил человек, все у него складывалось «по уму», линия судьбы выплеталась без особенных проблем и вдруг оказалось, что он не в состоянии реализовать задуманное, что мечты — несбыточны, усилия — напрасны. И человек «входит в штопор», впадает в депрессию, теряет уверенность в себе, видит мир в черном цвете.

Надо сказать, что кризисы подобного рода нередко действительно разрешаются самим «ходом жизни», без вмешательства специалистов. Но лишь в тех случаях, когда они не слишком глубоки, не подрывают самих основ личности. Тогда постепенно, при тактичной поддержке близких людей пострадавший восстанавливает оптимистическое мировосприятие, утраченную самооценку, начинает приобретать новые надежды и строить новые планы. А если травма была чересчур глубока? Тогда душевные раны надо заботливо лечить врачу-специалисту, который поможет пациенту

избежать таких возможных отчаянных решений, как самоубийство, членовредительство, покушение на чужую жизнь, увлеченность идеей мести или же, напротив, даст возможность преодолеть сковывающую апатию.

Третья группа — это люди с возможными кризисами, такие как переход от детского к подростковому возрасту или наступление старости (причем, в первую очередь социальной старости, когда человек отходит от привычных дел). Однако мы не будем останавливаться подробно на этом вопросе, который широко обсуждается в книгах, посвященных возрасту человека.

Вторая группа людей — это собственно невротики, те самые люди, с исследования и лечения которых начинал свою деятельность З. Фрейд. Возможно, невротики когда-то перенесли кризисную ситуацию или просто отдельное частное потрясение. Возможно, на них повлияли события раннего детства или общий ход жизни. Но как бы то ни было, это люди, страдающие прежде всего функциональными расстройствами, которые не имеют видимых соматических причин.

Человек может заикаться, лежать в параличе, страдать тиком лица или истерической рвотой, у него могут быть многочисленные «ползучие» расстройства разных органов, которым обычные врачи не находят никакого объяснения. Пациент вроде бы здоров, но в то же время болен. Психотерапевт ищет скрытые причины болезни в бессознательном пациента, выявляет латентную связь между психологией и физиологией, вскрывает и предъявляет сознанию те патологические связи, которые когда-то сложились между эмоциями и функционированием разных систем организма. Так, человек, напуганный в раннем детстве собакой, может потом всю жизнь падать в обморок при всяком звуке, напоминающем лай. Или внутренний протест против необходимости выполнять нелюбимую работу — преподавать в школе — заставляет горе-учителя все время начисто терять голос. И сколько бы бедолага ни ходил к отоларингологу, он не избавится от афонии, пока не сменит характер деятельности.

Психосоматические расстройства, страхи, фобии, не дающие человеку вести нормальную жизнь, важнейшее поле деятельности психотерапии, которая действует здесь, применяя целый арсенал разнообразных методик — от классического психоанализа с его свободным потоком ассоциаций до телесной терапии и нейролингвистического программирования. Совершенно очевидно, что такого рода проблемы не могут решаться «самой жизнью», друзьями, знакомыми и родственниками. Речь уже идет не о бинтовании душевных ран. Полученные давным-давно, они вроде бы зажили, но оставили рубцы и спайки, уродливые шрамы, которые деформируют эмоции и волю человека. Все дело в том, что без помощи специалиста страдалец-невротик никогда сам не поймет причин собственных недомоганий, преследующих его болезней, сбоев поведения, внезапного панического ужаса. А раз не поймет, то и не сможет повлиять на причину, с отменной устойчивостью порождающую его неприятности.

Мы прекрасно знаем, что если у нашего друга страх высоты, и уже на третьем этаже он начинает обливаться холодным потом и дрожать, нелепо сто пятьдесят раз повторять ему: «Не бойся, не бойся». Нелепо также высмеивать или дразнить его, слова теряют в этих случаях смысл. Известны ситуации, когда люди, имеющие подобные фобии, пытались преодолеть их, «идя на Вы», например, отправляясь вопреки страху в альпинистский поход. Такие опыты, как правило, кончаются плачевно, ибо обладатель фобии не только падает в пропасть сам, но и тянет за собой других.

Настоящие длительные невротические расстройства, коренящиеся во тьме прошедших лет, излечиваются только специалистами.

Третья группа — и это самая обширная группа — не могут наладить отношения с миром и судьбой, отчаянно страдая от этого. Именно они и составляют в массовом сознании образ «невротической личности нашего времени» (термин К. Хорни).

Можно сказать, что сейчас это главные посетители психотерапевтов, хотя специалисты не всегда именуют их невротиками. Они говорят о «невротическом поведении». Человек с невротическим поведением превращается в настоящего невротика тогда, когда болезненное начало начинает безраздельно доминировать, подминая под себя всякое здоровое решение и саму жизнь.

Опираясь на мнение западных психотерапевтов и теоретиков психоанализа (Э. Фромм, К. Хорни, Э. Берн и др.), мы можем вывести ряд внешних симптомов невротического состояния, которые указывают нам на необходимость профессиональной коррекции внутреннего мира индивида:

- *Скрытая и явная тревога и страх по отношению к миру и к людям, глубинное отсутствие уверенности в себе, принимающее разные компенсаторные формы, «базовое недоверие», неумение полноценно наслаждаться жизнью. Это неумение наслаждаться реальными, открытыми, живыми отношениями заставляет невротиков черпать сомнительного свойства удовольствия в негативных реакциях других людей.*

Подобный тип взаимоотношений прекрасно описан Э. Берном в его книгах об «играх», отравляющих человеческую коммуникацию. Я бы добавила, что невротические радости подчинены принципу: «За неимением туалетной бумаги пользуемся наждачной».

- *Самоотчуждение: длительное и устойчивое неприятие себя либо полное некритическое самооправдание и самовозвеличивание (отождествление себя с идеалом).*

Здесь речь идет о жестоких «самоедах», вечно проклинаящих собственное несовершенство, и самовлюбленных Нарциссах, полагающих, что они-то всегда «comme il faut». И если вторых общество нередко открыто осуждает или ставит их гордыню под сомнение, то первые порой поэтизируются, особенно у нас, в России, где любят «вечную неудовлетворенность собой», игнорируя ее откровенно невротический характер.

- *Неумение любить, неспособность построить более или менее гармоничные отношения, стремление к полному владению другим человеком или к полному ему*

подчинению. Тягостные привязанности или быстрое разрушение любого человеческого союза.

Вокруг нас полным полно «несчастной любви». Это может быть неразделенная любовь к другому человеку, который отверг любящего (чаще — любящую). Однако любящая не отступает от своего и преследует бедную «жертву любви» даже на Северном полюсе... Невротическая природа такой «страсти» очевидна.

Это может быть любовь-господство и любовь-рабство, когда внешне мирная супружеская жизнь на деле является скрытой копией отношений узника и тюремщика.

Бесконечные взаимные обиды, мания измен, неумная подозрительность — все это черты скрытого невроза, так же, впрочем, как и завязтая холодность и панический страх перед привязанностями.

• *Отсутствие в поведении гибких стратегий. Слепота, жесткость в проведении одной поведенческой линии. Невротик — тот, кто многократно, с незавидным в данном случае упорством «наступает на одни и те же грабли».*

Один невротик всегда стремится доминировать, не разбирая, с кем имеет дело. Другой — постоянно подавляет себя во имя чужих интересов. Третий неизменно подозревает других в агрессии и прячет свое «Я», даже там, где это совершенно не нужно и только мешает контакту: в дружбе, любви, отношениях, которые не могут существовать без доверительности. Девиз невротика: «Что поделаешь, я таков!»

Маниакальное однообразие стратегии и тактики приводит к тому, что травматичные ситуации все время повторяются, приводя ко все большей тоске и депрессии. Так, некоторые невротики всегда ссорятся с начальством, независимо от характера последнего, другие всегда выходят замуж за алкоголиков или женятся на путанах, кто-то бесчисленное количество раз попадает в положение «козла отпущения». Как показывает Э. Берн, людьми часто руководят «невротические сценарии», сковывающие их свободу. Там, где «нормальный человек» живо предпримет нетривиальные шаги, невротик будет упрямо пробивать лбом все ту же стену.

Впрочем, в какой-то момент, осознав тупиковость избранного пути, он может попытаться применить другую стратегию. Однако и это не даст ему успокоения и мягкого решения проблемы: две стратегии будут сталкиваться, словно бараны на узком мостике, вышибая друг у друга искры из рогов. Человек в этом случае все время испытывает чувство вины из-за «измены себе» и непоследовательно мечется от одного вида поведения к другому, чем окончательно сбивает с толку своих партнеров по общению. Сегодня без причин люблю и каюсь, завтра без всякого повода впадаю в агрессию... И так все время. Крайне утомительная форма коммуникации.

Следует заметить, что невротическое поведение — вещь заразная в прямом смысле слова. Если рядом с вами находится тяжелый невротик, со всей искренностью шарахающийся каждый день от одной стратегии к

другой, вы скоро обнаружите, что начинаете втягиваться в «логику» его поведения. Вы начнете ставить заградительные барьеры, чтобы уберечь себя от очередной травмы и т.д. Ваше собственное поведение перестанет быть спокойным, открытым и доброжелательным, как бы ни нравился вам ваш невротический друг. Складываются невротические отношения, которые могут охватывать как двух участников, так и более крупные группы людей.

Драматическая черта невротического состояния, осложняющая обычно распознавание невроза и его преодоление, — поистине сатанинская гордыня невротиков и идеализация ими собственного образа «Я». Невротик мыслит себя совершенным, соответствующим идеалу, богоподобным и считает невозможным, невыносимым, позорным отступление от идеального образа. Отсюда его ненависть к своему реальному существованию, полному несовершенства.

«...Идеальный образ невротика, — пишет К. Хорни, — не только создает у него ложное убеждение в своей ценности и своем значении; он, скорее, похож на чудовище Франкенштейна, которое со временем пожирает все лучшие силы своего создателя. В конце концов, он отбирает себе и влечение человека к развитию и его стремление реализовать свои возможности. А это означает, что человек больше не заинтересован реалистически подойти к своим проблемам или перерасти их и раскрыть заложенное в нем; он привязан теперь к актуализации своего идеального "Собственного Я" (Хорни К. Невроз и личностный рост. СПб, 1997. С. 306.).

• *Потеря радости жизни и утрата ее смысла.*

Темой «ноогенных неврозов» активно занимался в XX веке Виктор Франкл, основатель направления логотерапии или, иначе говоря, смысловотерапии. Именно он обратил внимание на особый тип невроза у людей, достаточно сытых, богатых и устроенных — потерю смысла жизни, переживание бессмыслицы, ведущее от депрессии средней тяжести к преступлениям и самоубийствам.

Разумеется, обычный здоровый человек далеко не всегда пребывает в радужном настроении. Известно, что тот, кто всегда ясен, скорее всего, просто глуп. Однако нормальный индивид, погрузив и поскучав, скоро возвращается в обычное бодрое деловое настроение, у него вновь просыпается желание жить, достигать цели, радоваться миру и людям. Невротик же проваливается в трясины тоски и бессмысленности на неопределенно долгий период времени и сам не в состоянии выбраться из нее. Нужна специальная помощь, путеводная нить, ухватившись за которую можно вернуться к свету и радости жизни.

Стоит заметить, что все три категории невротических состояний, включая самые мягкие и распространенные их формы, больше похожие на черты характера, корректируются при помощи двух известных методик, основанных, условно говоря, на «глубинной» и «вершинной» (термин В. Франкла) психологии. Специалист-психотерапевт должен уметь и обратиться

к тайникам бессознательного, спуститься в бездонную шахту снов, забытых впечатлений, тайных влечений (глубинная психология) и подняться на высоты высших смыслов пациента, его главных целей и ценностей (вершинная психология).

Как объясняют психологи, философы и психотерапевты большое количество невротиков и невротических отношений в современном обществе?

Большинство из них подчеркивают, что больной человек и больное общество — суть единство. Об этом говорят Э. Фромм и А. Маслоу, близкие мысли мы можем найти и у других авторов. Однако в рамках нашей темы мы не можем вдаваться в вопрос о социальных болезнях, которые, в сущности, сопровождают всю историю человечества (недаром, наверное, К. Маркс называл ее всего лишь предысторией). Сейчас нас интересует главный персонаж — современный невротик, пациент психотерапевта, очень близкий нам с вами (Термином «невротик» мы будем пользоваться и дальше, хотя разговор пойдет по преимуществу о третьей категории посетителей психотерапевта.).

В чем коренятся неврозы, особенно третьей выделенной нами группы? Что должно приключиться с отдельным индивидом — с вами, со мной, с кем-то другим, чтобы здоровые, цельные, динамично развивающиеся отношения с миром превратились в сгусток судорог и проблем?

Определенным образом на эти вопросы отвечает А. Маслоу. Он считает, что нормальный здоровый человек имеет группу базовых потребностей, таких, без удовлетворения которых он не смог бы существовать и развиваться. Это:

1. Физиологические потребности (необходимость есть, пить, двигаться, реализовывать половой инстинкт, быть защищенным от холода и жары, отдыхать и т.д.).

2. Потребность в безопасности (быть защищенным от посягательства на жизнь и здоровье, чувствовать опору в некоем порядке, законе, иметь гарантии).

3. Потребность в принадлежности и любви (по существу, это потребность в коммуникации, но коммуникации «со знаком плюс»: иметь круг общения, знакомых, друзей, любящих людей).

4. Потребность в признании (желание самоутвердиться в целедостижении, быть уверенным, независимым, свободным, обладать статусом, вниманием других, быть признанным и известным).

5. Потребность в самоактуализации (заниматься деятельностью, трудиться, творить, развивать себя, познавать и изобретать новое, получать эстетические радости, оказывать влияние на развитие других людей, побеждать в спорте и т.д.).

Согласно Маслоу, эти потребности составляют иерархию, где физиология и витальные моменты лежат в основе, а творчество и самореализация ока-

зываются «верхним этажом». «Верхнее» не стоит без «нижнего»: прежде чем творить и самоутверждаться, нужно, по крайней мере, не умирать от голода или холода.

Однако существенный дефект в удовлетворении любой группы потребностей ведет к невротизации личности. «...Я со всей прямоотой и резкостью заявляю, — пишет А. Маслоу, — что человека, неудовлетворенного в какой-либо из базовых потребностей, мы должны рассматривать как больного или по меньшей мере "недочеловеченного" человека. Нас ничто не останавливает, когда мы называем больными людей, страдающих от нехватки витаминов и микроэлементов. Но кто сказал, что нехватка любви менее пагубна для организма, чем нехватка витаминов?» (Маслоу А. Мотивация и личность. М., 1999. С. 104.)

Голод и нищета, дефицит безопасности, положение изгоя в группе или обществе, душевное одиночество, презрение окружающих, отсутствие поля для самоутверждения и самореализации делают из человека невротика.

Кроме того, «технология» удовлетворения базовых потребностей может быть по каким-то конкретным причинам деформирована, нарушена.

Потребностные импульсы, которые переживаются человеком, в этом случае подавляются, получают неверное направление, перепутываются друг с другом или избирают неверные средства.

Так, потребность в человеческой близости и любви под влиянием культурных установок может быть подавлена и превращена в фанатичную любовь к Богу при игнорировании реальных людей (христианская Европа в свое время дала немало подобных примеров «религиозного невроза»).

Потребность в самоактуализации часто получает искаженную направленность, превращаясь в потребность власти над другими людьми и помыкания ими.

Потребность в агрессивном нападении на других камуфлирует страх перед жизнью и стремление к максимальной безопасности, а отсутствие уважения и принятия со стороны других компенсируется невротическим обжорством или покупательской истерикой. В этом последнем случае «дыру», возникшую в душе по причине отсутствия подлинно человеческих отношений, пытаются заткнуть материальными ценностями или престижными символами.

Фактически формируется то, что психологи называют невротическими потребностями. Они навязчивы (компульсивны) и диктуют индивиду негибкие, односторонние и конфликтные стратегии.

У человека возникает властная потребность унижать себя или унижать других, всегда доминировать или всегда подчиняться, бежать под разными предлогами от действительности или агрессивно вгрызаться в нее, не считаясь с реальными обстоятельствами. Властной потребностью становятся иррациональные демонстративность и накопительство, а также желание постоянно тешить собственное «Я» за счет «психологических выигрышей».

Часто «психологические выигрыши» стяжаются за счет самоунижения, если удастся заставить своего партнера по общению испытывать чувство вины.

Проблема состоит в том, что большинство людей с невротическим поведением даже не подозревают о том, что они — невротики, а их потребности — нездоровы. Они просто чувствуют себя раздраженными и несчастными, страдают от неурядиц в коммуникации, ссорятся с близкими, разводятся, скандалят и полагают, что во всем этом повинно «не-совершенство мира». Впрочем, иногда они утверждают, что сами во всем виноваты, но без анализа характера вины такие заявления тоже оказываются не более чем формой мазохистского невроза.

Можно сказать, что к психотерапевту люди часто приходят не потому, что так уж хотят менять себя, а потому, что ждут подсказки, как им лучше справиться с этой неподатливой жизнью: как повлиять на других, расширить свои возможности, быть может, научиться манипулировать ближними — партнерами по делу, начальниками, подчиненными, друзьями... Они приходят к психотерапевту так же, как к колдунье или гадалке: приворожи, отворижи, скажи, что будет... Им плохо, и они ищут, выражаясь словами Э. Берна, «волшебного избавителя», хотят чуда.

Но в том-то и состоит особая миссия психотерапевта: показать пациенту, как ему понять и изменить самого себя. А для этого ему нужна помощь пациента, сотрудничество с ним.

Психотерапевт не маг, не колдун и не «волшебный избавитель», он не может взмахнуть волшебной палочкой, чтобы сегодня или завтра все беды нашего страдательного невротика разрешились. Зато он не только помогает справляться с однократной, даже трудной проблемой (хотя и на этот случай у него тоже есть приемы и методы), но и дает человеку арсенал средств, чтобы воздействовать на собственный характер, на привычки и установки, трансформировать мироотношение и миропереживание. Пациент, прошедший успешную терапию, должен и мыслить и чувствовать иначе — лучше, продуктивней, гармоничней.

При этом психотерапевт не ударяется в душеспасительные беседы, каких мы наслушались в школе от учителей, а умело проводит своего подопечного трудными дорогами его персонального опыта. Это и путешествия в прошлое, и анализ наличных актуальных переживаний, и заглядывание в планы и мечты. Как Гораций вел Данте по тропинкам адских и райских просторов, давая лично пережить и прочувствовать все трагические и счастливые встречи, так и психотерапевт ведет пациента путями сознательного и бессознательного. Это может быть индивидуальное или коллективное путешествие, но эталонный результат таких экскурсий — здоровый и счастливый человек.

Итак, на вопрос, кто нуждается в психотерапии, мы постарались ответить. Однако возникает другая проблема: что следует понимать под «нормальным, здоровым человеком»? Что означают психологическая норма и здоровье?

Коротко ответить на такой вопрос не так уж легко. И здесь мы вновь должны обратиться за помощью к философствующим психологам и психотерапевтам — Э. Фромму, А. Маслоу, К. Хорни.

Практически у всех этих авторов мы находим мысль о том, что привычный смысл термина «нормальный» должен быть пересмотрен. Обычно под «нормальным» понимают «среднестатистический» или «часто встречающийся». Но в современном обществе мы часто можем встретить издерганных, озлобленных, непоследовательных людей. Похоже, что в наше бурное время патология стала занимать место нормы, но самим страдающим людям от этого не легче.

Другой смысл слова «нормальный» — традиция, сложившиеся стереотипы поведения, которые считаются нормальными. С точки зрения социума, нормально подчиняться общественному мнению, даже если оно по существу не право, нормально действовать по шаблону, нормально проявлять агрессию, страдать комплексом вины и делать еще массу вещей, которые не приносят человеку ничего, кроме личностной деградации.

Оба смысла слова «нормальный» не указывают нам на здорового счастливого человека. Они вообще ничего не говорят нам о качествах и возможностях человека, о характеристиках его природы. В противовес этому гуманистическая психология, ставя вопрос о «нормальном, здоровом человеке», говорит о его природе.

Природа человека характеризуется здесь как открытая для развития и самосовершенствования, для воплощения в жизнь всех лучших задатков и способностей. Для А. Маслоу здоровье человека предполагает самоактуализацию, К. Хорни называет это самореализацией, Э. Фромм — продуктивностью.

Здоров и нормален оказывается только тот, кто не замкнут в себе, не бежит от жизни, не спеленут сетью страхов и тревог, заставляющих его цепляться за других или за свое иллюзорное убежище. Здоров человек, открытый миру, коммуникации, самопостижению. Только тот вполне нормален, кто, оставаясь самим собой, тем не менее, не страшится перемен, смело смотрит в глаза времени, живет полноценно и радостно и строит, по возможности, добрые и гармоничные отношения с окружающими его людьми. Власть не кружит ему голову, самоунижение не привлекает его, у него нет охоты мучить других и мучиться самому. По-настоящему здоровый нормальный человек легко действует согласно ситуации, свободно меняет стратегии, но при этом благорасположен и бескорыстен в своем отношении к миру, т.е. достаточно морален.

В психологически здоровом индивиде, которым, по идее, может стать всякий невротик, желающий исправить свою жизнь, должны быть сбалансированы, по крайней мере, три пары моментов.

Самосохранение — развитие.

Самосохранение — важнейшая задача человека, не выполняя ее, он просто не сможет жить. Такие чувства, как страх, тревога, опасения, упреждающая агрессия, различные стратегии самоограждения от возможных физических и психических травм — нормальные механизмы, обеспечивающие способность выжить.

Однако, если переживания и установки, связанные с самосохранением, становятся доминирующими, человек перестает развиваться. Он тратит все свои силы либо на глубокую оборону, либо на нападение, объектом которого становится предполагаемый противник. Не меньше, чем самосохранение, человеку необходимо развитие: совершенствование своих сил, невозможное без взаимодействия с другими, риск при встрече с новыми событиями и обстоятельствами, моменты самоиспытания. Развитие происходит только в преодолении, а всякое преодоление — будь то альпинистский поход, отстаивание новых научных идей или политическая деятельность — требуют смелости, гибкости и стремления к пониманию партнеров. Новая любовь или дружба тоже несут в себе риск — тебя могут не принять! — но без подобных новых отношений жизнь становится скудной и бедной.

Только подвижное равновесие стремления к самосохранению и стремления к развитию обеспечивает психологическое здоровье.

Приспособление — самоактуализация.

Глупо было бы утверждать, что человеку не надо приспособливаться к миру. Человек должен в определенном смысле «плыть по течению», чтобы могучий поток жизни и социальных событий не смёл его. Все мудрецы прошлого — от даосов до Спинозы и Гегеля — говорят нам о том, что надо подчиниться великой Необходимости, которая выражена, в том числе, в реальном устройстве общества, культуры, в ее законах, нормах и ценностях. Говоря словами К. Маркса, человек не может жить в обществе и быть свободным от общества. Он просто-таки вынужден считаться с объективными условиями, которые диктуют ему ряд строгих поведенческих запретов и морально-психологических повелений.

Именно поэтому традиционная психология считала нормальным того индивида, который хорошо приспособлен к общественной жизни. Подобная личность не «выпадает из ряда», она функциональна и не создает лишних проблем. Правда, внутреннее самочувствие человека оказывается при этом не слишком значимо. Поломай себя, но приспособься! Загуби свои таланты, но не противоречь окружению! Лечить невротика означало «привести его к общему знаменателю» с другими людьми. Но достаточно ли этого для здоровья и счастья?

Очевидно, нет, на что обратили внимание Э. Фромм и А. Маслоу. Само по себе приспособление лишь обтесывает индивида по социально-заданной мерке, жесткой матрице, а матрица эта вовсе не совершенна. Во все времена общество было жестоко, авторитарно, исполнено пороков. Оно и сегодня подавляет таланты и поддерживает посредственность, одобряет ложь и

холопство, нередко третируя самостоятельность и честность. Именно поэтому человек не должен останавливаться лишь на фазе приспособления. По возможности, не вступая в острый конфликт с окружением, он, тем не менее, должен стремиться развить все лучшие, заложенные в нем потенции. Самоактуализация — вторая сторона медали, без которой каждый из нас рискует остаться всего лишь безликой марионеткой чужих мнений и манипуляторских действий.

Самоактуализация — проявление индивидуальных, неповторимых способностей — дает индивиду возможность ярко воспринимать реальность, устанавливая с нею свои собственные, а, значит, комфортные взаимоотношения. Выбираясь из-под груды жестких внешних норм, человек становится естественным и спонтанным, он приобретает внутреннюю автономию и свободу, смотрит на вещи свежим взглядом, оказывается способен на высокие мистические переживания и на истинную демократичность в общении. Он морален, но терпим и не теряет чувства юмора. Самоактуализированный человек не боится быть оригинальным, не боится быть самим собой.

Гармоничное соотношение свободы и зависимости, уважения к установлениям культуры и к собственным потенциям дает нам в итоге здоровое и радостное существо, способное бесконфликтно реализовывать свои уникальные черты и таланты. Реализм — способность к творчеству. Несомненно, здоровый человек должен смотреть на жизнь реалистически, без самообмана, пустых грез и иллюзий, вызванных желанием убежать от действительности. Здоровый человек не станет дурманить себя алкоголем и наркотиками, бежать в призрачный мир бесконечных медитаций, уходить в фантазии о несуществующем. Он обитает в эмпирической реальности, подчиняется законам обыденного мира, слегка просвещенного наукой, им руководят практические цели, которых он добивается со страстью и упорством.

Однако реализм человека не должен быть фотографическим натурализмом, плоским и скучным фиксированием повседневных хлопот. «Слишком большой реализм» ведет к бесполетности, обыденщине, а затем к глубокой скуке и депрессии. Поэтому здоровый нормальный человек нуждается не только в трезвом взгляде на жизнь, но и во взгляде поэтическом, фантазийном, мечтательском. Момент творчества, проникающий во все пласты повседневности — от простого общения до созидания новых произведений искусства и новых открытий, — поистине делает человека человеком, дает ему крылья, открывает для него новые перспективы, ставит перед ним неведомые прежде цели.

Умело соблюдаемая мера между «реализмом» и «творческим началом» делает нас поистине счастливыми.

Итак, для того чтобы мы были здоровы и счастливы, нужно довольно много. Кое к чему готовы приобщить нас психотерапевты.

Однако всегда ли им удастся правильно оценить проблему пациента и дать ему в руки верную нить? Не получает ли страждущий взамен одних проблем — другие, которые ничем не лучше предыдущих?

2. ХРЕН РЕДЬКИ НЕ СЛАЩЕ, ИЛИ «МИЛАЯ ЖЕНЩИНА» НА ПРИЕМЕ У ПСИХОТЕРАПЕВТА ([оглавление](#))

Среди посетителей психотерапевтов большой процент составляют «Милые женщины», т.е. женщины в возрасте от тридцати пяти лет и старше. Среди них немало одиноких, разведенных, столкнувшихся в семье и на работе с конфликтами, которые они не в состоянии разрешить собственными силами. Многие из них могут быть названы, пользуясь образным языком психотерапевта Э. Берна, «лягушками», так как считают себя неудачницами, хотя и бунтуют против подобного положения дел.

Такие женщины чувствуют, что не могут влиять на обстоятельства, так как их собственный характер очень мешает им в этом. Они как бы притягивают неблагоприятные ситуации, постоянно находятся в состоянии депрессии, неуверенности, мечтают как подростки, не будучи в состоянии ни в чем найти опору. В какой-нибудь особо острый момент друзья подсказывают такой нервной и измотанной подруге: «А сходила бы ты к психотерапевту...» И она идет, чтобы найти уверенность и покой, чтобы обрести лучшее «Я» и гармонизировать мир вокруг себя. Однако на этом пути — пути, связанном с изменением жизненных установок и перекройкой сознания, — ее поджидают серьезные опасности.

Чтобы для нас были более очевидны трудности женщины средних лет, пожелавшей в столь зрелые годы найти новое «Я», обратимся к опыту некоей «Милой женщины» с проблемами. По совету знакомых она пришла спасаться от самой себя в психотерапевтическую группу Профессора N, именуемого дальше просто Профессор и получившего среди коллег прозвище Неистового Интерпретатора (разумеется, психоаналитических идей). «Милая женщина» эта недавно отметила сорокалетний юбилей. Она действительно мила, интеллигентна и похожа как две капли воды на любую из героинь рассказов Виктории Токаревой. Т.е. это наша, родная, российская женщина, которая очень поздно вышла замуж и очень рано развелась, одна растит ребенка, приспосабливается к коммерческим структурам, где ее пока регулярно обьегоривают, читает все еще не вымершие толстые литературные журналы и в свои сорок мечтает о принце на белом коне. Принц, разумеется, не едет. Денег мало. Сына в детском саду колотят все кому не лень. А папа с мамой помогают, но недостаточно, потому что живут в другом конце города. И вот она идет к психотерапевту, чтобы мир не был таким невозможно черным и чтобы можно было выжить без принца.

Она идет и согласна платить, пусть даже регулярно занимая и отдавая долги, лишь бы выбраться из хронической депрессии, сжитья с которой до конца невозможно.

Что говорит ей врач? Что говорит ей психотерапевтическая группа, в которую она попала? Не обязательно прямо, но на языке метафор, взглядов, всей атмосферой занятия? Они говорят ей: «Мы сделаем тебя такой, как нужно. Тебе сам черт будет не брат. Ты станешь свободной от всех вериг, которые навесила на тебя прошлая жизнь. И если все другие тебя не поймут, то это неважно. Главное, что мы-то тут друг друга понимаем! Мы — посвященные. Мы живем правильно, а они все там, на улице — неправильно. Ты теперь — наша. Ты познаешь научную истину». Эта манипуляция, которая, как и всякая манипуляция, начинается с утверждения «единственности истины» и третирования непосвященных (или же, напротив, попытки обратить их в свою веру).

Первый шаг, который требуется совершить, это признать, что вся предшествующая жизнь была прожита неправильно. «Я жила не так. У меня был неверный взгляд на мир». Это акт, характерный для любого обращения в новую веру. Отвергнуть себя вчерашнего, перечеркнуть былой опыт, который только что казался незыблемым и единственно возможным. «Я должна научиться жить по-новому, отказаться от прежних иллюзий, разжать былые зажимы, развязать те гордые узлы, которые, казалось, можно лишь рубить», совершить новое психологическое рождение, прийти в мир без шор, которые выросли за десятилетия, увидеть действительность в сиянии ее первозданной чистоты. Сама по себе такая задача не содержит ничего плохого. Она гуманистична, очистительна. Однако сколько прекрасных задач было не реализовано в силу неуклюжести исполнителей, их чрезмерной прагматичности либо «святой простоты»!

Итак, отмена прошлого опыта, его ценностное переосмысление могут быть разными. Очевидно, прежде всего ставится задача увидеть корни своих негативных впечатлений о мире, понять исток страданий, к которым, конечно же, не сводилась вся предыдущая жизнь.

Переоценка личного прошлого требует перекинуть мост между минувшим и грядущим, которое мыслится как радикальное обновление. Но пафос негативации бывает очень силен, жажда освобождения от тяжелого состояния заставляет человека становиться экстремистом по отношению к своему же прошлому, и если психотерапевт недостаточно внимателен, недостаточно тонок, то он получает пациента, перечеркнувшего самого себя. Человека, который видит в своем вчерашнем дне одну черноту, и становится жестким и несправедливым. Он не выздоравливает, потому что продолжает страдать. Само признание того, что большую часть своей жизни ты «бездарно погубил», способно вызвать самую черную меланхолию. Но сразу ставится вопрос (очень характерный для нашей отечественной мысли!): «Кто виноват?» Не может быть, чтобы признание собственного сознания «кривым зеркалом» обошлось без поиска виновника. И психоаналитическая теория его находит. По концепции Э. Берна, это уродливый жизненный «сценарий», который дается растущему ребенку его родителями.

«"Сценарий", — пишет Э. Берн, — это искусственные системы, ограничивающие спонтанные творческие человеческие устремления... Сценарий — как бы "матовый экран", который многие родители помещают между ребенком и окружающим миром (и самим собой) и который ребенок, вырастая, оберегает, держит в целостности и сохранности... "Марсианин" (так Э. Берн называет человека, способного на "незашоренный взгляд". — Авт.) в состоянии протереть запотевшие стекла и поэтому видит немного лучше» (Берн Э. Люди, которые играют в игры. М., 1988. С. 337. 107). Берн перечисляет целый ряд неблагоприятных жизненных «сценариев». Он дает им наименования: «Розовая шапочка, или Бесприданница», «Сизиф, или Начни сначала», «Маленькая мисс Бетти, или Меня не испугаешь!» и др. Все это «сценарии неудачников, обрекающие их носителей на тяжкие мытарства, пьянство, самоубийство, неустроенную жизнь. Кроме типичных «сценариев», Берн приводит множество примеров конкретных родительских запретов и указаний, изуродовавших жизнь детей и определивших их жизненный путь до самой старости. Таким образом, вина за неудачно сложившуюся жизнь детей так или иначе приписывается родителям. Вольно или невольно они оказываются «роком» своих отпрысков, так как «сценарий», по Берну, — вещь труднопревосходимая, даже если ты начнешь вести себя «наоборот», то все равно будешь плясать от своего «сценария», как от печки или метаться между «сценарием» и «антисценарием». Теория Э. Берна, его «сценарный анализ» очень популярны сейчас в психотерапевтической среде и широко применяются.

«Милая женщина», пришедшая к Профессору, таким образом, очень скоро узнает, что, во-первых, она никогда по-настоящему не жила, а во-вторых, что виноваты в этом ее родители. Как ведет она себя в этой ситуации? Сначала погружается еще глубже в пучину собственного неблагополучия и отчаянно чернит все дни своего детства, юности и молодости. Все это было «неистинно». Она никогда не могла расковаться, всегда была зажата, в ее прошлом не было ни одного светлого луча. Ее невкусно кормили, дарили плохие подарки и во всем сковывали ее свободу. Не исключено, что нечто подобное порой случалось, но теперь, в воспоминании, прошлый дискомфорт приобретает вселенский масштаб и начинает заслонять горизонт. Ей не так меняли пеленки и внедряли в голову комплексы строгими указаниями. Постепенно «Милая женщина» свирепеет и переходит от жалости к самой себе к ярости по доводу родителей. Поскольку ее родители живы и здоровы, то вполне можно высказать им свое «накипевшее». И чуть раньше или чуть позже это непременно происходит. Теперь уже старшее поколение получает солидную порцию упреков и обвинений в «неверном воспитании» (а теперь вы еще и сына моего уродуете, да-да-да!!!). Соответственно бабушка укладывается в постель с сердечным приступом, дед кричит сакраментальную фразу: «Сама родила, сама и воспитывай!», ребенок залазит под диван и оттуда воеет обиженный. После этого все долго дуются,

ходят, поджав губы. «Милая женщина» окончательно утверждается во мнении, что «все мои беды от них». Зло порождает зло.

Вот одна из сцен, разыгрывающихся в семье, куда проник указующий перст самодовольного Профессора, не утруждающего себя подробностями и нюансами.

Хорошо, если «Милая женщина» начала читать сама. Правда, теперь она отдает этому почти все свободное время, играя сама с собой в описанную тем же Э. Берном игру «Психиатрия». Она сравнивает свои детские впечатления с тем, что описано в умных книжках, копается в своем прошлом так и эдак, ищет комплексы у всей родни до седьмого колена и часами корпит над схемами, изображающими собственные «субличности» (к странным магическим терминам «жертва» и «избавитель» привыкли уже все знакомые). Однако, читая книжки, она вычитывает в них то, что было плохо донесено до нее интеллектуальным гуру. Кроме того, чтение разной литературы помогает думать самостоятельно, что, в общем то, не предусмотрено терапией «группового давления».

Так, читая и размышляя, можно обнаружить, что родительское программирование все же не такая всепоглощающая вещь, как она представлена у Э. Берна. Объяснять родительскими предписаниями, заложенными еще в детстве, все неудачи своего взрослого существования, — это просто бежать от ответственности перед самим собой, стараться свалить свою долю вины на другого. Ж.-П. Сартр считал, что бессознательное, истерические припадки, необузданные страсти — это только крупный розыгрыш, где мы ставим спектакль перед собой и перед другими с целью отказаться от тяготящей нас свободы. Вполне вероятно, Сартр слишком радикален, и человек достоин более мягкого и снисходительного обращения. Однако другой автор — психиатр и психотерапевт Виктор Франкл, в гуманизме которого нет причин сомневаться, подчеркивает нашу фундаментальную свободу по отношению к обстоятельствам: «Что же касается среды, то и здесь обнаруживается, что и она не определяет человека. Влияние среды больше зависит от того, что человек из нее делает, как он к ней относится. <...> Человек — это меньше всего продукт наследственности и окружения: человек в конечном счете сам решает за себя!»

Именно поэтому дико выглядит сорокалетняя женщина, которая горько пеняет собственной матери на «неверный "сценарий", заложенный до пяти лет». А ты, голубушка, что делала последующие тридцать пять?

Но дело не только в том, что индивид сам волен в любой момент начать работать над самим собой и менять те жизненные ориентиры, которые становятся препонами на пути его развития. Даже если предположить, что в силу арефлексивности, отсутствия волевых качеств или же по невежеству человек никогда не трудился над своим внутренним «Я», он все равно, осознав детские истоки обид, не должен никого упрекать. Упрек — продолженное страдание. То самое «порождающее зло», о котором мы уже говорили.

Выздоровление состоит в том, чтобы прощать. Эта идея подробно разработана в психотерапевтическом учении Луизы Хей. Следуя высказанным ею аргументам в пользу прощения, наш отечественный врач, представитель направления интегральной психотерапии Э. Цветков пишет: «Мы ругаем и наказываем себя так же, как ругали и наказывали нас наши родители. Мы любим себя таким же образом, как нас любили, когда мы были детьми. Однако я не ругаю своих родителей за это. Мы все жертвы жертв, и они (наши родители) не могли научить нас тому, чего сами не знали. Спросите своих родителей об их детстве, и вы лучше их поймете, и если вы будете слушать с состраданием, вы поймете происхождение их страха и их отношение к жизни. Люди, которые "причиняли вам страдание", были так же испуганы, как и вы сейчас».

