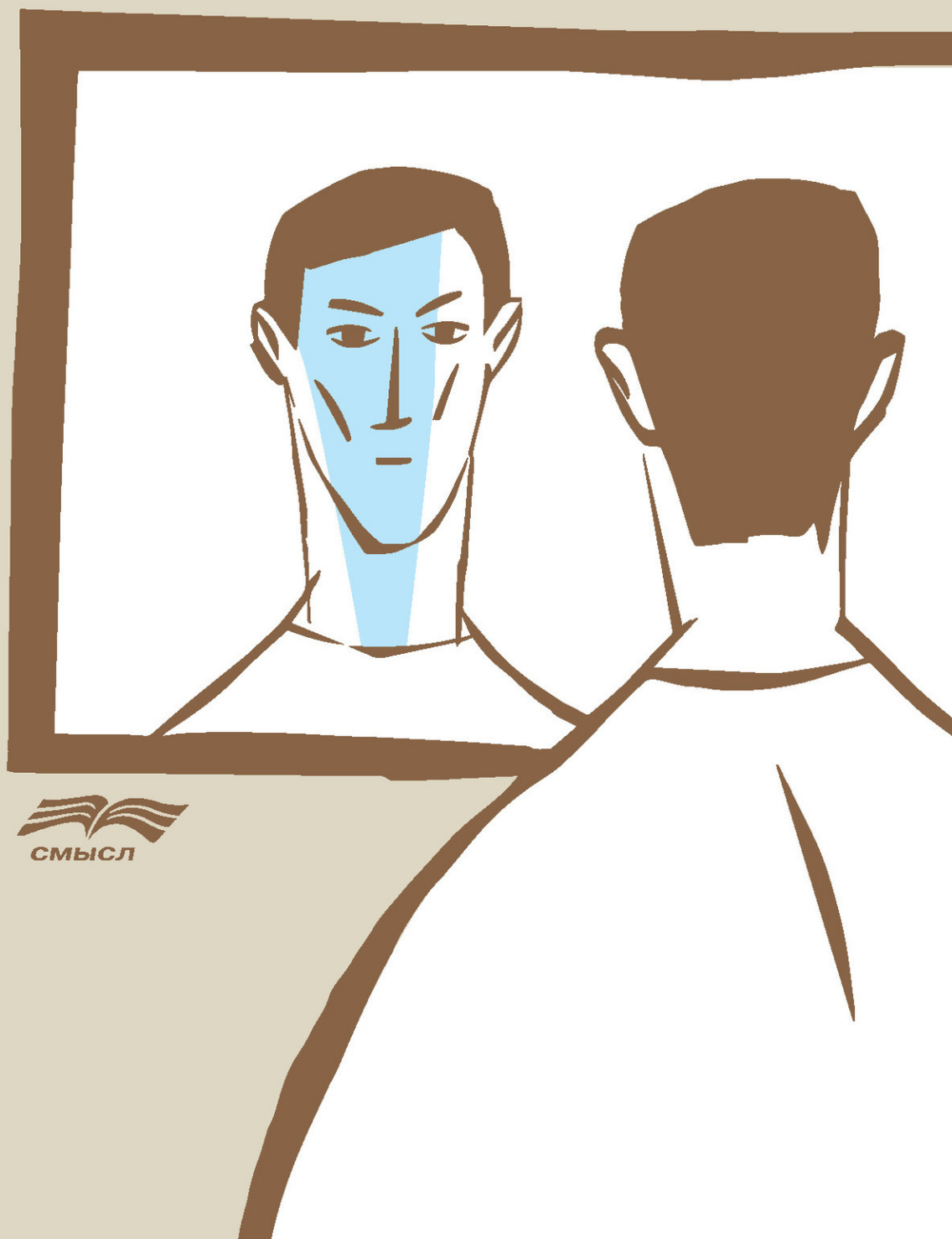


ВИКТОР КАГАН

ПОНИМАЯ СЕБЯ

ВЗГЛЯД ПСИХОТЕРАПЕВТА



СМЫСЛ

Виктор Каган

**Понимая себя: взгляд
психотерапевта**

НПФ «Смысл»

2016

УДК 159.98
ББК 88.3

Каган В. Е.

Понимая себя: взгляд психотерапевта / В. Е. Каган — НПФ
«Смысл», 2016

ISBN 978-5-89357-339-8

Что такое кризис и что такое стресс? Как они зарождаются и можно ли их избежать? Что такое норма и патология — можно ли провести между ними четкую границу? Как помочь человеку оставаться самим собой? Этим и многим другим вопросам посвящена книга известного психотерапевта В.Е. Кагана — это описание нашей жизни и размышления над ней.

УДК 159.98
ББК 88.3

ISBN 978-5-89357-339-8

© Каган В. Е., 2016
© НПФ «Смысл», 2016

Содержание

Дух психиатрии и психотерапии	6
От автора	14
Учитель	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Виктор Каган
Понимая себя
Взгляд психотерапевта

© В.Е. Каган, 2002, 2016

© Издательство «Смысл», 2002, 2016

* * *

Дух психиатрии и психотерапии (вместо предисловия ко 2-му изданию)

Прежде всего хочу выразить признательность профессору Д.А. Леонтьеву, давшему жизнь первому изданию этой книги (издательство «Смысл», 2002) и сейчас дающему второму, а также читателям, которые своим спросом на книгу сделали заявку на переиздание.

Поразмышляв некоторое время над предисловием ко второму изданию, я решил предложить читателю заметки для семинара А.Е. Алексейчика «Дух психиатрии и психотерапии», связанные с формированием позиции, с которой эта книга написана.

* * *

Первый раз мне ласково объяснили, что я ренегат, в Таллинне в 1988 году (еще с одним «н»), когда вместо того, чтобы посидеть с коллегами за ужином, обсуждая насущные проблемы психиатрии и «какой ужас в этой Эстонии творится», я вернулся заполночь с тренинга Галины Миккин. Масла в огонь, по-видимому, подлило и то, что перед этим мы с Мариной Мейгас и ее мужем два дня убирали картошку у них на ферме, после чего вопреки совету передвигаться по Таллинну только в группе коллег и строжайшему запрету участвовать в эстонской политике я оказался вместе с ними на митинге на Певческом Поле, ставшем апогеем поющей революции.

Нося с тех пор это почетное и вполне заслуженное звание, я как-то умудрялся оставаться своим и в психиатрии, и в психотерапии, продолжая проникаться духом этих замечательных профессий, пока в конце концов не оставил психиатрию. Расстались мы с ней вполне интеллигентно, без битья посуды, по сию пору поддерживаем теплые отношения и заботимся о совместных детях, среди которых, в частности, детский аутизм. И мне хорошо. Как в анекдоте, рассказанном мне Александром Алексейчиком: «Дорогой Степан Петрович! Все вспоминаю, как Вы отговаривали меня ехать в Израиль. И вот я здесь. И мне хорошо! Если бы Вы только могли представить, как мне мне хорошо! Мне так хорошо, что так мне, суке, и надо!!!»

