

## ЗАМЕТКИ О ПСИХОТЕРАПИИ

P. J.

\* \* \*

Не секрет, что психиатры относятся к психотерапии с высокомерным презрением. И, как бы ни возмущались психотерапевты, есть тому весомые причины. Когда у человека нет ноги — глупо убеждать его в том, что и на одной ноге прыгать неплохо, — полезнее все же изготовить хороший протез. При остром пищевом отравлении нужно не проповедовать сознательное отношение к пищевой потребности, а немедленно промыть желудок и ввести антидот. Наконец, если у кого-то нет денег даже на кусок хлеба — советы покупать только дорогие автомобили и вкладывать деньги в недвижимость выглядят злой насмешкой.

Психиатрия имеет дело с органическими заболеваниями, при которых нервная система человека перестает в полной мере обслуживать его деятельность и общение; со стороны это не всегда заметно, но более тесном общении постоянно проскальзывают неприятные странности в поведении, которые, вроде бы, можно объяснить особенностями характера, воспитанием, фактами биографии... И человеку могут посоветовать «хорошего» психотерапевта, который, якобы, может (за вполне умеренную плату) снять эту «порчу» при помощи самых современных корректирующих методик. Иногда и сам больной пытается избавиться от неприятных симптомов, обратившись к врачу. Какому? К психиатру человек просто так, по доброй воле не пойдет — это чревато последствиями для его социального статуса и поражением в правах. Психотерапевтов собственно медицинского профиля — единицы, и на прием к ним попадают по особому направлению или по блату. Остаются многочисленные коммерческие «целители», народные умельцы, освоившие некий минимум фундаментальных знаний и формальных приемов, под гарниром всевозможных «эзотерик», — и с этим багажом приступающие к оздоровлению психики своих сограждан. Не все из них шарлатаны; есть и медицинские дипломы, и психологическое образование в престижных вузах — а у многих за плечами солидный практический опыт, десятки и сотни профессиональных удач. Однако любой коммерческий психотерапевт неизбежно подходит к человеку как к потенциальному клиенту, и потому ожидать от него совершенно беспристрастного изучения клинической картины было бы неправильно. Даже при абсолютной внутренней честности специалист не застрахован от бессознательной подгонки фактов под привычные понятия — просто потому, что мыслит он именно этими понятиями, а иначе он просто не был бы специалистом. Но если в теоретической науке ошибки общими усилиями исправимы, и кроме академического конфуза иного ущерба не ожидается, — неправильное лечение способно резко обострить течение заболевания, вызвать массу побочных расстройств и даже довести больного до полной неизлечимости. Когда такой продукт психотерапии попадает в конце концов к психиатру, тому остается лишь выразить свое не самое позитивное отношение к «коллегам» не самыми цензурными словами.

Впрочем, есть и другая сторона проблемы. Сами психиатры часто становятся жертвой своего (пусть даже справедливого) презрения к психотерапии, и не умеют в подавляющем большинстве сориентироваться в психологически трудной ситуации, а уж тем более взять ее под контроль. Ясно, что психологические проблемы склонны возникать чаще всего именно вокруг психически больных. Их близким приходится переживать колоссальный стресс: они не умеют правильно оценить происходящее с больным и степень тяжести его состояния — поскольку даже врачи, при нынешнем уровне развития психиатрии, далеко не всегда на это способны, — и зачастую просто теряются, не зная, что предпринять. А психиатр просто отмахивается от чужих проблем, или советует заведомую чушь. Вместо того чтобы чутко опасность и проинструктировать родных, что им следует делать, а чего делать ни в коем случае

нельзя. В результате измученные собственной беспомощностью люди совершают одну ошибку за другой — и приходит смерть.

\* \* \*

При первом знакомстве зрелище огромного множества терапевтических школ и методик может создать впечатление хорошо разработанного и надежного инструментария, отлаженного механизма психологической помощи. Кажется, что достаточно подобрать правильный инструмент — и дело сделано. И если случаются неудачи — связано это лишь с ограниченностью возможностей отдельно взятого психотерапевта, ибо освоить всю массу специальных знаний уже практически невозможно, и придется в чем-то себе отказать.

Но тут приходит на ум чисто житейское наблюдение: когда требуется купить нечто вполне определенное, найти это в магазинах бывает очень и очень сложно, хотя каждый из них впечатляет красочными прилавками и шокирует богатством выбора. В конце концов приходится покупать что-то не совсем правильное и доводить его до кондиции своими силами.

Философически настроенный наблюдатель может заметить, что само разнообразие, как правило, говорит о скрытой недостаточности, об отсутствии не только совершенства, но даже и серьезного стремления к нему.

И действительно, история психологии наглядно показывает, что соперничающие теории отнюдь не отрицают друг друга, что все они уютно размещаются в общем гареме практикующего психолога, который всегда вправе в любой момент востребовать любую из них и обойтись с ней так, как требуют его сиюминутные нужды и укоренившиеся наклонности.