«Сценарный анализ», если он проводится, очевидно, должен быть построен так, чтобы он сразу учил прощать (хотя это очень, очень непросто). Родители — живые или уже ушедшие — должны быть приняты человеком, несмотря на весь «негатив», который они, быть может, привнесли своими воспитательскими усилиями. Приняты и прощены. А вместе с этим реабилитировано и вновь высвечено все то доброе и хорошее, что непременно было в нашем прошлом. Только так возможен выход из тьмы.

Второй бастион после родительского программирования, который пожелал взять приступом Неистовый Интерпретатор, — это коллективистские установки сознания, связанные с понятием долга. Кстати, именно они нередко и составляют ядро родительской «программы», под которой сгибается впечатлительная душа. Свобода от них — залог успеха. «Ты слишком зависишь от других! Они давят на тебя! Ты служишь другим и забываешь о себе! Не будь игрушкой общества! Не будь марионеткой семьи! Будь собой!»

Ах, если бы, если бы точно знать, что это такое — быть собой? Преклоняюсь перед теми, кто доподлинно знает свое истинное, неподдельное, аутентичное «Я»!

Идея истинного «Я» и самооценности свободного самостоятельного проявления — центральный пункт психоанализа. Особенно ярко он представлен в работах Э. Фромма. Фромм показывает, как люди боятся свободы и как бегут от нее, ибо она несет с собой одиночество и страх. В то же время свобода для Фромма — наивысшая ценность. В отъединенности от других, силой своего собственного ума и чувства решает взрослый человек все свои проблемы. На мой взгляд, фроммовский панегирик свободе в какие-то моменты вообще выводит нас за пределы человеческих отношений. Нечто над-, сверхчеловеческое светится в индивидуе, способном на абсолютную стойкость по отношению к миру, на умение не опираться душой ни на кого, кроме как на самого себя. Вот этот рационалистический, романтический идеал свободного «Я», выбирающего свой свободный путь из наличных альтернатив, и кладется в основу конкретной работы с сознанием конкретных людей. Не удивительно, что в ходе разномастных интерпретаций

он (как и другие пересекающиеся с ним в ходе практики течения) претерпевает вульгаризацию, обрастает такими прочтениями, против которых, несомненно, возражал бы сам автор.

Рассмотрим ряд тезисов, которые вынесла «Милая женщина» с лекций уважаемого Профессора. В силу некоторых обстоятельств она так и не воплотила их в жизнь до конца, в то время как ее подруги по несчастью продвинулись в этом значительно дальше, что не всегда имело благополучный конец.

Первый тезис Профессора гласил: «Любите себя». Но как? В теории на сей счет есть разные, порой диаметрально противоположные мнения. Так, например, М.М. Бахтин искренне считал, что невозможно любить себя так же, как другого. Просто потому, что я — не другой. Я дан себе изнутри, а он — извне. Я дан себе открытым, он — завершённым. Его тело я вижу целиком, а свое — никогда, только в зеркале. Потому и не станешь сам себя обнимать и целовать.

Фромм подходит к вопросу с другой позиции. Для него любовь — это активное желание развития и счастья любому живому существу, в том числе и самому себе. Это также знание себя, забота о себе. Эгоизм, с точки зрения Фромма, — это недостаточность любви к себе, проявление скрытой враждебности к собственному «Я». Истинная любовь к себе связана с такой же равной по силе любовью к другим: с желанием им счастья. Примерно в таком же духе высказывается и Луиза Хей. Она считает, что многие наши беды и физические болезни — от нелюбви к собственной персоне. Нужно принять себя, полюбить, хвалить и прощать. Нужно создавать условия для развертывания всех своих сил и качеств, такое самоотношение будет вознаграждено сторицей.

Честно говоря, мне все-таки кажется, что, применяя термин «любовь», и Фромм, и Л. Хей говорят о доброжелательности, благоволении, самопринятии и достоинстве, но совсем не о любви. По крайней мере, в русском языке термин «любовь» носит интенсивностную окраску, он говорит о глубоком и страстном переживании, о неодолимом тяготении к другому, всегда — к другому, к тому, что не есть я сам. «Любовь к себе» по-русски может быть также выражена словом «себялюбие», а здесь негативный смысл прослеживается вполне однозначно. Именно поэтому, когда психотерапевт в группе призывает «любить себя», то вольно или невольно на некотором бессознательном культурном уровне это выглядит как «наплюй на других».

«Я буду любить себя», — принимает решение «Милая женщина» и со следующего дня просто начинает вести себя как завзятая эгоистка. Возможно, желание «наплевать на всех» и так подспудно созревало в ней, возможно, она действительно утомлена заботами и устала выполнять долг — родительский, материнский, профессиональный, но теперь она получила официальное право его не выполнять. Высокая наука сообщила нашей бедной пациентке, что можно и нужно жить, не затрудняя себя заботами о

других, потому что чувство долга отягощает, расстраивает нервы и отнимает время. Как мантру, повторяет утром и вечером наша «Милая женщина»: «Я никому ничего не должна». Психотерапевт сказал, что если эту формулу успешно ввести в подсознание, то и тягот никаких не будет. Ибо мы сами создаем мыслями свою жизнь: когда ты думаешь, что никому ничего не должен, то проблемы исчезают как по мановению волшебной палочки. Ты становишься вольным, как ветер, и в прямом смысле слова гуляешь сам по себе.

Магическая формула «Я люблю себя и никому ничего не должен» создает у человека иллюзию автономности и свободы по отношению ко всему и всем, с чем он был связан до сих пор. Подчеркиваю, именно иллюзию, причем очень опасную, как всякая неадекватность. Ибо давая мнимую и временную картину благополучия, она порождает новые коллизии и конфликты, существующие совершенно объективно или, если хотите, intersубъективно, что в данном случае одно и то же.

Доверчивая пациентка (которую теперь вряд ли назовешь такой уж милой!) точно следует указаниям своего гуру. Она больше не убирает в квартире, не готовит обеда, не помогает ребенку учиться читать. Она не покупает маме лекарств, то и дело подводит своих друзей и не слишком старается на службе. На все упреки (которые, конечно же, начинаются сыпаться как из рога изобилия) цепенеет и отвечает: «Я никому ничего не должна. Не мешайте мне искать себя. Вы сковываете мою свободу». Ее решение «не давать слабину» по отношению к «долгу» покоится на уверенности, что именно «долг» был запрограммирован ей родителями и испортил всю предыдущую жизнь, поселив в душе вечную тревожность и озабоченность. (Впрочем, стоит ли пенять на родителей, если даже Хайдеггер в качестве основного «экзистенциала» человеческого бытия назвал Заботу?)

Милая женщина теперь постоянно погружается в интенсивный самоанализ, ходит в сауну, в бассейн и на шейпинг, регулярно посещает Профессора, подпитываясь у него уверенностью в своей правоте, и поначалу почти не замечает, как трагически рвутся все ее связи с самыми близкими людьми. С теми немногими, кто действительно ее любит и готов помогать ей молча, относясь как к больной и моля Бога о выздоровлении от «поисков себя».

Но, если процесс «активной любви к себе» слишком затягивается, неизбежны объяснения, сцены и скандалы, взаимные обвинения и разрывы. Уменьшается и так не слишком большое «поле любви», то, которое и держит нас в бытии. Согласитесь, жутковато общаться с человеком, который регулярно сообщает тебе, что ничего тебе не должен?

Таким образом, сбывается то, что регулярно явно или неявно напевает пациентке группа: теперь ее действительно никто не понимает, кроме посещающих групповые занятия Профессора. Стали чужими родители, ребенок, друзья. Все чего-то хотят от нее, свободной женщины, все насилуют

ее личность своими претензиями. Только там, в группе, она — человек, там ее единомышленники, такие же свободные и независимые личности, умеющие правильно любить себя. И поэтому привязанность к Профессору и группе становится болезненной, развивается зависимость, лекции и тренинги действуют как наркотик. Группа — единственный сегмент «истинной реальности». Обретение «свободы от долга» оборачивается «свободой от человеческих отношений», «свободой от свободы жить и действовать самостоятельно».

Самый страшный брак психотерапии — патологически зависимый пациент.

Читатель может задать мне вопрос: так что же, не надо любить себя? Надо изводить себя непомерным грузом обязанностей? Света белого не видеть и губить собственное здоровье? Конечно, нет! Человек должен беречь себя и заботиться о себе. Но это не исключает, а предполагает заботу и о других. Собственно, коррекции должно подвергаться не «чувство долга» а его патологическая форма, когда озабоченность становится болезненной, губительной. Когда она совершенно не отвечает реальной ситуации и выступает как никому не нужное терзание. Вот эта «эмоциональная суета» и должна по идее нивелироваться терапией. В книге «Как перестать беспокоиться и начать жить» Дейл Карнеги дает целый ряд здравых практических советов на эту тему: не позволяйте пустякам сокрушать вас; считайтесь с неизбежным; установите ограничитель на ваше беспокойство; не пытайтесь пилить опилки; не сводите счеты; делайте из всякого лимона лимонад. Карнеги — сугубый практик, он прекрасно понимает, что нельзя не выполнять своих внутренних и внешних обязанностей, просто надо научиться делать это без истерики. Человек, который перестает вникать в жизнь близких и участвовать в ней, пилит сук, на котором сидит, и с треском упадет. Боль окажется реальной. К сожалению, разухабистая психотерапия слишком часто переходит грань между снятием излишней напряженности в ходе выполнения естественных для любого человека дел и областью тех глубинных убеждений, на которых строится вся осмысленная жизнь. Коррекции подвергаются не «болезненная часть нашего Я», а фундаментальные эмоционально-нравственные структуры, необходимость и правомерность которых доказана всем историческим развитием человечества и обоснована мировой философией.

Раскачивание эмоционально-психологической «лодки», изничтожение долга как внутренней установки сознания оборачивается печальными практическими последствиями. И если наша героиня — «Милая женщина», пройдя период «поискового эгоцентризма», все же вернулась к равновесию эгоистического и альтруистического начала, то другие посетительницы Профессора, порвав с «устаревшими нравственными устоями», успешно разрушили ту социальную микросреду, с которой были теснейшим образом связаны. Одна разбила собственную семью, потеряв мужа. Другая порвала с

родителями и обрекла их на одинокую старость. Третья, увлеченная поисками внутреннего комфорта, забросила дочь, предоставив ей возможность с четырнадцати лет «жить самостоятельно» и катиться вниз по наклонной плоскости.

Все они доставили боль близким людям, все проявили необоснованную жестокость и равнодушие. Равнодушие, которому их научили. Взамен этого была приобретена «свобода»: без любви, без дружбы, без ответственности, без соучастия. Благо, столь же призрачное, как и удовольствия, получаемые в результате беспробудного пьянства или наркотических инъекций. Безвыходная, бессмысленная свобода, лишенная, выражаясь языком В. Франкла, «трансценденции», выхода к другим, который невозможен без взаимосвязи и взаимозависимости.

Второй тезис Профессора теснейшим образом связан с первым: «Вам никто ничего не должен».

Надо сказать, что тезис этот на практике применяется с гораздо большим трудом, нежели тезис «Я никому ничего не должен». Когда «Я ничего не должен», тут все ясно, а вот когда отворачиваются другие... Здесь легко выпасть из той самодовольной эйфорийки, которую создает эгоистический восторг. И выпадают. И не только из эйфории, но и из жизни тоже. Некоторые посетительницы Профессора (к счастью, их было мало) неожиданно кончали жизнь самоубийством или совершали попытки суицида. Можно предположить, что наряду с другими факторами здесь играл немалую роль и тот ценностный сбой, который они претерпевали, пытаясь воплотить в собственной жизни теорию «независимости от других». Они просто не справлялись с титанической и демонической ролью, взятой на себя: превзойти обычные человеческие нормативы отношений, возвыситься над мелочностью обид, переживаний, расхожих, но реальных представлений о справедливости.

«Независимым от других», возможно, способен быть аскет, отшельник, посвященный, чья душа полностью повернута к Абсолюту. Это качество особенно избранных, к тому же тренируемое годами и одушевленное верой в высшие измерения бытия. Лишь святой может относиться к другим людям без всяких обид, без желаний и требований, без ожиданий чего-либо «для себя». Он уже это превзошел. Он вознесся над «нуждой» в другом и сам стал лишь «даром», который дарится всем остальным безоговорочно.

Идея спокойного принятия того, что «нам никто ничего не должен», быть может, и способна служить неким горизонтом, регулятивным принципом нравственного стремления, но она абсолютно неприменима в реальной жизни для решения практических психологических коллизий. Она предъявляет к человеку непомерные требования, фактически настаивая на полном одиночестве, которое надо принять в качестве безусловного факта. В сущности, это противоречит социальной, коммуникативной природе человека.

Абсолютная бескорыстная божественная доброжелательность просто невозможна для «среднего пациента», обратившегося к психотерапевту. Если она принята как «руководство к действию», то тотчас оборачивается несостоятельной претензией, отчего человек чувствует себя еще больше ущемленным:

«Я не способен на независимость. Я не способен на самостоятельность. На жизнь без нужды в другом».

Но именно на такое «разочарование в себе» нередко толкает человека психотерапия, призывая его отказаться от людских мерок взаимозависимости и от тех ожиданий, которые с этой зависимостью связаны. Это особенно ярко проявляется в рекомендациях, которые дают психотерапевты пациентам, не способным справиться с обидами на своих близких и испытывающим поэтому сильный дискомфорт. Так, например, известный психотерапевт Ю. Орлов считает, что наша обидчивость — инфантильная реакция на наше окружение, она питается энергией магического сознания. Если мы реалистически смотрим на мир, то понимаем, что поведение другого не обязано соответствовать нашим ожиданиям (другой ничего тебе не должен!). Наши ожидания по отношению к другим Ю. Орлов считает инфантильным эгоцентризмом. О выражениях типа: «Хорошему должно быть хорошо, плохому плохо. В мире существует справедливость, а он поступает несправедливо. Дети должны быть благодарны родителям» он отзывается так: «Куча благонамеренных и льстящих примитивному сознанию глупостей, которые наперегонки повторяются писателями, как знаменитыми, так и мелкими, и мешают нам думать саногенно». Чтобы думать «саногенно», надо «совершить акт принятия другого таким, каков он есть, простить, признать за ним свободу выбора любой линии поведения, даже обижающего вас. Принять другого — это значит считать его свободной личностью, которая не обязана вас любить. Ибо в известной всем пословице сказано: «Насильно мил не будешь!»

Оставим на совести Ю. Орлова обвинение в глупости всех, кто считает, что к родителям следует испытывать почтение и верит в наличие справедливости. Думаю, что понятия справедливости и благодарности не нуждаются в моей защите, так как говорят сами за себя — человеческое общество без них невозможно и никогда не существовало. Однако изумляют утопизм и несоответствие реальности в самой постановке вопроса. Что означает «другой как он есть»? Неужели это некая абсолютная самозамкнутая данность, не зависящая ни от каких человеческих нормативов и не подвластная им? И неужели это нечто неизменное, на что никто и ничто не влияет? Разумеется, нет. Другой человек вписан чаще всего в ту же систему ценностей и ориентиров, что и мы с вами. Он может вас не любить (любовь невозможна без его воли), но при этом он не только может, но и обязан соблюдать множество нормативов человеческого поведения и обращения, которые призваны помочь минимально ранить другого, смягчать конфликты,

разрешать противоречия. В обществе есть установившиеся представления о порядочности и непорядочности, вежливости и грубости, достойном и недостойном поведении. Обида — не инфантилизм, а естественная реакция на вполне законные ожидания относительно определенного типа поведения.

Проведенные еще в первой половине века исследования ныне широко известного в нашей стране Альфреда Шюца показали, что мир повседневности, в который мы все погружены, — это мир матриц и стереотипов, схем и нормативов, распространяющихся как на сознание, так и на поведение. Мы ничто и никого не можем понять и оценить, не прибегая к этой системе intersубъективно заданных измерителей. Потому повседневность проникнута ожиданиями. Ну, в самом деле, как вы будете реагировать, если вместо того, чтобы подать вам товар, продавец станцует вам бешеную джигу, а в ответ на вашу помощь и дружбу вас будут обливать грязью? В первом случае удивитесь и возмутитесь. Во втором — конечно, обидитесь. Шюц специально вводит термин «фоновые ожидания», подчеркивая этим всепроникающий характер наших установок, готовность воспринимать мир определенным образом, так, как он задан нам нашей культурой. Конечно, к культуре можно относиться творчески, но нельзя выпрыгнуть из нее совсем и оценить своего ближнего, абсолютно ни с чем его не соотнося. Зачем же давать людям совет «Ничего ни от кого не ждать», зная, что такие советы заведомо невыполнимы?

Выражение «Боритесь с обидой, воспринимая другого таким, каков он есть», может иметь еще один смысл: не пытайтесь переделывать другого, распевая песенку «Стань таким, как я хочу». Вполне можно согласиться с утверждением, что ломать натуру и характер другого — дело безнадежное и жестокое. Однако это совсем не отменяет того, что мы непрерывно формируем друг друга. Воспитываем. В любом возрасте. И моя обида, если, разумеется, она имеет под собой серьезное основание, может заставить другого рефлексировать и меняться. Даже если он меня не любит, а лишь уважает и желает поддерживать со мной нормальные отношения.

«Если... другой не способен на переживание вины, обида становится бесполезной, нефункциональной», — пишет Ю. Орлов. Я совершенно согласна с ним. Но далеко не все в нашем внутреннем мире прагматично и функционально. Обида (особенно, если другой покидает вас) не дает никаких внешних результатов, но она соизмеряет вас с некой ценностной шкалой отношений, показывает, что вы — человек, а не Бог, способный обойтись без кого угодно.

Я не ставлю своей целью пропеть славу обиде. Я тоже считаю, что постоянная обидчивость изматывает человека, разрушает его, особенно, когда обиды происходят из-за пустяков. Но я совсем не могу принять тезиса «Вам никто ничего не должен». Мы все должны друг другу, должны любовь и труд, благоволение и заботу. Должны! И к этому-то как раз надо относиться спокойно. Без этого — плохо, ужасно, без этого — гибель в

душевном одиночестве и без надежд. А обиды можно изживать и другими путями. Есть разные методики. В одном случае старательно вырабатывают равнодушие к личности обидчика, в другом — снисходительность к чужим порокам, в третьем — мысленно уменьшают обидчика, пока он не превращается в точку и не исчезает на горизонте, в четвертом — просто его жалеют, видят в нем существо, обиженное жизнью. Я полагаю, что вполне можно бороться с обидами, не отгораживая себя от человечества ледяной стеной суждения: «И вы мне не нужны, и я без вас обойдусь». Потому что все глубоко связаны, и истинная свобода состоит не в монадном одиночестве, а в успешном взаимодействии.

Следует отметить, что концепции, связанные с идеей максимальной автономии человека от других людей, акцентирующие ценность индивидуальности, созданы в основном на Западе, в странах, прошедших путь классического капитализма и впитавших из экономики пафос атомизации. К сожалению, я не знакома с психотерапевтическими работами, характерными для современной Японии, Китая, других азиатских стран, но смею предположить, что они не включают в себя требований «активной любви к себе» и игнорирования установок внутреннего долга: как своего, так и чужого. Ориентация на целостное и закономерное мироустройство, на вписанность всякого «Я» в круг «Мы», в единый социо-культурный порядок не может считаться «саногенным», вдохновляющим и спасающим путем отказа от ценностей единства, единения. Россия, испокон века стоящая между Западом и Востоком, в плане своего мировосприятия более тяготеет к Востоку, к соборности в религии и коллективистским, постобщинным ценностям в повседневной жизни. Возможно, поэтому так трудно дается нам обучение «разумному эгоизму», стремление к полной стоической душевной самостоятельности оканчивается драматической смыслопотерей.

Возможно, психотерапевтическая практика, не столь давно пришедшая на нашу отечественную почву, требует создания и своеобразной теоретической базы, и собственно «российских» методик, отличных от тех, что выработаны в регионах с иной культурой, иными традициями, иным типом ментальности.

Третий тезис, тесно связанный с двумя предшествующими и предложенный Профессором своим слушателям, гласит: «Будьте естественны и спонтанны». На первый взгляд, этот призыв не несет в себе никакого «негатива» и может быть с радостью принят к исполнению любым человеком, чувствующим на себе давящую тяжесть наших многочисленных условностей. Мы действительно зажаты и закомплексованы, нас тормозят невидимые миру страхи, опасения и предрассудки. Поэтому призыв к спонтанности мы воспринимаем как призыв к свободе, к сбрасыванию груза, к возможности быть гармоничным.

Прежде чем говорить о практических интерпретациях понятия спонтанности, все же надо отметить, что не совсем ясен его теоретический смысл. Очень часто свобода и спонтанность отождествляются. Но

спонтанность, самопроизвольность, нерефлексированное развертывание деятельности исключают возможность сознательного перебора вариантов, выбора из альтернатив того пути, который представляется наилучшим. Отсутствие выбора, сознательного решения, принимаемого самим субъектом, сближает спонтанность с необходимостью, только необходимость эта оказывается не внешней, а внутренней. Я естественная и спонтанная, когда подчиняюсь ряду внутренних импульсов, а не внешних, созданных обществом установлениям. Я действую тогда «по собственному побуждению», хотя этими побуждениями не руковожу и не контролирую их (внутренний контроль — интериоризованные общественные запреты и указания). Думается, таким образом понятую спонтанность вряд ли можно отождествлять со свободой. Впрочем, необходимо еще одно уточнение: спонтанным поведением часто называют даже действие по внутреннему повелению (ведь оно может быть проекцией тех же культурных норм), а именно — действие, руководимое прямым сиюминутным импульсом, желанием, капризом, стремлением к непосредственному внутреннему удобству. Из подобного понимания спонтанности и исходит наш Неистовый Интерпретатор, предлагающий своим пациентам в корне переменить способ общения с миром.

Второе применяемое им понятие — «естественность» — тесно связано с фрейдовской концепцией культуры как репрессивного начала, негативно влияющего на психику человека. Культура исторически формируется как мощная и хитрая власть, проникающая в индивида изнутри и выставляющая в душе наблюдательные вышки Супер-Эго. Именно благодаря Супер-Эго формируется теневой мир — подвалы бессознательного, куда стружены все желания и страсти, спонтанной реализации которых поставлен заслон. «Обнаружилось, — писал З. Фрейд в работе "Недовольство культурой", — что человек невротизируется, ибо не может вынести всей массы ограничений, налагаемых на него обществом во имя своих культурных идеалов». И хотя З. Фрейд в целом высоко оценивал культуру как великое средство защиты от угрожающих нам страданий, психоаналитическая критика в ее адрес дает основания толкователям противопоставить «естественность» всем нормативным культурным проявлениям.

Итак, естественное и спонтанное поведение должно заменить, с точки зрения Профессора, поведение морализированного, сдержанного человека, приученного следовать этикету и вежливости.

Самые истовые ученики Профессора полностью следуют его правилам. Они теперь не здороваются и не прощаются, не спрашивают у других, «как дела» и вообще не обращают на этих «других» внимания. Они делают, что им удобно, в любое время дня и ночи. Например, могут заявиться к вам в гости, когда вы их не звали; не спросить, есть ли у вас время на беседу; залезть к вам в холодильник, не спросив разрешения, поесть, не предложив хозяину разделить трапезу; после чего в любой момент встать и уйти. Это и

есть «естественность». К чему лишние церемонии? К чему быть рабом сковывающих культурных норм? Индивидуальная свобода превыше всего! Спонтанность без берегов. Захотел поест — поел. Захотел поспать — поспал. А если вам неудобно, то это сугубо ваши личные проблемы. Правда, любителям такого рода «естественности» пока везет. Им все время попадаются культурные люди, которые, являясь рабами норм вежливости, не гонят их в шею, следуя совершенно естественному и спонтанному в этом случае побуждению. Сдерживаются. Но надолго ли терпения хватит?

«Индивидуальная свобода, — писал З. Фрейд, — не является культурным благом. Она была максимальной до всякой культуры, не имея в то время, впрочем, особой ценности, так как индивид не был в состоянии ее защитить». Опираясь на это положение, Профессор учит своих невротичных подопечных быть «свободными, как животные». Следовать принципу, изложенному в «философеме» одного известного поэта: «Хорошо быть кисою, хорошо собакою, где хочу — пописаю, где хочу — покакаю». Жаль только, что это поучение не соответствует реальному положению дел, ибо заблуждается не только Профессор, но и Фрейд, которого он повторяет. Современными учеными-зоологами доказано, что животные отнюдь не свободны. В любом «зверином сообществе» действуют весьма жесткие запреты, за нарушение которых на виновного обрушиваются суровые наказания в виде укусов, бодания, биения копытами и прочих малоприятных вещей. Так что животные знают свою «дисциплину» куда лучше, чем люди, она просто иная по содержанию. «Звериная свобода» для человека непременно обернется звериными же запретами, звериной формой расправы. Стоит ли возвращаться к тому, что давно пройдено и реликтов чего по сей день достает в нашей жизни?

Чтобы культура не довлела над нами и не вызывала сшибок между желаниями и нормами, нужно, полагает Профессор, ликвидировать мораль как свод неких внешних для нас правил и заповедей. Моральное поучение не должно иметь самостоятельного вербального выражения, которое в качестве тезиса внедряется в мозги растущего ребенка и застревает там как колючка, вызывая боль в случае нашего несоответствия образцу. «Нет большего тирана, чем тихий голос совести», — констатировал великий философ. Долой тиранов! Но как быть? Ведь потребность в социальной регуляции поведения не отпадает?

Нужно, полагает последователь Фрейда, чтобы моральное поведение было выгодным. Человек видит реальную пользу от определенного типа поступков (быть добрым полезнее, чем злым, честным — полезнее, чем лживым) и, прагматически следуя собственной пользе, ведет себя как мальчик-паинька. И в голове никаких колючек, и успех на всех фронтах.

Спору нет, хорошо, когда моральные установления подтверждаются личным опытом. Но все дело в том, что мораль сформировалась не для выгоды отдельного человека. Она есть средство выживания рода, человечества, и поэтому очень и очень часто бывает совершенно

неприменима утилитарно. «Не убий!» Но иногда убить выгоднее. И красть иногда выгоднее. И злой нередко чувствует себя веселее и увереннее, чем добрый. Поэтому нельзя сделать человека моральным, не заложив в него обобщенных образцов должного. Добро — это не «то, что есть», это то, что «должно быть», это ценность, даже если мы не находим ее непосредственно рядом с собой. Более того, моральные нормы — самоценны, они связаны с нашим достоинством, самоуважением, с вещами, не имеющими непосредственной эмпирической проверки.

«Все прекрасно, — может сказать мне читатель, — но мы же говорим о психотерапии! Как мне быть, если я страдаю от тяготящих меня моральных требований? Если меня сгрызает совесть? Если я нервничаю по пустякам, нарушая малейшее внушенное мне правило?» А здесь, отвечу я, вопрос конкретный. Всякая моральная норма в реальной жизни «растяжима» и имеет «область послабления», особенно в современном меняющемся мире. На каком месте в вашей ценностной системе находится норма, которую вы нарушаете? Соизмерима ли она с другими требованиями? Кто и как пострадает в случае ее нарушения? Чем мотивирована ваша тревога, кроме давления самой нормы? И т.д., и т.п. Все эти вопросы можно решить, не «отменяя морали» и не создавая иллюзии, будто ее вообще можно отменить. Быть «естественным и спонтанным» необходимо (тут я вполне согласна с Профессором), но эти свойства человека способны реально осуществиться только в подвижных рамках культуры, нравственности, человеческого этикета. В «пределах человечности». Только тогда свобода, даваемая психотерапией, будет истинной, а не мнимой, реальной, а не иллюзорной, устойчивой, а не мимолетной.

Мы заканчиваем разговор о «Милой женщине» и о фантастическом Профессоре N и не можем не задаться очередным вопросом, прямо вытекающим из всего сказанного: какими чертами должен, а какими ни в коем случае не должен обладать психотерапевт для того, чтобы излечение пациента действительно состоялось и чтобы «горький хрен» эгоизма не сменил «терпкой редьки» страдательности?

3. ПСИХОТЕРАПЕВТ: АНГЕЛ ИЛИ ДЕМОН ([оглавление](#))

Успех психотерапии зависит, в первую очередь, от специалиста, который берется за дело.

Разумеется, позитивное продвижение связано и с личностью пациента, его желанием или нежеланием идти навстречу изменениям в себе. Оно зависит и от применяемых методик, тех выработанных в теории и практике приемов, которые должны помочь человеку выбраться из трясины проблем. И все-таки психотерапевт играет здесь решающую роль, даже если у пациента «болезнь воли» или «болезнь судьбы».

Пациент приходит к психотерапевту с надеждой получить ключи от дверей спокойствия, благополучия, жизнерадостности, и обмануться в подобных

надеждах — еще одна тяжелая травма. Потому ответственность специалиста велика. Он может сыграть роль как доброго ангела — проводника в рай, так и злого демона, ввергающего своих подопечных на самое дно преисподней.

В то же самое время это обычный человек, который, как все мы, может раздражаться, проявлять симпатии и антипатии, уставать, быть занятым своими делами или мыслями, внутренне отвлекаться на собственные проблемы. Точно как учитель в школе, который, по идее, обязан являть собой образец добродетели, но крайне редко соответствует этому светлому образу на самом деле. Все мы помним визгливых «учих» — злых, мстительных и властных, тех, которые вымещают на наших детях собственные жизненные неурядицы и пороки своего характера. От них-то никуда не убежишь, потому что образование получать надо... А терапевта можно сменить. Это само по себе благо. Хотя, разумеется, лучше попадать в объятия ангела, а не демона.

Впрочем, психотерапевтический «демонизм», как и учительское самодурство, нередко результат не только дефектов личности, но и обычного непрофессионализма. Страстями-то могут обладать все, но психотерапевт (как и настоящий учитель) не дает своим эмоциям и субъективным предпочтениям разгуляться. Он вводит их в строгие рамки, муштрует свое «Я», постоянно и подробно себя анализирует, отслеживая линию взаимоотношений с пациентом и ни на минуту не забывая о главном — о своей миссии по отношению к человеку, который пришел за помощью.

Психотерапевт, образно говоря, должен быть душевно чист. Как специалист, он не имеет права вступать с подопечным в «горячие» отношения — будь то пылкая привязанность или активное отвращение. Непрофессиональным является проецирование на пациента собственных ожиданий, стремлений и амбиций. Скверной работой будет работа, при которой врач начинает отражать больного, отзеркаливать его нездоровое мировосприятие. Если он чувствует скуку при беседе с пациентом и задумывается, не пойти ли выпить чашку кофе и не позвонить ли приятельнице, он «выпал из процесса». Если, ведя групповые занятия, он просто «отрабатывает номер», как дрессированная собачка на арене, повторяет давно заезженные фразы и приемы, — он работает из рук вон плохо.

Быть психотерапевтом (подлинным, а не фальшивым, бутафорским) — трудно, ибо это требует самоотдачи. По существу, психотерапия — это служение, которому надо подчинить всю свою жизнь. Это творческое занятие, возможное только при высокой внимательности ко всему, что делаешь, большой чуткости и неутомимой саморефлексии. Недаром в США психотерапевты часто являются профессиональными психиатрами, а психоаналитиков обучают долгие годы, прежде чем они получают право приступить к практике. Претендент на ведение анализа должен неоднократно пройти через психоанализ сам: выявить собственные бессознательные комплексы, прояснить их светом разума, осознать свои тайные желания и стремления. И такой поистине суровый подход касается не только психоана-

литиков, составляющих лишь часть психотерапевтов. Ведущие «терапию человеческой души» учтены, и общественность контролирует качество их работы.

Э. Берн пишет по этому поводу: «Психологи, надлежащим образом подготовленные для проведения психотерапии, указаны в этом качестве в справочнике Американской психиатрической ассоциации. Кроме того, во многих штатах существует Бюро профессиональных стандартов, устанавливающих правила для психологов, желающих заниматься психотерапией. Лица, не удовлетворяющие этим требованиям, не имеют права называть себя психотерапевтами. <...>... Ежегодный список действительных членов и членов Американской психиатрической ассоциации содержит фамилии всех врачей, входящих в эту ассоциацию, что почти исчерпывает всех врачей этой страны с психиатрической подготовкой, причем указывается, имеют ли они диплом Американской коллегии психиатрии и невропатологии. Ассоциация ведет картотеку профессиональной квалификации всех ее членов, находящуюся в ведении секретаря-администратора. Кроме того, Американская психиатрическая ассоциация публикует с промежутками в несколько лет биографический справочник, содержащий полную информацию об образовании и профессиональной подготовке всех своих членов» (Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных. СПб, 1991. С. 357—358.).

Совсем иная ситуация в нашей стране. Психотерапевтов как таковых у нас практически никто не готовит. Они возникают стихийно, и великое благо, если их ряды пополняются психиатрами или психологами-профессионалами. Философы — тоже не самый скверный случай. Но психотерапевтами нередко становятся неудавшиеся педагоги и несостоявшиеся экономисты, физики и лирики, люди случайные и, соответственно, недостаточно подготовленные. Энтузиазм — это замечательно, но энтузиаст, жаждущий исцелять других, должен для начала справиться с самим собой — с собственной грубостью, вздорностью, амбициозностью, страхом перед жизнью.

Это, впрочем, относится и к тем, кто получил специальную подготовку. Они «знают, что делать с другими», но в абсолютном большинстве случаев понятия не имеют, что делать с самим собой. Вот и появляются «психотерапевты» (даже дипломированные медики) с лицами, перекошенными от тяжелой раздраженности, со свирепством носорога, со слезливой жалостью к собственной недооцененной персоне. Так и хочется молвить сакраментальное: «Лекарю, исцелися сам!» И если в других отраслях медицины лекарю простительно болеть самому, то в психотерапии неуравновешенность самого целителя дает заведомый профессиональный брак.

Дело осложняется еще тем, что в практическую психотерапию так и тянет людей с тяжелыми внутренними проблемами.

Ну, действительно, если человек всегда бодр и здоров, если все компенсаторные механизмы стоят у него «на автомате», а оптимизма хоть отбавляй, то с чего это вдруг он начнет раздумывать над чужими депрессиями? Да не верит он в эти депрессии вообще! Ему кажется, что народ не тоскует, а просто прикидывается, чтобы голову поморочить.

«Какие проблемы? Устал — отдохни! Затосковал — ложись спать, утро вечера мудренее! Умер любимый человек? Поплачь, на то и слезы. А поплакал — живи дальше. Закон такой: Бог дал — Бог взял. Не держись за ноги покойника! Говоришь, не красавица? Известное дело, не родись красивой, а родись счастливой. И вообще мы сами своего счастья кузнецы!» Вот такая без всяких знаний, на одной лишь народной мудрости естественная самоподдержка.

Бодрый оптимист, рубаха-парень, общительный и веселый человек, как правило, не занимается психотерапией. Конечно, бывает такое, но редко. А идет «копаться в душе» субъект изломанный, нервный, депрессивный. Ему надо решить свою проблему. Он читает книжки, чтобы справиться с собственными «внутренними собаками», которые гонятся за бедолагой день и ночь. И вот такой удрученный господин, пройдя какие-нибудь краткосрочные курсы или даже окончив мединститут, получает в руки пациентов, для которых он выступает Учителем. Он должен научить их жить и чувствовать.

Какое поле деятельности! Какая почва для самоутверждения! Какая власть! И вот наш несовершенный психотерапевт берет чужую душу и пытается вскрыть ее, как консервную банку. Каково?

Р-р-раз! Ножом ее. А она не поддается. Сопrotивляется, артачится. Еще разок, еще атака.

«Что же вы мне работать мешаете?» Гневается (читай: самоутверждаться не дают!). И как это напоминает знаменитое российское, свойственное продавщицам в ларьке: «Вас много, а я одна!»

А пациент не хочет быть объектом. Пациент не поддается грубому нажиму, возражает скорому и неправому суду, безапелляционному решению.

Психотерапевт бушует: «Уходите и не приходите! Я вас не приму!»

Бог ты мой, да ведь он и сам теперь не придет! Никогда и ни к кому. Водку будет пить с друзьями и «поганую науку» ругать. Психотерапевта-ирода поносными словами поминать. Вот и вся психотерапия...

Описав эту ситуацию, мы уже фактически выделили один из типов психотерапевта-демона, тип, который можно поименовать психотерапевт-грубиян. Такое определение очень похоже на «круглый квадрат» или «сапоги всмятку», но ничего не поделаешь, в жизни и не такое встречается. Надо сказать, что, по крайней мере, в России, к подобному типу может быть добавлено еще одно определение. Наш сомнительный герой психотерапевтического фронта не только грубиян, но, как правило, еще и

стяжатель. Деньги-то он за лечение берет, а лечить — не лечит, сваливая на пациента всю вину за несостоявшийся терапевтический контакт.

Второй демонический тип, который можно обнаружить среди психотерапевтов, это «следователь-садист». Этот тип, как правило, возрастает на почве классического психоанализа и целого ряда его современных разновидностей. «Следователь-садист» получает удовольствие от сообщения трепещущему пациенту невероятных мерзостных тайн о его, пациента, внутреннем мире.

Например, приходит к такому следователю пациентка и рассказывает о сложных взаимоотношениях с сестрой, к которой она страстно привязана. Терапевт проводит сеанс анализа, согласно методике ловит всякую ассоциацию и всякий вздох, сорвавшийся с уст пациента, и затем начинается самое интересное — он толкует эти слова и вздохи, т.е. придает им смыслы.

Смыслы, приданные «следователем-садистом», как правило, получаются негативные. В результате пациентке подробно объясняют, что она не испытывает к родной сестре никаких теплых чувств, а только ненависть, зависть и желание насолить. Бедная женщина, разумеется, приходит в ужас, не верит и сопротивляется. Тогда ей втолковывают, что она сама себя не знает, что ей в разных смыслах выгодно скрывать ненависть под маской любви, и, главное, что ей надобно сделать — это честно признаться себе в собственной подлости и злобности. А как только она скажет «да, это так!», тут ей сразу и полегчает. Глядишь, и спина болеть перестанет, и сердцебиений не будет. А всего-то делов — признаться, что человек ты не моральный, а аморальный, не добрый, а жестокий и мстительный. Ну, признайтесь скорее, облегчение выйдет!

