

О. НОВИКОВ

Г. ШАКИРЗЯНОВ

П. БОРИСОВСКИЙ

ПСИХОТЕРАПИЯ
ПО ДОВЖЕНКО
СЕКРЕТЫ «КОДИРОВАНИЯ»

Москва – Казань – Феодосия
2008

Новиков О., Шакирзянов Г., Борисовский П. Психотерапия по Довженко. Секреты «кодирования». Казань: Изд-во ГУП «Идель-Пресс», 2008. 208 с.

ISBN 5768-0017-X

В 2008 году Александру Романовичу Довженко исполнилось бы 90 лет. (Он прожил 77 лет).

Свой «тройной код» был у Гермеса, тайный код имел Моисей и Леонардо да Винчи. Сегодня «код Довженко» известен его ученикам и последователям, а имя Довженко стало своеобразным «брэндом» в психотерапии.

Книга эта полезна не только для врачей, но и для тех, кто не имеет специального медицинского образования, поскольку при ее написании авторы стремились по возможности избегать научной терминологии. Многие записи из личных архивов Довженко, тексты, разговоры воспроизводятся в книге часто без всякой коррекции. Поэтому у читателей есть уникальная возможность узнать о лечебном методе от самого автора и его учеников.

Метод Довженко – это прорыв в отечественной психотерапии. Для людей, интересующихся этой проблемой книга может послужить толчком к дальнейшим размышлениям и расширению практического арсенала своего опыта, то есть, послужить учебным пособием.

ISBN 5768-0017-X

© О.В. Новиков, Г.З. Шакирзянов,
П.В. Борисовский, 2008

*Светлой памяти Александра Романовича Довженко,
его друзьям, близким и всем тем,
кто шел с ним по дороге жизни посвящается...*

ОТ АВТОРОВ

Довженко Александр Романович (сокращенно – ДАР) – основоположник широко известного ныне психотерапевтического метода лечения «кодированием», прежде всего, алкогольной, табачной и других видов наркотической зависимости. Вначале метод был одобрен Министерством здравоохранения СССР (1984 год), затем и Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ).

Свое высокое и почетное звание – Народный врач СССР – Довженко получил, работая в маленьком курортном городке на берегу Черного моря – Феодосии. Сегодня Феодосия по праву считается родиной трех прославивших Россию людей: выдающегося художника-мариниста Ивана Айвазовского, удивительно тонкого и нежного писателя-романтика Александра Грина («Алые паруса») и врача-гуманиста, психотерапевта Александра Довженко.

Ученики Александра Романовича между собой называли его в шутку «тружеником моря». Сам Довженко со свойственной ему самоиронией и юмором говорил: «Я раб своей профессии, своего ремесла. Если тебя наградил этой миссией Бог, то в этом твое счастье!»

Поскольку по своему характеру он был бунтовщиком и новатором, ему пришлось пройти через многие жизненные испытания. Но, как говорил Довженко, «испытания разума постоянно побуждают человека мыслить».

Сам Александр Романович был очень добрым, чутким и чрезвычайно открытым человеком, внушающим уверенность и доверие. Говорил он мягко, с паузами. Из его глаз исходило не просто сияние, а какая-то стальная сила, которой он завораживал, «заманичивал» аудиторию.

На приеме у Довженко, замечали его пациенты, сразу чувствуешь себя на редкость уютно, непринужденно. Он и называл этих людей не «больными» или «пациентами», а только друзьями или товарищами.

В речи доктора на лечебных сеансах всегда присутствовал отчетливый ритм с музыкальными оттенками и вариациями. Феномен Довженко – это феномен резонанса с душевным настроем пациента. Он считал, что не нужно сразу подавлять выявленные симптомы психофармакологическими препаратами, а, наоборот, он их усиливал, активировал и раскачивал. Со временем пациент их переживает, и они полностью исчезнут (тревога, тяга, субдепрессия). «Нужно открыть путь для заблокированной энергии пациента, помочь его переживаниям вербальным и невербальным путем». Если давать пациенту уже на первом приеме транквилизаторы, то его психика и поведение начнут меняться, в таком состоянии нам трудно будет понять пациента. Это ведь с нашей позиции его поведение кажется иррациональным, а с его она весьма разумна и адекватна – это его не всегда осознанная стратегия выживания».

Для психотерапевта особенно важен его собственный внутренний опыт, а не «объективная информация» о пациенте.

Нам часто приходилось наблюдать, как человек (пациент) со страхом и дрожью входит в кабинет к доктору Довженко. Александр Романович встает, пожимает ему руку или обнимает (дотрагивается) за плечи и просит его сесть. Уже через несколько секунд человек понимает, что здесь ему бояться нечего, здесь друзья, его поймут и помогут.

«Иногда нужно время, – говорил Довженко, – чтобы пациент чуть «оттаял». В это время Довженко молча пишет или смотрит на «картинку» в окне. С пациентом он ощущает себя отцом, старшим братом. Беседа его, на первый взгляд, обыденна. Главное, начать разговор, человек в кабинете врача должен чувствовать себя, как в «своей тарелке». Правда, иногда он может заставить его почувствовать себя и не особенно комфортно, даже пугая его. Чаще работает его интуиция, его задача – вывести пациента из равновесия. Или, наоборот, он очень пассивно ведет себя с ним – этакое тихое сидение двух собеседников. Нужно время, чтобы пациент «дозрел». Здесь происходит общение напрямую, без всяких слов.

Психотерапевт, – учил Довженко, – это, прежде всего, человек, который заботится, ухаживает, «сопровождает» больного. Принцип его лечения – мягко устранить тот или иной болезненный симптом, а остальное доделает Природа, нужно только не мешать ей, а создать для ее работы оптимальные условия.

Каждый случай с пациентом уникален, неповторим и часто неопишуем словами.

Гуманизм Довженко проявился особенно в защите людей, страдающих алкогольными расстройствами. На такого больного навешивался ярлык «алкоголик», после чего он вообще лишался юридического статуса человека, ответственной личности... После осмотра психиатром-наркологом такого больного могли заточить в тюрьму под названием ЛТП (лечебно-трудовой профилакторий), лишая его тем самым гражданских прав, унижая его человеческое достоинство.

В нашей стране, как правило, не занимаются вопросами: почему возникает эта, во многом социальная болезнь, мало кого интересуют ее причины и источники. Соответственно нет реабилитационных программ, а лечение сводится лишь к подавлению тех или иных болезненных симптомов, часто психотропными препаратами.

Мысли о решении этих трудных проблем человека и подвигли Довженко заняться поиском наиболее простых и эффективных способов помощи людям, страдающим алкоголизмом.

Сегодня многие понимают, что злоупотребление алкоголем – это не столько болезнь, сколько особая стратегия выживаемости личности в сложной для его психики ситуации. А если говорить о пьянстве, то это просто реакция общества на социальное окружение, питейные традиции стали частью культуры нашего общества.

О новой алкогольной концепции (классификации, диагностики и лечении) читатель может подробно ознакомиться в книге «Русский алкоголизм» (О. Новиков, Г. Шакирзянов, Я. Кирш. М. 2007).

Психотерапевту нужно лечить своих пациентов, прежде всего, их собственными организмическими «лекарствами», через воздействие средствами, врачующими душу, а не фармакологическими препаратами, которыми нужно лишь «подлечивать». Но здесь тоже необходим опыт и навыки работы с лекарствами, чтобы малыми дозами не только эффективно помочь пациенту, но и не обострить его тревогу, навязчивость, астено-депрессивные и другие расстройства.

Следует также использовать тягу пациентов к природному лечению сборами трав, настоев, отваров.

Обычно в жизни бывает так, что если человек не в состоянии избавиться от опасности или дискомфорта путем агрессии или бегства, то включаются механизмы внутренних изменений, чтобы уменьшить ущерб. Агрессия и бегство существуют не только в плане реальном, физическом, но и в умственном поведении, мышлении, воображении. Благодаря этой внутренней работе мы можем предвидеть опасность, которой сейчас не видим. При агрессии, как способе защиты, виноватый становится гневливым и часто сам нападает. Если он переживает агрессивные мысли внутри, то эти переживания все же ослабляют чувство вины. Агрессия – это древняя защита, она помогает, правда временно, оттягивать на себя психическую энергию вины или ссоры. Но агрессия и гнев – это наиболее трудные для нашего контроля эмоции.

Бегство, как защита, также может быть внешним, реальным, а может существовать и только во внутреннем сознании. Так, если мы знаем заранее, что получим от какого-то дела одни неприятности, мы просто отказываемся от него. Когда вам в чем-то отказывают ваши близкие, они говорят, что просто «не хотят» участвовать в этом

деле (так им «безопасней»). К примеру, с больной престарелой мамой трудно встречаться и можно отделаться телефонными звонками, открытками. Но постоянное уклонение, уходы от социальных контактов могут в итоге привести к ограничению личности.

Часто мы стараемся быть похожими на людей, от которых зависим (на отца, начальника, старшего товарища). Это – социальная мимикрия. Как у далеких предков, съедая сердце медведя, они думали, что приобретают свойства этого умного и сильного зверя. Подобная идентификация среди людей зависит от персонажа, на кого мы стараемся походить. Но такая программа поведения намного проще и экономнее, чем создавать свою новую программу для самого себя.

Ученик получает «двойку» в школе, у него всегда есть объяснение своей неудачи – учитель был не в духе, попался «плохой» вопрос и так далее. Эти удобные объяснения называют рационализацией.

Отца отругали за сына на родительском собрании. Отец – в агрессии, рассердился на самого себя (есть причины), а наказал сына. Это – смещение агрессии. Известно, что застенчивый старается выглядеть нахальным, трусливый – смелым, беспощадный – добрым.

Как разобраться – кто есть кто? Если человек выглядит в любых обстоятельствах добрым, то это неестественно. Нормальный человек может быть и добрым, и злым, и любящим, и ненавидящим. Ведь вы можете иногда сказать о любимом ребенке или жене, что «я его (ее) ненавижу!» От излишне доброго человека, как правило, истекает много зла. Так, от сверхзаботы объект опеки порой страдает ещё больше.

Почему мы плачем, когда нам плохо? Через плач мы снимаем напряжение и как бы возвращаемся в раннее детство, а в детстве, когда мы плакали, нас всегда любили, успокаивали. Если человек не удовлетворен в какой-либо сфере своей жизни (по З. Фрейду), то он трансформируется в поэзию, живопись, религию. Вообще, если какое-либо влечение человека не реализуется (не только половое), оно обязательно сублимируется в другой вид деятельности. Сублимация и есть защита и часто – путь к человеческому счастью.

Довженко шел к своему методу, формировал, совершенствовал его почти 40 лет своей жизни. «Я постоянно мыслил (работал и читал), как фанат, как маньяк (смеется) – только маньяк охотится конкретно за каким-либо физическим лицом, а я – за своими мыслями, идеями. Но это тоже, как болезнь, в хорошем понимании этим увлечением.»

Авторы при написании книги пользовались материалами из частично спасенного и сохраненного ими архива Довженко, его записей, бесед с учениками и близкими друзьями – В. Отделенцевым, П. Борисовским, сыновьями Валерием и Романом.

Эта книга – не учебник, а скорее «уроки мудрости» для начинающих психотерапевтов, или «бульон» для рождения молодых специалистов.

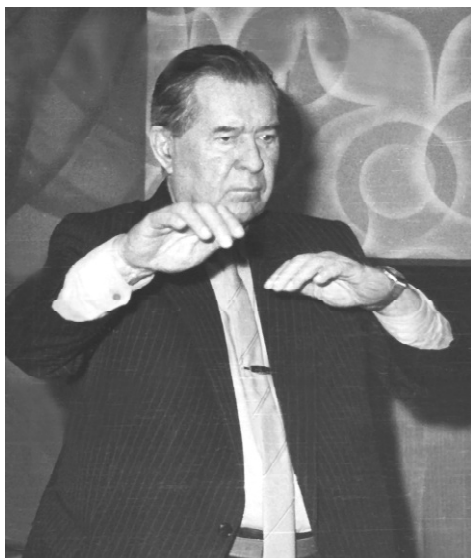
Смысл жизни – нести свет близким людям.