Сидишь в этом своем «хорошо», и вдруг – доносящийся из далекого прошлого голос директора школы: «Ну, рассказывай, как ты дошел до жизни такой?» То есть а ну-ка, брат-ренегат, расскажи о духе психиатрии и психотерапии. Задумываюсь, слушаю, как мозги поскрипывают и тени мыслей шуршат летучими мышами, а в руки не даются, да и на кой они в руках-то, и осеняет: «А ведь ты, парень, с самого начала набекрень был». И тогда начинаешь припоминать...

Отучившись в медицинском институте пять лет, я обнаружил, что мне гораздо интереснее преподаватели, чем то, что они преподают, а экзаменационные игры интереснее сдаваемых предметов. Клинические занятия, практики, работа на гриппозных эпидемиях показывали, что могу, и не хуже других могу, а порой и лучше, но опять-таки интересны мне люди, а не их болезни. Шел 1965-й. Факультеты психологии в МГУ и ЛГУ открылись только в 1966-м. Да и не слышал тогда толком ни о психологии, ни о психотерапии. Почему не слышал? Во-первых, глупый был и плохо слушал. Во-вторых, загляните в список издававшихся в 1960-х годах книг – много вы там о психологии и психотерапии найдете? Позади пять лет, впереди – один. В армию неохота (правда, благодаря неусыпной заботе партии и правительства после института все равно служил и до сих пор храню в памяти это столь же трудное, сколь многому научившее время). И вообще – лучше иметь в руках диплом и думать, что с ним делать, чем не иметь и думать, что с собой и жизнью делать. Авось прояснится. Учусь. И вот в сентябре 1965-го – первая лекция по психиатрии. Поднимается на кафедру какой-то старичок... Был этот старичок на пару лет старше, чем я сейчас – просто молодой, по нынешним меркам, С.С. Мнухин. Этой

своей лекцией он и взял меня сразу так, что я понял – здесь мое место. Но он же положил первый камень в фундамент моего психиатрического диссидентства, а потом и второй, и третий...

Психиатрия была его всепоглощающей любовью. Заразил он меня ею. Но и духом особым – тоже. Человеческим. Клиническим. Широким. Привил дичок, в котором и человечность была еще довольно сопливая, и клиничности никакой, а вместо широты – несфокусированность, расплывчатость, размазанность. И не его вина, что результатом этой прививки стало то, что стало.

Но я бы соврал, сказав, что он был самым первым. Году в 1963-м, ища хоть какое-то место для души в дебрях медицины, прибил я к И.С. Покотинскому. Красивый был человек – богатой судьбы и талантливый необычайно. Родителей не помнил. Беспризорничал. Мотался с ЧОН (Гражданская война – чрезвычайные отряды особого назначения). Заболев туберкулезом, был в маленьком городке подобран неким Ленькой, приютившим и выхोдившим его (одного легкого, правда, лишился), а заодно приохотившим к медицинской технике – чинил Ленька нехитрые физиотерапевтические приборы того времени. Перебрался в Ленинград к началу 1930-х и быстро стал одним из очень популярных в медицинской среде людей, так как чуть ли не единственный в городе устанавливал и чинил рентгеновскую аппаратуру. Знал ведущих клиницистов, которые и заставили сначала школу окончить, а потом в медицинский институт поступить. Окончил его уже после войны, благодаря туберкулезу отбился от распределения в Псковскую область и оказался лаборантом в лаборатории, тогда делавшей первые шаги в электроэнцефалографии, откуда потоком шли диссертации. Как-то показал заведующему интересную вещь: сжал на другом конце комнаты кулаки – энцефалограмма пациента заплясала (до экранирования камеры тогда еще не додумались). Заведующий отправил его методом возгонки вверх и вбок с глаз подальше в лабораторию электронной микроскопии, где он к началу 1950-х разработал принципиально новую технику и сделал первые фотографии вируса. Шел на кандидатскую и Сталинскую премию, но – дело врачей. Остался без кандидатской, без премии, без работы, однако с головой, которую оберег, убравшись в пригород Ленинграда рентгенологом. Когда после 1953-го стало поспокойнее, вернулся в Ленинград и вскоре занялся рентгенотерапией. Вскоре заметил, что опухоли кожи почему-то лечатся лучше, чем глубоких тканей. Почему – никто не мог сказать. Решил, что дело в поглощении излучения тканями, из-за чего до глубоких органов доходят малые дозы, нередко стимулирующие опухолевый рост. Вместе с техником-энтузиастом начал при помощи антропометрического циркуля и арифмометра изучать зависимость поглощения лучей от толщины и качества тканей, разрабатывая методику так, чтобы должные лечебные дозы попадали на опухоль. Через некоторое время стал лечить огромными – на уровне кожи – дозами, за что был много побиваем, но пациенты выздоравливали лучше. Ходу ему не давали, но на ус мотали, писали под своими именами, его не упоминая, а он улыбался, мол, ладно, лишь бы метод работал, а чье имя – неважно. Вот где-то в конце этой многолетней работы я ему и помогал. Сажу как-то у него в кабинете. Появляется на пороге пациентка и начинает что-то сипитеть: вместо голоса – шипение воздуха из мячика. Он поворачивается ко мне: «Витька! Посмотри на эту засранку – опять селедки нажралась!» Я, естественно, в полном ужасе от такого неврачебного поведения. Но смотрю на пациентку – в глазах обожание безграничное и восторг, а из горла извиняющееся: «Шу-шу» («Чуть-чуть»).

Лишь годы спустя по-настоящему понял, что И.С. тогда сделал. У пациентки рак гортани. Она чувствует себя приговоренной. Все вокруг предупредительны и вежливы, как с умирающей. Удовольствий в жизни – котенок наплакал, ну, хоть селедочки кусочек... А он клиницист и знает, от чего такие пациенты чаще всего голос теряют. И делает свое дело, говоря то, что сказал. Начнем с того, что он каким-то чудом видит, что именно пациентка ела на другом конце города. Авторитет! Бог! Он и прикрикнуть может, и наказать, и спасти! Грубостями своими он разрушает отчуждающую стену похоронной вежливости и дистанции «врач – пацент»: он, она

и я – равноправные, живые, живущие... И таких уроков И.С. мне столько дал, что до конца жизни, вероятно, буду брать от них снова и снова, каждый раз – новое и глубокое.