Справедливости ради следует признать, что и в других науках, даже весьма далеких от гуманитарности, ситуация не лучше ни на пшик. Те же физики, когда надо поинтересоваться состоянием внутренностей какого-нибудь квазара, обращаются при настройке аппаратуры не только (и не столько) к одиннадцатимерной теории всего, но также и к элементарной механике, примитивной лучевой оптике, классической термодинамике или того хуже — к сферической геометрии, которая откровенно пахнет аристотелианизмом. Мальчик с паяльником для успешного запуска очередного суперколлайдера столь же необходим, как и хитромудрые эйнштейны или вайнберги.

В чем же дело? Неужели господа-ученые вовсе не стремятся к истине — вопреки громко-публичным изъявлениям симпатии к ней? Или истина в официально утвердившей себя науке стала бульварной девкой, угождающей каждому по твердому тарифу плюс *un petit cadeau*?

Ну, не будем о грустном. Пусть когда-нибудь наши потомки-роботы выведут все богатство их электронно-квантовой психики из единого простого принципа, и пореже сходят с ума, — а если и случится кому подзалететь, то выбор надлежащего метода внушения станет делом не слишком сложного вычисления. А мы пока, так и быть, пострадаем — ради них.

\* \* \*

Успешность психотерапии основана на скрытом желании пациента (клиента) вылечиться.

Как в известном анекдоте:

- Сколько нужно психотерапевтов, чтобы заменить лампочку?
- Достаточно одного. Но лампочка должна по-настоящему захотеть поменяться.

В русском переводе, конечно, с игрой слов не очень получается — но общий смысл ясен.

Если человеку по-настоящему плохо, никакая психотерапия ему уже не поможет.

Когда состояние по-настоящему тяжелое, человеку просто не нужна помощь.

\* \* \*

Психотерапия со стороны выглядит просто игрой. Аналогично ролевым играм с Сети. Так оно, во многом, и есть.

Практический вывод: терапевт существует в рамках правил игры. Ему нужно поддерживать иллюзию.

\* \* \*

Отрицать необходимость психотерапии на том основании, что она по своей сути лишь преподносит человеку то, чем он уже обладает, было бы неверно.

Так можно было бы отрицать, например, необходимость школьной математики, поскольку есть «настоящая» математика, а не какая-то популярщина.

\* \* \*

Психиатр может существовать только в контексте клиники. Амбулаторное лечение психически больных — утопия. Либо нужна иная квалификация и врачей, и больных, и их родственников.

\* \* \*

Психотерапия уходит в церковь.

Достаточно интуитивного подхода и умения говорить с людьми. А попы это умеют.

\* \* \*

Психотерапевт не может вылечить пациента, поскольку психологические проблемы связаны с объективно predetermined образом жизни, а изменить жизнь — задача непсихологическая. Но если человека нельзя вылечить — это не значит, что ему нельзя помочь. Точно так же, как диабетик может долгое время существовать на правильно подобранных препаратах, как психические болезни иногда успешно сдерживаются регулярным приемом нейролептиков, — психотерапия может становиться средством поддержания жизненного тонуса там, где реального избавления от недуга нет.

То, как психоаналитики в нескольких поколениях ведут богатых пациентов, давно стало темой профессиональных анекдотов. Но чем это отличается от необходимости регулярной закупки дорогостоящих препаратов при какой-нибудь экзотической болезни? В некоторых странах на поддерживающие препараты выделяются деньги из казны. На психологическую поддержку тратиться никто не спешит. Кроме, может быть, краткосрочной работы с жертвами природных и неприродных катастроф.

Возможно, обществу следовало бы вообще отказаться от паллиативов. А вместо этого дать лишенным надежды возможность спокойно уйти. Постепенно эта мысль внедряется в умы и законодательные акты. Измученный болезнью человек — прежде всего больной, а уже потом разумное существо, преодолевающее собственные недуги величием сильного духа. Больные люди — неподходящий материал для построения здорового общества. Антигуманное стремление во что бы то ни стало продлить чужие мучения — это симптом.

\* \* \*

Да, психозы связаны с физиологическими отклонениями — травмы или нарушение обмена веществ. Однако само по себе такое отклонение не будет причиной психоза — оно лишь определяет диапазон предрасположенностей. А настоящая причина — всегда социальна. И пока психиатрия лечит организм, а не человека, и не общество, — большого проку не будет.

\* \* \*

Источник всех психологических проблем — потеря взаимопонимания. В честности — взаимопонимания с самим собой; это вторично, происходит из неспособности понять другого.

Человек не всегда способен сказать, почему он поступает так, а не иначе. Психоанализ как раз и начинался с идеи объективации скрытых мотивов. Ошибка в том, что психика трактовалась биологически, как свойство индивида, а не коллективный, общественный эффект. Выяснилось, что мотивация идет извне, не принадлежит индивиду. Но поскольку общества не заметили, пришлось выводить из биологических сообществ, из общения животных, а не людей.