А. Довженко.

ВСТУПЛЕНИЕ

Автор широко известного метода «кодирования», как его называют в народе, не ушел от нас в небытие. Довженко останется с нами, ибо он растворил себя, свою жизнь в деле вечного служения людям.

АЛЕКСАНДР РОМАНОВИЧ ДОВЖЕНКО – ученый, врач и педагог. Нам, его ученикам, очень повезло, что последние годы жизни этого Великого учителя мы постоянно общались с ним. Но лишь со временем мы стали понимать, как много он для нас значил и как мало мы знаем о его «внутренней жизни» и, конечно, об этой извечной загадке – таланте человека.



Александр Романович Довженко

В своей врачебной деятельности и личной жизни Александр Романович, вспоминают его близкие, был добрым, беззаветно преданным своим несчастным пациентам человеком, обладающим удивительной мягкостью в общении.

Как и все талантливые люди, вспомните Корсакова, Бехтерева и других, Александр Романович был талантлив во всем, за что он брался. Он любил поэзию, музыку, профессионально танцевал, был серьезным библиофилом. В его библиотеке насчитывалось ог-

ромное количество книг, в том числе и очень редких. Даже в ранней молодости, когда он зарабатывал не так уж и много денег, большую часть из них он тратил на книги и театр. Надо ли говорить, что труды и открытия таких самородков, как Довженко, всегда опережают свое время.

Александр Романович не имел ученых титулов, не занимал профессорской должности, это был скромный врач «из глубинки», и в то же время он обладал поразительной наблюдательностью, феноменальной образованностью и уверенностью в своем призвании, в своей миссии.

Хотя Довженко никогда не конфликтовал с властями, но своими принципами он не поступался никогда. Об обаянии его человеческой натуры, его непримиримости к шарлатанству, поверхностности, демагогии, нетерпимости к догматическому мышлению и сегодня ходят легенды. В отечественной психотерапии нет ученого, который бы оставил такое большое число талантливых учеников.

Александр Романович не был писателем, но на своих учеников и коллег он изливал целые потоки своих замечательных догадок, наблюдений, сравнений. И сегодня многие мысли Довженко востребованы временем и используются его учениками и последователями.

Глазами умного, наблюдательного, все понимающего человека смотрел Довженко на своих пациентов. Даже в записях его амбулаторных карт нет равнодушия. Не только душевными страданиями объяснял он суть психологии человека, часто причины болезни вытекают из «архетипа» личности больного.

Имеется расхожее мнение, что талантливые люди чаще являются обладателями дурного характера. Это не относится к Довженко. Подобное мнение возникло по той простой причине, что в основе всякого настоящего «дара» лежит страсть к самовыражению и доведению до конца, до реализации своих взглядов. А реализация нестандартных, оригинальных взглядов неизбежно встречает противодействие со стороны консервативно мыслящих людей. Тот, кто идет вперед, вызывает раздражение у стоящих или идущих медленно. Порой кажется, что вся история человечества – это своеобразная история уничтожения одаренных людей.

Начало активной деятельности Довженко совпало с «застойным временем» конца нашего союзного государства, когда продолжал ещё работать механизм командно-административного управления наукой, медициной. Это сегодня ученые постепенно сбрасывают оцепенение и груз психологического догматизма. По-прежнему большинство научных центров находятся в столицах – в Москве, Санкт-Петербурге. Психотерапевтический наркологический центр Довженко находился в далеком, периферийном городе Феодосии. Известно, что гениальность и талант не имеют ни национальности, ни границ, они являются лишь досадным и труднопреодолимым препятствием для ученого, мыслителя и гуманиста, каким был и остается для нас Александр Романович Довженко.

В конце 90-х годов предыдущего столетия активность наркологической службы резко упала. Сама жизнь отменила традиционные формы работы, и наркологи остались на распутье. Наиболее «продвинутые» психиатры, психотерапевты начинают понимать, что наиболее эффективную лечебную помощь больным пограничными нервно-психическими заболеваниями и алкоголизмом можно оказывать лишь на основе междисциплинарных подходов. Пионером реализации подобного интегрированного (сочетанного) метода в нашей стране был врач-психотерапевт Довженко А.Р.

Антиалкогольный «полусухой» закон 1985 года лишь обнажил слабость, истощенность старой наркологической модели. В новой концепции и новом методе Довженко применяется экстранозологический подход. Лечение больных, в том числе и алкогольных заболеваний, связанных с нарушением социальной и психологической адаптации, требует дополнительно от психотерапевта знаний и подготовки в области траволечения, диетологии, различных психотерапевтических методик, взаимодействия с религиозными конфессиями. А главное, новый подход предполагает иное отношение к пациентам. Социальный и психологический прессинг на больных алкоголизмом оказался несостоятельным. Довженко первым выступил за повышение гарантии анонимного лечения и социальной защищенности наших пациентов. Он тре-

бывал от официальной наркологии пересмотра критериев, по которым врачи ставили диагноз хронического алкоголизма, особенно его начальных стадий. Довженко полагал, что подобная постановка диагноза в социальном плане просто негуманна. И, конечно, своей практикой он показывал, как меняются взаимоотношения «врач-пациент», когда директивное начало уступает в них место партнерскому.

В России в годы расцвета деятельности Довженко психотерапия вырвалась из-под родительской опеки психиатрии, стала самостоятельной профессией и все более самоутверждается. Однако, отечественная психотерапия продолжает развиваться лишь в рамках медицинской модели, что не позволяет ей соприкасаться с психологией, в результате ни та, ни другая наука не смогли обогатить друг друга. Психотерапия по-прежнему все чаще опирается на «здравый рассудок», с одной стороны, и «обыденную психологию» – с другой.

Довженко знал, что мир психотерапевта (как и психиатра) – это трагический мир. Страдают и мучаются не только пациенты, но и сами врачи, целители. Социальные причины, говорил Довженко, мы не в силах устранить, но психотерапевт, вопреки всему, должен постоянно осуществлять свою гуманистическую миссию, он обязан быть защитником больного и всегда принимать его сторону. «Такая уж у нас профессия, – говорил он, – общаться с несчастными, счастливые к врачам не ходят. Но мы им дарим счастье, когда они выздоравливают». Неслучайно аббревиатура Довженко Александра Романовича – «ДАР».

Довженко неоднократно напоминал нам, что обращать больше внимания нужно не только на тех больных, кто может больше заплатить или идет по протекции, а на тех, чье положение более тяжелое, хотя они и недостаточно платежеспособны. «Такие больные не могут говорить сами за себя, и слова их вроде никем не уважаемы, а потому вся ответственность за таких больных лежит только на вашей совести, в ваших руках судьба этих несчастных. Действуйте всегда не только как врач, но и как человек». Довженко был убежден, что ни на ком из наших пациентов нельзя «ставить крест», хотя и не каждого пациента нужно

только жалеть. Психотерапевт может помочь большинству из них, каждому человеку нужно дать шанс и каждому нужно помочь не упустить его.

Психотерапия, считал Довженко, это больше чем традиционная медицинская область знаний. Девизом Довженко были слова: «Чтобы вылечить тело, нужно в первую очередь воздействовать на душу».

Александр Романович, как всегда, с долей иронии говорил о себе: «Как я, к примеру, справляюсь со своей ипохондрией? Лучшее средство для меня – это хорошая книга».

Автор широко известного метода «кодирования», как его называют в народе, не ушел от нас в небытие. Довженко остается с нами, ибо он растворил себя, свою жизнь в деле вечного служения людям.

Для нас, его учеников, Довженко, в первую очередь, является Учителем. О его педагогическом даре можно говорить бесконечно. Он неоднократно повторял, что врач – такой же человек, как и все. Но работа психотерапевта не всем показана. Если у вас нет отклика на горе и боль других, нужно уходить из этой области. Возникает вопрос – «А что же давало самому Довженко силы для столь самоотверженного каждодневного труда?»

Вспоминает Александр Романович: «У меня ещё в детстве родился какой-то «зов» помогать людям, страдающим или попавшим в беду». Сам Довженко, уже будучи известным человеком, часто жаловался на бессонницу, тоску, повышенную раздражительность, но стоило ему встретиться с пациентом, как он мгновенно преображался, становился доброжелательным, собранным, заботливым. Своих учеников он также учил умению спрашивать, слушать, быть внимательным и наблюдательным. Беседа психотерапевта – это не просто разговор врача любой специальности. Это продуманная и целенаправленная система исследования различных сторон психики обратившегося к нему человека. Умение психотерапевта вести такую беседу требует от него не только личного обаяния, эрудиции, но и, конечно, общей культуры. Мы должны терпеливо выслушивать даже нелепые и длительные рассуждения. С величайшей тактичностью

касаться его личностных интимных «пунктов», переживаний. Психотерапия – это не только профессионализм, это ещё и искусство.

Врач всегда должен быть правдивым, никакой слащавости или лицемерия, иначе вы потеряете всякий престиж в глазах больного. Мы учимся у Довженко умению не раздражаться при любых обстоятельствах, эмоционально, заинтересованно относиться к пациенту. Выдержка, смелость, уверенность и, конечно, интуиция позволяли доктору сразу же, с первых секунд, с первых минут входить в контакт с любым пациентом.

А что касается лечения алкогольного пристрастия, говорил Довженко, то на реальном пути борьбы с этим злом многое зависит от психологической атмосферы в обществе, которое должно способствовать прекращению хаотического, неумеренного потребления спиртного, особенно крепких напитков, по поводу и без повода, разрушению привычек, традиций, когда чуть ли ни любое застолье сопровождается приемом алкоголя. «Активная борьба, но не равнодушие!» – завещал нам Великий Доктор.

Вспоминает Петр Васильевич Борисовский – ближайший ученик, друг и помощник: «Феномен его Божьего Дара был настолько велик, что ближайшие к нему люди изменялись под его воздействием. Я по-прежнему с ним разговариваю и советуюсь. Он видит и слышит нас и... благословляет».

В летние вечера, глядя на море, Довженко любил пофилософствовать. По духу ему был наиболее близок Сократ, которого он часто цитировал: «Человек жив, пока его помнят», или: «Дороже всего нам обходится наша глупость». Особенно ему нравилось такое высказывание философа: «Только со сварливой женой я научился самообладанию», – улыбался Довженко.

Сократа спрашивали: Что толку от твоей мудрости, если у тебя нет денег? Да, бедноте никто не завидует. Но, к примеру, лошадь – ничего не имеет, но очень полезна...

Без доброты и справедливости душа слепа.

Довженко повторял за Сократом: «Победа без врагов невозможна!» В ответ своим судьям мудрый Сократ сказал: «Если умру в постели – забудут, если убьете меня – это серьезно». Душа

противостоит Смерти – значит, она бессмертна. Протагор, Анаксагор выбрали изгнание. Эврипид сбежал. Сократ принял яд (цикуты). Довженко суждено было прожить семьдесят семь лет.

Довженко продолжал рассуждать. Вот у человека все плохо, все болит. А на войне все «болячки» исчезали?! Да, потому что над головой висела смерть. Тут не до «язвы», простуды или просто головной боли. Меняется сознание, включается ресурсный, аварийный режим работы организма, который и спасает человека. И в этом «ключ» психотерапии.

И сегодня врачи используют тот же прием, когда «меньшим злом убирают большее». Исторический герой Геракл, проплывая на корабле мимо острова с «сиренами», пытался прыгнуть в море и поплыть на их «зов». Матросы насильно привязали его к мачте корабля, заткнули ему уши, то есть через насилие спасли его от гибели.

Мысль, даже высказанная просто, незатейливо, не всегда понимается, усваивается. Поэтому Аркадий Райкин в свое время говорил: «Лучший способ воздействия на человека – не через парадную дверь, а с заднего крыльца». Он это и осуществлял в своем искусстве через оригинальные рассказы, показ. Внушение должно проводиться по «эмпатическому каналу», добавляет известный эстрадный артист Евгений Петросян.