После института – погоны рядового. Заполярье – Печенга. Основная масса – после отсрочек, чаще всего вызванных конфликтами с законом и отбыванием за них. Честь отдается только командиру полка и первому замполиту. Разгуляево полное. Практические психологические уроки выживания в агрессивной среде. Но и удивительные открытия человеческого под масками нечеловеческого, делавшиеся не столько по уму моему, сколько по чужой доброте и открытости. Потому, наверно, позже так легло на душу: «Армия была добра и, посеяв не на камне, много сделала добра мне, много сделала добра» (Владимир Портнов). Один эпизод. Перерыв в работе. Валяемся – пилотки на носах – и говорим об атомной войне. «Как выжить тогда?» – и в ответ голос сержантика – парень откуда-то из Псковской области, образование по качеству не более пяти классов: «Выжить – ладно. Как человеком остаться?!»

Затем – Казахстан. Областной город. Психиатрическая больница, от которой и в чеховские времена в ужас бы пришли (А.П. Чехов в одном из писем писал о страшно перенаселенной психиатрической больнице – 106 больных вместо положенных ста). В 60-кочном остром мужском отделении, куда я попал, было 180 больных – долго изучал пути их миграции по койкам и под койками. Тут обнаружил, что ни рожна не знаю. Да и откуда – 20 часов лекций и две недели так называемых практических занятий. Не разнаешься! Живу в полном презрении к себе. И в отчаянии – работать-то надо! И работаю на полторы ставки плюс 8-10 ночных дежурств в месяц. И стыдно. Исподтишка беру уроки у всех – от санитарки до главного врача и завоблздравотделом (он же судебный психиатр). Библиотеки нет. С собой пара учебников. Пишу жалостные письма в медицинские библиотеки Москвы и Алма-Аты, которые проникаются сочувствием и соглашаются принять на межбиблиотечный абонемент. Шлю по списку литературы в имеющихся учебниках первые заказы, выбирая руководства первой четверти века, а потом уже – по спискам литературы из них. Получаю ежемесячно 6-10 увесистых «кирпичей». После их прочтения смертельно совестно открывать свои истории болезни, но месяц за месяцем этих штудий постепенно делают свое дело.

К тому же – Казахстан. Две жалобы: «Голова болит» и «Аруах (злой дух) на спине». Пациенты по-русски часто ни гу-гу, как и я по-казахски. Переводчики из выздоравливающих живо беседуют с больным два часа и переводят все теми же двумя фразами. Невербальный язык становится основным. Постепенно начинаю понимать, что «Голова болит» – это, скорее, об органических расстройствах, о «поломках», о психоневрологии, а «Аруах» – о галлюцинационно-бредовых расстройствах, о странности. Учат больные. И как учат! Учат Володя – шизофреник и харизматический лидер, способный в несколько минут и поднять отделение на бунт, и успокоить бунт, и однажды спасающий мне жизнь. Нашел во мне собеседника. Учат Петя Цыпляк – бомж, способный в эпилептической дисфории и ангела избить. Отправляясь утром в больницу, забираю для него все вчерашние газеты – очень он любит их читать. Дисфории постепенно идут на спад, и он становится строгим, но терпеливым стражем порядка.

То есть учусь всему – и лекарствами работать, и ограничивать, и вообще всему, что психиатр должен делать. Но главные уроки дают пациенты не столько в собственно медицинском, сколько – больше! – в человеческом смысле.

Затем – полгода специализации по психиатрии в Алма-Ате. Здесь множество событий и уроков. Три главных.

Первый. У букиниста наталкиваюсь на редкость по тому времени – «Историю психиатрии» Каннабиха со штампом хозяина – И.Л. Стычинский. С молодой наглостью и желанием книгами подразжиться нахожу адрес и напрашиваюсь в гости. Патриарх. Одышка. Манишка из трех подбородков. Живые глаза. Яркий собеседник. При разгроме педологии в начале 1930-х его выслали в Алма-Ату, где он организовал кафедру психологии в педагогическом институте и преподавал до ухода на пенсию. После нескольких часов вижу, что он устал, и книг у меня

уже стопка, и денег на побольше нет, и уходить пора. Не без робости задаю один из главных тогда моих вопросов – о тестах. И.Л. поводит рукой вдоль стен – на нижних полках стеллажей папки, папки, папки: «Здесь протоколы исследований. Вы можете все забрать. Но я вам вот что скажу: рассыпьте коробок спичек и попросите человека их собрать – если умеете видеть, много о нем узнаете. А не умеете – и тесты не помогут» (потом нашел ту же мысль в рассказах о П.Б. Ганнушкине и у В. Набокова – посмотрите, как человек набирает номер телефона...).

Второй – С.И. Калмыков. О нем в этой книге – очерк «Амур на носороге».

Третий – начавшаяся тогда и продолжающаяся по сей день дружба с Юрием Владимировичем Лукьяненко. Человек с Божьим даром психотерапевта. Сейчас – директор организованного в 1970-х Наркологического психотерапевтического центра в Таразе, куда к нему ездят пациенты из разных стран.

Необычайно щедро была ко мне жизнь в эти полгода. Дала не только корочки психиатра, но и совершенно бесценные уроки человеческого в психиатрии.

Вернувшись в Ленинград, оказался в «Скворешне» – 3-й психиатрической больнице им. Скворцова-Степанова. Психиатрический город на 3000 пациентов с прибабасами методов обследования, о которых только слышал, да и то не обо всех (в Казахстане у нас вообще ничего не было, а самое необходимое типа анализов крови и мочи да рентгена делали в областной больнице), с именитыми консультантами, с диктофонным центром, с замечательными конференциями-разборами. Короче – по тогдашним меркам – современная и достойная больница. Чувствовал себя поначалу, как бедный деревенский родственник, пришедший пешком в столицу к знаменитому и богатому дяде. Но ничего – обошлось, втянулся, прижился. Повезло дважды – на коллег и на пациентов. То есть всякое было, но неважное, ненужное, не то – все отшелушилось, оставив лишь россыпи бесценных приобретений. Если не перечисляю здесь имен коллег, у которых многому учился, то лишь опасаясь из-за недостатка места и досадной забывчивости на имена обидеть кого-нибудь неупоминанием. Они учили меня психологии, не задаваясь такой целью и сами о том не подозревая (А.Я. Страумит, горевший психотерапией, тогда только-только добился разрешения на психотерапевтическую работу с душевнобольными и воспринимался хоть и тепло, но все равно как белая ворона). И, конечно, опять-таки пациенты. Рассказ об одном из них вы найдете в этой книге («Володя»), о многих других не знаю, удастся ли написать. Вот, например, Вилли Альбрандт – цветущая пышным цветом во всех возможных проявлениях кататоническая шизофрения. Чудом не спадающие трусы под бесцветным от хлорки распахнутым халатом. Никогда ни слова. Веду по отделению нового врача. Навстречу – Вилли. Поравнявшись с нами, мгновенным кошачьим движением прихватывает коллегу за галстук, слегка придушив и приподняв его подбородок большим пальцем. Держит и так долго, задумчиво смотрит в глаза. Потом отпускает, говорит: «А галстучек-то на резиночке носить нужно» – и плутовато-ласково – первый раз слышу голос и вижу улыбку – улыбается. Пациент не мой – ведет его заведующий. Заглядываю в историю – в больнице 11 лет, все годы получает аминазин, считаю и перевожу в кг – внушительная цифра. Когда заведующий уходит в отпуск, беру Вилли к себе, начинаю скользко снижать дозы аминазина и отменяю его вовсе. Ба, оказывается Вилли играет на пианино – сначала робко-деревяннo, а потом свободнее и свободнее. Оказывается, он и в волейбол умеет. Оказывается, он и поговорить непрочь. Оказывается, может быть аккуратным. Оказывается, может быть не таким уж кататоником. Но апофеоз – на совместном с женским отделением вечере: потрясающе галантный кавалер, хорошо вальсирует, светится счастьем. Тогда первый раз задумался: а так ли уж хороши и необходимы наши лекарства? Лечим мы ими или от больных защищаемся за счет качества жизни этих самых больных? Что лекарства – мост или стенка между нами? Однозначного ответа у меня и сегодня нет – вижу и мосты, и стены.