Серьезным аргументом в этом психологическом выколачивании признаний и самообвинений служит то, что «совершенных людей не бывает». Мысль вообще-то верная, но смотря в каком контексте и для каких целей она применяется. Если вы видите себя в целом хорошим человеком, то у вас «комплекс Бога», вы, стало быть, претендуете на боженьку походить. Это претенциозно! А вы в свое знакомое окунитесь, в «человеческое, слишком человеческое». Признайтесь, что место ваше, как говорят в тюрьме, «у параша».

Стремясь быть справедливой, я хочу отметить, что действительно существует немало людей, которые идеализируют себя (что типично для невротизма) или скрывают тяжелое раздражение под вуалью любви и заботы. Но даже им их внутренняя двойственность не должна подаваться в прямолинейно-обвинительной форме. Дело ведь вовсе не в том, чтобы выкрутить пациенту руки и вырвать у него фактическое отрицание ценности его собственного «Я» (а отрицание своих позитивных свойств — это самоперечеркивание). Суть состоит в другом: как смягчить позицию человека, вольно или невольно вызывающего конфликты вокруг себя и страдающего от этих конфликтов? Как помочь ему, не разрушая ядра

собственной личности, без лишних потерь перестроить свои отношения с окружающими, пересмотрев собственный взгляд на вещи? Жесткое самообвинительство, разочарование в себе никогда и никому еще не помогло. Оно только порождает чувство вины, бороться с которым очень трудно.

Однако следственный пыл нашего лихого психотерапевта заводит его порой совсем далеко. Он начинает видеть «чернуху» и требовать признаний даже там, где никаких негативных моментов и вовсе не было. Начинается простое приписывание. Как только кто-то сообщает, что у него проблема, ему советуют заглянуть себе в душу и убедиться, что вся грязь именно там: все плохие, а ты что, лучше? Ишь какой...

Это похоже на другой «терапевтический трюк», когда человеку, который возмущен чьим-то поведением, говорят: «То, что не нравится тебе в других, это твой собственный порок. Твое недовольство другим — зеркало, отражающее твои собственные недостатки»; или, пользуясь психоаналитическим жаргоном: «Ты проецируешь свою Тень на других». Что же выходит? Если кому-то не нравится чужая неопрятность, то это потому, что он сам — грязнуля? А если нет? Жизненные наблюдения показывают, что нерях не любят именно чистоплотные люди.

Конечно, случается, что другие служат отражением наших недостатков, но так бывает далеко не всегда. Подобный подход нельзя делать правилом, беспелляционно распространять на всех, бездумно применять в любых случаях. Порой мы проецируем на другого «свою Тень», но чаще просто возмущаемся реальными чужими недостатками или пороками. Если у нас вызывает гнев убийца, это вовсе не означает, что каждый втайне лелеет мечту зарезать соседа в ночи.

Но «следователь-садист» действует по принципу: «Заставь дурака Богу молиться, он и лоб расшибет». Он в любом случае применяет свои схемы и получает от это огромное удовольствие. Говоря языком Э. Берна, он играет с пациентами в игру «Пятно». Как бы бедняга-пациент ни крутился, он все равно оказывается запятнан, а психотерапевт самодовольно получает свой психологический выигрыш — чувство превосходства. Психотерапевт умело манипулирует чужим настроением с весьма неблагородной целью личного самоутверждения.

Упоминание о жесткой схематике приводит нас последовательно к еще одному «демоническому лекарю душ»: к психотерапевту-догматику. Он, быть может, не так уж коварен и садистичен, но, увы, дубоват. Ум его негибок, он хорошо выучил некий целительский канон и соответствующий ему специальный язык, но дальше этого ничего не способен увидеть. Такой психотерапевт изъясняется с пациентом на вполне эзотерическом терапевтическом наречии, которого нормальный человек понять не в силах, и пытается любую ситуацию уложить в прокрустово ложе единственно известных ему представлений.

- Доктор, у меня по ночам бессонница... и страх высоты.
- Это у вас, батенька, Эдипов комплекс...
- А у меня, доктор, представьте, навязчивое желание писать стихи.
- Сублимируетесь, милейший, сублимируетесь...
- А мне три дня сардельки с горчицей снятся.
- Вам, уважаемая, срочно нужен мужчина.
- Доктор, а почему с горчицей?...

Психотерапевт-догматик искренне считает, что все психотерапевтические понятия, которые он применяет при разговоре с людьми, это не что иное, как характеристики самой действительности, самого бытия. Говоря философским языком, они имеют для него онтологический статус. Поэтому ни в каких других терминах выразиться нельзя и никакие другие подходы не имеют права на существование. Если у Фрейда сказано «Эдипов комплекс» — значит, это истина в последней инстанции, и сомневаться в его наличии — предательство науки. Комплекс имеется у всех и обладает универсальной объяснительной силой. Каждый, кто отрицает методику Фрейда, — шарлатан, а любые теоретические альянсы подрывают чистоту метода.

Догматик от психотерапии — не обязательно фрейдист. Это может быть и сторонник Ассаджиоли, и последователь Э. Берна, и адепт гештальттерапии и вообще кто угодно. Важно то, что догматик не только страстно отстаивает один-единственный способ видения. Он чаще всего чудовищно вульгаризирует сам этот способ, чем наносит мощнейший удар и по пациенту, и по авторитету принятого им метода.

Мы уже говорили об этом в предыдущем разделе, когда подчеркивали, что установка «Я никому ничего не должен», призванная извлечь индивида из психологического рабства перед окружающими, может при грубом упрощенном подходе превратить, в общем, нормального, хотя и несколько депрессивного человека в свирепого эгоцентрика. Можно привести и другие примеры.

Так, широко известна методика, представленная, в частности, в книгах М. Литвака и получившая у него название «психологическое айкидо». Суть ее состоит в том, что избегание конфликта происходит за счет тактического отступления, мягкого согласия с прозвучавшим обвинением.

— Иван Иванович, вы дурак!

— Да вот, что поделаешь, дурак... (Вместо «Как вы смеете! Сам дурак!»)

«Агрессор» остается с открытым ртом, стычки не возникает.

Однако эта методика, как и другие, требует очень подробного разъяснения с указанием ее возможных пределов, ограничивающих факторов, конкретных ситуаций, даже с объяснением того, сколько раз это можно применить, а когда следует остановиться.

Если такую методику психотерапевт-догматик без всяких пояснений предлагает использовать в качестве панацеи, послушные пациенты могут заработать неприятности.

Во-первых, постоянное повторение подобного приема скоро будет однозначно оценено противоположной стороной как издевательство, и все равно вызовет новый всплеск агрессии, еще более мощный, чем предыдущий. Во-вторых, если все время соглашаться, что ты дурак, скоро и сам поверишь в это, а это уже подрыв самооотношения.

Аналогичным образом обстоит дело и с другими полезными психологическими советами. Так, в одной переводной американской книге о том, как завоевывать мужчин, я прочла следующее: «Если вы хотите ненавязчиво познакомиться с женщиной, заметьте ему, к примеру, какой у него необычный акцент». Для Соединенных Штатов такой совет, быть может, и хорош, но представьте подобную ситуацию у нас... Реакция мужчины может оказаться непредсказуемой.

Именно поэтому дело психотерапевта — быть максимально гибким и конкретным, уметь объяснять тонкие нюансы, чего, конечно, не может наш догматик.

Четвертый и последний тип, выделенный здесь нами, это психотерапевт-недоучка. О том, откуда берутся недоучки, мы уже говорили чуть выше. Психотерапевт-недоучка просто-напросто не знает, что делать с пациентом. Поскольку тонкие диалоговые методики или телесные практики ему незнакомы или знакомы весьма смутно, он делает самое простое: пичкает пациента таблетками «какие покруче». Успокоительное? Успокоительное! Антидепрессанты? Антидепрессанты! И побольше, пожалуйста. Пациент, у которого и так в голове полнейшая неразбериха, от таблеток окончательно тупеет, сознание его мутится и спросить за это «с доктора» он оказывается просто не в состоянии.

Другой коронный номер психотерапевта-недоучки — тщательное расковыривание чужого внутреннего мира, после чего этот внутренний мир оставляют как есть — вскрытым и разворошенным. Как в старом анекдоте:

- Папа, я будильник сам разобрал!
- А почему обратно не собрал?
- А лишних деталек много осталось!

Некомпетентный психотерапевт оставляет множество «лишних деталек»: он приводит пациента в смятение, вносит сомнения в его душевный мир, но не способен восстановить его целостность, указать пути к обретению бодрости и покоя — как раз того, ради чего люди обращаются к психотерапии. И он делает это не со зла, а по общей малограмотности, хотя внешнего апломба может быть свыше всякой меры.

Но довольно о демонах от психотерапии! (Может быть, «демоны» здесь даже слишком пышно. Так, непрезентабельные бесы...) Стоит обратиться к тому, что являет и должен являть собой хороший психотерапевт, тот самый добрый ангел, который протягивает руку помощи и дает возможность преодолеть и трудности характера, и трудности судьбы.

Начнем с того, что талантливый психотерапевт — такая же ценность и редкость, как по-настоящему талантливый художник или поэт, как одаренный ученый-исследователь или выдающийся организатор. Знаменитые западные психотерапевты, такие как К. Юнг, В. Сатир, Э. Берн, К. Хорни, Ф. Перле, А. Лоуэн, М. Эриксон, несомненно, обладают поистине даром Божьим, тем особым свойством натуры, которое дает им возможность оказывать благотворное действие уже самим своим присутствием. Это люди, с которыми просто хорошо находиться рядом, они вселяют в пациента спокойствие и настроенность на лучшее. Методики, применяемые одаренными психотерапевтами, конечно, играют в их работе свою роль, но не составляют главного. Этим главным и определяющим является «магия личности», прямой контакт. Психотерапевты такого уровня могут менять, совершенствовать, упрощать свои методы работы, заимствовать чужие приемы, развиваться и меняться, но их благотворное воздействие на чужое сознание неизменно остается мощным. Такое воздействие не может быть симпровизировано любым другим человеком, не может быть скопировано и механически заимствовано. Как всякий талант оно неотъемлемо от данной индивидуальности, принадлежит ей как атрибут.

Однако у выдающихся, блистательных психотерапевтов можно учиться. Можно отслеживать формы и способы их поведения, их систему самоконтроля и самонастройки на работу, их отношение к пациентам. Чаще всего они возглавляют целые теоретические и практические направления, давая возможность своим ученикам, читателям и почитателям усвоить тот метод, который они выработали, и который ведет к успеху.

Важнейшим достижением в создании эффективных методик, которые могут быть усвоены многими психотерапевтами-специалистами, является выработка ряда гуманистических установок, характерных для второй половины XX века. Особенно ярко они выражены в таких психотерапевтических направлениях, как проблемно ориентированная психотерапия и процессуальная психотерапия. Назовем некоторые из них.

Ориентация на пациента.

Хороший психотерапевт занят не собственным самоутверждением, а интересами человека, который пришел к нему со своей бедой, поэтому он не использует директивный стиль и авторитарное давление. Грубость, ёрничество, язвительность, театральный драматизм, так же, как и безразличие, остаются за дверями врачебного кабинета.

В то же время добрый психотерапевтический ангел при помощи различных психологических приемов стремится уберечь пациента от избыточной привязанности к постоянной помощи. Он мягко напоминает, что в результате работы пациент должен «ходить своими ногами», сам справляться с психологическими коллизиями, а не находиться в рабской зависимости от своего душевного наставника.

«Психотерапия направлена в первую очередь на улучшение способности пациента решать свои проблемы. Это должно позволить ему стать в конце психотерапии своим собственным психотерапевтом» (Блазер А., Хайм Э., Рингер Х., Томмен Н. Проблемноориентированная психотерапия. Интегративный подход. М., 1998. С. 31.).

Еще в начале XX столетия К. Ясперс, психиатр и философ, отметил тот факт, что никакой человек, даже психически больной, не может быть просто объектом изучения. Классический психоанализ не был принят Ясперсом, который говорил, что Фрейд так же осваивает душу, как Эдисон — мертвую природу. При таком подходе остается в тени самое главное — личность пациента. Именно на личность врач наталкивается как на границу или стену. Экзистенция — ядро личности, обладающее свободой, — никогда не может получить объективных, вещных форм. Поэтому психотерапевт способен лишь вступать в диалог с чужим «Я», не познавая в прямом смысле внутренний мир другого, но проясняя его для себя.

Такое прояснение требует исходного равенства, уважения и внимания к тому, кто обратился за помощью. У психотерапевта нет никакого заведомого превосходства перед пациентом, он не выступает ни в роли Бога, ни в роли всемогущего мага. На его стороне лишь профессионализм, который он должен пустить в ход, чтобы оказать востребованную помощь.

Но если диалог ведут не могучий Учитель и робкий Ученик, а партнеры, пациенту должна быть предоставлена инициатива. Он может не только жаловаться и повествовать о своих заботах, но и выдвигать версии собственных проблем: как они возникли, каковы механизмы их развертывания, каким образом можно попытаться с ними справиться. Сколь дилетантскими не были бы эти суждения, они позволяют уяснить логику мышления человека и усмотреть ее ведущие моменты. Все это помогает психотерапевту предложить пациенту такую стратегию решения проблемы, которая не вызовет у него психологического отторжения и будет принята.

Ориентация на гибкий, развивающийся контакт с пациентом.

Исходные чувства психотерапевта, с которыми он вступает в лечебный контакт: 1) эмпатия — способность понять чужие чувства и адекватно на них отозваться; 2) установка на сотрудничество.

Кроме того, целый ряд исследователей подчеркивают, что в начале работы должны присутствовать личная симпатия (неприятному человеку не хочется помогать), профессиональный интерес, а также чувство, что как профессионал психотерапевт может помочь больному. Если хотя бы один из этих факторов отсутствует, лучше передать пациента другому специалисту, который будет либо более благорасположен, либо более любопытен и компетентен, нежели вы.

Однако отношения психотерапевта и пациента, порой достаточно длительные, далеко не исчерпываются переживаниями, сопровождающими первую встречу. Как любые человеческие отношения, они развиваются,

меняются, наталкиваются на подводные камни и рифы. Они отличаются от обычных «стихийных» отношений лишь тем, что один из общающихся — специалист в области психологии и психотерапии, и обладает навыками не только размышления о другом, но и саморефлексии.

Хороший психотерапевт непрерывно отслеживает собственное состояние в общении с пациентом. Он должен уметь ювелирно точно корректировать характер складывающегося контакта, направляя его на решение поставленной проблемы. Здесь нужна тонкая интуиция, чуткость, так как следуя схемам, далеко не всегда возможно определить, где можно «отпустить себя» и быть достаточно естественным, следуя за своими эмоциями, а где следует усилить контроль над собой, чтобы ввести общение в нужное русло.

Швейцарский психотерапевт Эми Минделл, представительница направления процессуальной психотерапии, называет умение психотерапевта работать; с собственным внутренним миром метанавыками. «И все-таки, почему метанавыки? — пишет она. — Их можно назвать также умениями духа. Приставка ка «мета» подразумевает взгляд со стороны, с помощью которого можно увидеть переживания, чувства, овладевающие нами в данный момент. Поэтому термин «метанавыки» относится не столько к чувствам, возникающим во время работы, сколько к осознанию этих чувств. Метанавык предполагает, что мы, кроме осведомленности о чувственных позициях, изучаем их и собираем их энергию, применяя наши чувства и отношения на пользу клиенту. Другими словами, метанавык не просто относится к чувствам и отношениям терапевта, но делает акцент на сознательном использовании их в практике. Это требует от терапевта тщательного исследования своих чувств, чтобы заметить и научиться управлять различными чувственными качествами, возникающими в процессе работы. Теперь он может с пользой привносить эти чувственные качества в свои терапевтические взаимодействия и отмечать происходящие изменения и обратную связь» (Минделл Э. Психотерапия как духовная практика. М., 1997. С.30.).

Овладение метанавыками — существеннейшая сторона работы хорошего психотерапевта.

Кроме того, там, где ведущей формой работы с пациентом является диалог, психотерапевт должен:

1. Уметь эмпатически слушать пациента. Это значит, что он сочувствует пациенту, но сохраняет при этом определенную дистанцию, не отождествляясь с ним. Психотерапевт весь являет собой внимание, реагируя репликами на рассказ. Периодически он перефразирует услышанное, чтобы проверить, правильно ли он понял рассказчика.

2. Сохранять внутренний покой. Если терапевт будет слишком эмоционален, он не сможет правильно понять своего посетителя и тем более выработать верную тактику беседы. Пациенты могут быть слезливы, сварливы, истеричны или, напротив, заторможены, они могут вести себя демонстративно и агрессивно. Внутренний покой позволяет терапевту

объективно посмотреть на представленный ему случай, безоценочно описать его для себя, не впадая ни в обвинительный, ни в оправдательно-поощрительный тон.

3. Быть искренним.

Не фальшивить, не кривить душой. Хотя искренность не равна тому, чтобы «резать правду-матку», говорить справедливые, но обидные или оскорбительные для пациента вещи. Искренность и правдивость терапевта должны соответствовать восточному представлению о том, что правда только тогда является правдой, а не злым наветом, когда она подана в достаточно приятной, приемлемой для слушающего форме.

Искренность психотерапевта должна вызывать доверие пациента к нему.

Ориентация на ведущую проблему пациента.

Опыт классического психоанализа показал, что аналитические сеансы могут идти бесконечно долго, давая весьма умеренные результаты. Пациент привязывается к аналитику, ходит к нему годами, исправно платит деньги, это становится чем-то вроде привычного времяпрепровождения, но проблема, с которой пришел больной, не решается. Современная психотерапия, учтя минусы «классических, форм», ориентирует психотерапевтический процесс на главную проблему, с которой пришел пациент. Важно не «растекаться мыслью по древу», не тонуть в подробностях, не уклоняться от основной темы, которая может быть неприятной и пугающей, а «целить точно в яблочко». Работа с пациентом должна укладываться от 6 до 25 сеансов, которые проводятся, как правило, два раза в неделю.

Для достижения успеха в обозначенные сроки грамотный психотерапевт применяет определенную стратегию беседы. Он подробно расспрашивает пришедшего, в чем именно проявляется его проблема, как конкретно она переживается. При этом он старается уточнить все детали затруднений, включая возникающие образы, соматические симптомы типа «у меня перехватывает дыхание» или «у меня холодеют руки», а также те мысли, которые сопровождают негативное переживание.

Потом он выясняет, как часто и долго проблема дает о себе знать. Быть может, она проявляется циклично, связана с конкретными обстоятельствами, беспокоит пациента с самого детства или проявилась лишь в последний период.

Необходимо уточнить также, когда и где проблема беспокоит пациента: дома, на работе, в компании, днем или ночью.

Следующим шагом становится выявление того, какие мысли сопровождают негативное состояние и какие реальные последствия имеют затруднения для жизни человека: его общения, служебных дел, семейных отношений, возможностей и планов. При этом психотерапевт уточняет, о каких именно последствиях идет речь: ближайших или долгосрочных.

На основании этих и других вопросов психотерапевт определяет вместе с больным наиболее точную формулировку проблемы и ставит исходящую из нее психотерапевтическую цель.

Цель должна быть конкретной, реалистичной и такой, которая могла бы вскоре дать человеку хотя бы небольшие, но зримые успехи. Она не включает в себя задач типа «всегда» и «никогда». Если проблема, к примеру, касается личных взаимоотношений, то человеку, страдающему от личностной зависимости, не будет сказано «всегда проявляй себя независимо», но будут поставлены конкретные задачи в конкретных случаях решительно высказать свою позицию, настоять на своем, сделать хотя бы одно, но реальное дело по своему усмотрению и т.д. Даже небольшой успех окрыляет, позволяет лечебному процессу идти более эффективно. Психотерапевт оказывает в этом пациенту постоянную поддержку, ободряет его, указывает на положительные сдвиги.

Планируя ход психотерапевтических занятий, психотерапевт-добрый ангел не настаивает на воплощении в жизнь исключительно своих собственных представлений о том, как должен идти процесс изменений в сознательном и в бессознательном пациента. Реальное психологическое движение, трансформация души идет порой скачкообразно, с отступлениями и делает круги, противоречит обычной логике, продуманной специалистом в тиши кабинета. Именно поэтому нужно внимательно следовать естественному ходу процесса, подстраиваться под него и перестраиваться вместе с ним, что и делает с блеском хороший специалист.

Применение различных теорий и методик.

Современный творческий психотерапевт-профессионал не склонен догматически останавливаться на одной какой-то теории или методике. Он стремится интегрировать в терапевтический процесс методики, выработанные в рамках разных теоретических подходов. Это можно назвать прагматическим эклектицизмом, синтетическим, интегративным или процессуально ориентированным подходом. Суть, однако, в том, что каждая грань проблемы пациента может получить разрешение в таких формах и приемах, которые подходят именно для нее, хотя и созданы разными психотерапевтами с разными теоретическими убеждениями.

Конструктивный диалог с пациентом может включать, к примеру, элементы классического психоанализа, транзактный анализ по Э. Берну, моменты рационально-эмотивной психотерапии или нейролингвистического программирования (НЛП). И если классический психоанализ призван выявить корни проблемы в детстве (если таковые имеются), то транзактный анализ укажет на сегодняшние затруднения, а НЛП поможет при помощи работы пациента с собственным подсознанием избавиться от навязчивых состояний и мешающих жить фобий.

Эми Минделл пишет о множественных принципах и подходах, на которые опирается процессуальная психотерапия: «Процессуальная работа основана

на принципах даосизма, дзенской философии алхимии, работах К.Г. Юнга, шаманизме традициях коренного населения Америки и современной физике». И далее она подчеркивает, сколь широко применяется такой синтетический подход: «Процессуальная работа распространена во всем мире и применима к людям различного культурного и этнического происхождения. Центры процессуальной работы ныне созданы во многих странах, включая Австралию, Россию, Польшу, Японию, Англию» (Минделл Э. Психотерапия как духовная практика. М., 1997. С. 44.).

Психотерапия сегодняшнего дня включает в себя как индивидуальную, так и групповую работу с пациентами. С 30-х годов XX века в западных странах существует множество психотерапевтических групп: группы тренинга, группы встреч, гештальт-группы, группы психодрамы, группы телесной терапии, группы танцевальной терапии, группы терапии искусством, группы тренинга умений (См. об этом: Рудестам К. Групповая психотерапия. М., 1993.) и др.

Особый интерес представляют методы и приемы, практикуемые в группах телесной терапии и связанные с прикосновениями. Психотерапия порой не может решить проблемы пациента исключительно словесной беседой, диалогом, так как изменения психологии, характера вышли на психосоматический уровень. Например, пациент испытывает тяжелые эмоциональные переживания, которые связаны с зажимами определенных групп мышц, но мышцы эти он не контролирует. Они зажаты так давно, что человек не осознает ненормальности ситуации, а лишь чувствует постоянный эмоциональный дискомфорт. В телесной терапии это называется «мышечная броня». Для снятия «мышечной брони» телесным психотерапевтом А. Лоуэном был использован целый ряд методов и упражнений.

Другой психосоматической проблемой оказывается «отсутствие почвы под ногами», когда пациент не уверен в себе в силу того, что у него «потеряна связь с землей». Восстановление «связи с землей» означает обретение уверенности и опоры на принцип реальности, а для этого необходимо прибегнуть к целому ряду упражнений, имеющих не только физический, но и биоэнергетический характер.

Процессуальная психотерапия Арнольда Минделла опирается уже не только на представление о «теле», но на целый комплекс эзотерических идей и концепцию «тонких тел». Информационно-энергетические структуры, опосредующие духовную монаду и грубо-материальную плотность, А. Минделл называет «телом сновидений» и считает, что работа с этим телом — источником жизни и движения, — может протекать по самым разным методикам, главное, чтобы в результате был оздоровительный, гармонизирующий эффект. Д. МакНили пишет об этом: «Психологи, обладающие достаточными навыками и гибкостью, чтобы следовать индивидуальным процессам тела сновидений, обнаружат, что такие термины, как анализ, психотерапия и работа с телом, должны быть расширены до

такой степени, чтобы позволить человеку соприкоснуться с любой известной теорией и практикой. Тело сновидений может начать «говорить» в стиле гештальта, психодрамы или активного воображения, или оно может попросить, чтобы его «отрольфили» (Специальный массаж, созданный терапевтом Идой Рольф.) с помощью глубокого массажа. В другой раз или при других обстоятельствах тело может спонтанно принимать незнакомые позы, например, асаны Хатха-йоги или войти в глубокие состояния медитации, характерные для дзена... Западный психотерапевт, работающий со всем телесным спектром, должен понимать и принимать формы психики и психического поведения, совершенно нормального для йога, шамана или специалиста по акупунктуре» (Мак-НилиД. Прикосновение. М., 1999. С. 65—66.).

Очень важно отметить, что для разных пациентов необходимы разные методы, приемы и виды психотерапии. Люди, уверенные в себе, молодые и амбициозные требуют иного к себе подхода и иных лечебных методик, чем старые, больные и подавленные. Интроверты и экстраверты, мужчины и женщины, подростки и взрослые — все эти существенно различные индивиды требуют от врача подстройки под них, поиска особых подходов и средств воздействия. В то же время, если психотерапевт встречается со случаем явного психоза, пограничным состоянием или симптомами органических нарушений, он должен не браться за лечение, а обязан передать своего пациента соответствующему специалисту, который имеет право ставить в этой ситуации диагноз и прописывать лекарства.

Последний момент, который необходимо отметить, говоря об условиях, при которых психотерапия оказывается благом, а не злом, это заключение, как на Западе, психотерапевтического контракта. В контракте оговариваются характер и примерные сроки лечения, оплата и организационные моменты: перенос времени сеансов, неявка в связи с болезнью и т.д. Контракт — документ, который фактически утверждает права и обязанности обеих сторон, что гарантирует участников от произвола как со стороны психотерапевта, так и со стороны пациента.

Конечно, может показаться странным, что с «ангелом-хранителем» заключается юридический документ, но это вполне нормально.

4. САМ СЕБЕ ПСИХОТЕРАПЕВТ! ([оглавление](#))

Люди с неуравновешенным внутренним миром были всегда.

Во все времена существовали заики и истерички, те, кто страдал фобиями и депрессиями, испытывал постоянную тревожность, неуверенность, чрезмерно страстно привязывался к другому человеку или ощущал необузданную жажду господства.

Они существовали так же, как были сумасшедшие и калеки, прокаженные и сифилитики, уроды и больные. Причем этих последних было так много и они столь явственно заполняли города, села и дороги, что на тех, первых, никто попросту не обращал внимания. Фобии и депрессии переживались

тихо, ибо пойти с ними было не к кому, ну разве что к приходскому священнику, который мог по-увещевать при помощи слова Божьего. Изгонять бесов брался при этом далеко не каждый святой отец. Кого тоска слишком заедала, бросался в омут головой. А сильная жажда власти и вовсе не рассматривалась как дефект.

Явленные миру физические и психические патологии заслоняли проблемы души — феномена тонкого и эфемерного. Эти проблемы вышли на первый план в XIX—XX веках, когда человечество до некоторой степени справилось с массовыми физическими и тяжелыми психическими недугами и установило медицинский надзор. Зато теперь пришла очередь обратить внимание на миропереживание «среднего человека», и это миропереживание оказалось также не очень здоровым и не очень приятным. Невротическая личность нашего времени — массовое явление: еще не больной, уже не здоровый, но в любом случае страдающий и неадекватный человек.

К тому же наша эпоха, окончательно сломавшая старые традиции, разрушившая ценности, которые складывались веками, поставила людей перед постоянным непрекращающимся выбором и вменила каждому полноту ответственности за всякий сделанный шаг. А это само по себе — большая психологическая нагрузка и серьезное испытание.

Итак, практически каждый из нас, где бы он ни жил, сталкивается, по крайней мере, с тремя травмирующими факторами:

- *Социокультурные обстоятельства.*
- *Разрушительное воздействие средств массовой информации (СМИ).*
- *Трудности личной судьбы.*

Первый фактор, мощно способствующий невротизации, это конкурентная система отношений в современном рыночном обществе (социокультурный фактор). Рынок, пронизывающий все социальные пласты, превращает жизнь в непрерывные бега, в соревновательность на износ. А там, где царит жесткая соревновательность, венчающаяся слезами проигравшего и триумфом победителя, процветают подножки и подставки, интриги и наветы, ложь и очернительство.

Широко известно, что в процветающих США спокойно работать нельзя, так как работа превращена в постоянный экзамен, где провалившихся отбраковывают, ставя на их место других сотрудников. Поэтому все вынуждены непрерывно трепетать. Для экономики это замечательно, но для людей очень вредно. Быть может, именно поэтому в США так процветает психотерапия и психоанализ. Их успех поддерживается еще тем, что конкурирующие между собой люди не станут откровенничать друг с другом и плакаться друг другу в жилетку. Они предпочитают платить деньги специалисту и рассказывать о своих бедах ему, зная, что он сохранит их секреты и не выдаст их слабости соперникам.

В нашей стране психологическому здоровью населения активно противодействует режим постоянных социальных потрясений, лихорадящих

Россию на протяжении всего XX века. Жизненные и смысловые кризисы, сокрушение одной системы ценностей и насильственное навязывание другой, развал условий воспроизводства крупных социальных групп, смена в последние десять лет патерналистского государства на криминально-анархическое — все это делает внутренний мир шатким и безпорным, людей — растерянными и сбитыми с толку. Они, быть может, и побежали бы толпами к психотерапевтам, но этих последних очень мало, зачастую они не профессионалы, и лечение стоит дорого в сравнении с зарплатой, которую, ко всему прочему, порой не платят годами. Отечественные социальные условия не менее, а быть может, более травматичны для человеческой души, чем западные, к ним добавляется хаос и неразбериха, бездействие закона, что означает полную личностную незащищенность, которая выражается в тревожности, страхах, суицидальных тенденциях.

Второй фактор, способствующий в современных условиях невротизации, это работа средств массовой информации (СМИ). Здесь нам проще апеллировать к отечественному опыту, хотя деятельность российского телевидения является ничем иным, как калькой с телевидения западного.

В постперестроечной России, к сожалению, возобладали тенденции некритичного заимствования телевидением худших образцов построения работы западными СМИ. Способы и приемы воздействия на аудиторию, применяемые всеми каналами современного отечественного телевидения, направлены на дестабилизацию и дегармонизацию и без того достаточно дисгармоничного и смятенного массового сознания. Как информационные, так и развлекательные передачи (прежде всего кинофильмы, представленные большим количеством боевиков, фильмов-ужасов и фильмов, посвященных паранормальным явлениям) показывают такую картину мира, где, по существу, отсутствует нормальная человеческая жизнь. Она заменена «патологической повседневностью», в которой «эксперт по патологии» (следователь, полицейский, врач-психиатр, экстрасенс-окультист, патологоанатом, комментатор происшествий или сама жертва) является главным и практически единственным персонажем.

Взглянем на некоторые модели, широко представленные как в информационной, так и в «художественной» части деятельности ТВ.

Модель 1. Мир есть катастрофа.

О том, что мир есть катастрофа, несчастный случай, смерть и увечье говорят нам с раннего утра все телепрограммы, ибо они начинают передачу не с общезначимых фактов экономического, политического и культурного порядка, а с радостного повествования о случившихся в любом конце мира пожарах, землетрясениях, взрывах и перевернувшихся автомобилях.

Эти факты навязчиво повторяются в течение всего дня, превращая действительность в жуткую и кровавую «хронику происшествий». Едва открыв глаза, бедный российский гражданин — вы да я — получает огромный заряд негативных эмоций: он видит растерзанные тела, подробно

показанные оператором, слышит стенания родственников погибших, тревожно реагирует на число очередных жертв и, конечно, вольно-невольно прикидывает в уме, не станет ли он сам очередной жертвой непредсказуемого несчастья. Судьба видится как в стихотворении Арсения Тарковского:

Когда судьба по следу шла за нами
Как сумасшедший с бритвою в руке.

Модель 2. Мир есть преступление.

Хроника всего скверного, что случилось как бы нечаянно и без злого умысла, дополняется восторженным неумолчным рассказом тележурналистов о деяниях намеренных: телезвездами и главными персонажами становятся кровавые маньяки, рэкетеры, международные террористы, солдаты-насилыники и т.д. А поскольку катастрофы и преступления перемежаются на телеэкране и дополняют друг друга, то действительность предстает перед и без того удрученным российским зрителем совсем ужасной. В ней, в этой чудовищной действительности, не рождаются дети, не строятся дома, не делаются открытия, не растет хлеб. В ней только звучат угрозы, громоздятся горы трупов и текут реки крови. Какое уж тут «светлое будущее»! Главное — не быть взорванным, застреленным или украденным. Наше телевидение тщательно сеет страх. Невротические отклонения, депрессии и суицид являются в немалой степени делом рук тех, кого народ неласково прозвал «журналюги». Это вполне inferнальные личности, хотя в непосредственном общении они могут выглядеть милейшими ребятами. Суть в том, что «милейшие ребята» делают вполне адово дело: настойчиво и целенаправленно расшатывают психику своих сограждан.

Модель 3. Мир есть остросюжетное приключение.

Остросюжетные приключения, к которым сводится повседневность, представлены на экране уже не столько информационными передачами, сколько кинофильмами определенного плана. Причем, презираемые снобами «мыльные сериалы» оказываются среди этих кинофильмов средоточием гуманности и реализма. Затопившие наши экраны боевики редуцируют реальные человеческие отношения к примитивным желаниям, экстремальным действиям (бесконечные погони, стрельба и убийства), грубым чувствам (ненависти, зависти, мстительности) и дурным манерам (чего стоят крик и ругательства, сопровождающие каждый эпизод!). Поколения маленьких россиян вырастают в полной уверенности, что разнузданная агрессия — это нормальное человеческое состояние, никем не осуждаемое и даже весьма похвальное.

Агрессия на одной стороне подразумевает ненависть, страх и злую мстительность — на другой. Патология рождает патологию.

Модель 4. Мир есть циничная клоунада.

К рассмотрению мира как циничной клоунады приглашают нас многочисленные политические комментаторы, которые ернически

издеваются над лидерами противоположной политической группировки. Свой вклад в дело десакрализации всего на свете вносят многочисленные «юмористические передачи», печально павшие ниже балаганного уровня. Взаимные оплеухи Бима и Бома представляются по сравнению с «Городком» просто верхом эстетизма и интеллектуальности. Стоит отметить, что крайне циничной выступает и сегодняшняя пресса, печатающая издевательски-насмешливые заголовки над статьями о трагических событиях. Развенчание «всего святого» — типичная черта как электронных, так и обычных СМИ.

Крупные позитивные сдвиги в развитии современной России не возможны, на наш взгляд, без радикальной переориентации работы телевидения, радио, газет. Если мир — это катастрофа и преступление, если в нем нет ничего, кроме грубых страстей и злого ерничества, то в нем просто незачем жить. И это «незачем» тяготеет над нами уже сегодня, выливаясь в массовые детские самоубийства, в деградацию взрослых и ужас стариков.

У современного телевидения есть только один явный плюс — его всегда можно выключить.

И все же в начале XXI века жить без него нельзя. Поэтому прогрессивность власти, которая сейчас возникает и формируется в России, будет определяться не только успехом экономики и внешней политики, не только отношениями с политическими элитами внутри страны, но и тем, насколько эта власть сможет создать позитивную духовную и психологическую атмосферу, насколько она подвигнет СМИ к тому, чтобы они вернули нам обычную повседневную жизнь — с ее радостями, успехами и простыми человеческими заботами.

Третий фактор невротизации современного человека — это обстоятельства его индивидуальной судьбы. Личные катастрофы, потрясения детства, внезапные разочарования или крушение жизненных планов — все это выбивает человека из колеи, обесмысливает его жизнь, погружает в негативное эмоциональное состояние на длительное время.

Нередко люди сами спонтанно выходят из тяжелого эмоционального неблагополучия. Или пытаются это сделать, как умеют. В книге Ф. Василюка «Психология переживания» описывается четыре типа преодоления психологических кризисов, возникших по разным причинам. Следуя основным мотивам этой книги, рассмотрим возможные варианты такого выхода.

Гедонистическое переживание.

Гедонистический, как известно, это ориентированный на удовольствие, придающий приоритет чувственному началу. Гедонистическое переживание свойственно людям с инфантильной установкой на «принцип удовольствия». Это своеобразная защита от психологического страдания, основанная на игнорировании внешнего мира. Человек создает иллюзию, будто никаких перемен не произошло. Так девочка, у которой долго болела и умерла мать,

продолжает ухаживать за ней так, будто она еще жива. Или смещенный с должности начальник продолжает упрямо ходить в свой кабинет.

Как видим, гедонистическое переживание жизненного удара не ликвидирует невроза. Скорее, оно само есть форма невроза, где защитой от нестерпимой боли выступает искажение реальности, опора на фантастическую ситуацию.

Реалистическое переживание.

При реалистическом переживании человек подчиняется диктату обстоятельств, считается с реальностью, стараясь принять ее такой, какая она есть. Здесь оказывается задействован механизм терпения, так как никакого удовольствия травматическая ситуация в себе не несет, и всякое удовольствие должно быть отложено, оно находится в неопределенной временной перспективе. Стремясь избавиться от овладевшего им страха и отчаяния, человек либо полагается на «авось», либо опирается на надежду. Если он может что-то сделать в сложившейся ситуации, то прилагает усилия для достижения цели. Он стремится совладать с тяжелой реальностью, перебороть ее.

Однако терпение, как показывает Ф. Василюк, состояние временное. Оно исчерпывается, и чтобы не провалиться в бездну отчаяния, индивид может воспользоваться суррогатами. Это хорошо иллюстрируется сказкой-притчей о Нильском крокодиле:

«Нильский крокодил питается исключительно ананасами. Всегда и только ананасами. Но когда нет ананасов, он ест бананы. Когда нет бананов, он ест морковь. Когда нет морковки, ест картошку. Когда нет картошки, зарывается на три метра в землю и плачет крокодиловыми слезами».