Лечение человека начинается задолго до обращения его к врачу. Вначале идет предварительное формирование установки в семейном кругу, «внутри» человека. Случайностей, вообще, нет – все готовится заранее. Успех в лечении закладывается ещё задолго до встречи с врачом.

*Если есть несколько врачей, из которых один лечит травами,
другой – ножом, а третий – словом, прежде всего обратиться к тому,
кто лечит словом.*

Гиппократ.

Глава I. О ПСИХОТЕРАПИИ В НАШЕЙ СТРАНЕ

Официальной медициной в России на сегодня предусмотрено внедрение в практику здравоохранения около 30 известных методов психотерапии (в том числе и метод А.Р. Довженко).

МОЖНО СКАЗАТЬ, что через психотерапию Довженко проповедовал свою философию, свою парадигму взглядов, свое духовное видение человека, как уникальное эволюционное произведение Природы и чего-то Высшего.



Довженко со своим другом В. Отделенцевым и учеником О. Новиковым

В своем движении «психотерапия по Довженко» обгоняла «в разы» устоявшиеся психологические догматы. Понятно, что всегда труднее тем, кто идет впереди, а Довженко не просто шел впереди, он заскочил далеко вперед, во многом расходясь с установками официальной государственной медицины. Поэтому его шаги и даже просто его самореализация – уже были большим риском. Но Довженко рисковал не ради «шампанского». Его не устраивали инертность, ограниченность и бездейственность чиновников от медицины.

Он был одним из первых, кто помог только что зарождавшейся в стране психотерапии сделать резкий поворот и поднять ее на новый уровень. Правда, и сегодня наша психотерапия лишь немного поднимается над «клинической психотерапией», с трудом внедряя в повседневную практику наиболее интересные восточные и западные методики, вековой опыт народной медицины России.

Довженко своим уникальным методом сделал первый вклад в развитие отечественной психотерапии. Сегодня молодые специалисты в нашей стране получают сертификаты по многим западным методикам – психодраме, трансперсональной терапии, по М. Эриксону и другим, но, к сожалению, кроме информации и образованности они мало что дают молодым врачам для психотерапевтической практики, ведь нам нужно выбирать лишь то, что подходит нашим согражданам, их менталитету. Программа подготовки молодых специалистов должна быть ориентирована, прежде всего, на нашу действительность, на наши реалии.

Что общего в психотерапии? Психотерапия объясняет возникновение тех или иных проблем у человека, а затем пытается помочь, смягчить или радикально их решить.

Довженко так же, как и многие исследователи пытался внести хоть какую-то ясность в «джунгли противостоящих друг другу психотерапевтических школ».

Традиционно считается, что «слово» лежит в основе психотерапии. Но сегодня многие специалисты все чаще используют невербальные (бессловесные) формы воздействия на пациента. Довженко имел свое, достаточно сильное энергетическое поле,

попадая в которое пациент сразу чувствовал успокоение и позитивный потенциал, исходивший от доктора.

Психотерапевт, как и священнослужитель, нужен человеку, когда он страдает, когда у него имеются объективные признаки болезненного расстройства. Но роль его многократно, в разы, возрастает, когда страдания пациента явно носят душевный, внутренний характер, и в таких экстренных случаях без психотерапии «стихийной» или квалифицированной ему просто невозможно обойтись.

И, конечно, стратегическая задача психотерапевта – изменить отношение человека к окружающей его реальности в сторону позитива и устойчивости в этой ситуации.

Несомненно, что все направления и модели психотерапии наиболее успешно в нашей стране развиваются в рамках медицины, в этой области работают так называемые «клинические психотерапевты» и психологи, имеющие медицинскую клиническую подготовку.

Психотерапию ни в коем случае нельзя противопоставлять медикаментозной терапии, они могут лишь дополнять друг друга, изменяя свой удельный вес использования. Но, если психотерапевтическое воздействие можно использовать «вчистую» без медикаментов (это выбор врача), то применение любых препаратов без психотерапевтического сопровождения говорит лишь о недостаточном профессионализме и компетентности специалиста.

Сегодня, вообще, бесспорным становится лишь тот факт, что любое лечение должно быть комплексным (интегрированным, сочетанным), что не исключает в качестве поддерживающей терапии больного изолированное устранение одного или двух болезненных симптомов одним психотерапевтическим способом.

Эффективность сочетанного применения психотропных лекарств и психотерапии убедительно подтверждается при двойном слепом методе лечения (эффект «плацебо»). В этом случае даже использование «нелечебных» биологически активных добавок (БАДов) при поддерживающем курсе терапии вместе с пси-

хотерапией оказывает существенную помощь для оздоровления пациента.

В области психотерапии работают не только врачи, но и социальные работники с базовым педагогическим и психологическим образованием (социальная психотерапия). Специалисты с философским образованием занимают в психотерапии особое место, формируя у людей понимание мира, своей личности, меняя мировоззрение и практическую философию жизни.

Психотерапию в ее практической сфере невозможно подразделить только на вербальную и невербальную, прямую и опосредованную, воздействие на сознание пациента в бодрствующем состоянии или на подсознание в измененном состоянии.

Заимствование наиболее важных и эффективных элементов из различных методов и способов психотерапии является необходимым условием развития и использования ее потенциала.

Некорректно судить об эффективности психотерапии только по длительности ее проведения, поскольку перед каждой терапией стоит своя определенная задача. Конечно, одноразовая «молниеносная» терапия может длиться минуты или часы, как у Довженко его «залповая терапия». Тут не до глубоких личностных проблем. Но нужный психический, а затем и биологический процессы она запускает подобно «биологическим часам» в организме человека, и эффект от ее воздействия может быть стойким и долговременным.

Есть медленная и сверхмедленная психотерапия (месяцы, годы). Эффект при этой терапии развивается также медленно (трансактный, классический психоанализ и другие).

Официальной медициной в России на сегодня предусмотрено внедрение в практику здравоохранения около 30 известных методов психотерапии (в том числе и метод А.Р. Довженко).

У населения сложилось впечатление, что если ты «здоров», то тебе нужно обращаться к психологу, «больной» должен лечиться у психотерапевта. На самом деле уже само консультирование у психолога может стать «лечебным процессом», и наоборот, психотерапевт может помочь конкретными советами и рекомендациями как психолог.

Психотерапия также подразделяется на мужскую и женскую. Женская базируется на психологических и физиологических особенностях женского организма, на ее социальном статусе в обществе, семье. Если для мужчин на первом месте стоит работа, то для женщин – это ее отношения с близким окружением. «Возрастная психотерапия» вначале выделяет первую половину жизни, реализацию ее достижений (учеба, женитьба, интересная работа) и вторую – здесь помимо продолжения задач «первой молодости» (стремление к дальнейшим достижениям, приобретению) обнаруживаются проблемы здоровья – как его сохранить, формируются основные философские и жизненные концепции, личностное «Я».

Далее – старость. Эффективность психотерапии на каждом этапе жизни все же зависит в основном не от возраста и положения человека, а от серьезности его мотивации подвергнуться или участвовать в психотерапевтическом процессе.

Помимо общих показаний и противопоказаний в отношениях «врач-пациент» имеются свои индивидуальные предрасположенности или предвзятости. Есть специалисты, которые «неуютно» чувствуют себя с детьми и подростками. Или для верующих пациентов всегда более предпочтителен религиозно или философски образованный врач. Психотерапевты условно также делятся на специалистов по неврозам, алкогольным и другим навязчивым состояниям, истеро-возбудимым расстройствам.

Помимо достаточной мотивации и характера заболевания эффективность психотерапии зависит не только от опыта терапевта, но и от ожиданий больного, от затраты времени на него и за чей счет осуществляется терапия.

Для самого пациента одним из главных моментов является профессиональный миф врача-специалиста, а также чем и как будут его лечить (какое специфическое воздействие окажут на него). Это связано с присутствием у обращающегося к врачу страха, тревоги. Конечно, немаловажен для него вопрос «гарантии» его успешного лечения (его ожидания).

И в этом случае можно сделать общий вывод, что «активные пациенты» могут более эффективно пролечиться у одного и

того же психотерапевта. Поэтому перед тем, как обратиться за квалифицированной помощью, наши пациенты наводят о специалистах «свои» справки, находят нужную информацию, просят доходчивых объяснений, или для начала лишь «пробуют» провести тот или иной врачебный сеанс.

Психотерапия никогда не должна заканчиваться отрицательным результатом или тупиком. В любом случае пациент не должен терять оптимизма, а с врачом – чувства безопасности. Для него обязательны комфорт и спокойствие.

При алкогольных заболеваниях психотерапевты выделяют четыре основных аспекта: биологический, психологический, психотический и социальный. К биологической почве «алкоголизма» относится генетическая предрасположенность, врожденная адаптация (переносимость) алкогольных напитков.

К психологическим особенностям относят нормы поведения человека, различные запреты и, наоборот, вековые традиции, алкогольную субкультуру. Подобные обычаи и установки потребления спиртных напитков складываются у человека ещё до начала их неумеренного употребления. Когда человек начинает более или менее регулярно пить, формируются вторичные установки и, обязательно, новая эшелонированная психологическая защита.

Психотерапевт обязан лечить не только самого пациента, но и поддерживать его семью. Особенно в случаях, когда от пьянства мужа страдают женщины и дети. Трудности в лечении мужа возникают в случаях, когда женщина провоцирует его алкогольное поведение или когда жену устраивает такое состояние мужа. Сложности в психотерапии алкоголизма возникают и тогда, когда муж изображает полную подчиненность и готовность лечиться (в своих интересах), хотя не видит в этом смысла. Это – «игрок».

В основном к психотерапевту, а также специалисту по избавлению от алкогольного пристрастия обращаются люди с психологической ясностью своей мотивации: почему они пьют, условия микроокружения, короче, все то, ради чего или кого они должны изменить свой образ жизни.

При установлении для пьющего определенного «срока трезвости» психотерапевт чаще всего оставляет для пациента «калитку не запертой», то есть по истечении условленного срока человека остается возможность «продлить код», «пить умеренно» или перейти на дозированное употребление алкоголя. Но наличие психотического компонента при алкогольной зависимости требует обязательно периодической поддержки, то есть лонгитудинального наблюдения.

Цивилизация Запада отличается иным типом мышления, иным историческим развитием. Поэтому «механический перенос» и попытки привития западного типа мироощущений на российскую почву заведомо обречены на провал.

Сегодня многие психотерапевты уже в достаточном объеме владеют трансовой технологией, рациональным убеждением вплоть до приемов различной медитативной техники. Но особенности менталитета россиян, предрасположенных к традиционным, мистическим или эзотерическим способам лечения, требуют от отечественных психотерапевтов более предметных и действенных, но по-прежнему «таинственных» способов воздействия.

Этой «коррекции» в свое время не избежал и метод Довженко, когда после его лечебного сеанса с использованием спецтекста «Формула Довженко» многие думали, что это просто «подготовительная лекция», а главное лечение будет ещё впереди. В связи с чем Довженко несколько лет потратил на дополнение и оформление метода, усиление «действенности» своей психотерапии.

Отсюда в методе появилась «точечная прессакупунктура» из восточной терапии и жесткое закрепление кода с использованием физиологических приемов. Это позволило запатентовать изобретенный метод как открытие.

Благодаря этим и другим, не всегда понятным для пациентов приемам, к Довженко обращались люди уже не просто как к врачу, но и как к чудо-доктору, целителю, парапсихологу. Образ доктора Довженко создавался не формальной рекламой (сеансов по телевидению он не проводил), а из устных источников, «сарфанного радио», народной молвы.

И по-прежнему для многих пациентов на первом месте значилась личность самого психотерапевта.

У Довженко, среди его учеников, мы встречали и врачей с шизоидной личностью. Таких врачей мало интересует эмоциональный или домашний быт клиента, их интерес носит почти абстрактный характер. Но, несмотря на особенности личности таких психотерапевтов (с ограниченным полем влияния), метод Довженко они использовали в своей практике с большим эффектом, что, конечно, дополнительно свидетельствует о научной обоснованности применения авторской психотерапии.