\* \* \*

Медикаментозная терапия при шизофрении направлена (по крайней мере, на первых этапах) на подавление личности пациента, абсолютное подчинение воле врача (а после выписки — ближайших родственников). Понятно, что болезнь, связанную прежде всего с личностными проблемами, вылечить таким способом нельзя. Как бы ни заматали мы острые душевные проблемы под ковер, они в конце концов найдут лазейку наверх — и будет еще хуже, ибо к прежнему конфликту добавляется еще и память пережитого насилия.

Вероятно, есть более разумные (и гуманные) методы — но кому охота их искать? Медицина в рыночном мире работает на себя, страдания пациента — ее хлеб.

Вспомним о том, что начинается раскручивание бредовой спирали с нарушений сна — а затем человеку становится страшно засыпать, и положение только усугубляется. Никакие снотворные не могут этого победить, ибо они лишь парализуют мышцы, оставляя кошмарные сны. Но без полноценного сна организм просто не может восстановиться, ему не хватает сил заново отрегулировать гормональный и ферментный обмен. Так болезнь подчиняет себе все.

По логике, начинать лечение острых психозов следовало бы с погружения человека в длительный сон, нечто вроде искусственной летаргии. Чтобы организм мог выровнять функциональные перекосы, не подвергаясь дополнительным стрессам. Параллельно можно было бы провести настоящее лечение, снимающее страхи и повышающее устойчивость нервной системы (препаратами типа стимулотона). Во сне гораздо эффективнее щадящие методики — им уже не надо пробиваться сквозь психотическую шубу. Иначе говоря, вместо подавления психики, мы, наоборот, поддерживаем ее, закрепляем веру в собственные силы. И когда пациент просыпается, ему гораздо легче согласиться на поддерживающие процедуры — ибо это его собственное решение, а не диктат неизвестно кого.

\* \* \*

Психотренинг, психокоррекция, психотерапия, психиатрия — образуют ряд по степени вмешательства в собственную организацию психики. Одно дело — помочь в самостоятельной работе, и совсем другое — активно формировать нечто не свое. Еще вопрос, насколько навязанная психика лучше прежней.

\* \* \*

Психопатии традиционно связывают с нарушением эмпатии, с неспособностью проникнуться переживаниями другого человека. Это верно — но лишь как частный случай «нерефлексивной» психопатии; в других случаях психопат может прекрасно чувствовать, что от него терпят другие, — но сознательно к этому стремиться.

Возможно, следует говорить о более общем принципе — нарушении способности становиться другим. В каком угодно аспекте. И тогда окажется, что шизофрения вовсе не противоположна психопатии, как принято полагать. Она разрушает уподобление миру в другом отношении — в плане действия, а не переживания. Но механизм в обоих случаях одинаков.

\* \* \*

Когда возникает (в том числе психологическая) проблема, человеку надо суметь отстраниться от нее, поставить себя над ней. Нельзя решать проблемы изнутри. Когда самому трудно — приходится обращаться за помощью к другим.

Психотерапия выводит человека из навязчивой проблематики, предлагая заняться чем-то другим, не жизненно насущным, — поиграть. Если пациент относится к процессу серьезно, лечение ему не поможет.

Психотерапевт играет роль границы между жизнью и игрой. С одной стороны, он подчеркивает искусственность терапевтической ситуации, ее игровой характер, намеренное абстрагирование от жизненных проблем. Но при этом он обязан сделать терапию *живым* общением, а не абстрактной деятельностью. Это игровая — но все-таки деятельность. А значит, она может внедриться в жизнь, стать ее частью и прототипом других деятельностей. Терапевт не может изменить общественный строй или хотя бы общественное положение пациента; однако самим фактом своего вмешательства он изменяет что-то в жизни — а следовательно, и в психике. При удачном стечении обстоятельств изменения поведения могут закрепиться и привести к сдвигам в отношении общества к человеку, к личностному росту.

Цель психотерапии — побудить человека к действию, когда его собственная мотивация уже разрушена. Все бессмысленно? — ладно, займемся бессмысленным делом, поиграем... Например, в пациента у врача. Даже анамнез, составление протокола, — это уже уводящая деятельность; хороший терапевт сумеет обыграть рутинную операцию.

Но только не спорт, не соревнование, не конфликт! Поскольку игра не предполагает выигрыша, любой результат принимается как личное достижение — как успех. Групповая терапия в этом плане сложнее — психотерапевт должен железно владеть ситуацией и не допускать вставания в роль. В итоге систематическое чувство успеха перерастает в чувство уверенности. А это уже хорошая платформа для решения практических задач.