Суррогат, часто применяющийся при исчерпанном терпении, — полная смена нарушенного отношения с социумом. Если мне закрыт путь стать художником — стану железнодорожником! Не женился на Маше — женюсь на Даше. Или что-нибудь в этом духе. Такой спонтанный способ переживания предполагает дискретность жизни, относительную самостоятельность ее фаз. Тогда прошлые планы и мечты отменяются и полностью заменяются другими. Это не всегда возможно и не до конца приносит успокоение, но это способ смягчить ситуацию.

Ценностное переживание.

Ценностное переживание возможно лишь при сложности и неоднозначности внутреннего мира человека, при его способности к рефлексии и выбору.

Человек бывает серьезно выбит из колеи, когда его ценности сталкиваются с противоречащим им внешним миром, либо между собой сталкиваются сами ценности.

Если между собой столкнулись высшие и низшие ценности, то низшие могут быть либо отброшены (например, отказ от личной карьеры ради защиты родины), либо вписаны в отношения с высшими и подчинены им. Так, ценности вкусной еды могут быть определенным образом подчинены цен-

ностям набожности, но при этом не отвергнуты. Иногда реализация низших ценностей откладывается «на потом» («выращу детей, тогда отдохну»).

Столкновение равнозначных ценностей (служебный долг и любовь, политические и религиозные убеждения и т.п.) всегда преодолевается драматически. Здесь практически невозможно избежать страдания.

Люди разными путями выходят из ситуаций, когда в результате столкновения с реальностью они теряют самое ценное для себя. А потери эти могут быть совершенно разнородными.

Так, если умирает любимый человек, с которым связывались все жизненные планы, оставшийся может преодолеть тоску и депрессию, эстетизировав его образ. Память об умершем может стать импульсом для дальнейшей жизни и творчества.

Однако утратить можно не только человека. Можно потерять собственные убеждения, разочароваться в них, увидев их несостоятельность, жизнь может показать нам, что мы не правы. Тогда необходимо искать новую ценностную систему, непременно простив себе заблуждения и ошибки прошлого.

Впрочем, удары жизни не всегда заставляют нас менять собственные убеждения. Порой эти убеждения, например, нравственные принципы, настолько глубоко и твердо усвоены человеком, что он соблюдает их, несмотря ни на что. Он скорее пожертвует самой жизнью, чем откажется от убеждений и следует внутренним правилам практически в любой обстановке.

Мы не беремся здесь продолжать описание и разбор кризисных и тяжелых психологических коллизий, из которых люди выходят интуитивно, осуществляя бессознательный поиск новых позиций, если старые оказались исчерпаны. Важно другое: люди решают проблемы собственного внутреннего мира, когда сталкиваются с ними в ходе жизни. Они вольно или невольно выступают собственными психотерапевтами. Они спасают себя от внутреннего мрака, вытаскивают себя из болота за волосы. Стоит внимательно приглядеться к тому, что же помогает им быть психологическими помощниками самим себе? Какие факторы способствуют их самопомощи?

Назовем три таких фактора.

- **Сочувствие и советы близких.**
- **Мировоззренческие установки, заданные культурой.**
- **Популярная психотерапевтическая литература, предлагающая потенциальным пациентам разные методики для работы с собственным сознанием, а точнее — с внутренним миром.**

Первый фактор — важнейшая психологическая опора для человека во все времена и при всех обстоятельствах. Человек человеку не только друг, товарищ и брат, но еще и психотерапевт. Надо сказать, что на этот момент обратил внимание один из выдающихся психологов и философов XX века А. Маслоу. В своих работах он подчеркивает, что сама жизнь, наполненная событиями, общением, человеческим взаимодействием, способствует зажив-

лению душевных ран, преодолению внутренних проблем, развязыванию затянутых психологических узлов.

А. Маслоу пишет: «Источником безопасности, любви и уважения не могут быть деревья или горы, даже общение с собакой не может приблизить человека к подлинному удовлетворению базовых потребностей. Только люди могут удовлетворить нашу потребность в любви и уважении, только им мы в полной мере отдаем любовь и уважение. Базовое удовлетворение — вот главное, что дарят друг другу хорошие друзья, любовники, супруги, хорошие родители и дети, учителя и ученики, именно его ищет каждый из нас, вступая в те или иные неформальные отношения, и именно оно является необходимой предпосылкой, условием *sine qua non* для того, чтобы человек обрел здоровье, приблизился к идеалу хорошего человека. Что, если не это, является высшей (если не единственной) целью психотерапии?»

Такое определение психотерапии влечет за собой два крайне важных последствия: 1) оно позволяет нам рассматривать психотерапию как уникальную разновидность межличностных отношений, так как некоторые фундаментальные характеристики психотерапевтических отношений свойственны любым «хорошим» человеческим отношениям, и 2) если психотерапия представляет собой разновидность межличностных отношений, которые, как любые другие отношения, могут быть как хорошими, так и плохими, то этому межличностному аспекту психотерапии следует уделить гораздо большее внимание, нежели уделяется сейчас» (Маслоу А. Мотивация и личность. М., 1999. С. 329. 173).

В России по сей день общение с близкими — родными, друзьями, оказывается главным психотерапевтическим средством. Обычно человек сам выбирает себе того, кому может открыть душу, с кем он может безбоязненно разделить свои проблемы, на чье сочувствие и поддержку можно опереться. Иногда одного лишь согласия выслушать добровольную исповедь оказывается достаточно, чтобы на сердце полегчало.

Кроме того, близкие могут попытаться отвлечь страдающего от его больших вопросов, развлечь его, переключая внимание на что-то новое, интересное, способное пробудить любопытство и жизнерадостность. Так порой поступают с детьми, отвлекая их от боли, но этот прием прекрасно срабатывает и в облегчении психологических мук взрослого человека. Именно близкие способны с позиций сочувствия проанализировать проблему, привести попавших в аналогичные обстоятельства, и рассказать, как они справлялись с ними. Могут предлагаться самые разные стратегии поведения. В этом случае обычный сочувствующий собеседник практически выполняет роль психотерапевта, так как создает для друга-«пациента» целый веер возможностей и обсуждает вместе с ним, что получится, если тот или иной вариант поведения и мышления воплотить в жизнь.

Человек, разделивший свои внутренние заботы с родными или друзьями, чувствует поддержку, ощущает, что он не одинок, и это дает ему

возможность скорейшей душевной перестройки. Хотя, разумеется, главную работу по трансформации собственного сознания и бессознательных установок за него не может выполнить никто. Но ведь и опытный профессиональный психотерапевт, в конечном счете — внешний наблюдатель и «голос со стороны». Он не может стать «внутренним ведущим» для пациента. Тот, кто страдает от невротических моментов, окончательное исцеление может получить только сам, в результате собственных душевных усилий.

Второй фактор с успехом служит в качестве психотерапевтического средства, так как сообщает индивидам определенные ориентиры мышления и переживания, способные объяснить страдание и снизить его накал. Всякая серьезная система мировоззренческих взглядов предполагает арсенал утешительных и вдохновляющих идей, способных мобилизовать силы, воззвать к пафосу или к смиренному, достойному принятию событий. Внутреннее страдание, так же как удары судьбы, должно иметь смысл, тогда человек сможет преодолеть собственную тоску и удрученность, тревожность и страх.

Бросим короткий взгляд на те толкования страдания, его причины и смысла, которые содержатся в безрелигиозном взгляде на вещи, в христианстве и в древних эзотерических учениях, признающих карму и перевоплощение.

Возьмем в качестве примера неразделенную любовь, принявшую форму страстной невротической зависимости. Такая зависимость от объекта любви являет собой настоящее страдание. Влюбленный, зависимый человек (нередко это женщина, хотя в таком положении бывают и мужчины, о чем нам ярко повествует роман С. Моэма «Бремя страстей человеческих»), постоянно стремится к своему избраннику, проявляет к нему повышенное внимание, претендует на близость, как физическую, так и духовную, но, как правило, получает отвержение (периодическое или постоянное), выстраивание «дистанций» и разные формы манипуляций-дразнилок.

Невротизм заключается в том, что влюбленная сторона света белого не видит, отказывается от всех радостей жизни, сосредоточивается на борьбе за «свое счастье» и на этом пути все время применяет одни и те же стратегии — нападение и удержание. Но именно это встречает сопротивление «объекта любви», который как бы и не разрывает отношений до конца, но и не удовлетворяет желаний «соискателя». Возникает что-то вроде бесконечной жестокой игры в догонялки или прятки: возлюбленный убегает или прячется, а влюбленный догоняет или ищет, но никогда не достигает цели. Подобная ситуация может длиться годами, совершенно изматывая и вводя в депрессию прежде всего «догоняющую» сторону.

Как истолковать это положение с разных мировоззренческих позиций?

• **Безрелигиозный взгляд.**

Причина страдания.

В безрелигиозном сознании никто не ищет для сложившихся обстоятельств высших трансцендентных причин или воздействия запредельных начал. В этом случае причиной страдания оказывается просто неудачный выбор: «Не к своему прилепилась (прилепился)». Это промашка, результат неопытности или заблуждения.

Второе объяснение — неверное воспитание, неправильно сформировавшийся внутренний мир. Женщина (или мужчина), проявляющие безрезультатную настойчивость в преследовании избранного существа и терпящие от возлюбленного много ударов, выступают как человек, не обладающий чувством собственного достоинства или утративший его. Чувство собственного достоинства — одна из ведущих ценностей безрелигиозного сознания, уважение к себе — фундаментальный момент для жизни личности.

Третье объяснение — сложившаяся в детстве установка на зависимость от других, определенный психологический паразитизм. Возлюбленный в этом случае выступает как колдовское существо, гармонизирующее мир, ему приписываются почти магические свойства, и эта неверная установка привязывает влюбленного к возлюбленному. Подтверждением такого объяснения является то, что в жизни зависимых людей может быть на протяжении ряда лет несколько подобных повторяющихся ситуаций.

Смысл страдания.

Невротическое страдание для человека неверующего оказывается полностью бессмысленным и саморазрушительным. Из него нельзя, по существу, извлечь никакого полезного опыта. Само по себе страдание следует как можно скорее ликвидировать, так как оно только иссушает душу и отнимает силы.

Решение психологической проблемы.

Чтобы решить подобного рода проблему, безрелигиозный человек должен быть вдохновлен двумя прекрасными идеями: идеей достоинства и идеей независимости. Конечно, сделанного неудачно выбора отменить уже нельзя, но возможно его не повторить, не воспроизвести в других обстоятельствах.

Необходимо разорвать кабальную связь, а это возможно, если гордость выдвигается на первый план и противостоит желанию угождать другому человеку и добиваться его благосклонности. Однако гордость как идея плохо срабатывает, если человек не преодолет установки на собственную зависимость. Необходимо практически, хотя бы в узкой сфере жизни, начать проявлять себя как самодостаточное, самостоятельное существо, и это шаг за шагом станет основанием для избавления от душевной привязки. Любите себя. Заботьтесь о себе. Развивайте свои силы и возможности. Тогда другой человек сможет оценить ваши достоинства как свободной, достойной личности.

• *Христианство.*

Причина страдания.

Согласно христианству, причиной всех человеческих страданий является греховность человеческой природы, послушание Бога. Человек виноват перед Богом изначально, именно по причине греха он приобрел все формы отчуждения в человеческих отношениях, так же, как получил смерть, болезни и необходимость тяжелого труда. Несчастливая любовь — еще одно выражение вины и греха. При страстной привязанности к другому человек отворачивается, от Бога, которого он должен любить больше всего на свете, он творит кумира из простого смертного, отсюда и весь арсенал страданий. Таким образом, сама невротическая привязанность, не находящая ответа, — результат неверного душевного и жизненного пути, погружения в земное, ограниченное и несовершенное.

Смысл страдания.

Смысл страдания состоит в данном случае в том, чтобы напомнить человеку о порочности и тупиковости избранного направления. Вина перед Господом должна перекрыть и вытеснить те пылкие чувства, которые невротик питает к своему избраннику. Страдание сигнализирует, что надо переменить направление любви, обратить ее к вечному, а не к временному.

Кроме того, страдание может очищать душу от скверны, от избыточного эгоизма. Страдающий человек способен быть по-христиански добр к окружающим, он сопереживает чужому страданию, жалея других людей.

И, наконец, душевное страдание может быть своего рода испытанием. Если ты не станешь роптать и жаловаться, проклинать Всевышнего и ниспосланную им судьбу, ты достоин высшей милости. Если же ты идешь по пути жалоб и проклятий — не обессудь, страдания могут умножиться тысячекратно.

Решение психологической проблемы.

Решение этой проблемы, как и многих других, пролегает через обращенность к Богу. Здесь возможен двойственный пафос: с одной стороны, пафос смирения, покорности высшей воле, которая вместо радости дает мучение, с другой — пафос отказа от чисто человеческих страстей и обращенности к вечному источнику любви — Христу. При выборе небесного, а не земного, чисто-человеческие проблемы отпадут сами собой, потеряют значение, и страдание уйдет, уступив место блаженству.

• Эзотерический взгляд.

Причина страдания.

Тупиковая невротическая привязанность, изматывающая в течение долгого времени силы человека, может быть истолкована в рамках эзотерического подхода как кармический узел. Согласно этому взгляду, в прошлом воплощении между людьми были острые, конфликтные отношения — зависть, ревность, или, напротив, страстная любовь, но тоже односторонняя. Возможно, нынешний любящий был тогда предметом обожания, но отверг

чужое чувство сделал это грубо, бестактно, что и повлекло в новой жизни соответствующий опыт — опыт страдания от отвергнутой любви. Впрочем, карма нарабатывается все время, мы создаем линию необходимости в своей судьбе каждый день, каждым свободным выбором, поэтому кармический узел вроде тяжелой невротической связи мог быть завязан и при наличной жизни. Такое толкование сближает эзотерический подход с обычным безрелигиозным психотерапевтическим в духе Э. Фромма и К. Хорни.

Смысл страдания.

Смысл переживаемого страдания состоит в данном случае в том, что это страдание являет собой урок. Эзотерика считает, что все трудности, удары, испытания, препятствия, которые портят нам жизнь, — это уроки, предназначенные для того, чтобы мы задумались: что мы делаем не так? В чем нарушаем мы закон космической нравственности, духовности, где уклоняемся от верного пути?

Урок для безнадежно влюбленного (влюбленной) может быть разным, и поэтому страдание может получать разный смысл. Урок этот может заключаться в том, что не надо чересчур зависеть от кого бы то ни было, сколь совершенным этот человек ни казался бы.

Однако урок может состоять и в том, что не стоит настойчиво навязывать другому человеку своих желаний и своей воли, надо внимательно прислушиваться к ответу, устанавливая «обратную связь», только тогда есть шансы получить искомую гармонию. Если взаимности нет, от отношений следует отказаться, даже если они представляются «светом в окошке». Это не свет, а самообман.

Третий вариант урока — это вывод о том, что грубо отвергать чужие чувства, играть с ними в прятки и манипулировать душой другого — плохо, и делать так самому никогда нельзя.

Эзотерическое прочтение страдания как урока ориентирует мятущуюся душу на работу над собой, на конструктивную позицию.

Решение психологической проблемы.

Проблема может найти свое разрешение на пути внутренней перестройки, следующей за осмыслением урока. Урок почти всегда содержит два основных ориентира: ориентир на гибкое, созерцательное, нестрасное отношение к действительности и ориентир на благоволение и доброжелательство. В рассмотренном нами конкретном случае развязывание кармического узла и исчезновение страдания тоже происходит из способности влюбленного, во-первых, легче отнестись к ситуации, ослабить собственную хватку, а во-вторых, отпустить своего вольного-невольного мучителя с благожелательностью и прощением. Пафос прощения и отпускания от себя любых негативных ситуаций и людей, их породивших, а также прощения самого себя — главный нерв преодоления невротических ситуаций, построенных на древних эзотерических знаниях.

Я не берусь сравнивать здесь разные мировоззренческие установки, способствующие психотерапии, не стану давать им оценки и выдвигать какую-либо на первый план. Лично мне кажется, что позиция, при которой можно простить себя, лучше способствует выздоровлению невротика, чем позиция, предполагающая усиленное чувство вины перед Богом. Однако каждый человек выбирает здесь сам. Глубоко верующему христианину могут в наибольшей степени помогать именно христианские установки. Вдохновляясь ими, он может преодолеть личные психологические трудности, успешно выйти из кризиса, депрессии, тупика. В то же время человек других взглядов выберет для себя иной, более соответствующий его убеждениям подход. Главное, что перечисленные нами взгляды так же, как и другие мировоззренческие установки, всегда есть в культуре, позволяя страждущей душе получить необходимую опору.

Третий фактор предлагает потенциальным пациентам разные методики для работы с собственным сознанием, а точнее — с собственным внутренним миром. С ее помощью человек может самоизлечиться, самовосстановиться, побороть тревогу и тоску. Человек может быть сам себе психотерапевтом по одной простой причине, открытой в XX веке таким направлением в изучении сознания, как феноменология: он, человек, сам приписывает всему смыслы.

Как показала феноменология, с которой тесно связаны многие направления современной психотерапии, смысл не равен ни вещи, ни образу вещи, ни обстоятельствам, ни фотографическому отображению этих обстоятельств. Смысл — это то значение, та значимость, которую мы приписываем событиям, ситуациям, словам, чужому поведению или собственному облику. Смысл отвечает на вопросы «зачем?», «ради чего?», «в каком контексте?» Разумеется, смыслы мы не изобретаем полностью сами, не вылавливаем из пустоты, они явно и скрыто присутствуют в культуре, которая дает нашему сознанию жить и развиваться. Но придать чему-либо смысл мы можем только сами, найдя его в сфере сознания и применив к конкретному случаю. Применяя смыслы для выстраивания в сознании какой-либо ситуации, мы интерпретируем действительность, по-своему понимаем ее.

Всякое невротическое состояние — это состояние эмоционально-смысловое. Тревога, страх, подозрительность, ощущение себя одиноким и зависимым — это, конечно, переживания, но они имеют мощную смысловую составную. Внимание человека приковано в этом случае к отрицательной стороне вещей, в то время как другая сторона — положительные эмоции, доверие, безопасность, широкие возможности — просто не замечается. Негативно истолкованная действительность, слитая с тревожными, гнетущими чувствами, кажется единственной действительностью, из которой нет выхода. Однако это не так.

Смыслы и переживания изменяются, это можно сделать по собственной воле, при собственном свободном сознательном решении. И этого не может

осуществить за страдальца-невротика никакой психотерапевт. Он может только помогать процессу переосмысления мира, способствовать рождению новых чувств. Но рождает в себе новое, здоровое начало сам человек.

Пользуясь методиками, которые наработаны специалистами, он в силах вступить в диалог с собственным бессознательным, изменить свое эмоциональное мировосприятие, сделать смысловую картину такой, которая придаст ему бодрость и оптимизм.

Существует множество популярных пособий, благодаря которым каждый может стать собственным психотерапевтом. Эти пособия учат человека перестраивать собственное сознание самостоятельно, с тем, чтобы никто сторонний не вмешивался в этот тонкий интимный процесс. Психотерапевтические руководства содержат методики придания событиям новых смыслов, культивирования в себе добрых, благожелательных чувств, планирования в воображении положительных, а не отрицательных сценариев развития будущих событий.

Для того, чтобы воспользоваться подобной помощью, человеку нужно только осознание своей проблемы и воля к исправлению ситуации.

Очень интересным автором является Луиза Хей. Она утверждает нашу способность преобразовать как пространство нашего внутреннего мира, так и обстоятельства нашей жизни:

«1. Мы несем 100-процентную ответственность за все наши поступки. 2. Каждая наша мысль создает наше будущее. 3. Исходная точка силы — всегда в настоящем моменте. <...> 6. Все заключается в мысли, а мысль можно изменить. <,,> 9. Когда мы действительно любим самих себя, наша жизнь прекрасна... 10. Мы должны освободиться от прошлого и простить всех без исключения. <...> 12. Принятие самих себя и одобрение своих поступков — ключ к продолжительным переменам» (Хей Л.Л. Исцели свою жизнь, свое тело. Сила внутри нас. Каунас, 1996. С. 9.).

Луиза Хей не призывает своих читателей-пациентов использовать сложные медитации или элементы самогипноза. Она предлагает им совсем простое средство — так называемые аффирмации, позитивные утверждения, которые надо упорно повторять вслух или про себя, постепенно, но неуклонно меняя собственный образ мыслей и чувств.

Другой автор — Джанетт Рейнуотер — предлагает множество несложных, но эффективных средств для корректировки своего внутреннего мира: рассказывает о роли самонаблюдения, объясняет, как можно конструктивно использовать собственную фантазию, показывает психотерапевтическую роль дневника и написания автобиографии, дает советы, как анализировать сны, работать с простыми медитациями, жить настоящим моментом, а не только мечтами или воспоминаниями (Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. М., 1992.).

На русском языке издана целая серия книг Х. Сильва и Б. Голдман. Они учат человека разным способам саморегуляции и самостроительства, прибегая при этом к средствам медитации и самогипноза.

Совсем другого плана работа Д. Бернса «Хорошее самочувствие: Новая терапия настроений» (М., 1995). Она построена на принципах когнитивной терапии, позволяет человеку вести с самим собой рациональный диалог, размышляя о последствиях своих поступков и повышая самооценку. Берне показывает типичные ошибки размышления, которые заставляют людей драматизировать ситуацию.

Известной популярностью пользуются многочисленные издания по нейролингвистическому программированию (НЛП), методы которой, в принципе, тоже можно самостоятельно брать на вооружение.

Не отстают от западных авторов и российские, хотя их работы часто бывают прямым или косвенным заимствованием у своих зарубежных коллег.

И для американских, и для российских популярных изданий по психотерапии нередко характерно слияние психотерапевтического подхода с эзотерическим, что мы можем увидеть в книгах А. Свияша, В. Жикаренцева, Д. Верицагина, а также у авторов книги «Курс начинающего волшебника» В.А. Гурангова и В.А. Долохова.

Что вдохновляет и вызывает надежду на лучшее, это широкая возможность для читателя подобрать себе именно такой метод самотерапии, который подходит ему больше других. Не понравилась эзотерика — обратись к рациональному диалогу с самим собой, не подошел диалог — примени НЛП, и это не по вкусу — попробуй аффирмации по Луизе Хей или самогипноз, какой предлагает Х. Сильва. Что-нибудь непременно даст положительный эффект.

Речь идет, конечно, о тех случаях, когда нет серьезной патологии, когда удрученный жизнью человек, не имея хорошего психотерапевта, должен работать сам с собой. Впрочем, даже окончив курс лечения даже у отменного специалиста-психотерапевта, он все равно будет работать сам с собой, ибо от себя-то как раз никуда не уйти.

Кроме книг по психотерапии, в некоторых случаях очень способствует восстановлению внутреннего мира философская литература, однако это относится по преимуществу к любителям интеллектуальных развлечений. Впрочем, главное в том, что каждый может и должен помогать себе сам, а для этого надо не жалеть времени и внимания для постижения «Я».

Моя душа — в моих руках!

РЕШАЙТЕ САМИ! (оглавление)

Михаил Ефимович Литвак — кандидат медицинских наук, преподаватель Ростовского медицинского института, главный психотерапевт Ростовской области, президент Севера-Кавказской психотерапевтической ассоциации.



Область научных интересов — современные методы психоаналитической терапии. Целенаправленное моделирование эмоций, коррекция и прогноз судьбы, интеллектуальная нирвана психологическое айкидо, психосмехотерапия — вот далеко не полный перечень методик, разработанных и успешно внедренных в лечебную практику и практику консультирования руководителей, администраторов, бизнесменов и семейного консультирования. Михаил Ефимович — автор 17 книг, посвященным актуальным вопросам психотерапии, психологии общения, управления.

1. КТО ТОЧНО НЕ НУЖДАЕТСЯ В ПСИХОТЕРАПИИ

(портрет психологически здорового человека) ([оглавление](#))

Философ в главе «Кто нуждается в психотерапии» очень хорошо определила группы людей, которым следует обратиться за помощью к психотерапевту. В книге «Если хочешь быть счастливым» я описал такие типы невротических личностей, как «Творческий сноб», «Гад кий утенок», «Раболепствующий тиран», «Евгений Онегин» и другие и рассказал о способах коррекции и самокоррекции.

Сейчас я нарисую психологический портрет нормального человека, ибо я такового наблюдал, и не в одном экземпляре. Но это были люди, прошедшие психотерапевтическую или психологическую коррекцию.

Дело в том, что законы человеческой психологии в какой-то степени совпадают с законами природы, но имеют свои особенности. Человек — часть природы, но это не означает, что он живет в полном соответствии с законами природы. Человек не может игнорировать законы природы, но существуют еще и законы чисто человеческого бытия, отличные от законов природы. (Однако они должны из них вытекать. Тогда все будет в порядке.) Человеческие страхи, желания надежды и мечты ведут себя не так, как вода, песок, воздух. Психология не конструируется по тем же законам, по каким возводится мост. Но если внимательно поискать, то можно найти общий закон, частным следствием которого являются и законы построения моста, и законы построения философских теорий.

Физическая реальность существует независимо от желаний и потребностей людей, она не благоволит им и не противодействует, у нее нет стремлений, целей, функций, нет ни когнитивного, ни аффективного начала. Мир продолжит свое существование, если человек исчезнет, что само по себе возможно.

Познание реальности в ее незамутненном человеческими потребностями и желаниями виде необходимо и полезно с любой точки зрения. К сожалению, невротические личности видят мир и других людей сквозь туманную призму своих представлений, сформированных в раннем детстве. В общем,

общаются с призраками. Более того, они пытаются других людей подогнать под свои представления. Мы же должны здесь исследовать истину.

Если я хочу объективно изучить факты и явления, то должен стать гражданином Вселенной, ибо культура «искажает» восприятие реальности.

Можно предположить, что при прочих равных условиях счастливый, уверенный в себе, спокойный, здоровый человек (ученый, художник, директор, машинист) окажется лучшим (ученым, художником, директором, машинистом), чем его несчастливый, тревожный, нездоровый коллега. Невротик искажает реальность, предъявляет к ней свои требования, навязывает ей свои незрелые представления; он боится нового, неизвестного, он слишком погружен в свои потребности, он слишком пуглив, ему слишком необходимо одобрение окружающих.

Отсюда вытекает, что, во-первых, человек, посвятивший себя поиску истины, должен быть психологически здоровым человеком; во-вторых, совершенствование общества вызывает улучшение в нем психического здоровья и облегчает поиск истины; в третьих, психотерапия может помочь любому отдельно взятому человеку наилучшим образом удовлетворять свои потребности.

А. Маслоу описывает пять уровней потребностей; их он называет базовыми. Если у вас они удовлетворены, причем все без исключения, то вы можете не волноваться за свою судьбу. Если нет, то подумайте, как их удовлетворить. Иначе начнутся неприятности. Об этом уже говорилось выше, в главе философа, но позволю себе повториться и немного развить эту мысль.

Физиологические потребности.

Это самые насущные, самые мощные из потребностей. Так, если человек голоден, у него блекнет желание писать стихи и читать умные книги. Он мечтает только о еде. Когда человек голоден, он считает, что был бы счастлив, если бы смог наесться до отвала. Голодный человек живет только хлебом. (Дорогие наши читатели, я думаю, что вы не знаете, что такое голод. Вы просто знаете, что такое хороший аппетит.)

У некоторых людей смыслом жизни становится хорошо поесть. На это уходят все душевные силы. Тогда не удовлетворяются потребности более высокого уровня.

Потребность в безопасности.

Кстати, эта потребность в нашем мире сейчас у некоторых весьма далека от удовлетворения. А без этого жизнь не вполне человеческая.

Плохо и тогда, когда смыслом жизни становится удовлетворение потребности в безопасности. Тогда человек более всего заботится об обустройстве своей квартиры, служебного кабинета или старается как можно более модно одеться. Обычно при этом он подражает другим, теряя себя. Рано или поздно начнется период разочарования, а там и до болезни недалеко.

Тяга к безопасности приводит человека к желанию, чтобы ничего не менялось. Вот почему многие хотели бы возвращения застойных времен. Некоторые взрослые невротики в стремлении к безопасности уподобляются маленьким детям. Невротик воспринимает мир как угрожающий, даже если в социуме все спокойно. Он живет в предчувствии катастрофы, начинает искать сильную личность, на которую мог бы положиться.

Сексуальные потребности.

Они начинают беспокоить человека лет с 10—12, и только такого, у которого удовлетворена пищевая потребность и потребность в безопасности. Неприятности при этом неизбежны. Правильнее было бы сексом заниматься только тем, кто самостоятельно удовлетворяет первые две потребности. К сожалению, к сексу приступают люди, которые удовлетворяют свои физиологические потребности и безопасность за счет других. Неприятностей не избежать. Удовлетворение сексуальных потребностей является ядром человеческого счастья, но только лишь ядром.

Потребность в любви и принадлежности.

Это потребности четвертого уровня. Человеку нужна социальная группа, семья, где его приняли бы за своего (друзья, любимый, дети).

Если эта потребность не удовлетворена, его терзает чувство одиночества (в основе этой потребности лежит стадное чувство).

В нашей действительности многие, особенно женщины, начинают жить ради детей. Один из моих подопечных сказал, что дети — цемент семьи. Если с ним согласиться, то следует сказать, что этот цемент непрочный. Дети все равно уходят от родителей. Причем раньше уходят наиболее благополучные и хорошо развитые дети. Может быть, поэтому многие родители неосознанно, конечно, тормозят развитие своих детей. Не очень хорошо живется и тем, кто посвящает свою жизнь мужу (жене), жертвуя своими интересами. Дело может дойти до развода.

Потребность в признании.

Потребность этого уровня делится на два класса. Первый класс — потребность в достижении собственного могущества. Второй класс — потребность в престиже. Удовлетворение этой потребности приводит к уверенности в себе. Но высокая самооценка возникает из заслуженного уважения, а не из лести окружающих.

Если эти потребности не удовлетворяются, у человека возникает чувство униженности. Он беспомощен, если он лишен чувства уверенности в себе.

Если самооценка человека построена только на основании суждений окружающих и утратила связь с его реальными способностями, знаниями и умениями, то это может привести к опасным последствиям.

Некоторые делают карьеру ради карьеры. Один доктор мечтал стать главным врачом безразлично какой больницы. Сам он был по специальности фтизиатром. И он этого добился. Но стал ли он счастливым? Утверждаю, что нет. У многих, достигших чинов и богатства, возникает разочарование. Не-

редко живут они в каком-то угаре. Они не столько живут, сколько представляют. Они становятся придатком своих должностей и богатств и ни одну минуту не принадлежат себе. Часто они становятся у нас жертвами киллеров, а еще чаще — жертвами инфарктов миокарда, кровоизлияний в мозг, язвенных болезней, злокачественных новообразований.

Ранее речь шла о потребностях низшего уровня. Поговорим теперь о потребностях высшего уровня.

Потребность в самоактуализации.

Даже если человек удовлетворит все вышеперечисленные потребности, он не будет чувствовать себя хорошо, если поймет, что занимается не тем, к чему предрасположен (т.е. не удовлетворил свою потребность в самоактуализации). Музыкант должен заниматься музыкой, художник — писать картины, поэт — сочинять стихи, если, конечно, они хотят жить в мире с собой. Человек обязан быть тем, кем он может быть. Тогда и только тогда человек чувствует, что соответствует своей природе.

Под самоактуализацией А. Маслоу имеет в виду стремление человека к самовоплощению, к актуализации заложенных в нем способностей. Это стремление можно назвать стремлением к идентичности (стать самим собой. — Авт.).

Как правило, человек начинает испытывать потребность в самоактуализации после того, как удовлетворил потребности нижележащих уровней. Вот почему невротические симптомы часто возникают у богатых людей. Я знаю одного преуспевающего бизнесмена, который стал чувствовать себя спокойно только после того, как по моему совету записал на диск несколько своих песен. Дело в том, что он начинал карьеру как музыкант. Но это не давало ему заработка. Он вынужден был заняться бизнесом. Когда достиг большого успеха, его стала беспокоить нереализованная потребность в самоактуализации.

Потребность в познании и понимании.

Эта потребность вообще едва уловима, а патология, которая возникает при ее неудовлетворении, невыразительна, ей удается ускользнуть от наблюдения и представиться нормой. О ней вообще очень мало говорят. Один из моих подопечных попал в армию солдатом. Я специально готовлю ребят к армии. На дедовщину я повлиять, конечно, не могу. Но подготовленные мною ребята, в основном студенты, великолепно приспособивались и от дедовщины не страдали. Так вот, один из них мне рассказывал, как «деды» с удовольствием слушали его, когда он рассказывал. Он интересно преподносил сведения по географии, физике, биологии, анатомии, удовлетворял их потребность в познании и понимании.

А. Маслоу считает, что в основе человеческой тяги к познанию лежат не только негативные детерминанты (тревога и страх), но и позитивные им-

пульсы, например, любопытство. Этот феномен можно наблюдать и у высших животных.

Всех психически здоровых людей влечет к непознанному. И, наоборот, — все известное, истолкованное может вызвать скуку. При неврозах же имеется тяга к знакомому и ужас перед незнакомым.

Неудовлетворение потребностей в познании может стать причиной серьезной психопатологии. Часто неврозы возникают у высокоинтеллектуальных людей, которые занимаются скучной работой. Многие интеллектуальные женщины заболели, когда становились домохозяйками, и моментально выздоравливали, когда вновь приступали к работе. То же наблюдается с пенсионерами и безработными. Следующую мысль А. Маслоу выделил: «Если человек лишен права на информацию, если официальная доктрина государства лжива и противоречит очевидным фактам, то гражданин такой страны почти обязательно станет циником». Прочтите ее еще раз. А теперь далее: «Он утратит веру во все и вся, станет подозрительным даже по отношению к самым очевидным, самым бесспорным истинам; для такого человека не святы никакие ценности и никакие моральные принципы, ему не на чем строить свои взаимоотношения с людьми; у него нет идеалов и надежды на будущее. Бывает и пассивная реакция на ложь — человек становится безынициативным, безвольным, готовым к слепому подчинению».

Потребность в познании проявляется с раннего детства. У ребенка она выражена более отчетливо, чем у взрослых. Детей не нужно учить любопытству, но их можно отучить от любопытства, что многим родителям и воспитателям удается сделать. Именно эта трагедия разворачивается в наших детских садах и школах. Может быть, поэтому дети пускаются во все «тяжкие».

Удовлетворение потребностей в познании приводит к чувству глубочайшего наслаждения, оно становится источником высших, предельных переживаний. Мы часто не отличаем познание от обучения и оцениваем его с точки зрения результата — знает ребенок или не знает, совершенно забывая и не учитывая чувства, связанные с познанием, — постижение, озарение, инсайт. А между тем подлинное счастье человека связано именно с этими мгновениями причастности к высшей истине. А. Маслоу считает, что именно эти яркие, эмоционально насыщенные мгновения только и имеют право называться лучшими мгновениями человеческой жизни. Может быть, только они и есть человеческая жизнь. Эти данные мне помогут четче сформулировать педагогическую концепцию: необходимо не обучение предмету, а обучение познанию предмета.

Кстати, сейчас доказано, что именно в такие мгновения в кровь выбрасываются эндорфины — морфиноподобные вещества, которые вырабатывает сам организм. А это обеспечивает хорошее настроение, высокую адаптацию, даже предохраняет от инфекций и делает более

устойчивым человека к радиоактивному облучению. Не знаю, какие еще доводы мне привести, чтобы стало очевидным, что развитие интеллекта для каждого должно быть единственной обязанностью. Ведь мы же люди! Мы не можем быть счастливы, если у нас не будет развит интеллект!

Вот теперь и думайте сами, удовлетворена ли у вас потребность в познании и чего ради вы до сих пор читаете эту книгу.

Стремление к познанию всегда предшествует стремлению к пониманию.

Само по себе желание понимать носит побудительный характер и является неотъемлемой характеристикой личности. Между этими потребностями нет антагонизма, они скорее синергичны. Я заметил, как понимание сути дела сразу же облегчает состояние человека. Своим подопечным, в том числе и тяжелым пациентам, я всегда говорю правду. Зачастую им сразу становится легче. И вообще, когда мы скрываем что-то неприятное от человека, мы оскорбляем его, считая его глупым, трусливым, слабым, не способным вынести горе, злобным и т.п. А когда от тебя что-то скрывают, то чувствуешь себя идиотом.

Как вы уже поняли, потребности могут быть высшими и низшими. Какие же между ними различия? А. Маслоу выделяет 16 различий. Привожу их с небольшими своими комментариями. Мне кажется, что знание этих различий имеет практическое значение.

1. Прежде всего, более высокая потребность проявляется позже в филогенетическом, эволюционном плане. Потребность в самоактуализации присуща только человеку.

Потребность в удовлетворении пищевого, оборонительного и сексуального инстинктов, в общем, совпадают у человека и животных, хотя в процессе очеловечивания мы эти потребности удовлетворяем совсем иначе, чем животные. Животные сразу же набрасываются на пищу, сами роют норы или ищут готовые. Мы же идем на работу, зарабатываем деньги и на эти деньги приобретаем себе еду, квартиру и одежду. Сексом мы тоже занимаемся иначе, чем животные. Нам всему надо учиться. Интеллект, самое яркое отличие человека от животных, присутствует, а точнее, участвует в удовлетворении этих потребностей и приводит к тому, что мы можем получать не только удовольствие, но и наслаждение.

2. В процессе индивидуального развития высшие потребности обнаруживаются позже, чем низшие.

При рождении ребенок имеет только физиологические потребности и в слабой форме — потребность в безопасности. Через несколько месяцев выявляется потребность в любви, принадлежности и признании, далее — потребность в самоактуализации, но только в том случае, если удовлетворены низшие потребности. У детей потребность в самоактуализации появляется довольно рано, но затем часто забывается родителями и школой. Это я не о вас, наш читатель. Ваши родители,

конечно, беспокоились о том, чтобы все ваши способности развивались. Это я о тех, кому препятствовали в этом.