Довженко считал, что для пациента важны не только опытность и привлекательность врача, но и его внешний вид, дипломы на стене, правильно оформленный (по стилю лечения) кабинет – ведь с приходящими к нему пациентами здесь могут произойти «чудесные исцеления» и другие значимые для него изменения.

Сегодня мы только приближаемся к прогрессивному «западному» образу мышления, когда сам человек отвечает за свою судьбу, в том числе и за свое здоровье. В России психотерапевтические пациенты нередко возлагают всю полноту ответственности на врача-специалиста, отведя себе роль пассивного объекта, ожидающего лучших перемен. И с этим нужно считаться. Отсюда у Довженко: «... Я даю Вам свою волю!..» И тем не менее, каждый пациент должен делить ответственность за свою жизнь и здоровье со своим лечащим врачом.

Сам врач-психотерапевт – это не просто манипулятор, астролог или «бабка-гадалка». Истинный (не «сделанный») психотерапевт – это тонко чувствующий, одаренный, с эмпатическими переживаниями человек.

Таких врачей, целителей в нашей стране, к сожалению, совсем немного. Для их «выращивания» нужна благодатная почва.

Довженко приходилось работать с большими группами людей, многие из которых попадали на его сеансы неподготовленными или «маломотивированными». К тому же у самого Довженко иногда не хватало времени для собственного восстановления здоровья после таких перегрузок и гиперстимуляций. Часть

его учеников уже погибли из-за таких же перегрузок или прекратили свою деятельность вследствие физического истощения и потерь, «выгорания» своего энергетического потенциала.

Довженко требовал от своих учеников постоянно совершенствоваться, на самом высоком профессиональном уровне владеть технической стороной психотерапевтического процесса. Свои личные наработки и профессиональные «секреты» он не только не скрывал, в его Центре (Дворец Стамболи) авторам часто приходилось встречаться с очень известными людьми нашей страны – политиками, космонавтами, народными артистами, учеными.

Довженко многим из них разрешал присутствовать в качестве «зрителей» на сеансах и других этапах своего лечебного процесса. Это позволялось также многим журналистам и корреспондентам, некоторые из которых заведомо приезжали к доктору за «жареными фактами» и разоблачениями.

Психотерапия по Довженко родилась в период, когда в стране происходили резкие социальные перемены, а психиатрия и наркология подвергались острой критике. Политически эти дисциплины рассматривались как часть репрессивного аппарата государства. Престиж психиатров и наркологов в глазах общественности к концу предыдущего столетия пал достаточно низко.

В результате многие люди, нуждающиеся в их помощи, все чаще стали обращаться к парапсихологам, колдунам, экстрасенсам. В это время появление и распространение «демократического» метода Довженко становится «спасательным кругом» для десятков тысяч страдающих пациентов.

К сожалению, и сегодня психотерапия рассматривается в нашей стране как вторая специальность после психиатрии. Такой взгляд на психотерапию резко суживает ее возможности. Психиатрия, которая лечит больную психику, это одна из многих областей применения психотерапии. Большинство направлений психотерапии не связаны ни с психиатрией, ни с «лечебным делом» специалиста, окончившего медицинский ВУЗ.

В результате «активной» деятельности чиновников из Министерства здравоохранения, направленной против своих «кон-

курентов» – частнопрактикующих психотерапевтов (все под тем же флагом защиты интересов наших клиентов), сегодня в стране число специалистов-психотерапевтов настолько мало, что делает эту специальность чуть ли не эксклюзивной. В результате подавляющая часть нашего населения по-прежнему вынуждена обращаться к магам, колдунам, целителям или к врачам других специальностей, не имеющим должной психотерапевтической подготовки.

А.С. Слуцкий, главный психотерапевт Москвы, определил эмоционально-стрессовую терапию, как новое направление в лечении при помощи психического воздействия на человека.

Психотерапия постоянно видоизменяется, поскольку она должна отражать особенности жизни людей и их взаимоотношения в данный период времени. Психотерапия – это способ устранения болезненной симптоматики, но сегодня недостаточно дать возможность человеку только избавиться от признаков болезни, специалисты обязательно должны помочь пациенту создать наиболее оптимальные формы взаимодействия с микросоциальным окружением, ориентированным на его ближайшее будущее и на перспективу. Основой такого направления как раз и является концепция эмоционально-стрессовой психотерапии.

Врачи-психотерапевты достаточно бедны психологическими знаниями, и в настоящее время кафедры и психотерапевтические центры буквально испытывают натиск со стороны психологов, желающих обучаться клиническим дисциплинам. Но без участия психологов работа психотерапевтических клиник однозначно не может быть перспективной.

Психотерапия – это особая форма воздействия на душу человека. Чтобы пройти у специалиста необходимый курс лечения, не нужно никаких направлений, только желание самого больного.

Конечно, сегодня особенно нужна психотерапия Довженко, ориентированная на воздействие пациента с лечебной, оздоровительной целью. В этом смысле, для компенсации нервных нагрузок потребность в специалистах по психотерапии и психологии будет расти».

Путь становления психотерапии в нашей стране должен быть один – привлечение в эту область всех заинтересованных лиц с соответствующим образованием (психологическим, педиатрическим, терапевтическим, спортивным) и их специализацией в области психотерапии.

Когда в медицинской периодике (даже в психотерапевтических изданиях!) появились разоблачительные статьи по методу Довженко, раскрывающие якобы «тайну» кодирования, сам автор так прокомментировал подобную информацию: «Эти некомпетентные специалисты, к сожалению, не знают, что основной закон психотерапии – соблюдать ее тайну, как тайну исповеди». Но у нас пока отсутствует закон как о психотерапии, так и о наркологии.

Кстати, Александр Романович первым психотерапевтом («дедушкой») не считал, как принято на Западе, З. Фрейда. «Иисус Христос был первым в истории человечества практикующим психотерапевтом».

Довженко учил: «Главное в работе с пациентом – не забывать, кто здесь главный герой». Это относится к тому, что каждый специалист со стажем обязательно рассматривает своего больного, прежде всего, со своей точки зрения: хирург ищет свое «хирургическое», психоаналитик обнаруживает сексуальные проблемы...

Психотерапевт с начала своей деятельности должен укреплять свою позитивную рефлексия, знать свои достоинства, не относиться к себе излишне критически. Он также должен отстраненно относиться к своему пациенту, проникая в его мир, сопереживать, но абстрактно. Такая его «защита» и «состояние объективности» позволяют ему отходить от груза собственных переживаний и видеть в каждом пациенте все новое, неизведанное, а не только привычное и старое.

Ко многим своим пациентам Александр Романович Довженко обращался на «ты». С одной стороны, он был несколько старше их, с другой – такое обращение делало их отношения более глубокими, искренними и доверительными. Обращение на «вы» или по имени, отчеству свидетельствовало со стороны Довженко

о большом уважении к этому человеку или формальном отстранении от него.

Для подростков уважительное или, наоборот, товарищеское отношение – это «конечно» психологический (педагогический) прием для «конгруэнтного» контакта. «Но главная ошибка, – говорил Довженко, – заключена не в том, как вы назовете клиента, а в вашем формальном допросе, сухости, нетерпеливости».

Центр Довженко неоднократно проверялся комиссиями по здравоохранению, профсоюзными и финансовыми органами.

С хозрасчетной документацией у него все было в порядке, и тем не менее его заработки не давали «заснуть» контролирующим организациям, а крупные чиновники возмущались тем, что «простой врач» зарабатывает в разы больше их бюджетных ставок.

Сам Довженко говорил, что деньги ему нужны, чтобы не думать о мелочах, покупать все понравившиеся ему книги, ходить по театрам, филармониям. Но что касается психотерапии, то здесь он обращал на деньги, как и на оплату его лечения (он не любил слово «услуга» – «мы же работаем не в парикмахерской») самое серьезное внимание.

Только заплатив деньги, наш пациент и его семья приобретают не только нужный настрой, но и серьезную ответственность за успех лечения и свое здоровье. Оплата, замечал Довженко, должна быть адекватна для каждого пациента – что для одного «копейки», для другого слишком дорого. Дешевое лечение – не всегда низкокачественное. Плата иногда может быть чисто символической.

И все же для пациента, его подсознания «бесплатная помощь» – это тот же «бесплатный сыр в мышеловке». Каждый человек должен помнить, что за все, если не ты, то кто-то обязательно платит.

Конечно, у россиян по-прежнему остается тяга к бесплатной государственной помощи. Это должен учитывать в своей работе каждый психотерапевт, не забывая, что деньги – это один из важнейших инструментов его воздействия на пациента, его стимульный и мотивированный посыл.

Сегодня в мире насчитывается свыше 450 видов психотерапии и множество школ. Но что такое психотерапия до сих пор никто не знает. Достоверно лишь известно: где есть эффект – там психотерапия. Недостатком всех школ и методов являются «рамки», рамка – это застой, при котором психотерапевтический эффект исчезает или просто умирает. К примеру, метод нейролингвистического программирования (НЛП). Многие врачи освоили его «как по нотам». Но нейролингвистическое есть, а «программирования» нет, то есть нет эффекта. Опасность там, где от метода не отходят. М. Эриксон определял так: «Для каждого клиента – своя психотерапия. Ваше личное всегда выходит за рамки метода». Часто психотерапевт, пройдя этап директивного руководства пациентом, переходит на паритетные отношения с ним. Поведение пациента при этом также претерпевает обратное развитие – от пассивного к активному.

В отличие от психоанализа – скрупулезного копания в недрах бессознательного – метод Довженко (эмоционально-стрессовая система психического воздействия) – это «возвышающая психотерапия». Так, перед нами – пациент, всецело находящийся во власти болезненных переживаний и опасений, страхов за жизнь, боязни инвалидности, неизлечимости своего состояния, потери активной позиции в жизни. Метод Довженко разрывает этот замкнутый круг, в котором заключен больной, его болезненным переживаниям он противопоставляет заинтересованность, увлеченность.

Стресс может быть патогенен и сеногенен, то есть имеет как отрицательное, так и положительное напряжение. Стресс необходим человеку для того, чтобы перебороть болезненную ипохондричность, пессимизм, апатию и безволие.

Психотерапевт использует «диалог по Сократу» – не навязывает больному свою точку зрения, не поучает его. Путем умело поставленных вопросов и тонких остроумных замечаний подводит больного к правильному осознанию беспочвенности своих болезненных опасений и необоснованных страхов.

В методе Довженко внушение осуществляется в бодрствующем состоянии. Психологическая установка на выздоровление

велика, она господствует в воображении, определяет эмоциональный настрой – ожидание «чуда». Поэтому терапевтическая внушаемость на лечебных сеансах по Довженко велика и ни с чем не сравнима.

Конечно, предварительно психотерапевт поддерживает эту установку за счет суггестивной психотерапии, он использует фото, а также письма выздоровевших. При этом какие-либо разъяснения при суггестии необязательны.

В настоящее время наблюдается сдвиг психических заболеваний в сторону пограничных заболеваний, поэтому возрастает роль психотерапии. Ее лечебное действие заключается в том, что она создает захватывающую больного доминанту веры во врача и в выздоровление. Она снимает эмоциональное напряжение, устраняет болезненные переживания, способствует восстановлению внутреннего комфорта.

Обращаясь к психотерапевту, больной видит в нем целителя, которому можно открыть душу и у которого можно найти понимание и помощь. Психотерапия – это врачующее психическое воздействие личности врача на личность больного.

Врач работает с пациентом на всех этапах лечения только индивидуально. Индивидуальность (персонифицированность) в психотерапии связана с уровнем развития личности пациента, его зрелости, окружающей микросоциальной среды. Так, психокоррекционная работа затруднена и осложняется у лиц бескомпромиссных, импульсивных, экстравертированных, а также – пассивных, с низкой самооценкой и выраженной интравертированностью.