Там же, в «Скворешне», – первый неумышленный урок психотерапии. Пациент лет 36-ти. Часто в больнице из-за органического галлюциноза – мужские голоса, которые его посто-

янно подъялдыкивают, высмеивают, обижают, провоцируя на агрессию. Как-то на дежурстве завершаю обход положенной мне половины больницы своим отделением и нахожу его не спящим. Пошли, говорю, чайку попьем. Сидим мы в ординаторской, чай с сушками гоняем. Он постепенно разговаривается, начинает вспоминать и долго говорит об отце, который в качестве инструмента воспитания использовал стимуляцию унижением: «Не можешь», «Дурак» и пр., наказания и т. д. Говорит очень открыто и, что называется, с сердцем. Что ему на это отвечать – не знаю, а потому похмыкиваю, дакаю, переспрашиваю иногда, короче – слушанье изображаю, хотя нет, по-настоящему интересно было. Рассказ постепенно затихает, он отправляется спать, я – в приемный покой новых больных принимать. Ничего вроде не произошло. Но в следующие несколько дней происходит чудо. Нет, голоса не исчезли. Но изменились – стали не таким злыми, а то и добрыми, не высмеивают, а комментируют, пошучивают и т. д. Недели через три он уже так хорошо и спокойно сосуществует с галлюцинациями, что выписываю. Встречаю случайно на улице года через полтора-два. Ни одной госпитализации. Да, галлюцинации есть, но он даже о работе подумывает. Спустя лет 15 пойму, что использовал активное слушание. А тогда и подумать не мог, что делаю что-то психотерапевтическое. Просто психиатрия для меня такой была. Не боком или задом повернулась ко мне, а лицом. Спасибо ей. Я ее любил и об измене даже не помышлял, по сторонам не глядел.

Потом получил диссертационную тему – детский аутизм. Надо было как-то организовывать амбулаторный прием. Ну, не во взрослой же больнице. Приютил меня В.И. Гарбузов в недавно открывшемся городском отделении детских неврозов, то есть дал возможность принимать кого мне надо, отрабатывая волонтерским приемом общих пациентов. А года через полтора, когда уволился «инвалид пятой группы», взял меня на работу. Больничные коллеги посмотрели на меня, как на полного идиота: из такой (!) больницы, из большой психиатрии (!) в какую-то поликлинику, в малую, да еще детскую, психиатрию – ну, дурачок, но вольному воля. Был это 1973 году.

Первое время я, до того уже вполне профессионал, вновь ощутил себя щенком или, вернее, взрослым, но по-щенячьи растерянным псом. Жил по Виктору Шкловскому: «Хорошо жить и мордой ощущать дорогу жизни». Я ни-че-го не понимал! Приходит мать с сосущим палец ребенком. В мозгу быстро прокручивается: шизофрения – нет, депрессия – нет, олигофрения – нет, органическое поражение мозга – нет, истерия – нет, невроз навязчивых состояний – нет. И чего ходят с такой ерундой? Ах, дурная привычка, вредная... а что в ней, собственно, вредного? И что мне с этим делать? Лекарств от нее нет. Что посоветовать матери, кроме как палец пацану на ночь горчицей с перцем мазать, понятия не имею, но они не за этим пришли, потому что уже мазали – толку ноль, а когда перестали, он спросил, почему ему сегодня на ночь пальчик *этим вкуسنеньким* не намазали. Хоть плачь!

Ни психиатрические диагнозы, ни привычные классификации характеров ничего не давали для работы. Ну, хорошо, мать – шизоидная личность, которая по учебникам должна быть эмоционально холодной, но ведь любит же она ребенка! Копились пачками протоколы тестирования родителей и детей, которые даже расшифровать не успевал, а потом и вовсе бросил этим заниматься. Ударился в гипноз – индивидуальный, групповой, но вскоре начал постепенно замечать то, что сегодня воспринимается азбучной истиной: не потому мать приходит, что **ребенок** палец сосет, а потому, что это **ее** беспокоит. Смешно сказать, но это было – открытием, неким поворотным пунктом.

Помню, как это произошло. Кончался вечерний прием – пациентов семь-восемь индивидуально и три группы гипноза. Вернулся в кабинет за портфелем. Стук в дверь: «Доктор, можно?» Какое можно?! Девять вечера, я уже не дышу... «Но, доктор, я так издалека ехала, я даже без ребенка» – и заходит все же, садится, начинает говорить. Я, надо сказать, раздражен – и тем, что согласился, и тем, что она какую-то скучную пургу метет, из которой только и ясно, что ребенок – органик с трудным, конфликтным поведением. Так проходит минут десять, и тут

я вдруг осознаю, что все это время гляжу в стол и даже лица ее не вижу. Ладно, говорю себе, все равно она уже здесь, все равно время погубило, так хоть послушай ее толком. Поднимаю глаза. Вижу очень волнующегося, растерянного и подавленного, неглупого человека. Говорим с ней около часа о ее жизни с ребенком. Она приехала через несколько недель, но не с сыном на прием, а поблагодарить, так как никаких проблем больше нет. Что, вылечил я *его*? Или помог *ей ее проблемы* в отношениях с ним решить?

Удержаться на всех этих ухабах и поворотах помогали раньше начавшие работать в психотерапии коллеги. Отделение было первой и единственной в СССР службой такого рода. Собрались в нем энтузиасты, работавшие не за страх, а за совесть. Открывали велосипеды, учились на ходу, щедро делились друг с другом опытом и находками. В.К. Мягер, как добрая и заботливая мамка, помогала и работать, и расти, и не заноситься. А занестись было от чего. Семь-восемь человек – мы выдавали на-гора продукцию, как хороший институт. Стали заглядывать в гости коллеги и ну очень большие фигуры из снобистой Москвы, из-за близких и далеких границ. Так познакомился с М.Е. Бурно, с которым до того был знаком только по трогательно-человечным текстам, оттеняемым изысканной старомодностью языка.