\* \* \*

Сократические беседы — не столько философия, сколько первобытная психотерапия. В отвлеченное умствование их стремился превратить Платон — человек вполне благополучный и не интересующийся действительными проблемами живых людей и общественного бытия. Киники, напротив, подхватили метод Сократа как искусство лечения души — им важно было не поставить собеседника в глупое положение и продемонстрировать слабости его интеллекта, а навести других на определенный способ действия через определенное отношение к миру. Для перехода в новое состояние необходимо нарушить старое равновесие — но это не самоцель, это лишь путь к новой духовности, снимающей непримиримые противоречия прежнего бытия.

Конечно, никакими беседами не вылечить серьезную общественную болезнь. Но первое, о чем мечтает измученная душа, — поговорить с кем-нибудь. Излить наболевшее и схватиться за соломинку. К сожалению, далеко не всем достается порядочный собеседник — большинство попадает в лапы бессовестных дельцов, спекулирующих на чужой беде. Попы и коммерческие психотерапевты — из их числа.

\* \* \*

Многочисленные «популярные» книжонки предлагают обывателю «проверенные» методики для развития самых фантастических способностей. Оказывается, достаточно чуток покопаться в своей душе — и при минимальных затратах осупермениться. Нечто подобное процветает и в мире бизнеса: тысячи способов обогатиться — и только очень ленивые не стали до сих пор миллиардерами. Правда, вызывает подозрение тот факт, что авторы сих великих метод, как правило, собственными экономическими достижениями похвастаться не могут, не поднимаясь

выше уровня обычного офисного персонала. Может быть, скромничают — из опасения, что при одном лишь их появлении на рынке всем остальным там будет уже нечего делать...

Никто не спорит: тренировки под руководством грамотного (в какой-то мере) специалиста для чего-то очень даже полезны. В том числе и для развития психологических ландшафтов. В том числе и в смысле аутотренинга. Но любые инструменты нужны не сами по себе, а для чего-то более существенного. Можно, конечно, развесить на ковре бутафорские гаечные ключи — наподобие коллекционного оружия; но куда полезнее реальными ключами настоящие гайки крутить. Ну, научились мы реагировать на раздражители в десять раз быстрее... Что из того? Всегда найдется зверь и пошустрее. Зачем оно? Если я умею открыть банку консервов за одну минуту — улучшать этот результат на десяток секунд просто глупо. Допустим, кто-то помнит миллиард знаков числа  $\pi$ . Ну и что? Лично мне по жизни вполне достаточно знать, что это примерно тройка; на практике все равно придется по месту подгонять...

Названия вроде «Как развить волю» воспринимаются как «научиться себя насилловать». Не лучше ли уделить все внимание переустройству мира, чтобы не надо было соревноваться с кем бы то ни было — включая самих себя? Если мы хотим быть людьми, носителями разума, — на нужна свобода. Никакими усовершенствованиями способностей этого не достичь. Разум не лезет из кожи вон, чтобы чего-то достичь, — он меняет обстоятельства действия, чтобы нужное приходило само, при минимальном вмешательстве с нашей стороны и независимо от чьей-либо выдающейся психологии.

\* \* \*

Человеку со стороны трудно понять, почему кто-то становится врачом — или психотерапевтом. Казалось бы, какой интерес всю жизнь копать в грязи? Чужие страхи и фантазии, боль и безнадежность... В большинстве случаев решает семейная традиция. Иногда — наивность, идеализм юности. Где-то случайность. По сознательному убеждению, по призванию — великая редкость. Что, конечно, не способствует прогрессу медицины. А миллионам страдальцев, быть может, не так уж и важно, есть ли за профессионализмом душа: у нас и профессионалов-то на всех не хватает...

Большинство болезней не лечатся. Настоящее излечение (если оно вообще возможно), как правило, требует решительного изменения образа жизни — а это в мире денег далеко не всем доступно (если вообще доступно). Психиатр может лишь подобрать поддерживающую терапию, с учетом индивидуальных особенностей. Психотерапевт — умеет лишь морально поддержать, не дать человеку отчаяться и отказаться от жизни. Все это важно, и нужно, и кто-то должен это уметь, и посвятить себя этой грязной работе. Приходится менять младенцу пеленки, пока тот не научится цивилизованно ходить в туалет. Или улаживать чьи-то бытовые проблемы, пока нет возможности справиться самому. Но когда-то надо вырастать из временки, а если нет надежды — то зачем оно вообще?

Скоро мы перестанем зависеть от биологических тел, воплотимся в распределенные структуры, построенные из элементов самого разного уровня, с возможностью переходить с одного на другой для преодоления объективных ограничений. Но психика никуда не денется — она станет намного сложнее. Важно уже сейчас осознать, что ее надо не лечить, а творить. И не изнутри, а в совместном производстве продукта под названием «разумный мир».

\* \* \*

Вот, типичная зазывалочка коммерческих психотерапевтов (а других сейчас почти не осталось): «...вы научитесь распознавать голоса тревоги и любопытства, прислушиваться к своим чувствам и искать причины собственных ограничивающих убеждений...»