Неустойчивым типам личности, не склонным к анализу ситуации и самоанализу, не стремящимся к контакту со специалистами, длительный курс терапии противопоказан. Иногда для установления неформальных контактов с больным, необходимо дополнительно сформировать у него восприятие психотерапевта вне его узкой профессиональной роли.

Сегодня в нашей стране уже существует свыше 250 приемов и методик психотерапевтических вмешательств. Выделяются общая, частная и социальная психотерапия. Психотера-

пия также делится на медицинскую, психологическую и педагогическую.

Многие наши пациенты негативно относятся к лекарствам, которые, как они считают, только отравляют и разрушают организм. Поэтому лекарственная терапия, назначаемая в психотерапевтическом процессе с целью смягчения эмоционального состояния, является вспомогательным средством, как бы фоном для основного, более радикального лечения.

*Чудеса происходят не вопреки законам природы,
а вопреки тем знаниям,
которые мы имеем относительно этих законов.*

Святой Августин.

Глава II. НАЧАЛО ГИПНОТИЗМА

- Месмер – основоположник психотерапевтической практики и теории
- Психиатрия – «первая любовь» психотерапии?
- О внушении.

Гипнотизм под именем «магии» был знаком мидянам, халдеям, браминам Индии, жрецам древнего Египта. Процесс использования магнетизма описан в древнем папирусе Гарриса, написанном на иератическом египетском языке за 3000 лет до нашей эры.

С НАЗВАНИЕМ «Гипнотизм и спиритизм» в начале XX века была выпущена книга, которая стала последним трудом профессора Джузеппе Лаппони. Врач Лаппони с 1888 года заступает на место умершего лейб-медика папы Цеккарелли и в течение 15 лет неизменно поддерживает здоровье Льва XIII. Он чита-



А. Довженко в кругу ученых и друзей

ет лекции в Римском университете, преподает судебную медицину в Папской академии, одновременно продолжает заведовать больницей Ватикана и до конца своих дней не покидает места при папском дворе.

Забываясь о моральном и социальном благе человеческого общества, Лаппони считал своим долгом внести ясность в сущность этих двух важных проявлений человеческого разума как гипнотизм и спиритизм. Он хотел показать историю их происхождения, реальные факты существования, аналогию и различие их внутренней природы, а также их последствия для человеческого индивидуума.

Доктор Лаппони утверждал, что спиритизм, гипнотизм и другие экстрасенсорные прогнозы и предсказания опасны и безнравственны, к ним нельзя обращаться ради любопытства или развлечения, и пользоваться ими могут только компетентные люди с соблюдением необходимых предосторожностей. Обходя свой лазарет, Лаппони сказал одному из больных, что тот через два дня будет на пути к полному выздоровлению. Едва Лаппони удалился из комнаты, как больной, подозревая сторожа, заявил ему, что умрет через два дня, несмотря на успокоительные уверения доктора. И тут же прибавил: «Не удивляйся, ты тоже умрешь в течение этого месяца, и не пройдет и четверти года, как доктор составит нам компанию». Разговор этот передали Лаппони, последовавшие затем смерть больного и сторожа в предсказанное время сильно повлияли на состояние духа профессора. Не прошло и трех месяцев, как Лаппони скончался (1906 год).

Гипнотизм под именем «магии», был знаком мидьянам, халдеям, браминам Индии, жрецам древнего Египта. Процесс использования магнетизма описан в древнем папирусе Гарриса, написанном на иератическом египетском языке за 3000 лет до нашей эры. Гипнотизм использовали жрецы древней Греции, которые сами подвергались гипнотическим воздействиям Сивиллы, когда в самопроизвольных и бессознательных судорожных телодвижениях им предрекали будущее. Не обошел стороной гипнотизм и древних римлян, хотя у них было налажено живое всестороннее общение с образованными и утонченными греками.

В дальнейшем, несмотря на нашествие варваров, гипнотизм, свойства и механизм которого являются следствием явлений природы, широко распространился по всей Европе. Часто лиц, занимающихся гипнотизмом, вызывающих галлюцинации под влиянием гипноза, называли колдунами, и многих осуждали безвинно. Скорее всего поэтому древние ученые считали благоразумным и полезным, касаясь некоторых вопросов гипнотизма, облакать тайной свои знания, из-за чего применение гипнотических явлений имело нередко опасные последствия для народа.

Месмер – основоположник психотерапевтической практики и теории

С именем Франца Антона Месмера около двух столетий связано учение о загадочной и удивительной силе, таящейся во Вселенной. Сила эта – магнетический флюид.

Флюид – это вид особой жидкости, которая разлита в окружающем нас мире и которую нельзя обнаружить, взвесить, ощутить. Флюид, пронизывая всю Вселенную, обеспечивает сверхъестественное влияние планет друг на друга и на судьбы людей. Им объясняются не подчиняемые рассудку и логике предчувствия и потусторонние ощущения. Он управляет интуицией, лежит в основе симпатий и антипатий человека.

Магнетизмом заинтересовался «Фауст XVI века» – знаменитый алхимик, врач, естествоиспытатель, не чуждый магии и чернокнижия, Филипп Ауреол Теофраст Бомбаст фон Парацельс Гогенгейм (Парацельс). А что если использовать таинственную силу магнита для лечения? Пусть притягивает к себе болезнь и тем освобождает от нее немощное тело. И Парацельс лечит магнитами. Лечит всех и от всех болезней. Удачных случаев излечения не так уж много, но они есть. Наложение магнита прекращает корчи и судороги, возвращает дар речи онемевшим, поднимает на ноги параличных.

Обычно хороший эффект достигается у нервных субъектов, истеричных женщин. И молва о чудесных исцелениях бежала от села к селу, от города к городу, пересекала границы. И люди ве-

рили в то, в чем не было «здорового смысла» или, как воскликнул Тертуллиан – «Верю, ибо абсурдно!», что во многом определило мировоззрение «христианского мира». Однако Парацельс умер в расцвете сил на 48 году жизни (1541 г.) После его смерти о магнетизме потихоньку стали забывать, и он ушел в сферу, далекую от земных дел – в астрономию и астрологию.

Именно с магнетизмом астрономическим впервые познакомился венский врач Франс Антон Месмер. В 1766 году он защищает докторскую диссертацию на тему «О влиянии планет», где излагает учение о влиянии планет и далеких созвездий на человека. Месмер – образованнейший человек своего времени и один из богатейших людей Вены, музыкант, меценат, часто музицирующий с Леопольдом Моцартом-отцом и его гениальным сыном, маленьким Вольфгангом Амадеем и удивляющий всех своей искусной игрой на стеклянной гармошке. Месмер кроме диплома доктора медицины имеет докторский диплом права и философии, в свободное время продолжает практиковать как врач.

Так же, как Парацельс сто лет назад, он прикладывает магнит ко всем больным, от грудных младенцев до стариков. Из двадцати больных двоим-троим становилось лучше, и молва о чудесном целителе вновь разносится по свету. И дом доктора уже осаждается толпами людей, верящих в его могущество. Но Месмер наблюдает странные явления, что даже тогда, когда он не успевает ко всем прикоснуться целебным магнитом, достаточно ему протянуть руки и даже один вид его уже исцелял или помогал больным.

Больным уже не нужен магнит, они верят Месмеру, интуитивно для себя отмечая, что помогает все, что связано с ним. У одного восстановился слух, у другого голос. У остальных появляется заметное стойкое улучшение.

Месмер как ученый и врач был серьезно озадачен своими наблюдениями. Он чувствует, что здесь не обойтись без новой теории, без научной гипотезы. Открытие было очень близко, Месмер мог на целое столетие приблизить научную эру психотерапии, если бы он понял, что все дело – в той вере в целительную силу магнита и его самого, которую он внушает своим пациен-

там. А космический флюид – это другая область познаний, пока трудно применимая к вопросам лечебного воздействия на человека. Автор наделяет флюид мощными целительными свойствами, полагая, что он может передаваться от одного человека к другому, от здорового – к больному.

Автор магнетического флюида считает, что этот флюид составляет основу всего жизненного начала во Вселенной. Он приходит из бесконечных глубин мироздания для того, чтобы наполнить дыханием мировой жизненной силы, той силы, которая обеспечивает во Вселенной и разум, и чувства, и жизнеспособность. И вот Месмер, изобретатель флюидической теории животного магнетизма, знаменитый целитель дарит человечеству избавление от всех страшных болезней.

Месмер стал подобен богу. Вот он в расшитом золотом и серебром лиловом камзоле с многочисленными бриллиантовыми перстнями на выхоленных руках в сопровождении почтительно следующей толпы учеников и помощников входит в зал, где установлен «намагнетизированный» его прикосновениями бак. За металлические стержни этого бака судорожно уцепились десятки людей. Вера и жажда вобрать в себя как можно больше флюида светится в их глазах.

За бархатной занавеской, отделяющей комнату магнитизации от других помещений, раздается нежная мелодия. Это заиграла стеклянная лютня – специальное изобретение Месмера, предназначенная для усиления экстаза лечащихся. Следуя строгой инструкции, больные, сцепившись руками, образуют живую цепь вокруг бака.

По телу их пробегает трепетная дрожь. Вот одна женщина внезапно вскрикнула – она почувствовала, что как бы электрический разряд пробил ее. Флюид проник в нее. Какое счастье! И раздирающие вопли веры врываются в убаюкивающую мелодию. Одна женщина падает на пол, у нее разыгрался сильный истерический припадок, она заражает других, и уже несколько человек извиваются в корчах.

«Кризис наступил» – торжественно произносит Месмер. Специальные служители подхватывают бьющихся в истерике и отно-

сят их в зал кризисов, где они свободно сотрясаются в самых неистовых истерических судорогах. После такой «разгрузки по Месмеру» наступает выздоровление.

Переехав в Париж, Месмер жаждет мирового признания. И вот королева Мария–Антуаннета, большая любительница всего загадочного и сверхъестественного, оказывает давление на короля, король – на академию, в итоге научный Олимп приступил к изучению животного магнетизма и его создателя.

Заключение объединенной комиссии парижского медицинского факультета и академии наук гласило, что воздействие на организм оказывает не животный магнетизм, а «опасные потрясения в области воображения», что неподдающийся изучению флюид бесполезен и даже вреден, особенно наступающие при лечении кризисы...

Этот отзыв сопровождался секретным донесением на имя короля, в котором намекалось на опасность для общественной нравственности увлечения животным магнетизмом. Такой же вывод сделает французская академия наук через сто лет на основании работ знаменитого невропатолога Шарко.

Но семена, посеянные Месмером, дали всходы, его горячий поклонник и последователь магнетизер-любитель граф Максим де Пюисегюр, занимаясь магнетическим лечением вассальных крестьян в своем родовом имении, неожиданно для себя на пастухе Викторе открыл явление искусственного сомнамбулизма.

Начав как-то очередную магнетизацию Виктора, ожидая получить у него кризис с конвульсиями, Пюисегюр заметил, что парень заснул. Он хочет его разбудить и не может. Тогда он приказывает ему встать, тот встает, говорить – говорит, и все это с закрытыми глазами, очевидно во сне. Картина точно такая же, как у лунатиков или сомнамбул во время их ночных прогулок. Но здесь все возникло днем и не случайно, и не после «магнетических пассивов», а после внушения. Так, Месмер, вслепую или интуитивно наткнулся на факт психического лечения. Однако, судьба распорядилась так, что родоначальником научной эры гипнологии и гипнотерапии считают не Месмера, а английского хирурга Джемса Брэда.

Хирург Джеймс Брэд практиковал в крупном промышленном городе Англии Манчестере. В 20-х годах XIX века в Берлине кандидаты богословия ещё читали курс лекций по «животному магнетизму». Как грибы после дождя, повсюду вырастают магнетические общества, пишутся научные трактаты о магнетизме, появляются новые носители волшебной магнетической силы.