Короче говоря, сам не заметил, как стал все реже выписывать рецепты, засунул в дальний угол тесты, перестал раздавать направо и налево советы... в общем, начал становиться сначала психиатром-психотерапевтом, а потом все больше – просто психотерапевтом. Период линьки и ломки закончился, начался период достаточно ровного развития. Теперь могу лишь удивляться терпению пациентов и родителей, их ненавязчивым урокам и поддержке и благодарить судьбу, не давшую наколоть слишком много дров и удержавшую от многих потенциально разрушительных глупостей «дикой психотерапии». Хотя и не безгрешен и не без ошибок, и еще как!

Время перестройки обернулось новой профессиональной перестройкой – с 1985 года стал работать на только что открытой кафедре детской психиатрии факультета усовершенствования врачей Педиатрического института у проф. Д.Н. Исаева. И вот тут обнаружил, что я уже другой, не тот, иной. Как говорил Андрей Вознесенский: «Связи остались, но направление их изменилось». То есть положенные лекции читал, больных на практических занятиях «разбирал», вел пациентов в детской психиатрической больнице. Но в халате психиатра чувствовал себя уже неудобно, как будто что-то важное, что должен делать, не доделываю. Огорчало, что курсанты, набравшись знаний, не набираются умений.

К тому же оказался в кругу людей, которых интересовали душа и дух, а не психика. Границы тогда приоткрылись, в СССР стали ездить западные коллеги, которых уводили из-под носа приглашавших официальных организаций. Это были замечательные семинары – чаще всего дома у Александра Бадхена, ставшие колыбелью будущих Гильдии психотерапии и тренинга и Института психотерапии и консультирования «Гармония». Особенно хорошо помню такие вечера с Вирджинией Сатир, с Джозефом Голдштейном и Шарон Зальцберг, а потом семинары Артура Сигала, Джона Бранда. И, конечно, встречу с Виктором Франклом в Москве (с Карлом Роджерсом – прозевал). А еще были группы Александра Алексейчика, расширяющееся сотрудничество с зарождавшейся психологической практикой. Это была прекрасная учеба, но использовать ее в жестко очерченных рамках преподавания психиатрии и больничного лечения было трудно. Дискомфорт нарастал. Некоторой отдушиной была работа над докторской диссертацией по психологии пола – работе сугубо психологической, хотя в названии и было «в норме и патологии». Но и она была научным приключением, а не живым делом. Настоящее же разрешение пришло в виде согласия проф. Д.Н. Исаева открыть предложенный мной доцентский курс детской клинической психологии и психосоматики, которым я и руководил до ухода из института.

Здесь мое ренегатство разгулялось настолько, что через полгода на цикле в Калининграде мы с моей сотрудницей – психологом Еленой Ларионовой – подпольно изменили структуру курса, введя в начале его несколько дней тренинга. Удивительная штука обнаружилась: к концу

этих пяти дней наши курсанты *умели* делать то, чему в системе «язык – уши» мы раньше не могли научить и за месяц. Прецедент был создан, и тренинг de facto стал обязательной первой частью курса, а мы с Еленой сложились в тренерскую пару, к которой позже, уже во внекафедральной жизни, присоединилась Мария Островская. Приглашение в 1986 году преподавателем на всесоюзную летнюю школу молодых психологов в Огниково вполне официально ввело меня в круг психологов.

Развод закономерно назревал и состоялся летом 1992-го, когда мы с Леной ушли в Институт «Гармония». Кафедральные коллеги посмотрели вслед и, облегченно вздохнув, покрутили пальцем у виска... Следующие семь лет до моего отъезда были годами жизни в психологической практике. Развод, пожалуй, слишком сильно сказано, поскольку ренегатом я оказался в глазах далеко не всех психиатров и даже был консультантом объединения «Детская психиатрия» в Петербурге. Да и психология стала занимать совсем иное место в российской жизни, так что объездил с тренингами всю страну. Работа в Независимой психиатрической ассоциации России и Ассоциации детских психологов и психиатров, расположенно принявших мою психологизацию, не только не мешала насыщенной счастливости психологической практики, но и расширяла ее сферу. Это были удивительные годы действительно счастливой работы – психотерапевтической и тренерской, преподавательской).

В 1999 году я оказался в США, где мои российские, как американцы говорят, credentials, конвертировались в M.D. и Ph.D. Это сделало возможной сдачу лицензионных экзаменов, завершившихся получением лицензии психолога. Так что теперь – развод полный. Психиатрию помню с большим теплом, а один из любимых разделов работы – психотерапия с душевнобольными. И мне хорошо – ну, так хорошо, что так мне, ренегату, и надо.

Так что же дух психиатрии и психотерапии? Вроде один и тот же дух, если судить по словам С.С. Мнухина «Задача психиатрии – бороться за человека» и – спустя лет двадцать – Дж. Бюдженталя «Психотерапия – это процесс борьбы двух людей с проблемой бытия в этом мире и в это время».

Сложно, однако, с ним, с духом. Вот К. Ясперс различает психопатологию как науку и психиатрию как клиническое искусство. Казалось бы, первой – буква, второй – дух. Но в его «Общей психопатологии» психотерапевтического духа больше, чем в некоторых психотерапевтических книгах или, например, в руководстве по поведенческой психологии, смахивающем на переписанное для людей руководство по дрессировке животных (говорю это, никоим образом не покушаясь на значение поведенческой психологии и психотерапии в целом – в конце концов, где граница между экзистенциальной и поведенческой терапиями у Виктора Франкла?).

Существуют ли они отдельно – дух психиатрии и дух психотерапии? Сомневаюсь. Различия психиатрии и психотерапии бесспорны, хотя далеко не всегда сказуемы, если говорить о духе, а не о прописанных в книгах содержаниях. Да и различия между разными психотерапиями часто столь выпуклы и ярки, что говорить об общем для всех психотерапий духе затруднительно.