Вот отдельные случаи, которые приходилось наблюдать мне. Девочка хочет стать актрисой, а мама ее направляет в мединститут. У ребенка способности художника, а его заставляют приобрести специальность бухгалтера и т.п. Конечно, это бывает редко, но на приеме у психотерапевта почему-то в основном бывают те, кто не развил свои способности, хотя по сравнению с другими они не так уж и плохи. Более того, большинство моих подопечных превосходят в своем развитии средний уровень, но нередко сами сдерживают свой рост.

Тогда я их спрашиваю: «А доросли ли вы до самого себя? Если зря потраченное время вы пустили бы на свой духовный рост, вы были бы выше или остались на прежнем уровне?» Задайте себе этот вопрос, наш дорогой читатель. И если вы на него ответите утвердительно, то, следовательно, и вы не доросли до самого себя. И не успокаивайте себя сравнениями с другими. Все равно вам рано или поздно будет плохо!

3. Чем выше место потребности в иерархии потребностей, тем менее она важна для выживания, тем дольше она может оставаться неудовлетворенной и тем выше вероятность ее полного уничтожения, считает А. Маслоу. Низшие потребности носят биологический характер и доминируют до тех пор, пока человек жив.

Потребности высшего уровня отличаются меньшей способностью к доминированию. Неудовлетворение высших потребностей не вызывает таких отчаянных реакций самозащиты, как неудовлетворение низших потребностей. По сравнению с пищей и безопасностью уважение уже кажется роскошью.

4. Жизнь на более высоких мотивационных уровнях означает большую биологическую эффективность, большую продолжительность жизни, меньшую подверженность болезням. Удовлетворение высших потребностей вызывает высшее наслаждение, приводя наибольший выброс эндорфинов и алкоголя в кровь. А это повышает жизнеспособность организма и служит его росту и развитию. Я даже придумал такой афоризм: скажи, чем ты наслаждаешься, и я скажу, кто ты. Если человек способен получить наслаждение от симфонической музыки или работ Ницше и Шопенгауэра, приходит в восторг от некоторых положений в Библии и т.п., это свидетельствует о его высоком уровне развития.

5. С субъективной точки зрения, высшие потребности менее насущны. Намеки высших потребностей невнятные, неотчетливые, их шепот порой заглушается громкими и ясными требованиями других потребностей, их интонации похожи на интонации ошибочных убеждений и привычек. *Умение распознать собственные потребности, т.е. понять, что тебе нужно на самом деле, — само по себе огромное психологическое достижение.*

Я не случайно выделил это предложение. К сожалению, многие люди не знают своей природы, не знают, что им нужно. Это результат неверного воспитания и давления микросоциосреды. Иногда человек делает не то, что ему хочется в соответствии с его природой, а то, что от него требует общество, и перестает слышать намеки высших потребностей.

6. Удовлетворение высших потребностей приводит человека к субъективно желаемому состоянию, он испытывает покой, умиротворение, счастье, полноту внутренней жизни. Удовлетворение потребности в безопасности в лучшем случае приведет к чувству облегчения и расслабленности, но не сможет подарить мгновений экстаза, иступленного счастья, восторга, понимания, гордости и тому подобных чувств.

7. Жизнь на высших мотивационных уровнях, поиск удовлетворения высших потребностей означает движение в сторону здоровья, прочь от психопатологии.

8. Для актуализации высшей потребности требуется больше предварительных условий (и прежде всего, хорошей подготовки), чем для актуализации низшей потребности.

9. Для актуализации высших потребностей необходимы благоприятные внешние условия. Я бы сказал, определенные условия. Иногда благоприятные условия могут усыпить потребность в самоактуализации.

Когда я беседую с детьми, то прежде всего спрашиваю, кем они собираются стать. Многие из них отвечают: «Не знаю». Эти дети живут в оранжерее, где им создаются все условия и удовлетворяются все желания. Мне страшно за судьбу этих детей. У них нет мотива деятельности. До пяти лет дети обычно четко знают, кем станут. И сразу же начинают готовиться к этому. Мальчик, желающий стать крупным военачальником, строит песочные крепости и разыгрывает сражения, девочка хочет стать портнихой и начинает обшивать кукол. Но приходят родители, разрушают песочные крепости и лишают мальчика победы, или покупают девочке шикарную куклу, которой уже не нужно шить одежду, а желание стать портнихой высмеивается. То, что идет от природы, забывается, а то, что хотят навязать ребенку, не прививается. Вот он и не знает, кем ему стать.

Вспоминается мне история одной моей подопечной. Ей бы пойти в актрисы, так родители сделали ее радиотехником, муж — экономистом. Но от своей природы не уйдешь. Она ведь по своей сути была актрисой. Вот она и устраивала ему по ночам сцены и довела до инфаркта. А уйти от нее он не догадался, так как в детстве его приучили выполнять долг. Вот и пойми, в каких условиях живут дети. Я бы назвал хорошими те условия, которые способствуют развитию способностей детей. Считаю, что в нашей школе самые отвратительные условия созданы для особо одаренных детей. Ориентировка на отстающего ученика, с которым возятся все — от учителя до директора школы — приводит к тому, что способные дети, не прилагая каких-либо усилий, достигают неплохих для двоечника результатов. Они не

приучаются к упорному труду, у них отсутствует социальный тренинг, они не прилагают усилий для того, чтобы добиваться своего. Окончив школу с медалью, а иногда и вуз с красным дипломом, они оказываются беззащитными перед трудностями жизни. И верх берут над ними бывшие двоечники, которые, не отличаясь большим интеллектом, тем не менее, прошли суровую школу борьбы с родителями, учителями и завучами школ, деканами и ректорами вузов.

Так вот, наши отличники, с моей точки зрения, живут в плохих условиях. Сколько от этого теряет общество, трудно себе представить. Я в свое время описал «синдром отличника» и способы его профилактики — перестать работать с двоечниками. Когда вы видели, чтобы ректор вызывал к себе в кабинет отличника и хвалил его? А вот неуспевающие студенты постоянно вызываются к ректору для разборок. Один из моих знакомых — преподаватель вуза, бывший отличник — жаловался, что не может попасть к ректору для обсуждения очень важного дела. Тот все время занят разборками с неуспевающими студентами. Я предлагаю ставить двоечникам тройки, если уж невозможно их отчислить, а для отличников создать специальные структуры, где они могли бы соревноваться друг с другом и развивать свой интеллект.

Мне кажется, что ничего страшного не произошло бы. Получив диплом, но ничего не умея, двоечник не стал бы работать по этой профессии и не смог бы добиться льгот, так как не прошел бы социального тренинга. А может быть, видя, что отличная учеба поощряется на самом высоком уровне, тоже стал бы лучше учиться.

10. При удовлетворении и низшей и высшей потребности последняя приобретает большую субъективную значимость. Ради удовлетворения высшей потребности человек готов идти даже на жертвы.

11. Чем выше уровень потребностей человека, тем шире круг его любовных идентификаций, тем большее количество людей входит в этот круг и тем выше степень любовной идентификации. (Не путайте любовь с сексом!) Здесь речь идет о любви.

12. Жизнь на высших мотивационных уровнях и удовлетворение высших потребностей вызывает желательные благоприятные гражданские и социальные последствия. Чем выше потребность, тем менее она эгоистична. Голод чрезвычайно эгоистичен. Это фактически самоудовлетворение. Но стремление к любви уже приводит к взаимодействию с другими и т.д.

13. Удовлетворение высших потребностей приближает человека к самоактуализации. Самоактуализированные люди очень похожи друг на друга, даже если живут в разных странах. Все самоактуализированные, т.е. счастливые, люди в конечном итоге взбираются на одну вершину счастья, но только разными тропами. И вообще, счастье не имеет вариантов, а также пола, возраста, национальности, вероисповедания и прочих надуманных

различий. Варианты имеет несчастье. И путь развития один, много путей у застоя.

14. Жизнь на высоком уровне и удовлетворение высших потребностей приводит человека к естественному индивидуализму. Он любит себя и любит другого.

15. Чем выше уровень потребностей человека, тем более податлив он для психотерапевтического воздействия. Психотерапевтические методы не могут помочь голодному человеку. Нередко возникает парадокс: чем больше нужна человеку психотерапевтическая помощь, тем реже он к ней обращается. Кстати, в периоды безработицы, как отмечал В. Франкл, работу в первую очередь теряют невротики.

16. Низшие потребности имеют более четкую локализацию, более осязаемы, более ограничены, чем высшие потребности. Голод и жажда гораздо более соматичны, чем потребность в уважении. Кроме того, удовлетворение низших потребностей более очевидно, чем удовлетворение высших.

Чтобы удовлетворить потребность в голоде, нужно съесть определенное количество пищи. А удовлетворение потребностей в познании не знает пределов.

Более того, когда вы начнете жаловаться, что не можете удовлетворить высшие потребности, вас просто не поймут.

Так, один весьма благополучный и известный врач, да еще и пенсионного возраста, к которому очень хорошо относились и пациенты и начальники, страдал от того, что не мог оказать помощь ряду тяжелых больных в клинике, где он работал, не было необходимого оборудования. Он ходил по инстанциям. Его претензий не понимали. Не понимали, что же ему нужно. С работы его никто не гнал, частная практика у него была, а он страдал, так как не мог работать в полную силу. В конце концов, он ушел туда, где ему были созданы соответствующие условия для работы.

В этом контексте я хочу подчеркнуть одно положение: потребность в самоактуализации носит биологический характер. Полное здоровье и счастье без его удовлетворения невозможны. Просто пока тебе хочется есть и нет квартиры, тебе не до самоактуализации.

Осознание своих истинных потребностей и желаний — трудная задача. Для того чтобы наши инстинкты не были окончательно задавлены, их следует «защитить» от культуры, образования и научения.

При таком подходе задача психотерапии — снять внутренние запреты, барьеры, и главными понятиями тогда станут спонтанность, естественность, самопроявление, удовлетворение, свобода выбора, поиск способов наиболее ярко и свободно выразить импульсы, идущие из глубины души.

При таком подходе задача совершенствования природы человека может быть реализована только с помощью социальных мер, которые поощряют инстинктивные тенденции человека.

О людях, живущих на высших уровнях мотивации (самоактуализации), можно сказать, что их поступки и поведение чрезвычайно спонтанны, они открыты, простодушны, естественны и потому выразительны.

Они и есть норма. Вот о них мы сейчас и поговорим.

Одно из основных качеств психологически здорового человека — это возможность контроля. Поведение человека определяется двумя факторами — эмоциями и разумом. Эмоциональное или экспрессивное поведение почти не поддается контролю, его трудно скрыть, подавить, подделать.

Требуется усилие, чтобы ее сдержать. И разумное поведение требует усилий. Вот и надо так организовать свою деятельность, чтобы то, что хочется делать, одновременно было бы и нужно и целесообразно. Тогда у человека не будет противоречий ни с обществом, ни с самим собой. Так, я хочу писать эту книгу, писать ее целесообразно.

Итак, в здоровом человеке гармонично сосуществуют обе тенденции. Он может отказаться от самоконтроля, но и контролировать себя, может удовольствие на время, он вежлив, старается не обижать людей, умеет промолчать и умеет держать себя в руках. Он способен быть стойким и эпикурейцем, сдержанным и раскованным, искренним и отчужденным, веселым и деловитым. Он живет настоящим, но умеет думать и о будущем. Здоровый самоактуализированный человек универсален в отличие от среднестатистического человека, он реализует большую часть возможностей, заложенных в его природе. Он движется к абсолютной человечности, т.е. к полному раскрытию своего человеческого потенциала.

А. Маслоу проводил исследование самоактуализированных людей. Испытуемыми у него стали знакомые и друзья, общественные деятели и исторические персонажи.

В результате были отобраны четыре категории испытуемых:

- **Семь очевидных и два условных примера самоактуализации (современники, обследованы клинически).**

- **Два очевидных примера самоактуализации, (жившие в прошлом люди — Линкольн и Томас Джефферсон).**

- **Семь очень условных примеров самоактуализации известных людей (Эйнштейн, Элеонора Рузвельт, Уильям Джемс, Джейн Адамс, Швейцер, Олдос Хаксли и Спиноза).**

- **Примеры частичной самоактуализации (пять человек).**

А. Маслоу считал, что именно по лучшим представителям нужно судить о человечестве, а не по карликам, уродам, больным, бандитам и хулиганам. Я решил повторить исследование А. Маслоу. И вот среди тех, кто прошел мои тренинги, я нашел людей, которые стали на путь самоактуализации. Это я могу сказать с уверенностью. У них открылись способности, о которых они и не подозревали, появились достижения, о которых они и мечтать не могли. А когда я в начале работы говорил им об этом, они смотрели на меня как на сумасшедшего, а не уходили от меня просто только потому, что им некуда

было идти. Все остальные врачи и психологи уже от них отказались. Вот у них я и нашел признаки самоактуализации (признаки психологически здорового человека), описание которых сейчас и начинаю. Надеюсь, что, ориентируясь на них, вы сможете найти свой путь к самоактуализации.

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

1. Эффективное восприятие реальности и комфортные взаимоотношения с ней.

Самоактуализированный человек обладает поразительной способностью распознавать ложь, фальшь и неискренность. Оценки его удивительно точны, причем они распространяются на все аспекты реальности, а не только на взаимоотношения с людьми. Он может мгновенно разглядеть суть проблемы, скрытую от других.

Он обладает способностью воспринимать факты (в отличие от склонности к восприятию мира через призму устоявшихся и общепринятых представлений и мнений). Дело в том, что самоактуализированный человек постоянно развивается. И что же при этом происходит?

Привожу рассказ одного из моих подопечных.

В течение последних 15 лет я регулярно читаю роман А.С. Пушкина «Евгений Онегин» и каждый раз нахожу в нем что-то новое. Так, например, я вдруг понял, что Татьяна отказала Онегину, потому что перестала его любить, так как поняла, что он «пародия». А Онегин просто очень тяжело болен. Ему нужно видеть Татьяну, чтобы продлить себе жизнь. («Чтобы продлилась жизнь моя, я утром должен быть уверен, что с вами днем увижусь я»). В реанимацию ему нужно! По мере того как я развиваюсь и начинаю лучше видеть, начинают меняться люди и весь мир, даже если они не меняются. Я в них вижу черты, которые раньше не замечал. Когда я ожил, (т.е. стал меняться. — Авт.), ожил и весь мир.

А вот невротик не малоэффективная, а абсолютно неэффективная личность. Невротик не может воспринимать реальность так ясно, как здоровый человек. Он болен не только эмоционально, но и когнитивно, у него нарушено познание мира!

Неврозы способны снизить остроту зрительного восприятия, осязания, обоняния. Здоровые люди гораздо в меньшей степени, чем больные люди, подвержены влиянию желаний, потребностей и предубеждений. Это обуславливает их здравомыслие, способность видеть истину, умение приходиться к верным заключениям; позволяет им без труда отличить оригинальное от банального, конкретное от абстрактного. Они предпочитают жить в реальном мире, им не по нраву искусственно создаваемые миры. Самоактуализированному человеку приятнее иметь дело с реальностью, а не со своими желаниями, надеждами и страхами («наивное восприятие»). Их тянет и манит все неизвестное. «Самое прекрасное в мире — это тайна. Она — источник науки и искусства» (А. Эйнштейн).

2. Приятие (себя, других, природы).

А. Маслоу считает, что для самоактуализированных людей характерно отсутствие чувства вины и стыда. Невротика же терзает чувство вины. Это чувство вины невротика связано с чрезмерной неосознаваемой переоценкой самого себя. Но ведь только Бог, если он существует, может делать все идеально. Здорового человека не мучает чувство вины, когда он ошибается. Ему просто досадно. Он живет в ладу с собой и не слишком огорчается по поводу своих недостатков, ибо принимает свою сущность, далеко не всегда идеальную, со всеми присущими, ей недостатками и изъянами. К своим недостаткам относится просто как к природе. Он смотрит на мир как ребенок, наивными глазами, ничего от него не ожидая и не требуя.

Ничто человеческое не чуждо ему, и он не будет испытывать чувство вины по поводу своих потребностей. У него хороший аппетит, крепкий сон, он умеет получать удовольствие от секса. Его приятие распространяется не только на низшие потребности, но и на потребности более высоких уровней. Отвращение у него возникает реже, чем у невротика.

Ему чужда всякая поза. Ханжество, лицемерие, неискренность, фальшь, притворство, желание произвести впечатление — все эти качества совершенно несвойственны ему. Он не хочет казаться лучше, чем он есть. Ему это не сложно уже потому, что он умеет мириться со своими недостатками и относится к ним как к особенностям. Он живет в мире с самим собой. Это особенно важно на склоне жизненного пути, к которому надо готовиться.

Это не значит, что у него не бывает чувства вины, тревоги, печали или сожаления. Например, так обидно и досадно, когда видишь в процессе семейного консультирования, что люди могут жить счастливо, а вместо этого постоянно изводят себя и своих близких.

3. Спонтанность, простота, естественность.

А. Маслоу отмечает, что самоактуализированный человек ведет себя спонтанно, просто и естественно, не стараясь произвести впечатление на других. Он отчетливо осознает, что мир, в котором он живет, полон условностей. Он не хочет обижать окружающих, и поэтому с доброй усмешкой подчиняется установленным традициям, церемониям и ритуалам, столь дорогим сердцу каждого обывателя.

Но А. Маслоу отмечает, что конвенциональность самоактуализированного человека подобна легкой накидке. Он, не задумываясь, сбрасывает ее, когда она мешает ему заниматься важным делом. Именно в такие минуты, когда он занят важным делом, проявляется его истинная сущностная неконвенциональность. Однако это не антиконвенциональность, которой привыкла хвастаться богема, выступая против все и вся. Он снимает пиджак конвенциональности и тогда, когда находится в компании друзей, которые не ждут от него «соблюдения приличий».

Поведение у него вполне моральное, хотя моральные принципы несколько отличаются от общепринятых. Так, один из моих подопечных вел себя вполне морально, но в мечтах своих сходилась чуть ли не с каждой женщиной. Но

на практике у него почти ничего не получалось, мораль не позволяла, навыков обольщения не было. В процессе работы над собой моральные принципы, запрещающие внебрачные связи, у него рухнули, но поведение стало абсолютно моральным, потому что наладились прекрасные отношения с собственной женой, теперь о других женщинах он и не помышляет.

Самоактуализированный человек не в состоянии всей душой принять условности окружающего общества, он не может не видеть повсеместно распространенного ханжества и в результате порой чувствует себя шпионом в тылу врага. Иногда следы этого чувства можно заметить в его поведении. Но это не значит, что он постоянно скрывает свое недовольство. В порыве гнева он способен восстать против условностей, против невежества. И этот гнев настолько искренен и чист, настолько праведен и возвышен, что кажется почти святотатством препятствовать его проявлениям. Когда он гневается, ему абсолютно безразлично, как он выглядит и испытывает при этом не вину и стыд, а только досаду. Потом он понимает, что делать этого не следовало бы. Я стараюсь своих подопечных и вас, наш дорогой читатель, избавить от миссионерских позиций. Возле вас обязательно окажутся люди, которые захотят у вас чему-то поучиться. Так, при моем участии был создан Клуб решивших овладеть стрессовыми ситуациями (КРОСС). Его филиалы работают во многих городах России, в дальнем и ближнем зарубежье. Я ничего никому не доказывал. Просто написал книги, где изложил свои методики.

Э. Фромм в свое время говорил, что среднестатистический человек зачастую не имеет ни малейшего представления о том, что он представляет собой на самом деле, чего он хочет, что он думает, какова его точка зрения, а в голове его нередко нет ни одной самостоятельной мысли. За него думало ОНО: расхожие представления, средства массовой информации, авторитеты.

Мотивация самоактуализированных людей — потребность в росте. Они устремлены к совершенству, к все более полному развитию своих уникальных способностей (ведь каждый из нас создан в одном экземпляре!). Именно в самоактуализированных людях, а не в вышколенных, выдрессированных, «серых» представителях нашего вида проявляется человеческая природа.

4. Служение.

Этих людей, как указывает А. Маслоу, мало беспокоят личные проблемы просто потому, что они уже решены. Они не склонны к самокопанию. У каждого из них есть свое призвание и дело. Здесь, как правило, речь идет о миссии. Они не только хотят, но и считают, что должны этим заниматься. Они склонны к размышлениям об основополагающих проблемах человеческого бытия, они заняты теми вопросами, которые принято называть философскими или нравственными. В некотором смысле эти люди — философы.

И с этим положением я категорически согласен. Только философия помогает нам постичь картину мира и почувствовать себя человеком.

5. Отстраненность; потребность в уединении.

А. Маслоу отмечал, что самоактуализированные люди умеют спокойно и безболезненно переносить одиночество. Некоторые даже любят его. Им нетрудно быть отстраненными и безмятежными; неудачи и поражения не вызывают у них всплеска эмоций. Они умеют сохранять благородство и гордость в любой ситуации. Это было бы невозможно, если бы они не имели собственного мнения и во всем полагались на мнение других людей.

Эти люди объективны, ибо для них более важны проблемы внешнего порядка, чем внутренние переживания. Они способны к такой внутренней концентрации, которая делает их отрешенными, позволяет забыть о тревогах и волнениях. И даже в трудные минуты у них не развивается бессонница и не пропадает аппетит, сохраняются хорошее настроение и сексуальные способности.

Отстраненность самоактуализированного человека может вызвать недоумение у среднестатистического человека, который склонен рассматривать эту отстраненность как холодность, снобизм, недружелюбие. Самоактуализированный человек не нуждается в друзьях, если понимать дружбу как некую взаимозависимость. В нашей культуре залогом дружбы является взаимозависимость. Среднестатистический человек не захочет дружить с самоактуализированным человеком, ведь тот никогда в жизни не положит на алтарь дружбы свою независимость, никогда не пожертвует ради друга своей автономностью.

Автономность — это не только независимость, но также самоопределение, самоуправление, способность к принятию ответственности на себя, активный поиск решений, умение не быть пешкой в чужой игре. Самоактуализированный человек сам формирует свои мнения и суждения, сам принимает решения и сам отвечает за них, сам определяет и прокладывает свою дорогу в жизни. Общаясь с такими людьми, А. Маслоу понял, что некоторые качества, которые он раньше воспринимал как нормальные, на самом деле являются болезненными и ущербными. Многие люди утратили способность к самоопределению, они готовы позволить манипулировать собой. Неудивительно, что у них бывают приступы беспомощности, слабости.

Изучая проблему одиночества, я пришел к выводу, что ценность человека можно определить по тому, как он переносит одиночество. Ведь именно находясь в одиночестве, я могу расти и сделать что-то новое. Вот и сейчас я пишу, находясь в одиночестве. Еще А. Шопенгауэр отмечал, что чрезмерная общительность свидетельствует о низком духовном развитии. Человек не может быть с самим собой потому, что ему с самим собой тошно. Я даже для себя перефразировал известный афоризм: скажи мне, как ты переносишь

одиночество, и я скажу, кто ты. Более подробно я обосновал это положение в статье «Психология одиночества».

6. Автономность, независимость от культуры и среды, воля и активность.

Главными для самоактуализированного человека, как уже неоднократно указывалось, является личностный рост.

Люди, не достигшие самоактуализации, нуждаются в других людях, потому что только от других людей они могут получить столь необходимые им любовь, безопасность и уважение. Самоактуализированный человек в них не нуждается. Более того, другие даже могут мешать им развиваться. Они не ищут похвалы, одобрения и даже любви. Признание, популярность, слава, почести, любовь для них ничто по сравнению с гложущей их потребностью в саморазвитии.

7. Свежий взгляд на вещи.

А. Маслоу указывает, что самоактуализированный человек обладает удивительной способностью радоваться жизни. Его восприятие свежо и наивно. Он не устает удивляться и испытывать восторг перед разными проявлениями жизни, к которым обычный человек привык и которых уже не замечает.

Самоактуализированные люди радуются основополагающим ценностям жизни. Никто из них не испытывал восторга при посещении ночного клуба или вечеринки. Никто не назвал в качестве источника вдохновения деньги, как отмечал Маслоу.

Секс для них не только плотское удовольствие, но и источник духовных переживаний.

Неспособность радоваться жизни — основной источник зла, человеческих трагедий и страданий. Мы сами отказываемся от радостей жизни без сожаления и раскаяния. Мы с легкостью привыкаем к хорошему, мы не бережем своих детей, родных, друзей и свое здоровье, и только лишившись их, начинаем понимать их истинную ценность. Чтобы избежать этого, я предложил молитву «Инвентаризация». Каждый день следует начинать со слов:

«Благодарю судьбу (для атеистов) или Бога (для верующих), что проснулся живым и невредимым. У меня есть жена (муж), дети, квартира, дача и т.д. И только после этого просить у судьбы или Бога то, чего вам не хватает.

Жизнь наша станет несравненно лучше, если мы научимся радоваться ей, если мы испытаем по отношению к ней такое же чувство глубокой благодарности, которое испытывает самоактуализированный человек. Ведь квартира, в которой вы живете, стала намного лучше, чем когда вы ее только получили. Почему же вы не можете сейчас радоваться ей так, как радовались раньше?

8. Мистическое, высшее переживание.

А. Маслоу отметил, что восторг у самоактуализированного человека иногда бывает настолько мощным, что его можно назвать мистическим

переживанием, которое сопровождается чувством абсолютного всемогущества, утратой ориентации во времени и пространстве, чувством духовного перерождения, личностной трансформации. Это высшее переживание. Оно является сгустком всех тех состояний, которые можно определить как состояние полной погруженности в проблему.

Мало кто способен по достоинству оценить самоактуализированного человека, хотя, как правило, он не обделен любовью и уважением. Несмотря на внешнюю холодность, отчужденность, он глубоко переживает за окружающих его людей. Он остро чувствует себя принадлежащим человеческому роду, свое родство с людьми, которых мог бы презирать. Но он относится к ним снисходительно, понимая, что пока они просто не видят истину, которая очевидна для него. Такое отношение к людям А. Адлер назвал братским.

9. Межличностные отношения.

А. Маслоу отмечает, что эти отношения у самоактуализированного человека глубже, чем у обычного человека. Его интимные отношения с партнером достигают предельной глубины. Сблизиться с самоактуализированным человеком трудно. Это могут сделать только психологически здоровые люди, приблизившиеся к самоактуализации. У самоактуализированного человека мало друзей. Круг его общения достаточно узок, что объясняется его высокой требовательностью к качеству этих отношений. Но терпим и снисходителен он со всеми людьми, даже с неприятными ему. «В конце концов человек несовершенен. Но ведь он может достичь совершенства. Он делает глупости, а потом мучается и страдает, не понимая, почему его добрые намерения завели его не туда. Он расплачивается за свою глупость своим собственным несчастьем. Его можно только пожалеть».

Его отношения со своими поклонниками можно охарактеризовать как односторонние. Поклонники требуют от него гораздо большего, чем он может им дать. Они слишком назойливы, и поэтому это тяготит самоактуализированного человека. Способ его взаимодействия с армией поклонников таков: он любезен и благожелателен с ними, но стремится как можно скорее и по возможности деликатно отделаться от них. Человек, ставший на путь самоактуализации, вынужден отказываться от общения, которое тормозит его развитие. Довольно часто он отказывается от общения со многими старыми «друзьями», если они не участвуют в процессе самоактуализации, не растут. Так, если мы хотим, чтобы дерево выросло, то срезаем у него нижние ветки. Я знаю, как сильно задерживается развитие человека, если он не может избавиться от хронофагов (людей, пожирающих его личное время). Ведь иногда только личное время вы можете потратить на собственное развитие. Вот и сделайте себе этот подарок.

10. Демократичность.

Объявить себя демократом легко. Стать демократом трудно, ибо истинная демократичность, как совершенно справедливо считает А. Маслоу, заложена в характере. Самоактуализированный человек демократичен. Он готов общаться с любым человеком вне зависимости от его классового положения, уровня образования, политических убеждений, цвета кожи. Он просто не замечает этих различий, которые так существенны для среднестатистического человека. Он не боится показаться несведущим, он готов учиться у всякого, кто может дать ему что-то новое. Он не стремится во что бы то ни стало доказать свое превосходство, он не щеголяет эрудицией, не стремится произвести впечатление на человека своим высоким статусом и жизненным опытом. Пожалуй, он даже готов признать свою незначительность.

Любой мастер своего дела может рассчитывать на его уважение и даже восторг. Эта демократичность не имеет ничего общего с неразборчивостью, со слепой уравниловкой. Самоактуализированный человек разборчив в дружбе. Его друзья из числа элиты, но их элитарность определяется не породой, не происхождением, не цветом кожи, а исключительно характером, способностями и талантом.

Самоактуализированный человек с уважением относится к любому человеку. Стать демократом крайне трудно. Ведь трудно увидеть в этом плохом человеке здоровое начало, увидеть его не таким, каков он сейчас, а таким, каким он может стать, способствовать этому. Это и есть любовь. Вспоминается, как в первые годы перестройки один такой «демократ» с высокой трибуны говорил примерно следующее: «Каленым железом надо выжигать аппаратчиков...» А ведь иной аппаратчик вовсе не виноват, что аппаратчик.

11. Умение отличать средство от цели, добро от зла.

Самоактуализированный человек всегда придерживается тех принципов, какие высказывает. Он не совершает дурных поступков. Но зачастую плохое и хорошее он понимает не так, как среднестатистический человек. В средние века таких людей называли Божьими людьми.

Самоактуализированный человек умеет отличать средство от цели. Но путешествие для него так же приятно, как и момент прибытия. Даже самая обыденная, рутинная работа становится веселой игрой, способом самовыражения. Он умеет найти интерес в любом деле. Работа, сколь бы ответственно он к ней ни относился, является для него развлечением, игрой.

Развивая эту тему, я пришел к выводу, что цель поначалу может быть и несправедливой. Самое главное, чтобы средства были праведные (психологически грамотные). Тогда происходит коррекция цели. Ко мне приходят невротики с несправедливыми целями: вернуть ушедшего мужа (жену), снять начальника, отбить сексуального партнера. Я предлагаю осуществлять это праведными (психологически грамотными) средствами. Во время такой работы человек растет, самоактуализируется. И ему уже становится

ненужным беглый супруг, с начальником налаживаются хорошие отношения, исчезает необходимость отбивать сексуального партнера.

12. Философское чувство юмора.

А. Маслоу правильно подметил, что самоактуализированные люди не улыбаются на плоскую шутку, но им нравится мягкий, философский юмор. Их юмор нацелен на глупость, их забавляет высокомерие человека, возомнившего себя «пупом Земли». В шутке всегда есть некий подтекст. Их шутки всегда назидательны, как притчи и басни. Самоактуализированные люди шутят реже, чем среднестатистические. Их нельзя назвать весельчаками и балагурами, они не травят анекдоты, не устраивают веселых розыгрышей. Философский юмор самоактуализированного человека может вызвать улыбку, но не гомерический хохот.

Тема юмора гораздо более серьезна, чем это кажется на первый взгляд. Наблюдая нашу молодежь, я заметил, что они скорее иронизируют, т.е. подмечают недостатки своих ближних и смеются над ними. Я солидарен с Ф. Ницше, который иронию называл бесчинством, а ироничного человека сравнивал с собакой, которая кусает и одновременно улыбается. От этого портится характер. Многих людей, в том числе и умных, погубила страсть к иронии. У ироничных людей повышен уровень тревоги. Они, как правило, сами мало чего добиваются, ибо фактически «шлифуют» тех, над кем издеваются. Если уж хотите иронизировать, иронизируйте над собой.

13. Креативность.

Креативность, способность к творчеству, созиданию, по мнению А. Маслоу, есть универсальная характеристика всех самоактуализированных людей. Она сродни креативности ребенка, еще не испорченного влиянием культуры. По мере социализации большинство из нас утрачивает способность к невинному и наивному восприятию жизни. Все дети креативны. Поэтому мы вправе предположить, что, сбросив оковы культуры, окажемся в царстве креативности.

14. Сопротивление влиянию культуры; трансценденция культуры.

Самоактуализированный человек неплохо адаптирован к своей культуре и в то же самое время сопротивляется ее влиянию, он в какой-то степени внутренне отчужден, внутренне независим от нее. Например, он может отказаться от празднования Нового года, если занят делами. Но он вписывается в рамки культуры по форме (одежда, прическа, поведение, правила этикета и пр.). Он подчиняется правилам, потому что так проще жить, он не желает тратить силы на борьбу с второстепенным. Но если вдруг та или иная условность станет для него обременительной, он сбросит с себя маску приличий, и мы с очевидностью обнаружим, насколько поверхностна его конвенциональность.

Самоактуализированный человек не революционер и не бунтарь. Более того, он с отвращением относится к любой революционности. Но у него име-

ется трезвая озабоченность вопросами социального благоустройства. Он понимает, что решение данных вопросов требует постепенности, времени.

Но это не значит, что он пассивен. Когда он видит, что перемены возможны, он не будет сидеть сложа руки. Высокоинтеллектуальный человек, реалист, он не пойдет на бессмысленные жертвы. Однако в критической ситуации ради дела он способен пожертвовать своими интересами.

Он не противопоставляет себя обществу и не пытается бороться с ним, а просто старается сделать его лучше. Самоактуализированный человек несколько отстранен от окружающей его культуры. Он способен к беспристрастной ее оценке. Он стремится выявить ее положительные черты и только после этого высказывает свое мнение о ней. Его отстраненность не является нигилизмом. Отстраненность от культуры означает высокую степень автономности. Самоактуализированный человек универсален, он принадлежит человечеству. Он выше своей культуры. Он сумел не поддаться нивелирующему влиянию культуры. Самоактуализированный человек больше похож на самоактуализированного человека другой расы, чем на психологически нездорового человека своей расы.

Теперь мы можем, наконец, дать ответ на извечный вопрос: можно ли быть хорошим (психологически здоровым) человеком, живя в несовершенном обществе? А. Маслоу считает, что американская культура дает такие возможности. Наша, между прочим, тоже дает такие возможности. Только мало кто их использует. И психологическое здоровье становится уделом избранных, хотя возможно для всех, кто пожелает стать здоровым.

Если у вас есть все перечисленные выше черты, можете спокойно продолжать жить дальше. У вас все будет благополучно. Если нет, то лучше обратиться при возможности к специалисту — психологу, психотерапевту), чтобы с его помощью стать таким. В крайнем случае, попробуйте сделать это сами, используя соответствующую литературу. Могу рекомендовать свои книги и книги тех авторов, которых я цитирую. Преимущества последних — в большей глубине. Преимущество моих — в привязанности примеров к нашей действительности, ну, например, не сможет понять наш человек переживания женщины, связанные с тем, что перед ее окнами плохо подстрижен газон, что она в связи с этим устраивает скандал мэру. А мэр ее внимательно слушает.

Я не обещаю вам беспечной жизни без жалоб. Как говорил А. Маслоу, жалобам конца не будет. Но по уровню жалоб можно судить об уровне развития человека. Самый низкий уровень жалоб — это жалобы на отсутствие еды. Жалобы на отсутствие квартиры или хорошей одежды — уже более высокий уровень. Вы уже переросли эти уровни. Иначе вы не читали бы эту книгу.

Обычно ко мне приходят люди с достаточно высоким уровнем жалоб. Единственное, что надо сделать — еще более его повысить. И если раньше

человек жаловался, что его обижает жена или начальник, а теперь жалуется, что не может создать научно исследовательский институт, я считаю свою работу с ним достаточно успешной. Как-то спросил я у одного своего подопечного, как идут у него дела. Он ответил мне, что великолепно. Когда я усомнился в этом, он сказал, что сейчас у него такие неприятности, о которых он раньше и мечтать не мог. Вот молодец! К сожалению, большинство невротиков ведут себя на манер старухи у разбитого корыта из сказки Пушкина.

И как бы вы ни самоактуализировались, вы все равно будете несовершенными, и ваше несовершенство будет проявляться в следующем. Снова обратимся к А. Маслоу.

Самоактуализированный человек — это здоровый нормальный человек со своими слабостями и недостатками. Он может поддаться вредной привычке. Он может быть занудливым, упрямым, раздражительным. Он не застрахован от пристрастности, тщеславия. Он подвержен вспышкам гнева и приступам меланхолии.

Поступки самоактуализированных людей временами могут казаться жестокими. Они напоминают хирурга, который режет по живому, если ситуация требует этого. Они довольно легко переносят смерть близкого человека, и создается впечатление, что они бездушны. Погружаясь в дело, они могут забыть о существовании близких людей. В такие минуты они могут не слышать обращенных к ним вопросов, забывают об элементарной вежливости, могут обидеть и даже оскорбить близкого человека.

Из-за своей доброты они могут остаться с нелюбимой женой или часами слушать плачущего в жилетку. Они не свободны и от чувства досады, самокопания, самобичевания.

В общем, совершенных людей нет!

И еще немного о самоактуализированном человеке. Пообщайтесь с ним, и вы быстро поймете, что тревога, страх, злоба и зависть противоестественны. Самоактуализированный человек чувствует себя комфортно. У него нет проблемы «ученик — учитель». Урок для него — это приятная возможность сотрудничества, а не борьба. Ему чужда начальственность тона, многозначительность интонаций, он не давит эрудицией, не соперничает с учениками и не дает им соперничать друг с другом. Человек же с неудовлетворенными потребностями, действительность рассматривает как вражескую территорию.

Ценностная система самоактуализированного человека уникальна и скорее экспрессивна, чем функциональна. Он сумел приблизиться к своей уникальной, индивидуальной природе.

А теперь немного о любви самоактуализированного человека

Мы должны понять, что такое любовь и научиться любить. Иначе мир захлестнет ненависть и недоверие. Мы должны понять, какой урок могут нам

преподать самоактуализированные люди в таких сферах, как любовь и сексуальные отношения.

Любовь — очень субъективный феномен, и описание его должно быть феноменологическим. Для влюбленного характерна склонность к идеализации, что суживает восприятие. Но эта идеализация кажущаяся. Любящий человек видит объект любви не таким, каков он есть на самом деле, а таким, каким он может стать.