Кто демонстрирует свою «железную волю» магнетизера на расстоянии, с подмостков сцены, другие домогаются славы магических исцелителей, третьи, не без успеха, совмещают одно с другим. Разъезжал по Европе с гастрольями и известный французский магнетизер Шарль Лафонтен – внук знаменитого баснописца. Когда он прибыл в Манчестер, на его выступление и пришел посмотреть Джеймс Брэд. Ему было уже 46 лет, солидный стаж по хирургии, большое уважение среди пациентов и коллег по профессии.

Он не верит ни в какие потусторонние темные силы. Посмотрев 13 ноября 1841 года магнетизера Лафонтена, он утверждает в своем мнении, что все эти явления либо искусно замаскированный подлог, либо притворство. Лафонтен гипнотизировал местного жителя, сэра Хиггинса, который сам предложил себя для магнетизации. Через 9 минут после начала гипнотизации глаза Хиггинса закрылись, на шум в зале он открыл их с трудом. Через десять минут от начала глаза его закрылись снова, и через несколько «магнетических» пассивов сон был полный. Далее Лафонтен поднимал руку испытуемого, которая оставалась застывшей в неудобной позе, колот его булавами, стрелял над ухом, подносил к носу нашатырный спирт, испытуемый ни на что не реагировал.

На публику, вначале настроенную скептически, это произвело громадное впечатление. Разбудил его Лафонтен быстро, как бы взмахом волшебной палочки. Сэр Хиггинсон открыл глаза, свет ламп и бурные аплодисменты оказали действие шока, и у него случился легкий нервный припадок, который сэр Лафонтен сейчас же успокоил.

Публика была совершенно покорена и уверовала в «магнетическую» силу Лафонтена. Но Брэд ещё больше укрепился в своем скептицизме. Через шесть дней он вновь посещает сеанс магне-

тизера. Он замечает, что загипнотизированный, невзирая на все прилагаемые усилия, не в состоянии поднять веки закрытых глаз. Брэд на следующий день, уже в третий раз, вновь посещает магнетический сеанс. Присматриваясь, он видит, что явление реально, в нем нет притворства, нет подлога. И Брэд начинает серию опытов вечером у себя дома, в присутствии семьи и двух друзей. Он попросил сэра Уолкера сесть, фиксировать взор на горлышке бутылки из-под вина, которую он несколько поднял, чтобы утомить глаза и веки.

Через три минуты веки у последнего сомкнулись, слеза скатилась по щеке, он вздохнул и тут же уснул, по рукам и плечам пробежала судорога. «Через четыре минуты я его разбудил, боясь опасных последствий...». Таким же незатейливым способом, педантично требуя, чтобы испытуемые сосредотачивали на указанном им предмете не только свой взор, но и мысли, Брэд в последующие дни усыпляет почти всех, без исключения. Вначале это друзья, знакомые, родные, слуги. Затем начинаются лекции, доклады, сопровождающиеся демонстрациями, на которых доктор усыпляет десятки посторонних случайных людей, взрослых, подростков, детей. Брэд подчеркивал, что это нервный сон, а причина этого сна находится не в гипнотизере, а в своеобразном состоянии пациента. Оно возникает в результате утомления сосредоточенного взора и внимания, полного расслабления мышц находящегося в покое тела пациента и непроизвольно наступающей при этом задержке дыхания.

Вскоре Брэд находит название для этого нервного сна – «гипноз» по-гречески – сон, и это название прочно укрепилось в науке. Чем отличается гипноз от магнетизма – почти ничем. Магнетизация не всегда удается лишь из-за пассов магнетизера, которые часто рассеивают внимание пациента. Всю свою дальнейшую жизнь Брэд посвятил гипнозу.

Многое, что им было описано, в последующем не раз пероткрывалось. Он отмечал разную восприимчивость людей к гипнозу, от глубокого гипноза до поверхностного сна. Он также наблюдал, что у одних пациентов во время гипноза появлялась полная нечувствительность к боли, у других наоборот – повышалась

восприимчивость к звуку, к свету. Ощущения менялись в процессе сеанса, то пациент не реагирует на болевые воздействия, то вдруг через некоторое время, как ужаленный, вздрагивает и отдергивает руку при малейшем к ней прикосновении.

Брэд увлекался модной в то время френологией – учением о черепе. Автор этого учения, австрийский врач Франс Йозеф Галль, утверждал, что по форме и величине выпуклостей черепа можно судить о характере и способностях человека. Брэд пробовал применять данные этой науки в своих гипнотических опытах, но подтверждения применения этой науки в своих исследованиях он так и не нашел.

В своей работе «Нейрогипнология» Брэд описывает применение гипноза в лечебных целях. Но большинство его коллег отнеслись с недоверием к этому методу лечения. В 1852 году в работе «Магия, колдовство, животный магнетизм, гипнотизм и электробиология» Брэд пишет: «Факиры и йоги вызывали у самих себя экстатический транс около 2400 лет в религиозных целях с помощью приема, совершенно аналогичного тому, который я рекомендовал своим пациентам для их самогипнотизации, это так называемая продолжительная фиксация кончика носа или другой части тела, или просто воображаемого предмета в сочетании с сильным сосредоточением внимания и при задержке или замедлении дыхания». Брэд подверг критике входящий в моду «спиритизм».

Брэд – убежденный сторонник того, что мысль и чувство постоянно влияют на тело. Существует немало болезней нервного порядка, функциональные параличи, причинами которых могут быть внезапное тяжелое известие, длительные переживания и горькая тоска. В лечении этих болезней, считает Брэд, роль целебного успокоительного средства может сыграть гипнотический сон.

И ещё одно его наблюдение – оказывается, загипнотизированного можно лечить словом, внушая ему мысль о возможном и быстром излечении. Вначале неумолимая деятельность Брэда не принесла существенно ощутимых плодов, его серьезнейшие научные труды прошли тогда в Европе и в самой Англии почти незамеченными.

Несмотря на насмешки и скептицизм ученых и коллег, у него одного появились последователи – известный английский физиолог, профессор Карпентер, профессор медицинского факультета в Бордо Азам. И все же Джемсу Брэду не довелось стать свидетелем первых твердых шагов «своего детища». Он умер 25 марта 1860 года. В этом же году во Франции выходит несколько книг, где в самых общих чертах рассказывается о его открытии, о методе вызывания искусственного сна и применения его в лечебных целях.

После смерти Брэда центр изучения гипноза переместился в Париж. Первым его продолжателем стал врач-практик города Нанси Амвросий Август Льебо. Большинство его пациентов – это трудовой народ. Льебо вначале подметил, что, когда исчерпаны все лекарственные средства и нужно новое лекарство, нередко таким могучим средством оказывается самое простое и доступное – доброе слово врача. Суметь найти подход к больному, утешить его и ободрить, вселить надежду – это уже прямой путь к выздоровлению.

Его богатый практический опыт показывает, насколько тесна связь между психикой и здоровьем. Часто он видит, как тяжелые нервные переживания, горе, печаль становятся причинами тяжелых недугов человеческого организма, в то же время радость, подъем духа сами по себе ставят больных на ноги или облегчают лечение. И вот в руки Льебо попадает книга английского хирурга Брэда. Он начинает усыплять своих больных, неторопливо, тихим голосом, внушая представления, связанные у каждого человека с засыпанием. Год за годом он совершенствует эту методику.

Популярность его как врача растет. За 25 лет – с 1860 г. по 1885 г. – он пролечил 7500 больных, многим из них было проведено по несколько десятков сеансов. Целебная сила внушения была настолько велика, что больные даже после незначительной беседы уходили от него с улучшением, достаточно было ему прикоснуться рукой к больному месту и пациент чувствовал себя хорошо.

Медицинский мир, как и в случае с Бредом, встречает труды Льебо монолитной стеной молчаливого и холодного недо-

верия. Но Льебо удастся пробить брешь, и его опыт гипнотизирования и лечебного внушения начинает применять главный терапевт медицинского факультета в Нанси доктор Дюмон, который практиковал в психиатрическом приюте Маревиль. Льебо охотно делился своим опытом. Постановкой лечебно-экспериментальной работы в приюте заинтересовался профессор того же факультета Анри Бернгейм. Сам Бернгейм со своими врачами начинает использовать в своей клинике гипноз на равных правах с другими лечебными методами. Профессор физиолог Боли подключает к этим исследованиям всю аппаратуру и приборы своей лаборатории и объективно доказывает влияние внушения на целый ряд функций: потоотделение, слезотечение, выделение молока...

Одновременно в центральном парижском психиатрическом госпитале Сальпетриере проводятся аналогичные работы Жаном Мартеном Шарко, знаменитым невропатологом, слава которого уже перешагнула границы его родины. Тут же в залах Сальпетриера он открыто демонстрирует свои опыты. Вот в зал вводят больную истерией, с которой один из ассистентов начинает неторопливую беседу.

Внезапно раздается громкий пронзительный звук установленного здесь гигантского камертона. И глазам присутствующих предстает удивительное зрелище большого гипноза. Больная, пораженная резким звуком, окаменевает. Ее колют булавкой, она не чувствует, ей поднимают руку вверх, она застывает надолго в этом неудобном положении. Если руки больной складывают в молитвенную позу, она набожно поднимает к небу глаза и становится на колени. Это стадия сомнамбулизма. Достаточно в этой стадии больному сказать, что он гуляет в зоологическом саду, как он начинает оживленно прохаживаться по залу, глядясь в будто бы летающих в клетках птиц, ползающих змей, отдыхающих тигров, он настойчиво просит воображаемого попугая назвать свое имя или вдруг начинает смеяться над ужимками мартышек.

Если сомнамбуле говорят: «Не чувствуете ли вы, какая нынче холодная погода, да и снег идет, не правда, ли?» — она начинает

зябко ежиться, дрожит, стряхивает с платья невидимые снежинки, а на руках ее появится «гусиная кожа».

Шарко твердо убежден в повышенной восприимчивости испытуемых к внушению, вплоть до возможности внушения им галлюцинаторных образов. Огромный опыт Шарко-ученого, впервые решившего загадку истерии, дал ему возможность с полным правом и знанием указать на главную причину выздоровлений, считавшихся прежде непонятными и сверхъестественными. Шарко пишет: «Для «целительной веры» необходимы свои объекты и свои болезни, а именно такие, которые поддаются тем влияниям, какие оказывает на тело разум.

Истерики обладают нервной структурой, благоприятной для «лечения верой», так как они прежде всего внушаемы, будет ли это внушение произведено извне или будет связано с тем, что они носят в самих себе элементы мощного самовнушения...»

Гипнозом и его явлениями увлекся выдающийся немецкий ученый, профессор физиологии и гистологии Бреславского университета Рудольф Гейденгайн. Он воспроизводит в своих опытах целый ряд необычных эффектов, демонстрируемых с эстрады в качестве чудес, доказывает их повторяемость и предлагает свое естественнонаучное объяснение. Он как бы предвосхищает то понимание гипноза, которое позднее было дано Иваном Петровичем Павловым. Гейденгайн пишет, что «сущность гипноза составляет подавление деятельности нервных ячеек коркового слоя большого мозга».

В 60-х годах прошлого века Иван Михайлович Сеченов выступил с развернутой критикой психологии, задачей которой должно было быть установление законов психики. Способ изучения психики, которым пользовалось человечество от Аристотеля до Канта, говорит Сеченов – метод самонаблюдений и наблюдений над другими людьми, метод анализа собственных поступков и переживаний, догадок о мотивах поступков, мыслей других людей – негоден. Он мало дал, он недостаточен, он ведет к ошибкам, ибо не может быть свободен от сугубо личных, предвзятых суждений, преувеличений и прочих роковых неточностей.

Сеченов предлагает изучать психику человека, разлагая ее на простые психические явления, каковые могут быть у животных с менее развитой нервной системой. Мысли Сеченова оказали громадное влияние на мировоззрение целого поколения отечественных естествоиспытателей. Глубокое понимание законов природы, горячая приверженность свежей научной мысли позволили отечественным естествоиспытателям переместить центр изучения гипноза в Россию.