У митрополита Антония Сурожского, соединившего в своем опыте медицинское и духовное, находим блестящие примеры того, как различен дух того, казалось бы, одного и того же, что делают два врача. «Иван Иванович Греков – исцелитель человеков» говорил, что оперировать можно и обезьяну научить, но хирург это прежде всего выхаживатель. Дух хирургии? – Да. Но далеко не каждый хирург с этим согласится, примет это и сможет этому следовать. Доктор Н.Е. Слупский хотел, мог и следовал. Многие – нет. Моего отца оперировал прекрасный хирург и прекрасный человек. Брата – не менее прекрасный хирург, но с психологией сержанта морской пехоты. Первый счел возможным, несмотря на всю строгость американских правил, поставить в известность о диагнозе семью и предоставить ей самой решать, сказать ли отцу о диагнозе, а если да, то как и когда. Второй брякнул диагноз вместе с безапелляционным приговором прогноза брату, еще не до конца оправившемуся от наркоза. Границы психиатрии и

психотерапии более близки и расплывчаты, чем между сферами работы врача, а нейтральная полоса между ними гораздо шире.

Дело в людях, а не в абстракциях, именуемых психиатрией и психотерапией. И психиатр, и психотерапевт – люди так или иначе врачующие (*врач* – от слова *вати* = *говорить*). К ним одинаково применимо представление Зилагви (хирурга, кстати), что врачующий существует в трех измерениях, в трех ипостасях – Ученый, Святой и Слуга. Совместить их не всегда легко. Трудно очень. Однако именно то, в какой мере дается, то есть *за*-дается и *у*-дается, пусть и внутренне противоречивое, но неконфликтное их совмещение, и определяет дух врачующего. Это можно поставить как осознаваемую и направленно решаемую профессиональную задачу. Но параллель представленного Зилагви триединства повелительно ассоциируется с религиозной идеей Троичности, протягивая нить размышлений дальше и выше.

И здесь я хочу привести небольшое стихотворение Олега Чухонцева, написанное совсем о другом и в другом контексте, но все же создающее возможность перехода к нашей теме.

—...И уж конечно, буду не ветлюю,
Не бабочкой, не свечкой на ветру.
– Землей?
– Не буду даже и землею,
Но всем, чего здесь нет. Я весь умру.
– А дух?
– Не с букварем же к аналою!
Ни бабочкой, ни свечкой, ни ветлюю.
Я весь умру. Я повторяю: весь.
– А Божий Дух?
– И Он не там, а здесь.

И вот я вижу так. Две уходящие далеко вверх полки с книгами. На одной – книги по психиатрии. На другой – по психотерапии. И чем значительнее книги, тем они выше. На каждой полке сверху – одна, самая главная книга. Психиатр и психотерапевт карабкаются каждый за своей. Докарабкиваются, протягивают руки к своим книгам, а на полках пусто. И раздается голос Феликса Кривина: «Каждый на свою стенку лезет, а истина между тем лежит внизу, у всех под ногами». Оба спускаются – и ничего не видят. Они поднимают головы к небу в поисках Божьего Духа. Но он не там, а здесь. Если *здесь* это *в них*, они – врачующие. Если же *здесь* это *под ногами*, то...

Но тут каждый может перейти к своей собственной, персональной человеческой и профессиональной истории... Потому что кем бы мы ни были и ни работали, мы живем с людьми и ищем свое место среди них и в жизни.

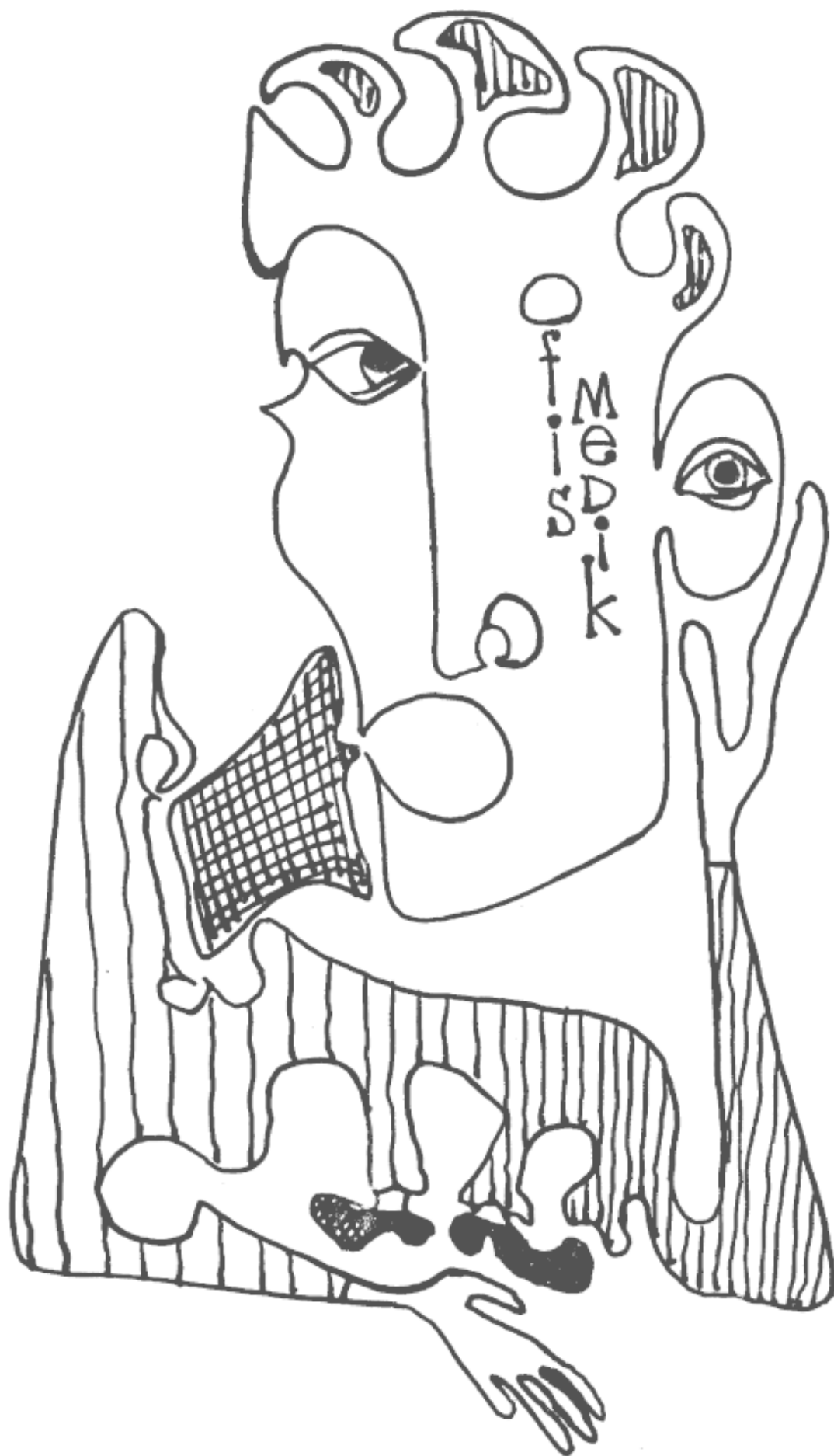
От автора (вместо предисловия к 1-му изданию)