Такова она, буржуазная психотерапия: прислушиваться только к себе, предавать собственные убеждения, если они причиняют боль. Ни совести, ни чести.

\* \* \*

Ни для кого не секрет, что большинство психических болезней социальной природы. Человек как сознательное (деятельное) существо выше любой физиологии, он может в значительной мере компенсировать физические недостатки и социальные ограничения — однако все это возможно лишь до какого-то (культурно обусловленного) предела: когда становится совсем плохо — разум срывается в бездну, человек становится животным...

В моду входят спекуляции по поводу аутизма. На его пропаганде (то есть насаждении) и (якобы) лечении делают большие деньги, «специалисты» плодятся быстрее микробов...

Есть реальный факт: некоторые дети «вдруг» начинают вести себя странно, отказываются принимать участие во всем происходящем и сопротивляются любым попыткам вовлечь их в общественную жизнь. Последствия могут оказаться смертельными.

Но о том, что детский аутизм есть разрушение структур мотивации под воздействием социальных факторов, официальная медицина предпочитает молчать. Пытаются задавить симптомы лекарствами и психотерапией. Смешные ссылки на наследственность: при таком разнообразии клиники, это полная нелепость.

А суть проста. Аутизм — болезнь богатых: когда детям просто нечего добиваться и хотеть, когда у них и так все есть, — нет смысла проявлять себя, с кем-то общаться, в чем-то участвовать. Всякая мотивация стремится к нулю. Включая мотивацию продолжать дело — что, собственно, и вызывает беспокойство родственников.

Понятно, что обретение «вкуса халвы» невозможно без включения в живой труд, в реально полезную деятельность. Никакие заменители не подходят: дети сразу чувствуют искусственные забавы, и помощи никакой. Мимолетное пробуждение тут же угасает. Разумеется, если какое-то время поддерживать ребенка на псевдодеятельностях, псевдоинтересах, можно дотянуть до такого возраста, когда у него проснутся инстинкты: секс, наркотики и т. д.; новые сильные раздражители требуют практического и психологического освоения, и это запускает хоть какую-то деятельность, дает хотя бы животные — но ориентиры. В качестве одного из извращений, пробуждается жажда наживы (или власти); ребенок встраивается в систему и становится ее необходимой частью. Этого уже достаточно, чтобы преодолеть аутизм (хотя дикость остается навсегда). И этим ограничивается буржуазная психотерапия.

У бедных свои проблемы — но аутизма у них нет. Возможна усталость от бесконечной (и бесполезной) борьбы за выживание, апатия от недостижимости полноценного существования. Но это не от пресыщения, а от отчаяния — и, как правило, у взрослых.

Такие расстройства борцы с аутизмом не лечат: у бедного не хватит денег даже на бесплатную консультацию.

Есть и еще одно расстройство того же типа, снимающее различия между богатыми и бедными. Мотивация разрушается не от нищеты или пресыщения — а в силу утраты смысла жизни, как результат жизненной трагедии. В самом широком понимании — это потеря любви.

\* \* \*

В буржуазном обществе терапевт занимается не психокоррекцией, а психокоммерцией...

Когда расстроенный делец призывает к себе тренера по деловой жизни, он охотно клюет на сказки о возможности подстегнуть подыхающий бизнес волевым усилием: дескать, достаточно лишь собраться, перестроиться — и подчиненные тут же проникнутся энтузиазмом и начнут показывать чудеса производительности (за те же деньги). При этом, собственно, без разницы, что именно предпринять — лишь бы оно ощутимо отличалось от привычного. Развести по этому поводу большую науку — дело техники. Наука на то и существует, чтобы все «обосновать».

Например, консультант видит, что организация слишком зарегулирована; он, естественно, предложит внести нотку хаоса, и тренинг построен на техниках «забывания о делах». Поскольку для производства случайные взрывы руководства — реальный стресс, на этой волне вполне возможно некоторое оживление: кто-то уволится, кто-то воспользуется.

Противоположный (и потому тождественный предыдущему) вариант: «многозадачность», стремления всюду успеть, вникнуть, принять решение по каждой мелочи... Бизнес превращен в полевое поведение, в условный рефлекс: только успевай реагировать на новый раздражитель. Консультант при этом быстро добьется результата, если предложит чуточку систематичности, укажет на вред постоянного переключения с одного дела на другое (выдержать такое могут лишь очень крепкие нервы). В результате выстраивается какое-то подобие расписания, люди получают видимость определенности, успокаиваются — и уже это позволяет им стать эффективнее на производстве.

Но многозадачность бывает разная. И вовсе не всегда переход от одной задачи к другой связан с переключением. Такое возможно лишь в очень плоской организации, где все задачи одного порядка. Чаще всего — есть иерархия деятельностей, которые протекают сразу все вместе, и речь может идти разве что о расстановке приоритетов, об обращении иерархии. В культуре есть для этого особые механизмы, которые не имеют отношения к психологии, — это способы общественного распределения труда.