Но это уже другая история, полная драматизма научной борьбы и научных исканий. Когда можно применять гипноз? И.П. Павлов, раскрыв механизм неврозов как срыв высшей нервной деятельности и как результат перенапряжения основных нервных процессов – возбуждения и торможения, выделяет три основных вида неврозов, этих болезненных состояний:

1. Неврастения – общее истощение нервной системы;
2. Истерия – болезненное преобладание чувств и эмоций над рассудком;
3. Психастения – когда преобладание рассудочной деятельности ведет к возникновению умственной усталости и образованию навязчивостей.

Люди с истерией часто нервные, раздражительные, впечатлительные. На все живо реагируют. Другим людям пустяк, а наша пациентка готова на стенку лезть. Если что не по ней – слезы ручьями текут, кричать начинает вначале громко, потом будто комок к горлу подкатывается, дышать становится трудно, вместо крика одна хрипота, в глазах темнеет и пропадает слух. Хочется бросить чего-то, порвать на себе что-нибудь, вроде от этого легче становится, то вдруг слабость нападает: «Ноги, руки словно не мои, как ватные, подгибаются да и только. Приходится хвататься за что-нибудь, чтобы не упасть. И страшная обида во мне, думается, что ненавидят, не ценят даже близкие, а ведь сколько я для них сделала! То затылок холодеет, а оттуда по всей коже головы мурашки разбегаются так, что корни волос болят. То жаром обдает, печет, иголками колет. Ноги, руки часто немеют, становятся как не мои, хоть коли, режь – ничего не чувствую. Сердце беспокоит, а электрокардиограмма в норме. А оно то еле-еле бьется, то

вдруг заколотится, так затрепыхает, что вот-вот разорвется. Холодный пот прошибает, с жизнью прощаешься. А то как игла в сердце войдет, сидит там, чуть резко повернешься, а она колет и колет. Или сжимать начнет, словно лапа с когтями забрала сердце и давит на него.

А бывает обжигает всю грудь, как будто горчичники кто-то прямо с кожей отдирает, и опять же боль вглубь идет, прямо в сердце. В желудке изжога постоянная и сухость во рту появляется, иногда язык становится шершавым, что и повернуть его трудно. Некоторых запахов не переношу, например, запах вареного лука. Сразу тошнит, головокружение и удушье чувствую. Как слышу, что жарится проклятый лук, так бегу из дома. Даже с соседями из-за этого приходится ругаться. Я им говорю, вы мне назло его жарите, они смеются, а я взрываюсь. Не переношу скрипов и скрежета. Стоит при мне по стеклу царапнуть или железом по железу провести, например, когда противень из духовки вынимают. Скрипение так по моим нервам и идет, так и тянет из меня, так и тянет. Боюсь крыс и мышей, сплю чутко и вижу сны страшные – все крысы и мыши из под ног выскакивают, просыпаюсь иногда с криком, всех переполошу, а потом заснуть не могу, все ворочаюсь с боку на бок. Интерес к жизни пропал, детей, дом запустила, а раньше театром увлекалась, пела. танцевала... Сначала с людьми схожусь, не успею подружиться, как ссоры, скандалы. Часто обращаюсь к психотерапевту по поводу внезапной потери голоса от испуга...»

Или человек, испугавшись внезапной вспышки яркого света в темноте, начинает плохо видеть – «все как в тумане, между окружающими и моими глазами как толстая пелена».

После нападения собаки у пациентки появилось желание (неожиданное) лаять, что заставило ее безвыходно сидеть дома, отказаться от общения с людьми.

Психастения – болезнь навязчивых состояний, страхов. «Замучили меня вконец сомнения – написал адрес на конверте, несколько раз проверяю – правильно ли написал. Опустил его в ящик, заволновался, не перепутал ли, дойдет ли. Ухожу из дома, запер дверь, вышел на улицу, нет покоя, не запер я дверь. Иду обратно, прове-

ряю, все в порядке. Вниз спустился, опять сомнение... И опять поднимаюсь. Из-за этого на работу опаздываю. А то вдруг охватит потребность считать окна в домах, этажи, деревья. Суеверным не являюсь, а вот ритуалы исполняю все до тонкости. Стоит к чему-нибудь прикоснуться вне дома – сейчас же надо руки мыть, боюсь заразиться. Не могу переходить широких улиц и площадей – боюсь. Высоты боюсь, отсюда не могу по мостам ходить. В метро ездить боюсь, под землю спускаться боюсь и автоматических дверей в вагонах не переносу. Только они захлопнутся и поезд трогается, а у меня страх один и мысль, как бы выскочить».

Некоторые боятся в руки брать ножницы, иголки, вилки и прочие острые предметы домашнего обихода. Появляются страх за свое сердце, ощущают перебои, покалывания, у других возникает страх внезапной смерти. У певцов часто возникает страх потери голоса.

Или наступает депрессия – угнетенное состояние, тоска, подавленность, пропадает сон, аппетит, появляются постоянные мысли о смерти. По ночам видят своих умерших близких, слышат их голоса.

Большую пользу приносит внушение в гипнозе заикающимся, когда причина заикания лежит в сфере невротических реакций – страх перед аудиторией, экзаменатором, во время выступлений с эстрады.

«Верю ибо абсурдно!» – провозгласил Тертулиан. «Истина – разве это не чудесно», – словно отвечая ему, спустя столетие, сказал Леонардо да Винчи.

Люди с незапамятных времен обращались к гипнозу в лечебных целях, и он оказывал им в этом отношении померную пользу. Однако, в познании психики никто ещё не сказал последнего слова.

Пациента никак не изолируешь от всех раздражителей внешнего мира, он продолжает жить своей жизнью мыслящего существа, и его мыслительный процесс течет произвольно. Только в гипнозе можно взять под контроль мыслительный процесс и, искусственно упростив его, можно свести до простой связи: вопрос-ответ, приказ-исполнение.

Гипнопедия – обучение в гипнозе, гипноз и искусство как средство управляемого овладения необходимыми эмоциями и артистическим вдохновением, независимо от колебаний настроения и других случайностей.

Почему между людьми возникает притяжение и отталкивание, симпатии и антипатии?

Может, вернуться к мысли Месмера об излучающей жизненной силе?

А телепатия – здесь нужно работать, экспериментировать.

А длительные космические полеты, чередование сна и отдыха в космическом пространстве? А «страх бездны?», замкнутого пространства?

Психиатрия – «первая любовь» психотерапии?

Некоторые наши коллеги полагают, что психотерапия выросла из психиатрии (это ее «первая любовь»). На самом деле, как показывает история, психотерапия начиналась с мистики, эзотерии, шаманизма. Много привнесли в психотерапию религия, философия. Затем появился ранний гипноз, психоанализ Зигмунда Фрейда, этап развития психотерапии в наше время «закончился» вкладом Милтона Эриксона. Это все происходило на Западе.

В России ее создателями явились отечественные ученые – от Павлова, Сеченова, Бехтерева и до наших современников – Рожнова, Кандыбы, Довженко, которых на Западе практически мало знают. Народные практики, целители также привносят в психотерапию свои «национальные корни». Так, одним из обязательных требований к психотерапии по-прежнему является обеспечение у пациентов веры, оптимизма, переживания «чуда», которое нельзя объяснить рационально.

Тут нужно отметить, что сегодня в России объем денежных средств, проходящих через парапсихологов, целителей, колдунов, магов и других, несравнимо больше денежного объема учреждений Минздрава РФ. Поэтому объективно официальная медицина часто под флагом борьбы с «шарлатанами» активно пытается ограничить деятельность своих «конкурентов» посредством ограни-

чительных запретов и прочей чиновничьей бюрократии. Подчас «вместе с грязной водой и мыльной пеной из корыта выплескивается сам ребенок», то есть драгоценные крупницы, обогащающие саму психотерапию.

Некоторые психотерапевты в своей лечебной практике полностью отказываются от добавочного использования лекарственных препаратов и других средств традиционной медицины. В результате процесс лечения становится более трудоемким, длительным и не всегда достаточно эффективным. В психотерапии все же важно сбалансированное лечение хотя бы и с минимальным использованием лекарственных средств.

В свое время, говоря об истоках, вообще наркомании, Довженко рассуждал: «Ментальность человечества строится на парадигме «потерянного рая». Кошмар нашей жизни – это линия от рождения до смерти. Мы ищем рай в быте человека. Наше бесконечное счастье – быть обнаженным перед любимым тобой человеком. Это возвращение в утерянный рай, к отношениям Адама и Евы, мужчины и женщины.

Проводя психотерапевтические сеансы с достаточно большими группами, прежде всего я отдаю пациентам свою энергию, привожу их к новому мышлению и реальному пониманию перспективных путей. Эффект такого действия в моей группе сохраняется на месяцы и годы».

Психотерапия в вольном переводе с греческого языка означает «священнодействие у алтаря».

Мир психотерапии необозрим, но каждый врач (специалист) видит лишь часть его, и эту часть он называет психотерапией. Вспомните трех слепых мудрецов, ощупывавших слона, каждый – свою часть этого громадного животного.

Психотерапия – это искусство, наука и ремесло. Ремеслом вы овладеваете только при постоянном повторении. Искусством вы овладеваете лишь когда вы работаете рядом с Учителем, и он раскрывает перед вами секреты своего мастерства.

В психотерапии в отличие от общей медицины больше действий, чем назначений (она ближе к хирургии). Вначале идет подготовка к генеральному вмешательству – лечебному сеансу. Затем

само вмешательство и «заживление» – поддерживающий курс лечения.

В наркологии после восстановления физиологического состояния пациента психотерапия является основным инструментом поддержания и закрепления результата.

Довженко вспоминает: «Я как-то разговаривал с одним знаковым скульптором. Раньше я думал об их работе, что есть глыба мрамора, все лишнее отбил, обточил и потом получается фигура. Но скульптор-художник ответил, что я не прав. Ещё до того, как он берет в руки инструмент, он уже видит в глыбе прекрасное творение.

Может, в этом и есть смысл и сущность работы психотерапевта? К примеру, вам подарили старинную красивую икону, но поврежденную. Одни, рассматривая икону, прежде всего видят ее повреждения – охают, вздыхают. Другие, всматриваясь, глядясь в нее, видят прекрасные лики, образы, неповторимые краски.

Каждый человек мне также представляется прекрасной иконой, иногда несколько попорченной. Всевышний в каждого человека закладывает, как в глыбу мрамора, свое творение, его нужно только рассмотреть».

Я думаю, – говорит Довженко, – что когда Бог смотрит на нас, он не видит наши недостатки или успехи. Он видит свой Лик, свой Образ.

Довженко часто рекомендовал женщинам с предрасположенностью к депрессиям: «Утром встаньте перед зеркалом, всмотритесь в свое лицо, в каждую его черточку и отметьте все красивое. И за каждую красивую черту поблагодарите Бога. А в конце скажите: «Господи, ты подарил мне такое красивое и неповторимое лицо, а вот когда я хмурюсь, злюсь, вредничаю, оно такое противное, это, Господи, мой вклад в твою Красоту». Конечно, это шутка, – продолжал Довженко, – не обязательно смотреться каждый раз в зеркало, нужно просто поразмышлять о себе, подумать о том, кто нас может порадовать или что может отрезвить.

Как психотерапевт Довженко занимался в основном «пограничными состояниями» здоровья человека. В условиях хроничес-

ки неблагоприятных жизненных ситуаций у человека могут истощиться резервы психической энергии, в результате происходит понижение адаптационного барьера, что и приводит его к невротическим нарушениям. Последствия этих нарушений и называют пограничным состоянием, то есть это ещё не болезнь, но уже и не здоровье.

С одной стороны, человек как бы примыкает к нормальному уровню психической деятельности, с другой – у него появляются болезненные расстройства, неблагоприятные при более серьезных психических расстройствах. Конечно, эти проявления далеко ещё не строго очерченная болезнь – вы «просто» переутомились, недосыпаете, испытываете тяжелые переживания. Но если вы выспались, отдохнули, переключились от мучительных мыслей – ваши неприятности, дискомфорт, если вы здоровы, исчезают сами по себе.