«Я – психиатр», – говорю я, и... мой внутренний голос отзывается: «Да ты сумасшедший! Ну, сейчас начнется!» Он знает, что говорит. Это он когда-то научил меня, оказываясь среди новых людей, называть себя школьным учителем и, спокойно потягивая свою чашку чая или рюмку вина, слушать, как ругают школу, учителей. Ведь стоит сознаться в своей профессии – и вечер пропал! Один сочувственно улыбнется: мол, психиатры и сами – того-с, не без таракана в голове. Другой непременно попросит определить, здоров ли он, или тут же, не выходя из-за стола, внушить его (ее) сыну (дочери, жене, теще), что... Третий захочет, чтобы я его загипнотизировал, а четвертый его перебьет, чтобы спросить с меня (Господи, почему с меня?!) за все грехи и ошибки психиатрии. И кто-нибудь спросит, верю ли я в телепатию, телекинез, хилеров, психотронную войну, Кашпировского, Чумака... Скажешь «да» или «нет» – совершенно неважно, потому что достанется тебе и от верящих, и от неверящих. Так что внутренний голос прав: «Помолчи... молчание – золото!»

Но – что это? Крыша у меня, что ли, поехала?! Еще один голос! И тоже – внутренний! «Вы что, – говорит, – с дуба рухнули оба? Вы что, и правда не понимаете, что уж коли спрашивают, значит – интересуется, мучает, ответа требует? Или вам профессора ваши не говорили, что самая большая тайна для человека – он сам: и тянет она к себе, и пугает? Ведь бояться вас, психиатров. Сами знаете, что бояться. А вы ломаетесь – вечер вам, видите ли, испортят. Хотите, анекдот расскажу – про психиатра? Ну так вот...»

А если серьезно, то почти тридцать лет работы убедили меня в том, что нейтральная полоса между миром душевного здоровья и миром душевных расстройств намного шире самих этих миров. И нет между ними непроницаемой границы. Есть душевнобольные, достигающие таких духовных высот и такого мирского успеха, какие большинству здоровых и не снятся. Есть здоровые, день за днем разрушающие свою душу так, что и болезни не разрушить. И всех нас – пациентов и психиатров, здоровых и не очень здоровых – объединяет одна чудесная штука: подаренная нам, но не дающаяся даром жизнь, в которой мы хотим и имеем право быть принятыми такими, какие мы есть, отвечать за самих себя и за свою жизнь так, как мы понимаем себя и свою жизнь, развиваться и изменяться, не изменяя себе.

Общение со многими моими пациентами дало мне так много и научило столь многому, что я чувствую себя в долгу. Далеко не всегда я мог помочь им и защитить их интересы настолько, насколько хотел, и от этого мой долг еще больше. Я знаю, что он будет расти. Ничего с этим не поделать. То немногое, что я в силах сделать, – это попытаться помочь людям, задумывающимся о себе и душе, не чувствовать себя одинокими или «не такими» и не возводить стену отчуждения между собой и отличающимися от них другими людьми. Нужно ли это всем и каждому? Не знаю. Нужно ли это вам – вы решите сами.



Портрет психиатра



Портрет пациента

История появления этой книги вкратце такова. Весной 1995 года мы разговаривали с Ларисой Афониной в редакции «Часа Пик». В частности, о популярной странице «Человек Чувствующий» – что да как, что не так и как бы и что бы такое еще... И тут она со свойственным только женщинам милым изяществом «завела» меня, сказав, что вот, мол, придумал когда-то такое хорошее название рубрики – «Человек Чувствующий» (признаться, я об этом начисто позабыл – слава Богу, уж сколько лет прошло с открытия «Часа Пик», но напоминание так ласково погладило самолюбие), а сам – в сторону (при этом я почувствовал себя кем-то вроде джентльмена, оставившего барышню наедине с хулиганом). Эта гремучая смесь вознесения и низвержения сработала без осечки, заставляя сразу откликнуться готовностью что-то такое совершить. Что именно – найти оказалось не так трудно. Долгое время до этого мы с коллегами говорили о том, что психиатрии надо бы вступить в открытый диалог с людьми, которые чаще всего ее просто боятся, а тем более – после шумных разоблачений «карательной медицины» советского времени, когда в каждом психиатре стали видеть эдакого ужасного монстра, которого хлебом не корми, но дай налепить диагноз и заколоть лекарствами. Так, в газете «Час Пик» появилась колонка «Желтая Лампа» (от знаменитого в 20-х годах клуба «Зеленая Лампа» и старого названия психиатрической больницы – «Желтый Дом»). Она оказалась интересной не только для меня, но – судя по обилию откликов – и для читателей, а затем Леонид Янковский – заведующий психологической редакцией издательства «Комплект» – предложил мне собрать материалы рубрики в книгу, которая сейчас у вас в руках. И мне очень приятно сказать о чувстве благодарности Ларисе Афониной, живо поддерживавшей «Желтую Лампу», главному редактору «Часа Пик» Наталье Чаплиной, писавшим мне читателям газеты, без которых «Желтая Лампа» наверняка погасла бы, и Леониду Янковскому, чей взгляд выхватил рубрику из океана газетных материалов и узрел в ней книгу (что-то по сравнению с «Желтой Лампой» в ней опущено, что-то добавлено).

За тридцать лет работы накопилось немало вещей, которые хотелось бы сделать лучше, за которые вполне может быть совестно и которые то вспыхивают в памяти немым укором, то являются в отнюдь не заказываемых сновидениях. К тому же, я действительно пытался быть открытым и не лукавить ни с читателем, ни с самим собой.

Подзаголовок этой книги подчеркивает одну вещь, которая представляется мне важной: взгляд на психиатрические проблемы глазами психотерапевта, попытка обратиться к психиатрии каждодневной жизни, не заключая жизнь по частям в разлинованное поле психиатрических классификаций, а выводя психиатрию с этого поля в жизнь – на улицу, в мастерскую художника, в студенческую аудиторию... По существу, это очерки гуманистической психиатрии.

Некоторые мои коллеги говорили мне, что я пишу вовсе не о психиатрии, что писать надо совсем о другом. Например, разъяснять – как распознавать разные болезни у себя и других, что делать тогда-то и тогда-то и т. д. Возможно, они по-своему правы, но «каждый пишет, как он слышит», да и «Желтая Лампа» продолжает гореть. Вообще же, разделение людей на душевно здоровых и душевно больных так относительно, что ограничить разговор лишь тем, что видит психиатр в стенах психиатрического учреждения, было бы ошибкой. Любовь, ненависть, нежность, страх, чувство одиночества, желание быть принятым и понятым, гражданские позиции и политические взгляды людей или их религиозные верования невозможно свести к ограниченному списку болезней. Страдающий шизофренией человек может давать такие уроки тончайшей и высокой любви, которые далеко не всегда в состоянии усвоить здоровые, – но его любовь не становится от этого симптомом шизофрении. То, что называют психическими нарушениями, не муха в супе жизни, которую, на худой конец, можно выловить и выбросить. Скорее,

это специи, без которых жизнь становится безвкусной, как дистиллированная вода, которой, как заметил Леонид Мартынов, при всей ее чистоте не хватает жизни.