Разумеется, там, где речь идет не о труде, — о культурности говорить не приходится. Но там нет и психики, в ее человеческих проявлениях, — и психотерапия вообще не нужна.

\* \* \*

Традиционно психотерапевт исходит из той же медицинской парадигмы: у пациента что-то не так, и надо его лечить... Такой психотерапевт фактически подменяет собой психиатра, и смысла в его науке ноль. Собственно психологические проблемы у человека не связаны с функциональными нарушениями, они принципиально неорганической природы. Вот это и должен понять психотерапевт, и перейти к другой парадигме: в организации деятельности человека что-то не так, и надо менять характер деятельности, образ жизни. В этом никакая психиатрия не поможет, воздействовать надо на социум, а не на организм.

В американских учебниках, например, типичный класс фобий связан с вождением машины. Типа: а что, если я собою пешехода и скроюсь с места аварии? Придумывают тысячи способов прогнать навязчивые страхи, успокоить совесть. У кого никогда в жизни не было машины — просто смешно, проблема из ничего. Ну продайте Вы свою машину, пересядьте на общественный транспорт — и почвы для страхов просто не останется! Если посчитать, это еще по деньгам будет солидная экономия. Но американцу такое и в голову не придет (особенно богатенькому психотерапевту).

Разумеется, бывают ситуации посложнее, когда требуется не только свою жизнь менять, но и общество в целом. И весь спектр промежуточных вариантов. Иногда человеку трудно принять решение, разобраться в хитросплетениях буржуазной культуры, которая намеренно усложняет дело, чтобы сподручнее управлять невротиками. Психотерапия нужна как раз для того, чтобы показать: безвыходных ситуаций нет — а есть неумение и нежелание искать человеческое, разумное в себе и других. Психотерапевт в этих поисках может быть только партнером, но никак не врачом.

\* \* \*

Для человека мечты, фантазии, увлечения — мощнейший фактор выживания. Все время оставаться в реальном мире — с ума сойдешь... А психотерапия трактует нормальное стремление пообщаться с собой наедине как ненормальность, эскапизм.



\* \* \*

Природа или технология? И то, и другое.

Как музыкант развивается свои природные предрасположенности, так и психотерапевт создает методику под свою природу. Если получается — пациент может учиться на примере.

\* \* \*

Не обязательно стремиться к достижению цели. Иногда психотерапия бывает полезна как раз отказом от всяческих достижений. В том числе — равнодушие к терапевтическому эффекту.

\* \* \*

Когда некто называет себя разными именами — это не всегда помешательство. Гораздо увереннее можно считать сумасшедшим того, кто излишне полагается на собственную уникальность и не умеет не быть самим собой. Разум не терпит однобокости — ему надо перевоплощаться не посмертно, а в живом деле, при каждом удобном случае. Только так растет чувство осмысленности человеческого бытия. А бред одного имени — это симптом. Лучше быть разумным психом, чем нормальным идиотом.

\* \* \*

Едва человек прикасается к разумности — он замечает, как ужасен окружающий мир. Сделать природу разумной — задача необъятная. Мало того, что всюду бесконечность, — но даже и те островки, которые удастся привести в порядок, стихии сметают очередным цунами, и все приходится начинать заново. А самое обидное — на каждом шагу наткнуться на первобытную неразумность, в том числе и в самом себе.

Психологически — усталость и страх. С каждым провалом все труднее на что-то решиться, давит безнадежность всякой затеи. Это нормально. Это значит, что в человеке еще осталось что-то человеческое. Не оскотинился до конца. Безмятежные оптимисты и бонвиваны — даже не клинический случай: к ним вообще неприменимы человеческие мерки, это из зоологии. Повышать жизнерадостность внушением и медикаментами — конвейер тупиц, или еще хуже: фабрика рабов.

Но в людях намешано всего — и тащить в одиночку груз ответственности не каждому по силам. Отсюда попытки позвать на помощь, посоветоваться. Кто к попам, кто к терапевту. А когда совсем не вмоготу — психиатрия: съесть что-нибудь — и на дно колодца...

Можно ли помочь? Успокаивать, притуплять боль — это паллиатив, борьба с симптомами. Честно признать, что будет еще труднее, — утешение сомнительное. Потакать стремлению снять с себя долг и вину, становиться оракулом или богом, — снова против разума. Остается одно: дать понять, что человек (когда и поскольку он не животное) — не одинок: у него обязательно найдутся друзья (а не просто сочувствующие или соратники), не здесь — так где-то далеко, не сейчас — так через тысячу лет. Надо научить человека гордиться тем, что ему кажется источником боли. Разум рождается в муках — но пусть все-таки рождается.