Любовь еще и активна. Тот, кто может любить, может и способствовать самоактуализации того, кого он любит. Объект любви притягивает к себе все внимание, восприятие и мысли любящего человека. Ему хочется все время быть с любимым.

Сексуальное возбуждение у любящего таково, что он не мыслит о сексуальном акте с другим партнером. Любовь исключает измены и ревность. Любящий стремится к познанию партнера и психологической близости с ним. Именно эта потребность, а не сексуальная, заставляет влюбленных искать уединения. Даже разговоры они ведут на своем языке. Может быть, лучшее объяснение в любви — это те моменты, когда любящий рассказывает все о себе. И любовь всегда великодушна.

Самоактуализированный человек спонтанен в любви, он не считает нужным таиться, сдерживаться, соблюдать приличия или подавлять партнера. Для него любовь — не способ преодоления, а способ самовыражения. Любовь его по мере расцвета становится все более искренней и интимной.

Он не боится сплеховать перед партнером или произвести на него невыгодное впечатление. В такой любви нет тайн и нет секретов.

В каком-то смысле любовь самоактуализированного человека можно определить как состояние беззащитности или как состояние предельной спонтанности и абсолютной искренности. Такая любовь позволяет ему открывать в партнере все новые и новые качества, при этом они ему нравятся. Такой эффект привыкания наблюдается и при чтении книг. Чем чаще вы читаете хорошую книгу, тем больше в ней находите интересного и полезного.

Хороший человек — это такой человек, которого, чем больше узнаешь, тем больше любишь, с плохим же лучше и не знаясь, чтобы не испытать потом разочарования. К сожалению, при знакомстве мы стараемся произвести хорошее впечатление, забывая, что на цыпочках стоять долго невозможно.

Самоактуализированный человек ценит любовь за то, что она разрешает ему быть спонтанными, естественными, расслабленными, позволяет сбросить защитные маски и отказаться от условностей. Чувство, что ты любим, равнозначно чувству, что тебя понимают и принимают. В любви нет угрозы для партнеров. Человеку нужно не только ощущать любовь, но и самому любить.

Многие хотят любить, но не знают, как за это взяться. Самоактуализированный человек знает, как любить, и любовь его не порождает конфликтов и страхов. Круг тех, кого он любит, достаточно узок. Он умеет отличить любовь от приязни, симпатии и дружеских отношений.

У самоактуализированного человека любовь и секс сплетены. От секса он способен получить наивысшее экстатическое удовлетворение. Для самоактуализированного человека оргазм имеет и большее и меньшее значение, чем для среднестатистического человека. Он относится к сексу так же спокойно, как и к еде, и в то же время секс приносит ему огромную радость, ибо все другие базовые потребности у него удовлетворены. Но секс у него никогда не становится жизненной философией и остается приятной необходимостью, хотя он получает от него такое удовлетворение, которое и не снилось среднестатистическому человеку. Так что правильно говорят, что секса у нас нет. Более подробно я развиваю эту тему в статье «Легенды и мифы современного секса».

А. Маслоу не решился рассказать о том, каков же секс у самоактуализированных партнеров. Ну, так я скажу. Продолжается он от 50 минут до 1,5 часов. Женщина при этом испытывает до 10 оргазмов (это я говорю о нижней границе нормы). Но именно такой секс и является основой моногамии, которой без всякого принуждения придерживаются самоактуализированные партнеры. Где она найдет еще такого партнера? А где он найдет такую партнершу?

Кроме того, они еще удовлетворяют и духовные запросы друг друга! Оргазм не становится самоцелью. Другими словами, они могут спокойно отказаться от сексуального удовлетворения.

Они терпимы к интрижкам других, хотя сами крайне редко заводят интрижки на стороне. Они раскованы в разговорах на сексуальную тему. Здесь отмечается несоответствие между отношением и поведением. Чем легче человек относится к полигамии, тем легче ему оставаться моногамным. Склонность самоактуализированных людей к моногамии обусловлена не целомудрием и подавлением своей сексуальности, а чувством глубокого удовлетворения сексуальными отношениями в браке. Самоактуализированный человек настолько уверен в своей половой принадлежности, что готов быть и активным и пассивным.

В любви происходит объединение потребностей партнеров в единую иерархию. Возникают общие потребности.

В здоровой семье муж радуется успехам своей жены и заботится о ней. Заболевший партнер подчиняется заботе и уходу любящего с доверчивостью уставшего ребенка, засыпающего на руках у матери. В нездоровой семье муж и жена хоть и живут вместе, на самом деле изолированы друг от друга; каждый существует как бы в своей скорлупе.

Здоровую любовь, как говорил А. Маслоу, несмотря на высочайшее экстатическое напряжение всех сил и способностей человека, можно

уподобить игре двух беззаботных детей, веселой щенячьей возне. Мои подопечные говорили мне, что они во время сексуальной возни не замечали, как засыпали. Т.е. они засыпали как дети, там, где их заставлял сон, и в тех же позах.

А теперь послушайте А. Маслоу почти без моих комментариев.

«Любящий человек видит в объекте своей любви неповторимую уникальную личность, рост и развитие которой вызывают у него радость и чувство удовольствия. Внешне это может выглядеть как полное неуважение. Дело в том, что ритуал ухаживания за женщиной есть не что иное, как попытка мужчины извиниться перед женщиной за очевидное невнимание к ней. У нас принято вставать при появлении дамы, подавать ей пальто, стул, руку, пропускать вперед и оставлять за ней право выбора блюд в ресторане, но все эти нормы, по сути дела, подразумевают отношение к женщине как к слабому существу, нуждающемуся в защите и опеке. Женщины с сильным чувством самоуважения настороженно относятся к этим внешним проявлениям ухаживания, понимая, что подлинным уважением здесь и не пахнет. Если мужчина на самом деле уважает женщину, то он с ней общается как с равноправным партнером, а не как с инвалидом или недоумком. В таких случаях мужчины могут пренебречь формальными нормами вежливости и тем самым вызвать осуждение окружающих».

Я тоже советую настороженно относиться к тем, кто красиво ухаживает. Он научился этому, потратил время и не научился тому, что практически более важно. Т.е. затормозил свой личностный рост.

Следует хорошо запомнить, что здоровая любовь не имеет цели или намерения, она нетребовательна и непредумышленна, так же как и восхищение. Восхищение самоактуализированного человека не преследуют никаких целей и не требуют вознаграждения. Восхищение ничего не просит от человека и ничего не получает. Оно непреднамеренно и бесполезно. Восторженный человек смотрит на мир взглядом наивного ребенка. Мы ничего не требуем от заката, не в силах повлиять ни на него, ни на рожденный им душевный трепет. Это переживание не связано с удовлетворением других базовых потребностей. Можно наслаждаться картиной, не воруя ее из музея, розой, не срывая ее с куста. Таким же образом человек может наслаждаться и любоваться другим человеком. А. Маслоу считает, что благоговейное восхищение является главным компонентом любви.

Самоактуализированный человек влюбляется, как бы распахиваясь навстречу переживаниям. К. Хорни определила здоровую любовь как способность воспринять другого человека, как цель, а не как средство. Любовь самоактуализированного человека иная, нежели любовь среднестатистического человека. Последний любит, потому что нуждается в любви, жаждет ее. Самоактуализированный человек не испытывает нужды. Он любит, потому что любовь присуща ему. Он «выделяет» любовь, тогда

как обычный человек ее «впитывает». Его любовь немотивированна, как процесс роста и развития.

В любви самоактуализированного человека нет старания, преодоления, напряжения, которые так характерны для любви обычного человека. Для самоактуализированного человека любовь — аспект бытия, поэтому ее можно назвать высшей любовью, или бытийной любовью, или любовью к бытию другого. Поэтому ему никогда не придет в голову отмечать свои заслуги в этой любви и упрекать любимого, что бы ни случилось.

Пожалуй, на этом я и закончу разговор о чертах психологически здорового (самоактуализированного) человека, который не болеет и никогда не заболит неврозом или психосоматическим заболеванием, не станет алкоголиком или наркоманом, не совершит преступления, и расскажу вам о «геометрии» психологически здорового человека.

Если вы нашли у себя хотя бы шесть—семь признаков самоактуализированного человека, а любовь протекает у вас так, как было описано выше, прекратите читать эту книгу, не тратьте зря времени для узнавания того, что вам не нужно. Но если вы не очень довольны собой, близкими и жизненными обстоятельствами, то читайте дальше. Если окажется, что у вас есть признаки невротизма, то все же обратитесь к специалисту. В одном из разделов я опишу, как отличить квалифицированного психотерапевта от неквалифицированного.

«ГЕОМЕТРИЯ» ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

В процессе воспитания в первые годы жизни у человека формируется личностный комплекс, который называется социогеном. Определив социоген, вы сможете определить свою судьбу. Социоген обусловлен значимыми связями индивида с его социо-культурным окружением. Проведите содержательный анализ следующих позиций: «Я» (отношение личности к себе), «ВЫ» (отношение личности к близким, своей микросоциальной среде), «ОНИ» (отношение к людям вообще, готовность к новым контактам), «ТРУД» (отношение к предметной деятельности), поставив в них плюс или минус.

При «Я+» индивид воспринимает и ведет себя как социализированная личность. При успехе он отдает должное своим усилиям, неудачи не делают его пассивным. При «Я-» индивид воспринимает и ведет себя так, как ведут себя плохо социализированные неблагополучные люди. Свои успехи он считает случайными. Неудачи им воспринимаются как закономерное явление. Активной попытки выйти из неблагоприятной ситуации он не предпринимает, подчиняясь жизненным обстоятельствам.

При правильном воспитании у ребенка «Я+, ВЫ+, ОНИ+, ТРУД+». При воспитании в условиях неприятия, унижения и упреков у ребенка постепенно «Я+» переходит в «Я—». Это сопровождается чувством собственной неполноценности и формированием малоадаптивных паттернов поведения по

отношению к близким (ВЫ+), значимость которых переоценивается. При воспитании в условиях потакания всем требованиям ребенка у него гипертрофируется плюс в «Я» и происходит рост требований к родителям, которые рано или поздно не смогут их удовлетворить. Так формируется «ВЫ-». Расширение контактов (детский сад, школа) предъявляет новые требования к социализации ребенка. В зависимости от конкретной ситуации у одних детей «Я-» может зафиксироваться (чаще у детей с меланхолическим темпераментом), у других «Я-» перейдет в «Я+», а «ВЫ+» в «ВЫ-».

При «ВЫ+» во взаимодействии со своими близкими индивид апеллирует к позитивным качествам своих партнеров по общению. Это выражается в дружелюбии, привязанности, готовности избегать конфликтов, стремлении путем уступок и переговоров сохранить установившиеся связи. При «ВЫ-» у индивида отмечается стремление перевоспитывать своих близких, склонность к ироническим замечаниям, чрезмерный критицизм, сарказм, придирчивость, готовность прекратить отношения и прервать эмоциональные связи по незначительному поводу.

При «ОНИ+» индивид расположен к новым контактам в другой социокультурной среде. Он фиксирует внимание на достоинствах новых партнеров. При «ОНИ-» индивид старается избегать новых контактов и знакомств. В малознакомых или незнакомых людях им замечаются прежде всего недостатки, поведение новых партнеров по общению интерпретируется в негативном ключе. Адаптация таких людей в новых условиях и в незнакомой обстановке вызывает большие затруднения и проходит медленно.

При «ТРУД+» индивид ориентируется в своей предметной деятельности на сам процесс труда или обучения, который вызывает живой интерес, он желает приобрести новые знания и навыки, совершенствовать имеющиеся. Ожидание вознаграждения при такой позиции находятся на втором плане. При «ТРУД-» индивид ориентирован исключительно на вознаграждение за труд (материальное или моральное). Сам процесс труда его тяготит.

К психологически здоровым я отношу только тех людей, у которых во всех позициях плюс. Только такие люди могут прожить счастливую жизнь. Счастье вариантов не имеет. Варианты имеет несчастье, и оно посещает тех, у кого в детстве под влиянием неверного воспитания возникли минусы в одной или в нескольких позициях. В результате — появление фонового нередко неосознаваемого напряжения, порождающего защитные формы поведения, неадекватные формы эмоционального реагирования («хождение по порочному кругу»), что рано или поздно приводит к несчастьям или неврозу.

Если вы нашли, что ваш социоген выглядит следующим образом: «Я+, ВЫ+, ОНИ+, ТРУД+», то вам можно не беспокоиться о своей судьбе и не тратить время на чтение этой книги.

2. КТО ТОЧНО НУЖДАЕТСЯ В ПСИХОТЕРАПИИ ([оглавление](#))

Между нормой и паталогией

Анализируя свой материал и работы выдающихся психотерапевтов, я разработал собственную модель психологически здорового человека, которую назвал аксиологической. В ее основе несколько модифицированные представления А. Маслоу. Основная задача этой модели — диагностическая. Разработана она для вас, дорогие читатели, чтобы вы выяснили для себя на правильном ли вы пути. Если на правильном, то все в порядке. Но если отклонились от него, то с помощью этой модели вы сможете поправить дело. Ведь кто хочет подчинить себе обстоятельства, тот должен подчинить себя разуму. Эту мысль я часто повторяю. Мало ли что подсунут восприятия и чувства! Вот я вижу, как Солнце крутится вокруг Земли. Но разум, подсказывает, что Земля крутится вокруг Солнца.

Модель предполагает приведение в соответствие природного устройства человека с существующими социальными нормами и показывает, что при правильном стиле жизни «для себя» человек становится наиболее эффективным и в социальном плане.

Выделяются четыре уровня потребностей личности. Из них три биологических — удовлетворение пищевого, оборонительного и сексуального инстинктов, и один биолого-психологический — удовлетворение чувства собственной значительности. В этом плане на втором месте после самого индивида стоит партнер по совместной деятельности, далее идут сексуальный партнер, дети и родители. Такой подход позволяет разработать поведенческие модели, при которых человек заботится о партнере не столько ради него, сколько ради себя. Так, если у родителей есть потребность сохранить хорошие отношения с детьми, то они стараются помочь детям в их делах, а не навязывают им свои собственные.

К нам в клуб ходят люди, у которых вполне удовлетворены пищевой и оборонительный инстинкты, ведь занятия в клубе платные. Обычно у них проблемы или с неудовлетворенным сексуальным инстинктом или с неудовлетворенным чувством собственной значительности. Вот мы и помогаем им удовлетворить эти потребности. Вначале, вслед за З. Фрейдом я думал, что все дело в сексе. Но потом понял, что удовлетворение чувства собственной значительности часто более актуально, чем удовлетворение сексуального инстинкта. Кроме того, удовлетворение чувства собственной значительности удивительным образом способствует удовлетворению не только сексуального, но и пищевого и оборонительного инстинктов, да так, что о них и думать не приходится. Все начинает устраиваться само собой. Если же это чувство не удовлетворяется, то обязательно рано или поздно возникнут неприятности.

У вас, наши дорогие читатели, раз вы смогли приобрести эту достаточно дорогую книгу, с удовлетворением пищевого и оборонительного инстинкта

все более или менее благополучно. Вряд ли вы купили бы эту книгу, если бы вам нечего было есть, негде было жить и нечего на себя надеть. Не исключено, что у вас не удовлетворен сексуальный инстинкт, если не в плане количества, то в плане качества. А уж то, что чувство собственной значительности не удовлетворено, в этом я почти убежден! А иначе зачем вам эта книга, если вы и так все делаете правильно?

Итак, несколько подробнее о чувстве собственной значительности. Суть его заключается в желании быть первым, единственным и неповторимым. Оно заставляет человека двигаться вперед, даже после того, как, казалось бы, все уже достигнуто — человек не голодает, квартира есть, с женой прекрасные отношения, друзья не подведут, дети благополучны, стареющие родители здоровы. Но покоя нет, все время хочется чего-то еще. Вот я как раз сейчас нахожусь в таком положении. Я преподаю психотерапию, медицинскую психологию и психиатрию. Кроме того, являюсь внештатным главным психотерапевтом области. Но я хочу еще организовать самостоятельный курс психотерапии и медицинской психологии, создать областной психотерапевтический центр. Это требует дополнительного финансирования, а у руководства и так много «дыр». Я его понимаю и особых претензий не предъявляю. Конечно, инфаркт миокарда или тяжелая травма, полученная при дорожно-транспортном происшествии, родовспоможение, злокачественные новообразования или СПИД важнее, чем какие-то невротические переживания, связанные с тем, что человек никак не может наладить отношения с женой, детьми или начальником. Но в то же время если бы была как следует развита психотерапевтическая служба, то человек научился бы ладить с начальником и не попал бы под машину, переходя улицу, смотрел бы на дорогу, а не думал бы о том, какой у него плохой начальник. Да и инфарктов, может быть, стало бы поменьше. А умение наладить отношения с сексуальным партнером автоматически решило бы проблему СПИДа, да и рожаящая женщина имела бы крепкую нервную систему.

Не подумайте, что я жалуясь. Я все-таки нашел способ удовлетворить чувство собственной значительности. Я пишу книги, которые пользуются определенным успехом и организовал клуб КРОСС, где решаю все проблемы, связанные с удовлетворением этого чувства, и не спорю с начальством. Я его понимаю. Ругать его будут за высокую смертность при травматизме и инфарктах миокарда, распространение СПИДа, за неналаженное родовспоможение. За недоразвитие психотерапевтической службы никто наказывать не будет. Это я к тому, чтобы вы не ругались с начальством, а искали обходные пути для удовлетворения чувства собственной значительности. Более того, моего лидерства в клубе КРОСС никто не оспаривает. Да и врагов у меня нет. Я делаю свое дело, которое только я хочу делать. Остальным оно не нужно. И начальство меня не беспокоит. Скептически настроенный читатель усмехнулся на счет отсутствия врагов. Может быть, они и есть, но я

даже не подозреваю об их существовании. Все-таки лучше иметь врагов и не знать об их существовании, чем думать, что они есть, когда на самом деле их нет.

Итак, чувство собственной значительности требует своего настоящего удовлетворения после того, как удовлетворены первые три инстинкта.

Чувство собственной значительности так же биологично, как и социально. Оно начинает беспокоить нас с момента зачатия и не покидает до самого последнего момента, пока мы находимся в ясном сознании.

Хочу напомнить, что в момент вашего зачатия, когда вы были еще сперматозоидом, вам необходимо было преодолеть конкуренцию 150 миллионов ваших родных братьев и сестер, преодолеть массу препятствий в виде ресничек так называемого реснитчатого эпителия, выстилающего трубы, по которым шел ваш путь к яичнику, где находился приз — яйцеклетка. И место нужно было только первое! Что второе, что 150-миллионное вас не устраивало!

Как же удовлетворить чувство собственной значительности?

Есть только один путь — развитие своих способностей, т.е. превращение способностей в навыки, то, что А. Маслоу называл самоактуализацией, а К. Хорни самореализацией.

Об этом мы очень подробно говорили выше. Человек должен состояться. Образно выражаясь, все мы рождены принцами и принцессами для того, чтобы стать королями и королевами. Но, к сожалению, на нас в процессе воспитания набрасывают лягушачью кожу характера, в которой некоторые проживают всю свою жизнь, ибо нет такого волшебника, который сбросил бы ее с вас. Сделать это надо самому! А я постараюсь вам помочь в этом.

Чтобы стать королем, не обязательно занимать должность президента или крупного руководителя, чтобы стать королем, не обязательно стать чемпионом мира в каком-нибудь виде спорта, чтобы стать королем, не обязательно стать лучшим оратором или певцом. Король — это тот, кто умеет делать свое дело так, как его не умеет делать никто. Обратите внимание: я не сказал, «делать лучше всех» или: «понравиться всем». В Ростове есть кафе «Дружба». В годы моей молодости все гурманы нашего города хотя бы раз в месяц шли в это кафе и, простояв два-три часа в очереди, заказывали солянку, иногда больше ничего, туда же водили и своих иногородних гостей. Выпивать там было не принято вообще. Через какое-то время солянка стала другой, очереди исчезли. Оказывается повара, который готовил эту солянку, сманили в другой город. Так вот, этого повара можно назвать королем. Мы можем найти королей среди людей разных профессий. У них всегда есть свой стиль, свой почерк, они вкладывают в дело свою неповторимую душу, свою уникальность. Они чувствуют свою незаменимость, свою исключительность. Собственно человеком можно назвать только того, у кого в социально полезном деле есть свой собственный стиль. А. Маслоу считал людьми тех, целью которых является развитие своих способностей, самоактуализация, или

стремление стать королем. Всех остальных он называл недочеловеками. И плохо, когда руководитель большого коллектива или страны не является королем. Когда он тормозит движение королей, они или борются с ним или разбегаются от него и идут в те места, где их развитие не тормозится.

Потребность удовлетворить чувство собственной значительности столь настоятельна, что, если нет роста вверх, начинается рост вниз или вбок, как поступает растение, которому мешает расти вверх ком земли, оставленный нерадивым огородником во время посадки.

Варианты роста «вниз»:

1. Удовлетворение чувства собственной значительности за счет избыточного удовлетворения пищеварительного инстинкта.

Один из моих подопечных сознался, что когда он был в невротическом состоянии, то почти регулярно ел черную икру, хотя испытывал определенные материальные трудности. Теперь он понял, что делал это для удовлетворения чувства собственной значительности. Он получал удовольствие не столько от самой черной икры, сколько от сознания того, что он может себе это позволить. Когда он занялся интересным делом, самоактуализировался, перестал испытывать материальные трудности, то стал забывать поесть черную икру, которая и сейчас лежит у него в холодильнике. Он так увлечен своим делом, что часто забывает поесть вообще.

2. Удовлетворение чувства собственной значительности за счет избыточного удовлетворения оборонительного инстинкта. Оно проявляется в двух вариантах:

- Чрезмерное внимание к оборудованию своей квартиры или служебного кабинета.

Я не против благоустроенного жилья и служебного кабинета. Но если ты занят любимым делом, даже самые шикарные апартаменты уже через несколько минут перестают тебя поражать, а на некоторую недоустроенность ты просто не обращаешь внимания. Я обратил на это внимание во время наших занятий. Они проходили очень интересно. И мы просто не замечали, в каких условиях находимся, правда, и самые шикарные и самые убогие комнаты вполне соответствовали санитарным нормам.

- Чрезмерное внимание к своей одежде.

Один из моих подопечных после успешной работы по преодолению невротизма с легкой грустью отметил: «Я понял, что мое желание носить модные вещи связано не с моими истинными потребностями, а с желанием сравняться с тем, кто преуспел в жизни больше, чем я. Это меня как-то успокаивало. Ход моих рассуждений был таков: хоть должность у меня не та, но есть импортная классная дубленка, такая, какой нет даже у моего начальника. Теперь, когда я занят своим делом, и материальное положение значительно улучшилось, у меня просто нет времени, чтобы заниматься одеждой».

Вы понимаете, что я не противник того, чтобы люди имели хорошие квартиры и хорошо одевались. Я против того, чтобы это становилось целью жизни.

3. Удовлетворение чувства собственной значительности за счет избыточного удовлетворения сексуального инстинкта. Оно проявляется в двух вариантах:

- Удовлетворение собственного сексуального инстинкта.

Один из моих клиентов, не сумев реализовать себя в своей профессии, сконцентрировал свои усилия на сексе. Возможности у него были действительно уникальные. Продолжительность полового акта у него была около 1,5 часов. Партнерша могла при этом испытать до 8—12 оргазмов. Но когда у него случился сексуальный конфуз, развилась выраженная депрессия. Он обратился за помощью. Мы сосредоточили все усилия на его любимом деле, которым он в свое время бросил заниматься. Когда он получил желаемый результат и понял, что он — значительная фигура как профессионал (это случилось задолго до признания его заслуг общественностью), то довольно быстро успокоился, сексуальность восстановилась. Но сейчас секс не занимает центрального места в его сознании. Кстати, жене изменять он прекратил. Хождения «на сторону», как известно, занимают много времени, отнимают много физических и духовных сил. К тому же любовница может потребовать законного брака, жена — пожаловаться начальнику.

- Чрезмерная забота о сексуальном партнере.

Вред этого очевиден. Чрезмерная опека скорее тяготит того, кого опекают, чем радует. Рауль, Синяя Борода, герой одного из рассказов А.П. Чехова, отравил заботливую жену через две недели. Других он выдерживал дольше. Когда же герои лишаются своего сексуального партнера, они готовы покончить жизнь самоубийством. Особенно часто это происходит среди молодежи, которая не имеет цели в жизни. В одной из книг я рассказал, как одна девушка, 15 лет, после того, как ее бросил сексуальный партнер, которого она постоянно опекала, пыталась отравиться. Когда она увлеклась психологией и во всем разобралась, то с ужасом воскликнула: «Как я была близка к гибели!»

4. Чрезмерная забота о детях.

«Я живу ради детей», — заявляют многие. И сколько детей заболевает оттого, что родители хотят сделать из них знаменитых музыкантов, врачей полководцев, экономистов, государственных деятелей, не став сами таковыми, забывая, что это их дети. И если им это не удалось, то где гарантия, что это удастся их детям? Идут заласкивание или запреты, что одинаково вредно. Особенно страдает ребенок, если «ради него» живет бабушка или дедушка. Нередко последние покупают его любовь подарками, которые он не заслужил. Это развращает: ребенка, делает его пассивным, лишает цели существования. А ведь когда он станет взрослым, ему никто ничего даром делать не будет. Да и родители, и бабушка с дедушкой не

делают это даром. Ведь одаривая ребенка, они рассчитывают на его признательность. Тем самым ребенок удовлетворяет чувство собственной значительности взрослых к платит за это своим недоразвитием.

5. Чрезмерная забота о родителях.

Одна из моих подопечных, женщина 47 лет, отказалась переехать в другой город, куда направляли ее мужа в связи с его значительным повышением в должности. Она отказалась из-за того, что этого не хотела ее мать, которая жила с ними. Хочу отметить, что трудностей, связанных с переездом, ни она, ни мать не испытали бы, так служебное и материальное положение мужа позволило бы ему организовать переезд так, что им просто надо было сесть в самолет, не имея при себе никакого багажа. Он не хотел ей перечить, и отказался от повышения. Но вскоре запил, связался с другой женщиной, хотя раньше любовниц у него не было. У нее, конечно, развилось невротическое состояние. И хотя в конечном итоге он к ней вернулся, а она перестала противиться переезду, прежнего счастья уже не было.

Варианты роста «вбок»:

1. Страсть к накопительству.

Богатеть лучше постепенно, одновременно с личностным ростом. Тогда богатство становится твоим спутником. Если наоборот, то ты становишься спутником богатства, и в дальнейшем все усилия тратятся на его сохранение, а личностный рост притормаживается.

2. Стремление к власти.

Мне очень понравилось одно интервью. Крупного ученого спросили, не хочет ли он пойти в политику. Он ответил: «Зачем? В политику идут те, кто ничего не умеет делать». Я его понял так, что плохи те люди, которые хотят иметь власть ради власти. Я знал одного фтизиатра, который мечтал стать главным врачом. Когда у него провалилась попытка стать главным врачом туберкулезного диспансера, он попытался стать главным врачом какой-либо другой больницы. В конце концов, это ему удалось. Кстати, он довольно хорошо укрепил материальную базу больницы, но не смог наладить лечебный процесс, так как многие квалифицированные врачи уходили, не желая терпеть его грубость. Затем он стал бизнесменом, вообще уйдя из медицины, потом чиновником в областной администрации. Наконец он даже стал депутатом Государственной Думы. Думаю, вы меня правильно поняли. Я не против участия в политике. Но этим должны заниматься профессионалы высокого класса, им нужна государственная власть, но как инструмент, а не как цель. Нужна так, как нужен физику синхротрон.

3. Увлечения, хобби.

Относительно благоприятный вариант. Ведь хобби способствует развитию личности. Нередко хобби становится основным делом. Тогда это вообще великолепно. Так, мы знаем многих артистов, которые начинали свой путь с художественной самодеятельности, а затем стали «звездами». Но многие так и сидят на двух стульях, не став ни тем, ни другим. Но все же хобби —

социально очень удобный способ удовлетворения чувства собственной значительности. Во-первых, человек что-то делает, совершенствуясь, во-вторых, всем высокие должности не дашь, а чувствовать себя первым должен каждый. Хороший начальник знает это и создает при своих предприятиях клубы культуры, стадионы, бассейны, кружки и пр.

Значительно хуже удовлетворяют чувство собственной значительности такие увлечения, как посещение спортивных состязаний, чтение детективных и сентиментальных романов, просмотр «мыльных опер». В это время человек играет в футбол лучше, чем Марадонна или Беккенбауэр, чувствует себя умнее лучшего детектива и уж, конечно, практичнее любого героя сериалов. А идентифицируя себя с героями сентиментальных романов, он какое-то время живет, как и они, яркой жизнью. Нет, он пробовал реально изменить свою судьбу. Но ведь пока осваиваешь новое дело, чувствуешь себя ничтожеством, глупцом, серятиной, и он все бросил, становясь из участника свидетелем. Но и это все-таки относительно приемлемо. Умные руководители понимают это. И не жалеют вкладывать средства, например, в футбольную команду. Ведь так можно помочь 100 тысячам неудачникам сбросить накопившуюся отрицательную эмоциональную энергию, а потом они опять будут неплохо работать, выполняя чужие распоряжения. Нужно только, чтобы любимая команда почаще побеждала. Тогда и они будут чувствовать себя создателями этой победы. Известно, что у победы много отцов. Это поражение всегда сирота.

4. Противоправные поступки и преступления.

Это путь Герострата. Психологический анализ показывает, что правонарушителями и преступниками становились те люди, которые не могли удовлетворить чувство собственной значимости социально приемлемым путем из-за скучного учебного процесса, неразберихи на производстве и оскорблений и унижений в семье. Многие дети совершают хулиганские поступки с целью удовлетворения чувства собственной значительности.

5. Пристройка к кому-то (чему-то) значительному (гению, «звезде», авторитету, секте).

Существует два варианта пристройки: пристройка сверху и пристройка снизу. Пристройка сверху — это немотивированная критика, травля, уничтожение. Пристройка снизу — почитание, восхищение, благоговение. Я теперь понимаю, почему некоторые люди рвутся на престижный спектакль или концерт, где выступают «звезды», футбольный матч с известными футболистами, встречи с известными людьми. Это делается для того, чтобы удовлетворить чувство собственной значительности. Те, кто удовлетворяет его путем личностного роста, обычно не имеют на это времени. Да и за

границу многие ездят для того, чтобы невзначай сказать: «Когда я был в Париже, то... (остальное не имеет значения).

Пристройка может привести к явлению, которое у нас называется «зомбирование», когда молодежь вовлекают в какую-нибудь секту фанатиков. В книге «Принцип сперматозоида» я подробно развиваю эту тему.

Часто один и тот же человек по отношению к одному и тому же выдающемуся лицу в разные периоды времени может занимать разные позиции.

Так, почитатели знаменитого футболиста в зависимости от его успехов или неудач готовы вознести его на небо или сбросить в бездну. В недавней истории футбола был случай, когда болельщики убили футболиста за то, что тот забил гол в свои ворота. Если он забил бы гол в ворота команды противника, его носили бы на руках. Уверен, что среди тех, кто сейчас восхищается В. Высоцким и хвастается тем, что оказывал ему те или иные услуги, во время его жизни был его ярким гонителем. Я написал статью «Психология предательства», где рекомендую не подпускать к себе близко тех, кто вами восхищается. Гении и таланты, берегитесь! Помните, что у каждого Моцарта есть свой Сальери!

6. Суляжничество.

Многие, наверное, помнят строптивного старика из повести К. Доила «Собака Баскервилей», который судился со всеми, с кем только можно, и в этом удовлетворял чувство собственной значительности.

7. Болезнь.

Думаю, что многие больные больше любят лечиться в клиниках институтов, чем в обычных стационарах не столько потому, что там лучше лечат, сколько потому, что там лучше удовлетворяется чувство собственной значительности. Одни обходы чего стоят! Во главе заведующий кафедрой, доктор наук, профессор, затем два или три доцента, куча ординаторов, интернов и стажеров. И все это для него. И он с упоением рассказывает о своих ощущениях, о тех лекарствах, которые принимал и которых не знает лечащий врач. Да, это работа профессионала! А если он выздоровеет, что его ждет? Прозябание на работе, замечания начальника, презрение жены. Нет, выздоравливать никак нельзя! Только некоторое улучшение и последующее обострение! (Хочу подчеркнуть, что сами больные этого не осознают.) А если это доходит до их сознания, то они быстро выздоравливают и начинают заниматься продуктивной деятельностью, которая позволяет им развить свои способности и удовлетворить чувство собственной значительности. Многие видные психотерапевты говорили, что больные не хотят вылечиться от невроза. И когда возникает такая угроза, они нередко покидают врача.

Дорогие наши читатели! Это не о вас. Вы победители! А у победителей раны заживают быстрее. Когда у человека есть цель, ему некогда болеть, и

свои недомогания он преодолевает с помощью врачей поликлиники. Если ложится в больницу, то ненадолго, и по месту жительства.

Итак, стать счастливым можно стать, только постоянно удовлетворяя чувство собственной значительности, и единственный нормальный способ — это личностный рост.

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НЕЗДОРОВЬЯ (НЕВРОТИЗМА)

Человек, как мы это выяснили, по своей сути хорош и стремится к самореализации и самоактуализации. Но развиваться он может только в том случае, если возьмет на себя ответственность за себя. Описывая невротика, я использую материалы К. Хорни, так как они имеют высокий научный уровень, написаны понятно, близки мне по духу и оказали мне большую практическую помощь.

Приведу рассказ одного из моих учеников, довольно квалифицированного врача-психотерапевта, которому в свое время очень помогали работы К. Хорни. К сожалению, сейчас он уже за рубежом.

Психотерапевтическая практика показала мне, что жизнь психологически нездорового человека идет под невротическим девизом, который управляет его поведением, и его нужно изменить. Этот девиз обычно начинается со слов: «Я обязательно должен...» или «Мне ни в коем случае нельзя...» Изменяет его часто одна беседа (а иногда даже одна фраза квалифицированного психотерапевта). Она действует как динамит, взрывая невротические препятствия, уничтожая невротический девиз и высвобождая здоровые силы организма для самоактуализации. Раньше они шли на построение этих ненужных препятствий.

Так вот, как-то я сам был в сценарии Сизифа. Вы знаете этого героя, который катил камень на гору. Почти у самой вершины камень срывался, и ему приходилось начинать все сначала. Есть много людей, живущих в таком сценарии. Они что-то начинают. У них все вроде бы получается, но перед самым концом им не хватает последнего усилия для того, чтобы закатить камень на вершину и отдохнуть. У этих людей масса незавершенных дел, часто не закончено образование, среднее или высшее. Они занимаются многими видами спорта, но нигде не могут достичь вершины. Они никак не станут руководителями. Свадьбы у них в самый последний момент срываются. И даже в сексе, хотя он может продолжаться очень долго, они не могут достичь оргазма. Я брался за многое, но ничего не доводил до конца. Я пробовал себя в нескольких спортивных секциях, пробовал изучать языки. В институте посещал несколько кружков. В одном из них, хирургическом, даже почти набрал материал для диссертации. Но... после окончания был призван в армию. Там у меня неплохо все шло, но по административной линии. У меня была перспектива стать начальником госпиталя. Но я сам отказался, как теперь понимаю, по глупости. От повышения отказываться нельзя. Даже если на большой высоте ничего не выйдет, спустившись ниже, жить будет легче. Затем занялся неврологией и даже написал диссертацию. Но ВАК запретил защиты на эту тему. Затем я занялся психотерапией. Стало что-то получаться. Надо было дописать кандидатскую диссертацию по неврозам, дело уже шло к концу, но заниматься ею я уже просто не мог. Хотелось все бросить. В это время мне попались работы К. Хорни. Я ими увлекся. В одной из работ К. Хорни писала, что невротиком движет одна фраза:

«Стоит мне только захотеть...». В качестве примера она рассказала об одном учителе школы, который, читая статью, написанную его одноклассником, учившемся в школе

хуже него, критиковал ее и говорил сам себе: «Стоит мне только захотеть, и я напишу такую статью, что...». На самом деле педагог в свое время пытался это сделать, но у него ничего не получилось, и он это дело забросил.

И я увидел себя со стороны. Ведь К. Хорни писала обо мне. Я был, можно сказать, первым учеником класса, но мои менее способные одноклассники достигли больших успехов, а я критиковал их достижения. Тогда я принял решение или закончить работу, или умереть. С большим трудом и муками, я все же закончил работу, и мне вдруг стало легче. И даже когда ее провалили на двух советах, больших внутренних переживаний у меня не было. На третьем совете я с успехом защитился, почти не изменив работы. С тех пор я уже все свои дела стараюсь довести до конца.

У невротика гигантские и фантастические претензии.

Дело в том, что у невротика желания или потребности, сами по себе понятные, превращаются в претензии. Я хотел бы, чтобы расписание автобуса изменили и сделали более удобным. Но я не претендую на это, а невротик претендует, т.е. его потребности превращаются в претензию. «Мир должен быть у меня на службе, и я не должен ни о чем хлопотать», — вот один из девизов невротика. Многие невротики накладывают ограничения на свои желания, чтобы избежать неудачи, претендуют на то, чтобы их никогда не критиковали и всегда им подчинялись. Вот почему они часто ничего не делают. Критиковать невротика, конечно, не критикуют, но и в гору он не поднимается. Он хочет быть на вершине, но не хочет карабкаться в гору. У невротика есть претензии быть исключением из правил.

В общем, он претендует на роль помазанника Божьего.

Претензии к жизни не могут эффективно отстаиваться невротиком, и он впадает в две крайности. Первая — быть неосторожным. Жить так, словно он никогда не состарится и не умрет. Примерно как спящая красавица, которая в 116 лет вышла замуж за 18-летнего принца. Жизнь как сказка, только финал другой. Когда невротик просыпается, уже нет ни молодости, ни красоты. Вот мы и стараемся «разбудить» невротика. Помочь ему увидеть реальный мир, услышать реальные голоса. Любое несчастье ввергает невротика в панику. Вторая крайность — быть сверхосторожным по отношению к жизни. Но отказа от претензий не происходит. Невротик становится обидчиво завистливым.