Учитель

Молодости свойственно утверждать себя и расширять круг людей вокруг себя. В это время даже если кого-то любишь, еще трудно по-настоящему глубоко осознать, что для тебя значит этот человек. К тому же он рядом, он здесь – не только в своем значении, но и подчас заслоняющих это значение бытовых подробностях и деталях. Он часть твоей жизни – жизни, которую ты не можешь представить без этой части, как не можешь представить себя без своей молодости. И лишь годы и годы спустя, только изрядно повзрослев и уже не находя его рядом, начинаешь остро сожалеть – какую массу вопросов хотел ему задать, но так и не задал, как много хотел ему сказать, но так и не сказал. Начинаешь понимать – как прочно и глубоко он живет в тебе, как многим ты ему обязан. Один из таких людей для меня – мой Учитель – профессор Самуил Семенович Мнухин, с чьим именем связано становление детской психиатрии не только у нас в городе, но и в стране. Он прожил на этом свете 70 лет – с 1902 года по 1972-й и умер 21 октября. Ученик В.М. Бехтерева, он почти до самой смерти – в течение 30 лет – заведовал кафедрой психиатрии Педиатрического медицинского института. Вместе с психиатрами его поколения ушла целая эпоха – не только психиатрическая, но и человеческая. Они становились психиатрами «по любви» – когда столь обычных сегодня психофармакологических препаратов для лечения и в помине не было, не существовало никаких льгот и надбавок к зарплате, и психиатрия была столь же непопулярной, сколь действительно опасной профессией (листая медицинские журналы начала 20-х годов, я как-то наткнулся на объявление примерно такого содержания: психиатрические больницы пропадают без врачей, и если в каждом медицинском институте хотя бы несколько выпускников решатся посвятить себя этому трудному делу, то психиатрия в России выживет). Они не работали в психиатрии – они жили психиатрией. То, что я хочу сказать о своем Учителе, сугубо лично, то есть то, каким я его видел, кем он был и остается для меня. Другие, возможно, сказали бы иначе.

Впервые я увидел его осенью 1965 года, когда он поднялся на кафедру в замызганной аудитории и начал первую лекцию словами: «Задача медицины – бороться за жизнь, задача психиатрии – бороться за человека». Над его изрядно уже полысевшей головой седые волосы в свете сентябрьского луча из окна создавали подобие свечения, о чем позже мой друг сказал: «Слушаю, гляжу и думаю – марсианин!» Он сам, не перепоручая это самому безответному ассистенту, вел студенческий кружок по психиатрии, бывший, без преувеличения, оазисом в студенческой жизни. Здесь можно было говорить обо всем – даже о Фрейте и психоанализе. Готовя для кружка доклад о характерах и поплакавшись как-то, что в советской литературе мне не удалось найти ничего, кроме анекдотических утверждений типа «Патриотизм – это черта характера советского человека», я услышал в ответ: «А вы их и не читайте. Они с личностью – как, извините, импотент с женщиной: и так и сям, а все никак». Он на заседаниях кружка, длившихся порой по 4–5 часов, расцветал и молодец, закрываясь и суровая только при появлении чересчур уж нахрапистых юнцов и юниц. Теперь, видя некоторых из них уже много лет самостоятельно работающими, часто думаю, как он был тогда прав.

Его клинические разборы собирали не только врачи «Скворешни» (больницы им. Скворцова-Степанова), но и многих виднейших психиатров, студентов из кружка. То же было и на поликлинических консультациях. Как-то, уже работая в больнице, я пришел чуть раньше начала. Профессор явно чувствовал себя неважно. Едва удалось уговорить его измерить давление крови. 240 на 180!!! Стою и не знаю: сказать – не сказать? Скажу – могу напугать. Не скажу – ведь будет работать с таким давлением. Пришлось сказать. В ответ – как ни в чем не бывало: «А-а-а! А я-то думаю – что ж голова так болит? Ну что, скоро начнем? Давно пора». И он детальнейшим образом консультирует трех больных. Похоже было, что работа его в полном смысле слова лечит.

То ли в конце 60-х, то ли в начале 70-х годов проходил в Ленинграде большой семинар, на который съехались врачи Северо-Запада СССР. На многих лекциях они откровенно спали. Но вот лекция Самуила Семеновича о детской эпилепсии – с десяти утра до почти трех часов дня с одним маленьким перерывом: полный зал слушает его как маленький ребенок сказку – раскрыв глаза и уши. После окончания лекции на него наваливаются с вопросами, но он успевает попросить меня поймать такси, потому что в три часа в другом месте начинается его консультация. Ловлю. Он как-то вырывается из круга, и мы едем. По дороге надо остановиться у магазина – он покупает четвертушку черного хлеба и немного сыра (диабет требует подпитки каждые два-три часа). В три пятнадцать мы в поликлинике, где уже ждут родители с детьми и пришедшие поучиться у Мастера врачи и студенты. Время от времени ему приносят чай и очередной, нарезанный из купленного, бутерброд с сыром без масла (помню и других профессоров, к приходу которых в клинику сотрудники «скидывались» им на стол – отнюдь не такой библейской простоты). Консультация заканчивается около семи вечера. Провожая Учителя до дома – по дороге он продолжает обсуждать больных с увлеченностью, которую сегодня и у молодого врача встретишь не часто. И вот так или почти так – вплоть до последних дней жизни.

Профессором он был и для врачей, и для пациентов отнюдь не потому, что въезжал в общение на коне своих званий, – этого он терпеть не мог. Просто в нем, если вы были не слепы и не предвзяты, нельзя было не видеть Профессора. Его лекции были событиями, собиравшими студентов разных курсов и институтов, потому что ему – блестящему педагогу – до самых последних дней психиатрия была бесконечно интересна. «Орел – он думает, что все орлы», – сказал Олжас Сулейменов. Точно так же С.С. Мнухин как бы полагал, что психиатрия интересна всем. Он мог выйти на кафедру, помолчать и сказать: «Я должен был читать лекцию о шизофрении. Но я не буду ее читать». И после долгой паузы: «Я вам прочту поэму о шизофрении». И читал действительно поэму – не в смысле рифмы, конечно, но в смысле глубочайшего проникновения в суть и дух этой «королевы психиатрии». И не было в этом ни капли ломания – просто он делился тем, что в тот день было для него важно (потом понял, насколько важно, – ведь изучение этого расстройства все больше и больше прибирала к рукам всесильная Москва).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.