Другое дело, что относиться с собственной разумности надо тоже разумно. Дух не бывает без плоти, а плоть не сбежит от своей природы. Придется изучать себя, свое органическое и неорганическое тело, задумываться о своем месте в обществе — в котором довелось быть. Тогда станет ясно, где есть возможность продвинуться к себе — а где следует притормозить, чтобы не сломаться раньше времени, оставить еще немного будущего для разума. Иногда надо намеренно отказаться от подвигов — и это тоже подвиг. Вот здесь как нельзя кстати взгляд со стороны: даже не моральная поддержка — а, скорее, зеркало.

Кажется, что никакому психотерапевту такое не по плечу: слишком уж обширные познания нужны, да глубокая убежденность, и дар убеждения... Нет нигде такого образования.

Но нужен ли нам диплом о разумности — о том, что мы прошли бесконечный путь до конца? Психотерапевт отличается от пациента лишь количественно: он больше времени уделял тому, что для другого на периферии сознания. Если я точно знаю, какое лекарство мне помогает — необходимость обращаться к специалисту ради формального рецепта становится досадной помехой на пути к здоровью. Но если у меня еще нет опыта — относиться к советам профессионалов следует с осторожностью, и не воспринимать предложенные схемы буквально, как обязательные к исполнению. Попробовать, прислушаться к себе, — и найти свой, индивидуальный режим. Когда врач очень уж требователен — он, скорее всего, не слишком уверен в себе. И это может быть хуже подлого безразличия.

Психотерапия полезна, пока консультация остается именно консультацией, не скатываясь в диктат. Все время в рамках сознательного выбора. Если психолог может предложить несколько потенциально интересных вариантов — имеет смысл с ним вместе обсуждать детали. Как одно разумное существо с другим. Отчетливо понимая, что у каждого свои проблемы на пути к разумности. Здесь крайне важно ощущение работы на равных — чтобы не было поползновений опереться на чужой авторитет. С другой стороны, только такое, заинтересованное отношение со стороны партнера по общению становится действительной («эффективной») опорой для страждущего духа.

\* \* \*

Неудачное слово иногда тянет за собой череду предрассудков, мешает увидеть суть и сделать выбор. У душевнобольных — сугубо физиологические и социокультурные проблемы, из-за которых не удастся поймать внутреннее равновесие. Болеет тело — болит душа. И лечение вовсе не в том, чтобы корезить духовность, подавлять и регламентировать внутреннюю жизнь. Главное — вывести дух за рамки органических и социальных ограничений, дать хоть немного полетать на просторе. Будет интересно жить — появится потребность работы над собой.

Чаще всего терапевты (а тем более психиатры) имеют дело с сильно запущенными случаями, когда места для интересов уже нет. Но это не повод крушить личность варварскими наездами. Прогресс медицины — в поисках естественных зацепок для пробуждения духа: не загонять еще глубже в бездну, а выманить к свету.

\* \* \*

Терминология обманывает. Как бы ни пытались мы отрешиться от бытовых коннотаций — это мы сами, и мы не можем думать иначе. Поэтому неудачная терминология сдерживает полет мысли, заставляет отвлекаться на несущественное.

Типичный пример — различие неврозов и психозов. Чисто житейский слой — все понятно: одни просто нервные, другие совсем того... На следующем уровне, собственно в науке, может показаться, что неврозы связаны с расстройствами нервной системы, а психозы — распад высших психических функций. На практике же как раз наоборот: психозы начинаются с органических расстройств, неврозы — сугубо социальное явление. Да, мы это знаем, и не придаем особого значения словам: мелочь, условность. Однако подсознание подсказывает подходы к терапии, далеко не всегда мотивированные твердым знанием.

Психика — между социальностью и физиологией. Но ближе к животному. Общество лишь накладывает отпечаток на уже доступные формы поведения. Добавляет еще один уровень иерархии. Внутреннее расслоение. А это чревато. Чуть не хватает динамизма — вот вам и поведенческий сдвиг. Но причины разные. Телесный недостаток — это одно, внешние ограничения — совсем другое.

Очень важно различать структурные и функциональные расстройства. Если что-то не так с физиологией — общество обязано компенсировать это, оснастив тело внешними органами. Но если при обычном органическом оснащении перекосы в поведении — значит, лечить общество должно прежде всего себя.

\* \* \*

Основное в лечении любых болезней — создание особой среды, в которой болезнь не могла бы развиваться, и тогда жизненные силы организма сумеют взять над ней верх, научиться быть сильнее. Особенно это касается психических расстройств — когда сама болезнь как раз и состоит в неумелом противостоянии враждебной среде. Разумеется, медикаментозную помощь никто не отменял — но это лишь временная, вспомогательная мера, — пока организм оглушен болью и не реагирует ни на что. Больше всего на свете больному человеку нужно на кого-то опереться, почувствовать опору и поддержку, равнодушие. Пусть даже он в бреду посчитает это еще одним обманом — но чувство останется. Понятно, что врач не в состоянии стать такой опорой для сотен страдальцев. Но ни при каких обстоятельствах недопустимо отмахиваться от чужой беды, и тем более грозить насилием. Просто выслушать — уже немало. Значит — есть куда пойти; не опора — но уже и не пустота.