Невротик не думает о том, возможно ли удовлетворение его претензий. Он эгоцентричен, как маленький ребенок. Нередко после разговора об этом он просто перестает посещать психотерапевта, ибо на большую работу над собой он не согласен.

Невротик ожидает, что все ему достанется без приложения адекватных усилий. Иногда он даже отказывается просить. Ему должны предлагать, а его дело отказываться или принимать что-либо. Хочу обратить ваше внимание на это положение: если вы не можете просить, то вы обречены. Ведь если вы претендуете на то, чтобы близкие угадывали ваши желания, вы фактически порабощаете их, и все равно они не смогут угадать, что вам нужно. Как бы ни хотел я вам помочь, я не смогу это сделать. (Как я смогу догадаться, что у

вас чешется под левой лопаткой?) И если мне удастся научить человека просить, а не ждать, пока близкие догадаются, что ему нужно, я считаю это большим достижением.

Невротик мстителен по своей природе. Нередко пациенты отказываются от лечения, срывают его, чтобы врач не мог испытать удовлетворения от своей работы.

Претензии невротика часто скрыты от него самого и от наблюдателя. Но даже если он их и осознает, то не осознает, что они не имеют никаких оснований. Для оправдания претензий идут в ход такие доводы: «Потому что я — твоя мать», «Потому что я мужчина», «Потому что я более тонкая личность», «Потому что я тебя люблю».

Наиболее интересным основанием для претензий является справедливость «Раз я верю в Бога со мной ничего не должно случиться плохого». Невротик никак не хочет понять, что поощрение необязательно следует за добродетелью. Кстати, невротик не понимает, что иногда блага он получает «несправедливо». Мне вспоминается один мой подопечный, который жаловался на несправедливое к нему отношение. Я выяснял, что попал он на очень престижную работу по рекомендации друзей. Он, правда, оправдал все ожидания, а когда стал весьма компетентным, вступил в конфликт с начальником. Начальник же, возмущенный его неблагодарностью, стал его преследовать, и мой подопечный начал жаловаться на несправедливость. Но ведь, когда его принимали на работу, это было несправедливо по отношению к тем, кто уже несколько лет ждал этого места на тот момент, и может быть, больше был достоин его! Подумайте, а не было ли в вашей жизни случая, когда вы получали что-то хорошее, и это в принципе было несправедливо? Все невротики подозрительны, легко переходят от положительной оценки других людей к отрицательной. Вот и мой подопечный от восхищения своим начальником перешел к ненависти по отношению к нему. Мой анализ его несколько успокоил.

Претензии невротика связаны с установкой на славу. Установка на славу напоминает головку солитера, а претензии — его членики. От претензий можно отказаться только тогда, когда, у солитера будет удалена голова.

Претензии создают у человека диффузное чувство фрустрации и недовольства, которые становятся чертой характера. Недовольство проявляется в любой жизненной ситуации. Маленькое неудобство в автобусе может испортить все впечатление от экскурсионной поездки. Человек становится пессимистом. Он начинает от всего отказываться, что усложняет жизнь. Для невротика второстепенные происшествия превращаются в катастрофу. Он сосредоточивает свое внимание на успехах других и отравляет себе жизнь. Зависть забирает много энергии. Ее начинает не хватать на личностный рост.

У невротиков развивается эмоциональная слепота — они не могут видеть светлые стороны своей жизни. Ни квартира, ни дети, ни друзья, ни успехи по

службе не радуют их, если они узнают, что кто-то в чем-то преуспел. Один из моих подопечных рассказывал, как его приятель, помогавший ему в его несчастьях, сразу же изменил отношение к нему, как только узнал о его успехах в области науки. Причем сам приятель наукой в принципе не занимался, он занимался бизнесом и притом очень успешно.

Следствием этого является смесь зависти и нечувствительности по отношению к другим, робость при отстаивании своих прав.

Несмотря на все неудачи, невротик считает, что рано или поздно его претензии будут удовлетворены, и они являются гарантией будущей славы. И продолжает... ничего не делать. Вместо того чтобы тратить энергию на реальную жизнь, он тратит ее на отстаивание своих претензий. Так, один невротик, несправедливо уволенный из армии, 15 лет (!) продолжал отстаивать свои претензии быть восстановленным на службе. Добился только того, чтобы его перевели на инвалидность, чтобы пенсия стала побольше. Так он не согласился с этим и продолжал конфликтовать. Если бы затраченную энергию направил на личностный рост, то, наверное, решил бы все свои проблемы.

К. Хорни отмечает, что невротик работает над формированием из себя высшего существа собственного изготовления. «Забудь о том, каким ты являешься; вот каким ты должен быть. Ты должен быть в состоянии все вытерпеть, все понять, любить всех, всегда быть продуктивным».

Внутренние правила охватывают всю жизнь невротика. А. Бек дал их перечень:

1. Мне должен сопутствовать успех в любом деле.
2. Необходимо, чтобы меня принимали и любили все люди и во все времена.
3. Если я не на вершине, то я в яме.
4. Прекрасно быть популярным, известным, ужасно быть непопулярным, неизвестным.
5. Если я сделал ошибку, то значит, я ничтожество.
6. Моя ценность как личности зависит от того, что люди думают обо мне.
7. Я не могу жить без любви. Если мои близкие (возлюбленная, родители, ребенок) меня не любят, это ужасно.
8. Если кто-нибудь не согласен со мной, это значит, что он не любит меня.
9. Если я не воспользуюсь каждым удобным случаем, чтобы продвинуться, то буду потом раскаиваться.

Подобные правила ведут к несчастью. Так, невозможно, чтобы личность все любили во все времена. Степень любви постоянно колеблется. А при таких правилах любое уменьшение любви рассматривается как ее исчезновение. Ошибка в оценке любой информации приводит к тому, что психическая травма бывает тяжелее, чем физическое повреждение.

Вышеназванные правила приводят к нереальным желаниям, которые сводятся к следующим:

1. Всегда быть пределом великодушия, рассудительности, мужества, достоинства и бескорыстия.
2. Всегда быть совершенным любовником, другом, отцом, учителем, студентом.
3. Уметь переживать любые лишения с хладнокровием.
4. Всегда быть способным быстро разрешать каждую проблему.
5. Никогда не болеть, всегда быть счастливым и безмятежным.
6. Всегда все знать, предвидеть и понимать.
7. Всегда быть непринужденным, а также контролировать свои чувства.
8. Всегда уметь отстаивать свои права и никогда никому не повредить.
9. Никогда не уставать.
10. Всегда быть на пике продуктивности.

При этом игнорируется осуществимость данных желаний. В принципе их не может осуществить ни один человек. Невротик ждет от себя того, что невозможно для другого. В психотерапевтической практике это проявляется желанием мгновенно выздороветь. И обходят невротики всех известных и неизвестных психотерапевтов, колдунов, знахарей, целителей, астрологов, биоэнергетиков, с гордостью заявляя потом, что им никто не смог помочь. Э. Берн в свое время отметил, что вылечиться невротик не хочет. Он просто хочет стать «хорошим невротиком», т.е. не иметь симптомов болезни и оставаться той же личностью, какой и был.

Внутренние диктаты точно так же, как политическая тирания в полицейском государстве, действуют с полным игнорированием собственного физического состояния человека. Невротики исходят из предпосылки, что для них не должно быть ничего невозможного. Они принимают на себя ответственность в абсурдных размерах, не могут удовлетвориться сознанием того, что он сделал все, что мог. Некоторые из них пытаются преодолеть трудности посредством одной лишь силы воли, не вникая в источник проблем. Ничего из этого не получается. Все нарушения невротик хочет устранить немедленно.

В лучшем случае невротики могут достичь совершенства в поведении, без изменения внутреннего состояния. Но рано или поздно наступит ситуация, с которой им не удастся справиться в обычной манере.

К. Хорни отмечает, что между невротическими долженствованиями и моральными стандартами имеются качественные различия.

Невротические долженствования проникнуты духом высокомерия и нацелены на увековечивание славы невротика и его богоподобия. Они являются невротической подделкой нормальных моральных стремлений. Кроме того, для них характерен принудительный характер. В невротических долженствованиях примерно столько же свободы, сколько в орациях диктатору. Когда человеку не удастся действовать в соответствии со своими невротическими долженствованиями, у него возникают бурные невротические реакции.

Часто долженствования противоречат друг другу. Человека разрывает, но ему в голову не приходит подумать, а чего хочет он сам. Невротик не осознает этой тирании. Реакция на нее у одних — уступка, у других — бунт. У уступчивого типа возникает чувство вины, у агрессивного — уверенность в своей правоте. Есть и промежуточные варианты.

К. Хорни указывает, что долженствования всегда вызывают чувство напряжения и нарушают человеческие отношения. Это проявляется в сверхчувствительности к критике. Не вздумайте критиковать невротика! Вы приобретете врага.

Долженствования нарушают спонтанность чувств, желаний, мыслей и убеждений. Защитные механизмы делают незаметными на какое-то время тиранию долженствований. Невротик кажется, что он поступает в соответствии со своими желаниями. Он встречает Новый год попойкой и бессонной ночью не потому, что он должен, а потому, что он хочет это делать. Даже если в это время у него обострение язвенной болезни желудка. Но он не может прислушаться к сигналам организма.

Невротики в принципе люди способные. Пожалуй, уровень их способностей выше среднего. Нередко они многого достигают в этой жизни, но несмотря на это не получают того, в чем отчаянно нуждаются: уверенности в себе и самоуважения. Высокое положение приводит невротика к высокомерию.

Отсюда постоянное стремление командовать, чтобы убедиться, что он еще при власти. Конечно, пока люди от него зависят, его не бросают. Но как только зависимость исчезает, его все бросают. Здоровье ухудшается, должность он теряет. И в конечном итоге остается у разбитого корыта. Вот если бы он обратился за помощью к психотерапевту раньше! Когда невротики прозревают, они нередко говорят мне: «Михаил Ефимович! Где вы были раньше? Почему вы мне не предложили свои услуги?» А я им на это отвечаю: «А вы в тот момент меня приняли бы?» Должен вам признаться, что в первые годы моей психотерапевтической работы я оббивал пороги многих кабинетов медицинских и немедицинских начальников. Я предлагал развернуть работу по лечению и профилактике неврозов и неизменно получал вежливый отказ и уверения, что никакой неприязни ко мне они не испытывают, но считают меня наивным человеком. Сейчас ситуация изменилась: в последние годы вышли приказы министра здравоохранения РФ, обязывающие развивать психотерапевтическую службу на местах. Теперь только остается их выполнить, и все будет хорошо. Но вернемся к невротической личности. Для невротика характерно чувство гордости. А. Шопенгауэр называл гордость дешевым чувством. А самой дешевой гордостью он считал гордость национальную. Во-первых, ты ничего не сделал для того, чтобы быть представителем той или иной национальности. Во-вторых, что за радость гордиться теми качествами, которые имеются у нескольких миллионов людей? В-третьих, она показывает в зараженном ею

субъекте отсутствие индивидуальных качеств, которыми он мог бы гордиться. «Кто обладает крупными личными достоинствами, тот, постоянно наблюдая свою нацию, прежде всего, подметит в ней недостатки», — писал А. Шопенгауэр. Невротика абсолютно необходим престиж, связь с престижными группами или с видными институтами. Погоня за престижем — опасная болезнь. Она делает человека оппортунистом. Стараясь быть как другие или стать таким, каким хотят тебя видеть другие, человек уничтожает себя

Невротик не гордится своими реальными достоинствами, более того, он не ценит свои реальные достоинства. Он гордится тем, чем он не является, — своим идеальным «Я». Ему мало того, что он начальник цеха, заведующий хирургическим отделением, мэр небольшого города. В мыслях своих он видит себя министром соответствующей области промышленности, директором крупного хирургического центра, президентом страны.

Гордый человек никак не может понять, что его способности никому не нужны, нужны знания, навыки, дела. А приобретать знания, овладевать навыками или делать что-то полезное он не решается, да часто и не умеет. Приобретайте навыки, дорогие наши читатели. И если ваши навыки окажутся полезными для кого-нибудь, то они и вас потерпят!

У невротика любая неожиданность вызывает страх. Поэтому он старается стереотипизировать свою жизнь, в том числе и любовь, и становится нудным. Если от проблемы уйти не удастся, первый вопрос, который он задает себе: «На какую проблему, которую я раньше успешно решал, она похожа?». Т.е., на новую проблему он пытается наклеить старый ярлык.

Еще об одной сугубо невротической черте я хотел бы поговорить — о застенчивости. Она формируется, как и все невротические черты, в раннем детстве. Дети не отличаются застенчивостью. Но их постоянно стыдят. В конечном итоге сформировавшись, она отравляет невротика всю жизнь. Вот два случая. Один комический. Рассказал его на лекции профессор С.С. Либих. После свадьбы в первую брачную ночь муж обнаружил, что его жена лежит в глухой ночной рубашке. Попытки снять ее не увенчались успехом. Но невеста взяла его руку и опустила ее пониже. Там, он обнаружил достаточно большой круглый вырез. Правда, смешно и напоминает анекдот? А теперь трагический случай. Рак половых органов и прямой кишки неплохо лечится. Но застенчивость мешает больному обратиться к врачу вовремя. И вот когда мой подопечный обратился наконец, к врачу, оказалось, что у него запущенный рак прямой кишки. Время было упущено...

А теперь хочу пригласить на помощь Ф. Перлса, великого немецкого психотерапевта, создателя гештальтпсихотерапии. Он указывал, что невротическая личность просто психологически незрелая личность и дал ее основные признаки в сравнении с психологически зрелой:

1. Незрелая личность пытается изменить других людей, приспособить их под себя. Зрелая личность пытается изменить себя, перейти на саморегуляцию.

2. Незрелая личность пытается изменить обстоятельства, зрелая — приспособиться к ним.

3. Незрелая личность часто знает, но не умеет. Зрелая личность не только знает, но и умеет. Поэтому незрелая личность критикует, а зрелая делает.

4. Незрелая личность пытается устроить в первую очередь свою личную жизнь, а потом дела. В результате не устраивается ни то, ни другое, а она попадает в зависимость от других людей. Зрелая личность в первую очередь устраивает свои дела и приобретает независимость. Личная жизнь устраивается сама по себе.

5. Потребности зрелой личности вытекают из ее успехов, из ее дел. Незрелая личность, не делая дел, копирует потребности зрелой личности, увеличивая их размеры. (Вспомните потребности великовозрастных детей, сидящих на шее своих стареющих родителей.)

6. Незрелая личность думает о результате, а зрелая о деле.

7. Незрелая личность хочет больше, чем имеет и заслуживает, в результате нередко теряет и то, что имеет. Зрелая личность довольна тем, что имеет, и тогда к ней прибывает.

8. Незрелая личность хочет, чтобы ее дела устроил кто-то, зрелая устраивает их сама.

9. Незрелая личность надеется, зрелая действует.

10. Незрелая личность пытается управлять другими людьми, зрелая управляет собой.

11. Незрелая личность — декорация, которая хочет стать фигурой. Зрелая личность — фигура, которая не задумывается, как она выглядит.

12. Незрелая личность вначале принимает решение, а потом подгоняет факты под выбранное решение (отсюда подозрительность незрелой личности). Зрелая личность вначале собирает факты, а потом на их основании принимает решение (отсюда открытость зрелой личности).

13. Незрелая личность хочет занять высокое положение, не заботясь личностным ростом. Зрелая личность заботится о личностном росте, и в результате начинает занимать высокое положение.

Дорогие наши читатели! А теперь думайте сами, есть у вас признаки невротизма или нет? Если вы нашли у себя хотя бы один маленький признак, прочтите и все остальное! Невротизм напоминает мне раковую опухоль, которая начнет с одной клетки, а потом захватит весь организм. И лучше не надеяться на спонтанное выздоровление, хотя в принципе оно возможно.

3. ЧТО ТАКОЕ ПСИХИАТРИЯ И ДЛЯ ЧЕГО ОНА НАМ НУЖНА ([оглавление](#))

Прежде всего я хочу дать определение психотерапии.

Психотерапия — это комплексное лечебное воздействие с помощью психических средств на психику больного, а через нее на весь его организм с целью устранения болезненных симптомов и изменения отношения к себе, своему состоянию и окружающей среде (В.Е. Рожнов, 1985). Так определяют психотерапию практически во всех отечественных руководствах, но в более сокращенной форме. Хочу сосредоточить ваше внимание на второй части определения — изменение отношения к себе, своему состоянию и окружающей среде. Это основная задача психотерапии. Если удастся ее выполнить, то человек не просто выздоравливает, он больше не болеет. Если не удастся, то обострения неизбежны.

Но конечной целью психотерапии А. Маслоу считает самоактуализацию индивидуума. Поскольку свои базовые потребности человек удовлетворяет с помощью других людей, сама психотерапия должна быть переведена в плоскость межличностных отношений. И в этом можно с ним согласиться.

Индивидуальная психотерапия необходима только очень больным людям, которые не научились воспринимать действительность в ее реальном виде. В основном следует использовать групповую психотерапию. И привлекать на занятия не столько тех, кто уже окончательно заболел, сколько тех, кто еще формально здоров. Я разработал такой реадaptационный комплекс.

Медицинские учреждения — поликлиника — дневной стационар — стационар.

В поликлинике пациенты могут обследоваться и получить помощь, продолжая работать и посещая КРОСС. Лица с легкими формами невроза сразу направляются в КРОСС. Преимущество такого подхода заключается в том, что больной, приобретая трениговую социокультурную среду, не теряет связи со своей реальной проблемной ситуацией, что способствует коррекции личностного комплекса применительно к ней. При неэффективности ресоциализационных мер пациенты направляются в дневной стационар, не нарушая своих связей с семьей и друзьями. И только тогда, когда есть необходимость в сложных обследованиях или требуется полная изоляция больного от своей микросоциальной среды, его кладут в стационар, где функционирует группа коррекции малоадаптивных паттернов поведения. Такой подход позволил значительно минимизировать прием медикаментов, что свидетельствует о возможности принципиально иного подхода по сравнению с общепринятым в стране лечению неврозов. Ценным является и то, что большую часть помощи пациенты получают в естественной социокультурной среде — в КРОССе.

Основной контингент занимающихся в КРОССе — рабочие, служащие и студенты, имеющие проблемы на производстве и в семье. Привлекались они в этот психотерапевтический клуб средствами рекламы. Психологическое обследование показало, что у 85% членов клуба в начале занятий наблюдался повышенный уровень тревожности и внутреннего напряжения. Пребывание в клубе благотворно сказывалось на них, ибо они находились в среде,

способствующей их адаптации. В клубе благодаря активной социальной коммуникации в ходе совместного решения жизненно важных задач у них повышался уровень социокультурной компетентности и не возникало социальной детренированности, как это обычно бывает при долгом пребывании в больничных условиях. Члены клуба овладевали основными адаптационными формами социального взаимодействия. Их действия становились продуктивными и позволяли сводить к минимуму напряжение в межличностных контактах в проблемных ситуациях. Это в конечном итоге приводило к коррекции социогена и повышению уровня реалистичности в конструировании отношений с социокультурным окружением.

Занятия проводились по специально разработанной программе, состоящей из четырех блоков:

1. Самостоятельная работа (система «Я») по коррекции личностного комплекса с последующим анализом ее результатов в группе с участием руководителя по программе «Сценарного перепрограммирования».

2. Обучение конструктивному неконфликтному общению с партнером в семье и на производстве (система «Я и ТЫ») по программе специально разработанного тренинга общения один на один «Психологическое айкидо».

3. Обучение общению в микросоциальной среде, в семье и на производстве — (система «Я и Вы») по программе «Стратегия управления».

4. Обучение публичному выступлению с основами ораторского искусства (система «Я и ОНИ») по программе «Психология публичного выступления с основами ораторского искусства».

Детально вся техника этой работы изложена в моих книгах, и я здесь не буду повторяться. Хочу только заметить, что у меня уже появились ученики не только среди психотерапевтов, но и среди психологов. Многие, позанимавшись в клубе, увлеклись проблемой, поступили в соответствующие вузы и стали профессиональными психологами или психотерапевтами. Филиалы клуба работают более чем в 20 городах России. Сейчас организовываются филиалы в Германии, США и Израиле. Причем в их создании я не принимаю участия. Иногда только провожу те семинары, которые руководители клубов на местах еще не могут проводить.

Вас, дорогие наши читатели, может заинтересовать, конечно, не только КРОСС.

Говоря о психотерапии, А. Маслоу отмечал следующие моменты:

1. Психотерапия существовала во все времена. Шаманы, колдуны, гуру, священники, а затем врачи добивались такого эффекта, который в то время считался чудом, а сегодня мы его называем психотерапевтическим эффектом.

2. Диссонанс между теорией и практикой существует до сих пор. Благодарный пациент становится апологетом того направления, которое ему помогло. Среди психотерапевтических школ нет такой, которую можно было бы считать идеальной, а психотерапевтический эффект в малой степени зависит от теории, применяемой психотерапевтом.

3. Среди психотерапевтов даже одной школы нет двух одинаковых. Есть видные теоретики, которые не помогли ни одному больному. Есть те, которые не написали ни одной книги, но всегда помогали своим пациентам.

4. Есть случаи, когда глава целой школы не мог передать своего мастерства ученикам.

5. Улучшение часто наступает во время первой встречи, хотя в это время пациент и врач просто договариваются, как они будут работать

6. Улучшение наступает и у тех пациентов, которым психотерапевт только задает вопросы. (При этом удовлетворяется потребность пациента в чувстве собственной значительности, т.е. удовлетворяются базовые его потребности.)

7. Терапевтический эффект наблюдается даже тогда, когда врач не говорит ни одного слова.

8. Невротические расстройства иногда проходят сами. Жизнь (благоприятные условия для развития) — лучший врач, и задача психотерапии — научить человека пользоваться этим общедоступным, доктором. Стихийными психотерапевтами могут быть любовь и страдание. Так, любовь делает человека демократом.

9. В результате успешной психотерапии улучшается состояние не только пациента, но и любящих его близких. Психотерапия помогает налаживать хорошие отношения между людьми.

Источником безопасности, любви и уважения не может быть природа. Только люди могут удовлетворить эту потребность, только людям в полной мере мы отдаем уважение и любовь. Базовое удовлетворение — вот что дарят друг другу супруги, хорошие родители и дети, учителя и ученики, друзья, любовники. Именно это ищет каждый из нас, вступая в неформальные отношения. Именно базовое удовлетворение является предпосылкой для того, чтобы человек приобрел здоровье, приблизился к идеалу хорошего человека. Что, если не это, является высшей (если не единственной) задачей психотерапии?

Такой подход влечет за собой крайне важное последствие: он позволяет рассматривать психотерапию как уникальную разновидность человеческих отношений, так как некоторые фундаментальные характеристики психотерапевтических отношений свойственны любым хорошим человеческим отношениям.

Если мы примем за модель хороших межличностных отношений дружбу (между супругами, родителями и ребенком или двумя мужчинами) и тщательно исследуем ее, то обнаружим, что дружба несет с собой не только удовлетворение базовых потребностей. В дружеских отношениях человек может позволить себе быть расслабленным, ребячливым и глупым. Человек ощущает, что его уважают не за статус, а за уникальные человеческие достоинства. Нет необходимости скрывать недостатки.

Хорошие межличностные отношения несут еще и образовательную функцию.

А любить столь же приятно, как и быть любимым. Кстати, психотерапевтические отношения допускают и даже поощряют открытое, вербальное выражение любви.

Между людьми существует три стиля взаимоотношений: авторитарно-подчиненный (субординационный), демократичный и попустительский (отчужденный). Эти же стили можно проследить и во взаимоотношениях пациента и психотерапевта. Иногда последний становится начальником, иногда сотрудником и другом, иногда холодным зеркалом. Хороший психотерапевт должен иметь в арсенале все три стиля. Наиболее благоприятный стиль — демократичный, но некоторым этот стиль противопоказан (тяжелые неврозы, алкоголизм, пациенты с авторитарным характером). С последней категорией следует быть начеку, ибо демократичность они могут принять за слабость.

Стиль следует выбирать исходя из интересов пациента. Но в любом случае психотерапевт должен отдавать себе отчет, какой стиль взаимоотношений у него сложился с тем или иным больным. Если взаимоотношения между психотерапевтом и пациентом неудовлетворительные, вряд ли можно ожидать хорошего эффекта. Пациент или уходит, или старается защититься от психотерапевта, досадить ему. Но хорошие взаимоотношения с пациентом должны стать не целью, а только средством.

Мы привыкли видеть в психотерапии последний шанс. При таком подходе психотерапию следует рассматривать как пример идеального типа взаимоотношений между людьми. Это тот тип отношений, к которому нужно стремиться. Тогда психотерапию можно рассматривать как разновидность межличностных отношений и основной задачей ее считать налаживание хороших отношений между людьми. Психотерапия — это процесс восстановления способности пациента налаживать хорошие взаимоотношения с людьми, к чему стремятся все люди, а более-менее здоровые черпают в них удовлетворение своих базовых потребностей.

А. Маслоу считает, что пациенты и психотерапевты должны выбирать друг друга и что в основе этого выбора должны лежать не только социально-экономические соображения, такие как репутация, размер гонорара, знания и навыки психотерапевта, но и человеческая симпатия. Если психотерапевт и пациент симпатизируют друг другу, то это помогает достичь более быстрого эффекта.

Личность психотерапевта, с точки зрения А. Маслоу, является одним из главных факторов психотерапии. Я с этим вполне согласен. У плохого человека даже с дипломом психотерапевта не стоит лечиться. Психотерапевт должен установить идеальные отношения с пациентом, причем с любым пациентом. Он должен быть добрым и сочувствующим, он должен обладать достаточной уверенностью в себе, он должен быть глубоко демократичным человеком, что предполагает уважение к индивидуальности другого человека. Желательно (а с моей точки зрения, обязательно), чтобы

психотерапевт не был обременен собственными проблемами. Хорошо, если он материально обеспеченный человек, если у него хорошая семья и хорошие друзья, если он любит жизнь и умеет наслаждаться ею. Я могу высказаться более категорично в этом же плане. Узнайте, если психотерапевт обременен своими проблемами, если он не здоров, если он не демократичен и вообще неблагополучен, то не лечитесь у него. Психотерапевт вам передаст то, что есть у него самого. Есть болезнь — передаст болезнь. Есть здоровье — передаст здоровье, есть несчастье — передаст несчастье. Есть счастье — передаст счастье.

Хорошие человеческие отношения оказывают психотерапевтическое воздействие.

А. Маслоу считает, что профессиональный психотерапевт должен взять на вооружение терапевтические возможности хороших человеческих отношений и пользоваться ими гораздо решительнее, чем ныне. Психотерапевт должен учить своего пациента доверию к жизни и отпускать его в самостоятельную жизнь в тот момент, когда пациент будет готов к взаимодействию с ней. А. Маслоу рисует идеальную картину. К сожалению, часто приходится «ремонт» делать на ходу. Лечение у психотерапевта, как правило, амбулаторное. Больной лечится и продолжает общаться с окружающими. Я предлагаю своим пациентам такой прием, как объективация: считать своего партнера по общению не человеком, а автоматом. Если получил не тот ответ, значит, надавил не на ту кнопку. Не надо волноваться. От такого подхода выиграет не только мой пациент, но и его партнер. Когда меня спрашивают, как бы я хотел, чтобы ко мне относились, я полушутя, полусерьезно отвечаю: «Как к дойной корове». Действительно, когда мои потребности удовлетворены, то я наиболее продуктивен, что выгодно не только мне, но и семье, пациентам, ученикам, почитателям, да и государству. И ведь не кричим мы на корову, когда она вдруг уменьшила удои. Мы выясняем, чего ей не хватает, и стараемся ей это дать.

Поскольку каждый человек может наладить хорошие взаимоотношения с людьми, постольку каждый человек является потенциальным психотерапевтом. Первейшей задачей психотерапии должна стать просветительная деятельность, обучение как можно более широкого круга людей основополагающим навыкам психотерапии. Это позволит каждому родителю, учителю, начальнику, а в идеале каждому человеку понять психотерапевтическую ценность хороших человеческих взаимоотношений. Человек во все времена обращается за помощью к тем, кого он любит и уважает. Каждый из нас должен осознать, что всякий раз, когда мы обижаем, унижаем, отвергаем своего ближнего или пытаемся подчинить его своей воле, то вносим вклад в общую копилку психопатологии. В то же время любое проявление доброты, сочувствия, уважения становится лептой, пусть небольшой, но очень нужной в общее здоровье человечества.

ПСИХОТЕРАПИЯ И ОБЩЕСТВО

Хорошее общество — это общество, в котором имеется максимум возможностей для самоактуализации. Это значит, что социальные институты поддерживают, поощряют и питают развитие хороших человеческих взаимоотношений. В больном обществе, зараженном страхом, недоверием, подозрительностью, люди не имеют возможности в полной мере удовлетворить свои потребности в безопасности, любви, уважении и т.д. Не до самоактуализации. Тут уж лишь бы выжить.

Но социальные институты только создают почву для того или иного процесса. Человек приспосабливается к любым условиям. С другой стороны, структура характера порой настолько прочна, что некоторые люди не могут использовать самые благоприятные условия. Следует помнить, что ни одна реформа не может сделать человека мудрым, здоровым и счастливым.

Здесь нужно учитывать феномен субъективной интерпретации. Невротик заявляет, что общество, в котором он живет, больное общество, в то время как его здоровый сосед утверждает, что он живет в здоровом обществе. Здесь нет противоречия. Каждый невротик ощущает себя живущим в нездоровом обществе. Психотерапия — это воссоздание хорошего общества в миниатюре. Вот мы и воссоздаем его в КРОССе. Члены нашего клуба в своей микросреде создают тоже такую же атмосферу.

Психотерапия является своего рода социальным противовесом, уравновешивающим базовые процессы и тенденции больного общества. Не важно, насколько запущена болезнь общества. Психотерапия дает возможность каждому отдельно взятому индивиду противостоять патогенным социальным влияниям и помогает плыть против течения, она восстанавливает природу человека, она революционна и радикальна в самом корневом значении этого слова. А психотерапевт — это человек, восставший на борьбу с патогенными социальными влияниями, на борьбу с обществом.

А. Маслоу считал, что если бы арена борьбы была шире, если бы психотерапевт имел дело не с тремя десятками, а с тремя миллионами пациентов в год, то социальная значимость психотерапии ни у кого не вызвала бы сомнений. Мы тогда обнаружили бы, что люди стали более добрыми, более дружелюбными, более щедрыми. Он приветствует развитие групп личностного роста.

Никакое общество не застраховано от патологии. Угроза неизбежна, ибо корни ее лежат не только в природе, но и во внешних обстоятельствах.

А. Маслоу предупреждает, что отношения человека с обществом очень сложны и противоречивы. Человек же хочет получить однозначные ответы на все вопросы и впадает в ту или иную крайность, анализирует одну сторону дела, не замечая другой и в результате приходит к ошибочным заключениям. К сожалению, многие мои подопечные вместо того, чтобы выработать свое мнение, свою жизненную философию, стараются полностью

положиться на психотерапевта. Наша же задача — помочь человеку научиться самому принимать решения и нести за них ответственность.

Идеальных людей нет, зато в каждом человеке скрываются большие возможности для совершенства. А как мы можем ждать совершенства от общества, если сами не достигли его в таких простых отношениях, как семейные и дружеские? Если истинная любовь так редко встречается в семьях и малых группах, как можно говорить о любви, связывающей миллионы людей? Или миллиарды? И хотя эти отношения невозможно сделать совершенными, все же их следует совершенствовать. Их можно превратить из очень плохих в очень хорошие.

Не следует ждать легких побед и быстрых перемен. Совершенствование одного индивида требует многолетней психотерапевтической работы. Инсайт, конечно, возможен и быстрый, но самоактуализация — процесс медленный. Формула: «Бац — и готово!» здесь не подходит.

РОЛЬ ЗНАНИЯ И НАВЫКА В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

В течении невроза наступает момент, когда невротик начинает удовлетворять только свои невротические потребности и перестает удовлетворять базовые. Он уже не жаждет любви, а боится ее, ищет в ней подвоха.

Если пациент находится на той стороне границы, то ему могут помочь только методы инсайт-терапии, ибо он оказался в такой реальности, где не действуют наши законы, где становятся бессмысленными наши принципы и формулировки.

А. Маслоу считает (и я с ним согласен), что психотерапия — сегодня уже не Божий дар. Она все более приобретает черты технической науки. Для того, чтобы быть психотерапевтом, недостаточно быть хорошим человеком. Нужно обладать специальными знаниями, пройти серьезную подготовку. Есть очень сложные психотерапевтические методики, в них нет ничего от спонтанности или интуитивности народной психотерапии. Вот почему я думаю, что не стоит обращаться за психотерапевтической помощью к подружке, если конечно, она не является квалифицированным психотерапевтом. (Ведь не чиним же мы часы у своих друзей. Мы идем к часовому мастеру. Неужели душа проще устроена?) Я могу привести примеры, когда после эмоциональной «поддержки» друзей люди заканчивали жизнь самоубийством.

А если человеку хочется оказывать такую поддержку? Тогда нужно научиться этому. Ведь обучают нас оказывать доврачебную медицинскую помощь — остановить кровотечение, перевязать, ввести обезболивающее. А если не знаешь, что делать, лучше ничего не делать.

Чего не следует делать, когда хочешь поддержать своего друга в беде? Совершенно не годятся фразы: «Возьми себя в руки», «Время лечит», «У них еще заговорит совесть». Первой фразой вы просто удовлетворяете чувство

собственной значительности. Дескать, вы бы в такой ситуации, конечно, выстояли бы. Но ведь он уже сколько мог держал себя в руках. Обратился за помощью, так как уже держать себя в руках не мог! Лучше восхититься его мужеством и сказать, что в аналогичной ситуации вы расклеились бы гораздо быстрее. Вторую фразу ваш друг уже, наверное, не раз слышал. Но у страдающего прошлое и будущее сходятся. В это время он считает, что всегда страдал и будет страдать. По поводу совести обидчика тоже не стоит обольщаться. Совесть — штука такая, которая вообще никогда не молчит. Говорит даже во сне. А у обидчика нет совести. Не может говорить то, чего нет.

К советам друзей вообще не стоит прислушиваться, ибо они советуют поступать так, как поступили бы они. А вы не они. Вы так поступить не сможете! По возможности за психотерапевтической помощью нужно обращаться к профессионалу- психотерапевту. А если вас пока еще жареный петух не клюнул, то мучайтесь. Но паруса шить поздно, когда начинается буря.

Лишь признав, что только самоактуализация приносит человеку счастье и душевный покой, мы сможем понять, что такое хорошо, а что такое плохо. Зная природу человека, мы можем ему сказать: «Если хочешь быть счастливым, самоактуализируйся». То, чем мы можем стать, равно тому, чем мы должны быть. А все, что способствует личностному росту — хорошо, что его тормозит — плохо. Этот очень простой критерий подскажет вам, что следует делать, а от чего лучше воздержаться. Вы читаете книгу, чтение способствует вашему росту — продолжайте читать дальше, тормозит — прекратите. И так во всем.

4. КАК НАЙТИ ХОРОШЕГО ПСИХОТЕРАПЕВТА ([оглавление](#))

Это проблема из проблем в нашем обществе. К сожалению, мы — общество любителей. У нас тяжело найти профессионала в любой отрасли. Каждый из вас может рассказать, как его подводили повара, слесари, маляры, штукатуры и т.п. Вот почему, отчаявшись найти профессионалов, многие люди (даже состоятельные) сами не только готовят, ремонтируют сантехнику, клеят обои, но и лечатся. Наука здесь ни при чем. Она высоко развита во всех областях. И если вы столкнулись с плохим психотерапевтом, не охаивайте психотерапию. Она находится на высоком уровне развития и продолжает бурно развиваться.

Практически все авторы учебников по психотерапии и медицинской психологии, рисуя облик врача, не приводят требования быть профессионалом в своей области. Так, Н.Д. Лакосина, Г.К. Ушаков (1984) считают, что врач должен быть одновременно и гражданином и общественным деятелем. Кроме того, у него должно быть широкое образование, высоко нравственная основа побуждений. Врач должен быть

авторитетным, обладать личным обаянием, быть скромным, оптимистичным, правдивым, справедливым, честным, самоотверженным, гуманным, владеть словом.

Из учебника в учебник переходит цитата А.П. Чехова: «Врач должен быть ясным умственно, чистым нравственно и опрятным физически».

Я бы к этому еще добавил, что врач должен быть благополучным и счастливым человеком (особенно когда речь идет о психотерапевте, занимающемся лично ориентированной психотерапией), а также профессионалом. Поэтому вначале я хочу поговорить о профессионализме вообще.

Я отнес бы профессионализм к личностным качествам. Профессиональные навыки вырабатываются иногда довольно медленно, профессионализм можно выработать гораздо быстрее. Профессионалом я называю того, кто знает свои профессиональные возможности, постоянно их развивает и никогда не действует вне рамок своей компетенции. В лечебной практике можно встретить профессионала-начинающего врача и дилетанта-профессора. Я знаю одного очень неплохого психиатра, занимающего видное положение. Все было бы хорошо, если бы он еще не корчил из себя невропатолога. Приведу вам основные признаки профессионала-психотерапевта:

1. Уважительно относится к своему коллеге и никогда не будет предлагать своих услуг, если его об этом не просят, но никогда не откажет в помощи, если ее попросят.

2. Своевременно и охотно прибегает к помощи своих коллег и легко говорит о своей некомпетентности в вопросах, в которых он некомпетентен.

3. Никогда не обещает излечения больному, а только гарантирует, что приложит для этого все усилия. Ведь выздоровление зависит и от усилий больного.

Я знаю свою роль в лечении больного. Я только помогаю ему пройти трудный путь от болезни к здоровью, от несчастья к счастью. Это путь через пропасть по мостику, а я — только поручень-канат. Я не хочу ни уменьшать, ни преувеличивать свою роль. Те, кто ко мне обращались, пройти этот путь без меня не смогли, хотя и со мной идти по мостику должен сам пациент.