Но следующий шаг — поиск опоры. Больному позарез необходимо разумно устроенное общество. Адекватные реакции окружающих — на якобы неадекватные действия. Идеал — грамотно организованные терапевтические центры, своего рода убежища для измученной души. Боюсь, таких еще не было на этой планете... Нынешние приюты — жестокость и насилие, антисанитария, хамство и вымогательство. Иногда вариантов нет. Но лучше все же найти людей, готовых помогать больному на дому, — и научить их всему, что для этого может пригодиться. Сделать так, чтобы родные и близкие не терялись перед неразрешимыми вопросами, чтобы они всегда могли посоветоваться со специалистами и быстро получить техническую поддержку, — это снимет страх, неуверенность в себе, стресс, нервную атмосферу, от которой и больному не полегчает — и остальные превращаются в заезженных кляч, от которых мало проку. Любящие сердца и хотели бы помочь — да не знают как. Никто не объяснит, что можно, и чего нельзя. Некуда обратиться. Какая уж тут опора!

Работа с ближайшим окружением больного — первейшая задача врачей и психотерапевтов. Нельзя лечить человека так, будто он существует в полном вакууме. Следовательно, нужна особая медицинская служба, которая как раз и занималась бы чисткой среды, воспитанием и обучением, вопросами социальной поддержки — не в принятом сегодня рыночном понимании, а в смысле разумности и духовности. Когда это есть — больной почувствует и потянется к свету. Когда нет — черный тупик.

Возможно, я слишком многого хочу. Но не хочу я тоже многого: неразумности и дикости.

\* \* \*

Когда клиент откровенно врет психологу — это вовсе не обязательно ложь. Человек может при этом оставаться совершенно искренним и не стремится что-либо приукрасить или выставить себя в выгодном свете. Очень может быть, что его слова — именно то, как он сам себе себя представляет. Пусть сплошная фантастика — человеческих отношений (включая отношение к себе) это не касается. На то и люди, чтобы не следовать за природой, а преобразовывать ее. Руками не получается — хотя бы в мечтах.

Словесный отчет о себе — особая деятельность, и у нее свои законы. Любая речь — о будущем. Такова главная функция языка: обмен деятельностью, передача эстафеты. Рассказывая о прошлом, мы прикидываем возможные продолжения и приложения. Если самоотчет не очень соответствует текущему состоянию дел — тем хуже для этого состояния: значит, оно не отвечает насущным потребностям культурного строительства.

А мы тут со своей действительностью... Стараемся уличить, изобличить... Вынести приговор, поставить диагноз... Это ненормально.

Недостаток фактуальности — это другая фактуальность, до которой, может быть, остальные еще не доросли. Подсказка психологу, чего человек хочет, — а не симптом, — и не то, с чем надо бороться. Терапия в том, чтобы совместными усилиями сделать мир чуточку правильнее, найти возможность воплотить даже то, что в существующую систему никак не вписывается. Психолог полезен тем, что он знает о типовых решениях и может что-то предложить для пробы, предупредить о подводных камнях. Задача помочь человеку — а не лечить его.

\* \* \*

Пандемия депрессивных состояний — историческая заслуга развитого капитализма. Типичная история: человеку ничего не хочется, он может просто лежать целыми днями и ничего не делать; обычная работа по дому — ему невыносима; в какой-то мере еще обслуживают себя — но со временем и это становится проблематично. Человек сползает в бездну — зависимость от медицины растет, но поддержки все меньше. Тем, кто взял на себя уход за такими больными, не позавидуешь...

Вылечить социальную болезнь можно только социальными мерами. Главная причина — никто никому в рыночной экономике не нужен. Самые простые вещи оказываются недоступными — а кому охота раз за разом стучать об стенку лбом? А коли уж и буржуазная пропаганда всячески внушает массам, что они из животного мира, — естественная реакция: да, я животное, только отстаньте все от меня! Античная цивилизация начинала с попыток развести человека и животных по разным уровням; средневековье искало в человеке божественность... Капитализм возвращает всех в дикость, хотя бы и напичканную супертехнологиями. Это в равной мере касается и рабов, и господ. Беда на всех одна.

Если бы у человека был шанс жить полноценной, человеческой жизнью — и делать нечто важное для другого человека, для общества в целом, — депрессия ушла бы сама собой. Но такой жизни нам не дают. Некоторые умудряются творить и в таких условиях. Но большинство тупо плывет по течению — и на этом фоне психическая болезнь оказывается шагом вперед, выражением протеста, проблеском самосознания — от которого человечество пытается само себя отучить.

---

<http://unism.pjwb.org>

<http://unism.pjwb.net>

<http://unism.narod.ru>