4. Постоянно учится. Психотерапевт воздействует на пациента своей личностью. (Я фактически являюсь таблеткой для пациента. Но вы же знаете, что каждая таблетка имеет свой срок годности. Учеба — это обновление.)

5. Знает своих коллег, у которых уровень профессиональных навыков более высок, чем у него.

6. Отказывается от лечения больного, если знает, что не сможет ему помочь так, как сможет помочь его коллега.

7. Уже во время первой беседы предупреждает пациента, что тот имеет право отказаться от его услуг, если перестанет ему доверять.

8. Отказывается от гонораров до лечения и отказывается от оплаты, если не смог помочь.

9. Физически здоров, материально достаточно обеспечен и счастлив в личной жизни.

В психотерапии это особенно важно. Ведь я могу передать моему подопечному то, что есть у меня. Когда я стал заниматься психотерапией, то понял глубину призыва Гиппократов: «Врач, да исцели себя». Может быть, это не так актуально для врачей других специальностей, но для психотерапевта это обязательное условие. Чем выше уровень профессионализма, тем легче человек выполняет свою работу, тем лучше результаты, тем больше положительных эмоций, тем лучше здоровье. Многие видные психотерапевты укрепили свое здоровье и прожили длинную плодотворную жизнь.

10. Не только владеет ремеслом, но и имеет учеников (мое твердое убеждение, что психотерапия — ремесло, а не искусство). Поэтому идя к психотерапевту, поинтересуйтесь, есть ли у него ученики.

11. Нарбатывает свои собственные методики и обычно излагает их в своих книгах.

Прочтите эти книги. И если вы согласны с точкой зрения автора, отправляйтесь к нему на прием. Или узнайте, у кого он учился, и прочтите работы его учителя.

А если сказать все это короче: профессионал знает самого себя.

Эти положения полезно знать и молодым психотерапевтам. Тогда они охотно будут прибегать к помощи своих более опытных коллег, не будут браться за то, что пока не умеют делать, учиться и в конечном итоге станут профессионалами высокого класса. Из-за отсутствия профессионализма мы можем наблюдать случаи успешного и довольно быстрого выздоровления пациентов у одних врачей после многолетнего безуспешного лечения у других, казалось бы, опытных врачей. З. Фрейд в этом плане высказался довольно жестко: «У нас принято считать шарлатаном того, кто не имеет диплома. Я же предлагаю считать шарлатаном того, кто лечит, не умея лечить».

Вообще-то, психотерапия не специальность, а образ жизни. И если психотерапевт сам не соответствует тем принципам, о которых говорит, то лучше не иметь с ним дела.

Вообще-то выбор психотерапевта — дело сложное. Хочу подсказать вам, в каких случаях от конкретного врача надо отказаться.

Прежде всего, если к врачу не лежит душа. Все его слова и действия вы будете подвергать сомнению. Разовьется внутренне напряжение, которое сведет на нет все положительное, что исходит от врача. Если же врач вызывает у вас симпатию, это еще не значит, что нужно тут же начинать у него лечиться. Следует еще немного подумать.

Если врач чересчур авторитарен настаивает на выполнении всех его требований, не объясняя их смысла, то вряд ли он сможет помочь вам, даже если его советы и рекомендации правильны. Ведь смысл работы

психотерапевта с подопечными — научить их принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность. У меня даже есть свой афоризм: «Квалификация психотерапевта обратно пропорциональна количеству даваемых им советов».

Если врач ставит вам условие посещать только его, лучше его оставить. Значит, он не доверяет вам вашему разуму, умению отличить одно от другого.

Если врач утверждает, что только он владеет этим методом, и только он может вам помочь, это должно вызвать у вас сомнение. В лучшем случае это добросовестно заблуждающийся человек, в худшем — шарлатан.

Еще несколько предостережений.

Не ждите от психотерапии быстрого улучшения своего состояния, хотя оно и может быть. Психотерапевт перед собой ставит задачу способствовать изменению вашего социогена, о котором мы говорили выше.

Так вот, если в процессе контактов с психотерапевтом вы замечаете, что меняется ваш социоген, значит, лечение идет правильно, даже если вам становится хуже. И это естественно. Ведь когда производится капитальный ремонт дома, то на первых порах удобств становится меньше. Кроме того, вы долгое время наносили вред себе и окружающим. А теперь круто меняется концепция о себе. Трудно сохранить хорошее настроение, когда вдруг осознаешь, что ты просто психологический трус, работаешь на глупцов, обжор и пр., хотя ранее считал себя великодушным, щедрым, гостеприимным и т.п.

Это не может успокоить человека. Трудно признать себя психологическим трусом потому, что перекормил гостей, переплатил таксисту, дал большие чаевые официанту, когда ты совершенно спокойно вел себя при ликвидации эпидемии холеры, храбро участвовал в боевых действиях, дал свою кровь, чтобы спасти друга и т.п. Но правду о себе надо знать, какой бы горькой она ни была. От психологической трусости следует избавляться. Но оказывается, это не так просто. Ф. Ницше правильно говорил, что для того, чтобы уничтожить устаревшие ценности, нужно мужество льва.

Наши столы, когда мы принимаем гостей, — это выставка нашей психологической трусости. Ведь такого количества еды не нужно умным и соблюдающим режим гостям, которые пришли для того, чтобы пообщаться. И хозяев им жалко, потому что они слишком много потратили и сил и средств. Да и о каком общении можно говорить, когда переел? Все это из психологической трусости, страхе перед обжорами, которые осудили бы нас за бедный стол.

Приведу два примера.

Поездка в командировку с болями в пояснице привела одного из моих подопечных к шестимесячному постельному режиму. Поехал он из соображений заботы о коллективе. Несложный анализ показал, что дело было все в той же неосознаваемой психологической трусости, страхе оказаться хоть в чем-то несостоятельным. А на самом деле, коллектив и напарники пострадали бы гораздо меньше, если бы он отказался от командировки.

Когда я стал заниматься серьезно психотерапевтической работой, то понял, что переплачиваю таксистам, заказываю спиртное в ресторане и покупаю часто ненужные вещи не из великодушия и щедрости, а из-за той же психологической трусости, страха показаться жадным людям, которых я вижу единственный раз в жизни. Потом уже я понял, что все это от психологической трусости, обусловленной неудовлетворенным чувством собственной значительности, страха осуждения.

Такие примеры я могу приводить до бесконечности.

Один из моих подопечных рассказал мне, как он учился точно платить таксистам. Это было еще в годы застоя. Он боялся требовать сдачи, но у него были рубли и копейки. Он рассчитывался точно по счетчику и получал удовольствие от выражения лица таксиста. А что тот мог сказать? Ведь рассчитался он точно. Эти опыты он повторял. Через какое-то время он заметил, что ему стало легче разговаривать с начальниками, малознакомыми людьми. Он понял, что его трудности определялись психологическим страхом, а не от скромностью, как он считал ранее. Естественно, успехов у него стало больше.

Я даже переделал известное изречение: «Если после беседы с врачом больному не стало легче, то это не врач» следующим образом: «Если после беседы с психотерапевтом больному не стало хуже, то это не психотерапевт».

Психотерапия чем-то напоминает хирургию. Ведь после любой операции больному вначале становится хуже. Если больной чрезмерно ослаблен, его приходится подготовить к операции. Так и в психотерапии. Иногда следует вначале человека успокоить, дать возможность окрепнуть, чтобы он смог перенести психотерапевтическую операцию. Кстати, эту операцию он должен провести сам. Психотерапевт выступает только в роли консультанта. В этом отношении хирургам можно позавидовать. Они дают наркоз, чтобы пациент им не мешал, и всю реконструктивную работу проделывают без его участия. Боль они ему наносят только один раз, а психотерапевт почти все время.

Дорогие читатели, если вам придется обращаться к психотерапевту, обратите внимание на моменты, по которым можно бы судить о том, успешно ли проходит ваше лечение и тренинг:

1. Если у вас возникает душевная боль от осознания того, что многое в своей жизни вы сделали не так, и что в ваших бедах в большей мере виноваты не другие, а вы сами, ответьте себе на один вопрос, который я задаю своим подопечным: «Хотели бы вы, чтобы все, что вы узнали от меня и с моей помощью, исчезло из вашей памяти, и ваша жизнь продолжалась бы так, как шла до встречи со мной?» Если вы ответите отрицательно, тогда все в порядке. Это не болезненная депрессия, а психологическая тоска, заставляющая человека задуматься.

2. Если у вас развиваются способности, о которых вы даже и не подозревали раньше, вы становитесь спокойнее, а были раздражительны, подвижнее, а были несколько заторможены, все идет нормально.

3. Если у вас начинает меняться поведение так, что в конечном итоге вы начинаете думать о себе все лучше и лучше, все идет нормально. Если у вас исчезло желание всем нравиться, если вы перестали тратить время на ненужные встречи и разговоры, смотреть сериалы и таскаться по вечеринкам, все идет нормально.

4. Если у вас начинает меняться мнение о ваших близких, начинаете смотреть на их недостатки как на особенности, все идет нормально.

Один из моих подопечных вдруг заметил у своей жены такие положительные качества, которые раньше проходили мимо его внимания. Теперь о разводе уже не могло быть и речи.

5. Если вы стали легче сходитья с малознакомыми людьми, стали чувствовать себя хорошо в новой обстановке без затраты времени на адаптацию, все идет нормально.

6. Если вы перестали морализировать и слова «должен» и «нельзя», заменили на «вынужден» и «целесообразно», если вы перестали считаться с чужим мнением, но всегда его учитываете, все идет нормально.

7. Если вы перестали терпеть и можете дать обратную связь вашим партнерам по общению, но можете и перетерпеть, если обстоятельства вас к этому принуждают, все идет нормально.

Как считает И.М. Литвак, здоровый человек никогда не терпит, но может перетерпеть. Если я под водой, то мне нужно перетерпеть и не дышать, пока я не выберусь из-под воды. Я знал одного человека, который из-за застенчивости никогда не ходил в туалет, когда был в гостях. Он терпел. Сугубо невротическое поведение!

В общем, если в процессе работы с психотерапевтом ваша жизнь начинает походить на лестницу, по которой вы все время поднимаетесь, все идет нормально.

Если же в процессе ваших контактов с психотерапевтом вы ходите по кругу или опускаетесь вниз, то лучше расстаньтесь с таким психотерапевтом.

Ничего не принимайте на веру. Если вам непонятны действия психотерапевта, надо отказаться от его услуг. Не напрягайтесь, чтобы понять психотерапевта. Это его обязанность сделать так, чтобы вы его поняли. «Истина не в словах говорящего, а в ушах слушающего», — отметили древние. Святая обязанность психотерапевта сделать вам понятными методы, которыми он воздействует на вас или которыми предлагает вам воспользоваться в процессе самостоятельной работы. Вы должны четко представлять конечные результаты работы, знать признаки, по которым можно судить о ее результатах, и время, когда вам уже не нужно будет пользоваться услугами психотерапевта. Не лечиться же вам у него вечно!

Философ вас предупредила, что психотерапевты бывают разные.

Если на первых сеансах психотерапевт вас раздражает, кажется то стяжателем, то невеждой, то садистом, но он будит вашу мысль, заставляет вас возражать ему, если вам с ним интересно, задержитесь возле него еще

немного. Потом вы увидите и его достоинства. А у психотерапевта-ангела постарайтесь найти что-то человеческое, какие-то недостатки. Ведь ангелов не бывает! И если это вам не удастся, перестаньте с ним общаться. Значит, его поведение неестественное. В будущем вас ждет глубокое разочарование.

А теперь я хочу представить вам свою классификацию, методов лечения.

КЛАССИФИКАЦИЯ МЕТОДОВ ПСИХОТЕРАПИИ

I. Методы симптоматической психотерапии

1. Несуггестивные методы

- а) разъяснительная психотерапия
- б) рациональная психотерапия (Дюбуа)
- в) сократический диалог (Кречмер)

2. Суггестивные, методы

- а) гипнотерапия
- б) аутогенная тренировка
- в) косвенное внушение
- г) самовнушение

3. Комбинированные методы

- а) Терапия игнорирования
- б) пренебрежение симптомом (Bruns)
- в) субординарно-авторитарные реакции (Stran-sky)

II. Методы патогенетической и этиологической (лично ориентированной) психотерапии

1. Методы, корригирующие задатки личности

- а) первичный крик (Янов)
- б) второе рождение (Грофф)

2. Методы, развивающие способности личности (Маслоу)

- а) актуализация нереализованных способностей
- б) творческое самовыражение (Бурно)
- в) библиотерапия
- г) арттерапия

3. Методы коррекции темперамента

- а) коррекция сензитивности
- б) психотерапевтическая косметика

4. Методы коррекции характера

- а) методы психоаналитических направлений
 - психоанализ (Фрейд) и коррекция эдипова комплекса
 - индивидуальная психология (Адлер) и коррекция комплекса неполноценности

- гештальттерапия и принцип психологического созревания
- другие психоаналитические методики

- б) сценарный анализ (Берн)
- в) коррекция системы отношений личности (Мясищев, Карвасарский)
- г) сценарное перепрограммирование (М.Е. Лит-вак)

5. *Коррекция направленности*

а) коррекция мотивационной сферы

- коррекция защитных мотивов (Обуховский)
- экзистенциальный анализ (Франкл)
- аксиологическая модель (М.Е. Литвак) — коррекция малоадаптивных мыслей и желаний (когнитивная терапия)

б) коррекция моральных ценностей (Фромм), лечение любовью (эроотоанализ) (И.М. Литвак)

в) коррекция деятельности

- поведенческая терапия
- методики групповой психотерапии
- психологической айкидо
- обучение управлению
- обучение публичному выступлению с основами ораторского искусства

6. *Комплексные методы психотерапии*

а) нейролингвистическое программирование

б) позитивная психотерапия

в) прочие синтетические методы

Классификация включает в себя основные методы современной психотерапии. Сейчас в научной литературе описано несколько тысяч методов, методик, приемов и их вариантов. Кроме того, каждый психотерапевт вносит что-то свое. Часто более целесообразна комплексная психотерапия, т.е. объединение нескольких методов. При назначении лекарств я стараюсь ограничиться одним препаратом. В крайнем случае, двумя-тремя. Использование большого количества медикаментов свидетельствует или о гениальности врача, или о его непонимании сути процесса. Во втором случае он напоминает садовника, который срезает все ветки ненужного ему дерева (симптоматическое лечение) вместо того, чтобы погубить его корень (этиологическое лечение). Ветки тогда сами высохнут.

А теперь немного поговорим о некоторых методах лечения. Не буду растолковывать те методы, которые подробно описаны в моих книгах. (Кроме того, скоро выйдет в свет мой учебник по психотерапии.)

Итак, симптоматическая психотерапия. Она тоже необходима. Но ее следует понимать как «предоперационную подготовку». Но, к сожалению, многие пациенты, получив облегчение от симптоматической психотерапии, отказываются проводить этиопатогенетическую, ликвидировать истинную причину заболеваний и неудач. Не хотят исправлять свою личность. Но это как с деревом — до первого дождя. Вместо одной ветки вырастет несколько.

К несуггестивным методам я отношусь хорошо. Разъяснительная и рациональная психотерапия успокоит человека, снимет излишнюю тревогу или, наоборот, мобилизует его на организацию лечения. Я отдаю предпочтение методам рациональной психотерапии, когда пациент и врач выступают как партнеры. Человек не только успокаивается, но и умнеет.

Здесь имеет место хоть незначительный, но и этиологический эффект — личностный рост. Хорош и сократический диалог. Одновременно человек овладевает навыком спокойно отстаивать свое мнение. К суггестивным методам я отношусь по-разному. К аутогенной тренировке (АТ) — положительно. Фактически это психогигиеническое мероприятие. Данным методом следует овладеть каждому. Я хотел бы, чтобы к АТ люди относились как к умыванию, чистке зубов, одеванию, чтобы она вошла в плоть и кровь каждого. К сожалению, к ней относятся так же, как к физкультуре — все признают, что она полезна, но мало кто ею занимается. Кстати, немного о физическом развитии. Ко мне в основном обращается интеллигенция. Так вот, хочу высказать вам свое мнение. Интеллигент должен отличаться от неинтеллигента только интеллектом. Интеллект — тяжелая крыша, и необходимо хорошее здоровье, сила и выносливость, чтобы ее выдержать.

Самовнушение — вещь хорошая, но только после того, как человек пройдет через горнило рациональной, а еще лучше лично ориентированной психотерапии. Автор ее — французский аптекарь Куэ, который предлагал ежедневно по несколько раз повторять самому себе фразу: «Мне с каждым днем во всех отношениях становится все лучше и лучше». Модификацией этого метода стали известные в недавнем прошлом сытинские настрои, а в наши дни — Луизы Хей.

К косвенному внушению у меня отношение нейтральное. Избежать его невозможно. Новое лекарство на начальных этапах действует лучше, чем старое, а авторитетный врач более эффективен, чем малоизвестный. Я стараюсь им пользоваться как можно реже. Дело в том, что от косвенного внушения улучшение держится недолго. Как-то я с энтузиазмом говорил пациентке, что помогу ей избавиться от очень тяжелых навязчивостей. Действительно, после беседы ей стало легче. Но ведь она над собой не работала. Недели через две все возобновилось.

К внушению на коллективных сеансах я отношусь отрицательно. Целители «внушают» добро или просто размахивают руками «снимая» порчу, сглаз, печеночную колику и пр. Их лечение эффективно, но неэффективно. Механизм его связан с эмоциональным напряжением, которое возникает во время сеансов и блокирует отрицательные импульсы. На некоторое время становится легче, но трагедия развивается позже.

Постараюсь объяснить механизм улучшения и последующего обострения.

Прежде всего, я хотел бы, чтобы вы к своей боли относились не как врагу, а как к благодетельнице, которая, как и хороший психотерапевт, говорит правду. Несильная боль говорит вам: «Глупышка, обрати внимание на свой организм». Но вы ее не слушаете. Тогда кричит сильная боль: «Идиотина! Неужели ты не понимаешь, что скоро мне, а, следовательно, и тебе будет крышка!» Человек прекращает свою дурную деятельность из-за болей, а иногда и обращается за помощью к профессионалам. Организм выздо-

равливает и перестает сигнализировать. Нельзя не разобравшись в причине, блокировать обезболивающими лекарствами или психотерапевтическими приемами эти сигналы. Ведь когда чайник кипит, свисточек свистит. Не нужно убирать свисток. Нужно снять чайник с огня.

Расскажу один случай.

У моей знакомой, женщины лет сорока, побаливала поясница. Ей становилась легче, когда она лежала. Но вместо того, чтобы как следует полечиться, она, преодолевая боль, перекосячившись, продолжала ходить на работу. Благодаря измененной походке, она щадила воспаленный нерв, которому было неуютно в костном канале. Может быть, со временем воспаление уменьшилось, боль прошла, походка нормализовалась... Но на свою беду она попала на сеанс одного из целителей. К концу сеанса она с радостью отметила, что боль в пояснице полностью прошла. Бодрой походкой она пошла по своим делам. Но через несколько дней у нее развились такие боли, что ей пришлось лечиться несколько месяцев в больнице. Вам понятно, что произошло. После сеанса, который произвел на нее сильное впечатление, сигналы от больного нерва были заблокированы. Она перестала ходить кривоножкой походкой и, следовательно, щадить свой воспаленный нерв. Костный канал вызвал дополнительное раздражение, и она стала ощущать еще более сильные боли, так за это время состояние нерва ухудшилось.

Не ругайте болезни! Ведь, к сожалению, многие только во время болезни ведут здоровый образ жизни. Т.е. вовремя спят, едят доброкачественную пищу, отдыхают, занимаются лечебной физкультурой. Может быть, и после болезни стоит продолжать тот же образ жизни? Только вместо физиотерапии чаще бывать на свежем воздухе, водные процедуры заменить купанием в речке, а на худой конец в ванне и регулярно заниматься спортом. Кстати, это необходимая добавка к любой психотерапии.

Отрицательное отношение у меня и к гипнотерапии. Это самый эффективный метод лечения (нередко уже после одного сеанса гипноза развивается отвращение к курению и алкоголю, налаживается сон, проходят боли, повышается настроение), но, к сожалению, и самый неэффективный. Через несколько дней, в лучшем случае недель, возникает тяга к курению и алкоголю, нарушается сон, вновь появляются боли и ухудшается настроение. Но самое главное — повышается зависимость от авторитетов, нарастает внушаемость, исчезает самостоятельность. Иногда дело доходит до гипномании. Зависимость от гипнотерапии такая же, как от табака, водки или наркотиков. Но это вовсе не значит, что следует полностью отказаться от гипнотерапии, ведь не отказываемся мы в ряде случаев от обезболивающих средств.

К лично ориентированной терапии у меня отношение положительное. Но это не значит, что следует подвергаться воздействию всех методов. Подобрать нужный вам поможет психотерапевт.

5. КАК СТАТЬ ПСИХОТЕРАПЕВТОМ ([оглавление](#))

Эту главу я написал для тех, кто хочет стать психотерапевтом, и для начинающих психотерапевтов, которые, если бросят это дело, то еще не очень много потеряют. Основная моя задача — не столько привлечь в

психотерапию новые кадры, сколько отговорить людей заниматься психотерапией. Неблагодарное это дело. Впрочем, как я уже писал, психотерапия — не профессия, а образ жизни, и не такой уж плохой.

Вначале эту главу я хотел назвать «Как стать хорошим психотерапевтом». Но потом слово «хороший» выпустил. К профессионалу такое определение не подходит. А я хочу дать портрет психотерапевта-профессионала.

Итак, психотерапевт ориентирован на то, чтобы помочь подопечному не на короткий промежуток времени, а навсегда, так, чтобы он потом в помощи психотерапевта не нуждался, а психологические проблемы мог бы решать самостоятельно. Следовательно, он ориентирован на методики, которые воздействуют на личность и ее поведение, хотя при необходимости пользуется и методами симптоматической психотерапии. Поэтому психотерапевт следует тем положениям, к которым он призывает своих подопечных или, по крайней мере, старается это делать. Почему это необходимо, будет видно из последующего изложения.

Есть два этапа подготовки психотерапевта:

- **Избавление от собственного невротизма и решение собственных невротических проблем.**

- **Овладение методами психотерапевтической работы.**

Жизнь есть жизнь. И когда у психотерапевта возникают невротические проблемы, он прекращает заниматься психотерапией и сам обращается к кому-нибудь за помощью. Для этого сейчас у нас и за рубежом существуют так называемые балинтовские группы, состоящие из психотерапевтов. Кроме того, существует система супервизии. Супервизоры — это психотерапевты экстракласса. Они же участвуют и в аттестации психотерапевтов. В общем, человеку больному или с невротической проблемой лучше не заниматься психотерапией. Надеюсь, вы уже не хотите стать психотерапевтами. Но если еще осталось такое желание, то читайте дальше.

Как идет психотерапевтический процесс?

На первых этапах можно наблюдать явления переноса. Подопечный начинает видеть в психотерапевте кого-то из своих близких. Поэтому психотерапевту больной неосознанно навязывает то роль отца, то роль матери, то мужа (жены) и т.п. Кстати, он предъявляет им те же претензии, которые предъявлял своим близким. Назойливость некоторых подопечных такова, что они начинают предъявлять права на всю жизнь психотерапевта. И если тот начинает отстаивать свои права, они называют его грубияном, по крайней мере сначала, и возмущаются. Причем возмущаются громко и на людях. Потом разберутся и извинятся. Но извиняются они тихо, и обычно один на один. Психотерапевт учит их решать свои проблемы адекватными способами. Овладев ими, подопечные и в реальной жизни начинают успешно решать свои проблемы. Но все это потом. Ну что, опять не отговорил?

Тогда читайте дальше.

В психотерапевтическом процессе в отношениях между подопечным и врачом действует механизм проекции. Это один из механизмов психологической защиты. Суть его заключается в том, что некоторые часто отрицательные качества своей личности не осознаются и вытесняются в бессознательное. Становится немного легче. Но вытесненное в бессознательное стремится вырваться наружу и выплеснуться на кого-то другого. Т.е. человек неосознаваемые свои качества проецирует на своих партнеров по общению. Я, исходя из этого, сформулировал правило: «Послушай, как человек ругает других или тебя. Так он дает себе характеристику». Вот если меня человек назовет дураком, я уже знаю, что имею дело с дураком. Может быть, конечно, я и дурак. Но с этим еще следует разобраться. Но то, что он дурак, не вызывает сомнений. Если я умный, а он не разобрался, кто он? А если я дурак, а он со мной связался, кто он? Философ, как вы помните, говорил, что среди психотерапевтов есть грубияны, стяжатели, следователи-садисты и психотерапевты-недоучки.

Вот во всем этом обвиняют психотерапевта не только ученые, но и его подопечные во время совместной работы, хотя, в общем, это больше имеет отношение к ним самим. Ведь практически идет диагностика их психологического состояния.

Сам же врач должен быть как зеркало. Если врач не решил свои проблемы, то тогда возможен контрперенос. Контрперенос — это неосознаваемый психический процесс, когда врач или психолог (сейчас многие психологи начинают заниматься психотерапией) начинает решать свои проблемы за счет пациента. Наиболее скандальные случаи возникают тогда, когда у психотерапевта и хорошенькой пациентки возникают сексуальные отношения. Но это к психотерапии не имеет никакого отношения. О чем говорят такие случаи? Только о том, что у врача имеются свои собственные неразрешенные сексуальные проблемы, которые он решает с помощью больной. Известны ли мне подобные случаи? Да, известны. Так, одна пациентка за четыре года своей болезни побывала в 15 стационарах и соблазнила четырех врачей. Она заявляла врачу, что никогда не чувствовала себя женщиной и что ни разу у нее не было оргазма. Он пытался восполнить этот пробел и... потом она с большим удовольствием говорила ему, что и с ним она ничего не испытала. Одна женщина-психотерапевт пыталась собой лечить импотенцию у своих пациентов. Моя точка зрения на этот счет следующая: сексуальные отношения с больным человеком недопустимы. Но я допускаю развитие подобных отношений после успешного выздоровления больного. Такие случаи мне тоже известны. Это были любовные отношения, которые завершились счастливым браком.

Но вернемся к проекции. Она помогает понять врачу, кто сидит перед ним. Потом необходимо сделать так, чтобы подопечный понял, что все это относится к нему. А пока он может обливать грязью врача и в глаза, а особенно

за глаза, хотя тот его и предупреждал, что все, что он хочет сказать, он должен сказать тут же. Чего только не приходится выслушивать от пациентов!

Для того чтобы правильно спланировать психотерапевтические воздействия, приходится расспрашивать больного о его прошлом, которое тот еще не до конца пережил. Рассказывая об этом, он часто начинает плакать, а врач заставляет рассказывать его об этом много раз. Этот прием называется «возбуждающие воспоминания». Одна из моих подопечных в процессе сценарного перепрограммирования в течение нескольких сеансов, читая автобиографию, никак не могла продвинуться дальше пяти лет. Эпизоды двадцатилетней давности вызывали слезы. Посторонний наблюдатель мог бы принять меня за садиста. Как хорошо хирургам! Они режут по живому, а садистами их никто не считает.

Психотерапевта его пациенты могут назвать невежей-недоучкой, если он не читает работ Малахова по уринотерапии, Луизы Хей.

Обвинения в стяжательстве психотерапевту избежать сложно. Но если он живет за счет частной практики, то что-то с пациента брать нужно. Одна из моих учениц рассказала такой эпизод.

Беседовала она с пациенткой около 1,5 часов. Это был сеанс индивидуальной психотерапии. Лекарств выписано не было. Больная распростилась с ней, не сделав попытки оплатить сеанс. Когда же моя ученица ей сказала об этом, то пациентка удивлением воскликнула: «А за что же платить?»

У психотерапевта и его подопечного все условия должны быть оговорены. Хочу подчеркнуть, что наши подопечные, даже очень богатые, готовые на массажистку, парикмахера или путану потратить 100 или 200 долларов (причем с гордостью рассказывают об этом), очень неохотно платят 100 рублей психотерапевту. Вот видите, насколько они не ценят свою душу! Кстати, еще великий З. Фрейд говорил, что невротик обязательно должен оплачивать свое лечение, цена должна быть большой, как у хирурга. Все равно та польза, которую он получит от лечения, во много раз превысит затраты на него. Бесплатное лечение невротика ни к чему его не обязывает. Когда же он оплатит лечение, то постарается выполнять рекомендации хотя бы для того, чтобы понять, на что он потратил деньги. Окончательно убедил меня в этом рассказ одного из моих учеников.

Один довольно крупный бизнесмен пришел к нему на индивидуальный прием. Он потребовал, что тот оплатил ему так, как оплачивает целая группа. Получилась довольно внушительная сумма. Потом сам бизнесмен рассказал ему о своих переживаниях: «Вышел я возмущенный. Брать такие деньги за фразы, которые я сто раз слышал от других! Я решил выполнить все, что вы мне говорили. Конечно, если бы сумма была незначительной, то я может быть, ничего и не сделал бы. Результат превзошел все мои ожидания.

Все-таки психотерапевт должен жить хорошо, а брать с подопечных мало. Выходом из этого должна быть групповая психотерапия, которая, кстати, в

большинстве случаев более эффективна, чем индивидуальная. Но хочу вас заранее предупредить: став психотерапевтом, очень много вы зарабатывать не будете, но на достойную жизнь хватит. Более того, вы даже будете чувствовать себя богатым. Ведь беден не тот, у кого мало, а тот, кому не хватает. Вот невротические личности даже при большом состоянии чувствуют себя нищими, ибо им для счастья не хватает десятков, а иногда и сотен миллионов долларов. В общем, если вы хотите очень сильно разбогатеть, то лучше не становитесь психотерапевтом.

И еще несколько слов о профессии психотерапевта. Всех, кто обращается к нам за помощью, объединяет одна проблема, — проблема внутреннего одиночества. Нет, у них есть жена дети, друзья сотрудники. Но наших подопечных отделяет от других барьер психологических защит, как их собственных, так и тех, с кем они общаются. Любят их всегда за что-то. Их не раз предавали, от них отказывались самые близкие люди. Так вот, психотерапевт должен суметь прорвать этот барьер и стать на какое-то время единственным другом своего подопечного. Но это своеобразная дружба. Как только подопечному станет лучше, он покинет психотерапевта. Но жаловаться на это нельзя. Такова особенность этой профессии. Иногда становится немного грустно. Я, правда, нашел для себя один выход. Я овладел еще некоторыми навыками, чтобы оставаться полезным для своих подопечных. Я обучаю их технике управления, помогаю заключать сделки, редактирую их выступления. Правда, это уже совсем другие отношения. Здесь уже нет жалоб на бессонницу, раздражительность и ссоры с близкими. Мы вместе идем вверх. Это уже дружба-сотрудничество.

В ходе изложения своего материала я постарался ответить на вопросы философа. Осталась самая малость.

Как влияет на наше психологическое здоровье современная пресса и телевидение? Практически никак. Ведь сценарий человека, его судьба формируется в первые пять лет жизни под влиянием родителей или лиц их заменяющих. Происходит «фотографирование». Пресса и телевидение играют роль «проявителя». Они способствуют выявлению тех дефектов, которые появились у человека еще в раннем детстве. Конечно, средства массовой информации (СМИ) смогли бы много сделать по их исправлению, если бы, например, организовали систематические занятия по психологии общения. Ведь в наших занятиях нет ничего сенсационного, эффект от них будет через несколько месяцев, а психотерапевты не в состоянии оплатить дорогое эфирное время и газетные строки. Я давно работаю с СМИ. Сами корреспонденты понимают мои проблемы. Кое-что мы делаем (так, например, одна областная газета публиковала раз в неделю в течение трех месяцев наши статьи в рубрике «Школа выживания»). Но дело, как правило, заканчивается разрывом отношений. Главные редакторы считают, что они создают нам рекламу, а от нас ничего не получают. Но Бог с ними со СМИ. Сейчас я никого не убеждаю. Просто делаю свое дело.

Может ли человек быть для себя психотерапевтом? Я, как и философ, отвечаю на этот вопрос положительно. Более того, я стараюсь сделать это практически, так как пишу книги по психотерапии. Но все-таки желательно и прямое обращение к специалисту. Одна моя подопечная два года читала мою книгу «Если хочешь быть счастливым». Она ей помогала. Но все-таки на некоторые вопросы она не могла найти в ней ответы и пришла на тренинг. Через три занятия она с восторгом заявила, что за эти занятия получила больше, чем за два года самостоятельного обучения. Она была не совсем права. Если бы не было этих двух лет самостоятельного обучения, то не было бы и такого эффекта. Я бы не противопоставлял самостоятельную помощь профессиональной. Больше нужно полагаться на самопомощь, но иногда, хотя бы раз в неделю, следует посещать групповые тренинги. Полезно изучать психотерапевтическую литературу. Я советовал бы опираться на нашу, отечественную, где описываются наши проблемы.

И последнее. Мой принцип амортизации — не способ общения. Амортизация — это способ деликатно избавиться от нахала. Добро должно уметь защитить себя. Да, партнер выходит из себя при амортизации. Но ведь он оскорблял! Разве хороший человек будет это делать?! Философ вступается за обидчика. Почему? Мне непонятно. Для многих достойных людей амортизация стала хорошей защитой. Да, амортизация — это оружие. Но я не тревожусь, что им воспользуется агрессор. Его оружие — прямое оскорбление. Правда, но я ни на чем не настаиваю. Может быть, философ и права.

А теперь я хочу сказать вам, что работа психотерапевта приносит мне радость. В частности, иногда я получаю вот такие письма.

Я рада, что в очередной раз вы принудили меня к письменной речи. Как всегда ненавязчиво. Сотни раз я говорила эти слова про себя, но какие-то демоны в душе не давали мне это озвучить. Мне предстоит еще разбираться с ними.

Спасибо вам за то, что вы подарили мне прекрасный мир. Не иллюзорный призрачный, в котором я жила, а реальный, со всеми его радостями и горестями. Спасибо, что вы подарили мне меня, такую, какая я есть, без прикрас, но и без ненависти к своим слабостям. Я еще учусь любить себя такую. И это мне позволяет любить всех людей, вас, нашу «сумасшедшую» дорогую мне группу. Мне хорошо с вами. И думаю, это вдохновило меня еще на одно дело — защиту диссертации.

И.С.

Это письмо написала мне женщина 44 лет. Пришла она ко мне три года назад с мыслями о самоубийстве. У нее был крах на производстве — никак не могла закончить диссертацию и уже года два не работала над ней. У нее был крах в личной жизни — длительный психологический и сексуальный разрыв с мужем, конфликты с подрастающим сыном. Первые сдвиги в ее состоянии произошли месяца через четыре после начала занятий, а потом все шло со скоростью курьерского поезда.

И совсем последнее замечание.

Наша страна переживает сейчас бум по подготовке психотерапевтов и психологов. Этим занимаются у нас 15 факультетов усовершенствования врачей при высших медицинских учебных заведениях. Федеральный центр по психотерапии. Российская психотерапевтическая ассоциация и Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига. Кроме того, почти в каждом регионе имеются свои психотерапевтические ассоциации. Есть несколько негосударственных институтов психотерапии. Все они очень активно готовят психотерапевтов и проводят просветительную и тренинговую работу с непрофессионалами. Естественно, занимаются они и лечебной работой. Наши психотерапевты выступают со своими разработками на международных съездах, симпозиумах и конференциях.

Наша Ростовская область находится не в первых рядах, но и мы смогли подготовить за последние 10 лет около 300 врачей-психотерапевтов. Прошли у нас психотерапевтическую подготовку и около 100 медицинских психологов. Уже 8 лет работает школа психологического айкидо, где основам управления с использованием психотерапевтических методик обучено более 1 000 человек. О клубе КРОСС уже рассказывалось выше. Сам я написал более 10 книг по психотерапии и психологии общения как для врачей, так и для широкого круга читателей. Все психотерапевты, которые прошли подготовку у нас, профессионалы, и всегда вам подскажут, куда обратиться, если сами не смогут помочь вам решить ваши проблемы. Есть у нас в области несколько отделений, где занимаются лечением больных неврозами, несколько кабинетов социально-психологической помощи и телефон доверия (его номер 58-21-41). На телефоне доверия круглосуточно дежурят квалифицированные психотерапевты и психологи, которые окажут вам бесплатно необходимую помощь и подскажут, куда обратиться, если ее будет недостаточно. Такие структуры имеются и в других регионах России. Кстати, не отказывайтесь от бесплатной помощи. Профессионал, если уж он работает, то всегда работает в полную силу, и не имеет значения, платят ему или нет. В этом отношении он напоминает спортсмена. Он знает, что если работает не в полную силу, то детренируется и страдает в первую очередь сам. Конечно, есть у нас в области и частнопрактикующие психотерапевты. В общем, мы готовы вам помочь.

К сожалению, многие люди хотят получить помощь немедленно, за один сеанс психотерапии и не прилагая собственных усилий. И у нас большим успехом пользуются те «специалисты», которые обещают за один сеанс избавиться от наркоманической или алкогольной зависимости, похудеть без соблюдения диет и занятий спортом, избавиться от импотенции. Если вы на это рассчитываете, то к нам за помощью обращаться не следует. Мы знаем, что не так просто избавиться от вредных привычек и малоадаптивных форм поведения. Иногда на это уходит года два планомерной работы над собой. А на выработку нового навыка или привычки и того больше. Но если вы не верите в чудеса и настроены на упорную работу над собой, мы приглашаем

вас в наши структуры, к нашим специалистам, и лучше тогда, когда вы еще «на ходу», а не нуждаетесь в капитальном ремонте. Мы, как спортивные тренеры, не обещаем вам райской жизни (иногда мы будем казаться вам грубиянами, иногда садистами, временами вы будете считать нас недоучками и стяжателями). Но здесь, как в спорте. Если будете трудиться, успех к вам обязательно придет.

Итак, книга прочитана. Дорогие наши читатели? Мы вам ничего не навязываем. Решайте сами!