Невротические реакции (неврозы) – это неправильные реакции человека на различные жизненные ситуации. Особенно когда подобная неблагоприятная ситуация «не рассасывается» и даже идет ее утяжеление. Человек в этот период своей жизни – «черная полоса» – не успевает «отреагировать» на все психотравмирующие воздействия, он ограничен при выборе возможностей реагирования. Отсюда его «неправильное поведение», часто во вред себе и своему окружению.

Психиатры видят причину неврозов в наличии психических травм, психологи – в нарушении социально-психологического адаптационного барьера.

Иногда на первое место, к примеру, при психопатиях, выходит биологическая основа, поврежденная чаще в раннем детстве, которая проявляется в чрезвычайно неустойчивом и очень подвижном реагировании на окружающее. Социально-психологические особенности личности (воспитание, среда) уже не могут справиться с биологической основой, в результате формируются черты характера, которые резко отличают поведение данного индивидуума от принятой обществом нормы.

Когда человек находится на грани психического здоровья, любые неблагоприятные обстоятельства вызывают у него обостре-

ние его психопатических черт характера. Если нельзя точно установить начало и время течения невроза, то сложно говорить о психопатии, как о строго очерченной болезни. Но вся жизнь такого человека – это цепь то обострений, то послаблений таких отклоняющихся черт характера. И в периоды подобной декомпенсации и компенсации психотерапия играет немаловажную роль в оздоровлении и социальной реабилитации личности.

В итоге можно сказать, что нет, вообще, человека, который хотя бы ненадолго не испытал невротических симптомов, а, значит, и нет людей, которые периодически не нуждались бы в помощи психотерапевта и психолога. Число людей с нервно-психическими расстройствами в нашей стране превышает 20 процентов.

К сожалению, многие из них обращаются со своими жалобами и расстройствами к врачам других специальностей и лишь небольшая часть по адресу – к психотерапевтам. Проявления пограничных состояний многолики, часто их болезненные симптомы протекают хронически или имеют самостоятельное значение – это эмоциональная неустойчивость, тревога, страх, повышенная раздражительность и истощаемость при психических нагрузках, неглубокая депрессия, навязчивые состояния, влечения, вегетативные дисфункции, нарушения сна.

Все эти «пограничные симптомы» – сфера деятельности психотерапии, социальная потребность в которой в России достаточно обширна, но далека от удовлетворения.

Профессор Рожнов В.Е. писал: «Под психотерапией понимается 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».

«Бог держит в руках Своих ключи сокровенного. Он один его знает. Он знает все, что на земле и в глубине моря. Лист с дерева не падает без Его ведения. Нет зернышка на земле, которое не было бы записано в книге очевидности».

Сура VI, Коран.

Здесь приводится мысль Пророка о предопределенности, основанной не на произволе Божиим, а на его всеведении и вседейственности.

Книга содержит много парадоксальностей, что соответствует порядку мышления Довженко. Он рассуждал – мы ведь по-прежнему не знаем, почему планеты вертятся в таком стройном порядке. Сам Ньютон не мог объяснить, откуда берутся силы притяжения, тяготения. что такое магнетизм, электричество, свет – мы это тоже не знаем, пытаюсь все объяснить материалистически, земным движением. То, что наши законы применимы лишь в пределах Солнечной системы, сегодня все больше доказывается. Так и в психотерапии, и во всей медицине многие привычные стереотипы уже в XXI веке будут выброшены на свалку.

С другой стороны, пренебрегать знаниями из прошлого не стоит. Во времена Ньютона говорили, что все наши планеты движутся в пустоте Космоса, но древние утверждали, что «Природа не терпит пустоты», и оказались правы.

Но нам, практическим врачам, нужно жить сегодня, лечить и помогать людям сейчас. А, чтобы тушить огонь, не обязательно знать его «химию» или для борьбы с холерой не обязательно знать много о холерном вибрионе и его распространении, достаточно просто хорошо мыть руки.

И сегодня некоторые ученые, коллеги продолжают ругать, дискредитировать метод Довженко, или абсолютно не понимая его сути, а чаще даже не знакомые с ним. Но, как говорится в народе, если ругают, значит, сам автор и его метод чего-то стоят.

О внушении

В последнее время вновь остро пробудился интерес людей к вопросам психической жизни, в частности, к психотерапии, психологии. Наша книга не претендует на какую-либо научную ценность, но практически она представляется весьма полезной и интересной для широких масс населения.

К примеру, рациональная психотерапия (разумное убеждение) является крайне ценным и практически важным методом пси-

хического лечения. Но, чтобы ее эффективно использовать, нужно вначале знать, что у человека имеются две формы воли, качественно отличные одна от другой. Есть воля разумная, сознательная, которая возникает и строится на наших мотивах. Но есть и вторая воля – бессознательная, слепая, инстинктивная. Эта воля не интересуется будущим, она сосредоточена на сиюминутном моменте. Эта воля (хорошая или плохая) дополняет нашу сознательную, целевую волю. В то же время она не поддается никакому убеждению, здравому смыслу. В этом и кроются неудачи и неуспехи рациональных убеждений, увещаний близкого и заинтересованного окружения наших пациентов (прежде всего, с алкогольной и табачной зависимостью).

И, если эта «неосознаваемая воля» имеет достаточно большой удельный вес в общей системе разумной воли человека, то лечащему врачу приходится прибегать к психотехническим приемам, меняющим сознание пациента, снимающим его «барьеры» сопротивления и недоверия, ослаблять привычные, стереотипные связи нейронных структур головного мозга, чтобы затем перепрограммировать (закодировать) поведенческие, мировоззренческие установки человека на определенные события, повысить его устойчивость к негативным эмоциональным стрессовым факторам.

Что такое сам термин «внушение» – это больше подходит к слову «подсказывание». Когда мы не контролируем свой собственный мозг, нам легко можно подсказать различные мысли, желания. О людях, которым легко подчиняются другие, говорят, что они обладают большой силой внушения, иногда употребляют слово «очарование». Женщина может проявлять силу очарования по отношению к мужчине. Здесь, как и всюду, одно лицо очаровывает и внушает, другое подчиняется, следует ему.

В силу психологического закона наши воспоминания и впечатления тем дольше остаются в психике, чем более сильны они были при их возникновении и чем большими эмоциями они сопровождались.

Лечащий врач вводит пациента в состояние ограниченной восприимчивости, которое называется внушаемостью. Сделав это,

врач внедряет в подсознание пациента идею или приказание (программу), что должно быть выполнено за определенный период времени (то есть, заводит его личностные «биологические часы»). Как только у человека в период его бодрствующей жизни возникает соответствующая ассоциация, далее внушенная идея из подсознательной сферы с необратимой силой врывается в сферу сознания и реализуется.

На лечебном сеансе пациента погружают в транс – состояние определенной степени торможения сознания, используя при этом отвлекающие и сосредоточивающие моменты психотехники.

Такие великие люди, как Данте, Ньютон, Спиноза и многие другие известны своей поразительной рассеянностью. Объяснялась она другой поразительной их способностью сосредоточения на одной мысли, которая становится господствующей, навязчивой, исключаящей из сознания все остальные житейские. Для решения своих важных задач мы можем своим волевым сосредоточением мобилизовать психическую энергию мозга и найти нужное решение или выход. Но резервы своей психической энергии может открыть не каждый. Этому способствуют некоторые методики и психотехники и, конечно, психотехнические приемы авторского метода А.Р. Довженко, которые сегодня с успехом применяют обученные им ученики.

*Феноменальная интуиция
с экстрасенсорными способностями –
его природное дарование.*

■ Глава III. О СОДРУЖЕСТВЕ ПСИХИКИ И ТАЛАНТА

- Психические расстройства и творчество • Харизматическая личность • Психологи о Довженко и его методе

Слово «талант» в буквальном переводе с греческого языка обозначает «природное дарование». В античном мире «талантом» называли самую крупную денежно-весовую единицу.

ИМЕЕТСЯ ли какая-нибудь связь между чертами характера, степенью таланта и творческой деятельностью? При всей сложности поставленного вопроса и малой вероятности его универсального решения, наверное, можно рискнуть дать вполне положительный ответ.



П. Борисовский проводит сеанс

Знание основ психической жизни человека в норме и патологии служит одним из важных условий понимания природы творчества, своеобразной отправной точкой раскрытия секрета творческой индивидуальности.

У каждого человека есть выраженные в неодинаковой степени те или иные задатки. Они определяют, например, способность производить счетные операции, рифмовать слова, запоминать прочитанное или услышанное, улавливать различия в размерах, форме, движении окружающих предметов, их окраске, в музыкальных звуках и так далее. Сами эти задатки предопределены особенностями биологических механизмов, составляющих основу сознательной и подсознательной психической деятельности, в свою очередь зависящих от генетической и конституциональной предрасположенности и от многофункциональной системы мозга, которая обеспечивает получение и анализ информации. Разовьются ли имеющиеся задатки, благодаря чему человек станет думать, рассуждать, решать какие-то проблемы лучше других, что позволит ему увидеть явления природы с иной, неожиданной стороны, – это уже «компетенция» не столько биологических, сколько социальных факторов, условий жизни, полученных знаний, воспитания, усвоения трудовых навыков.

Лишь в том случае, если задатки «подкреплены» способствующей их росту объективной действительностью, может сформироваться активная творческая личность. К. Маркс отмечал, что не каждый, в ком заложен талант Рафаэля, сделается им на самом деле. «Рафаэль, как и любой другой художник, был обусловлен достигнутыми до него техническими успехами в искусстве, организацией общества и разделением труда в его местности и, наконец, разделением труда во всех странах, с которыми его местность находилась в сношениях. Удастся ли индивиду вроде Рафаэля развить свой талант, – это целиком зависит от спроса...».

Слово «талант» в буквальном переводе с греческого языка обозначает «природное дарование». В античном мире «талантом» называли самую крупную денежно-весовую единицу. В настоящее время используется переносное значение этого понятия. Талантливым обычно считают человека с высокой степенью одареннос-

ти, обеспечивающей ему наиболее успешное выполнение той или иной работы.

Г.В. Плеханов специально подчеркивал: «Чтобы человек, обладающий талантом известного рода, приобрел благодаря ему большое влияние на ход событий, нужно соблюдение двух условий. Во-первых, его талант должен сделать его более других соответствующим общественным нуждам... Во-вторых, существующий общественный строй не должен заграждать дорогу личности, имеющей данную особенность, нужную и полезную как раз в это время».

Если ребенок, одаренный к музыке, рисованию, математике и прочее, попадет в «чуждую» ему обстановку, то он останется просто человеком с неразвитыми задатками. Если от талантливого живописца требовать только чертежную работу или заставлять его заниматься вообще чем-то другим, то творческого вклада в живопись он внести не сможет. И наоборот, при соответствующем стимулировании талантливый человек может видеть дальше других, чувствовать глубже, творить продуктивнее, идти наперекор установившимся канонам, ему под силу бесценные открытия, обогащающие науку, технику, производство, культуру.

Творческий процесс как таковой схематически можно представить в виде следующих звеньев: постановка задачи и расчленение ее на частные «подзадачи»; разработка общего принципа (идеи) и предположения (гипотезы); проверка гипотезы и создание реального «продукта». В действительности эти звенья не изолированы друг от друга, а взаимно переплетаются. Однако очень часто прослеживается именно такая тенденционная последовательность. На основе анализа крупнейших научных открытий и изобретений академик В.М. Кедров выделяет: 1) длительную подготовительную фазу, 2) сравнительно короткую и быстротечную фазу («в форме скачка») – рождения основной идеи и 3) фазу ее совершенствования. Изучая историю создания Д.И. Менделеевым периодического закона изменения химических элементов, Б.М. Кедров подсчитал, что подготовительная фаза заняла пятнадцать лет, само открытие было сделано в течение одного дня, а его последующая «шлифовка» потребовала многих лет напряженных усилий.

Выбор задачи не носит случайный характер. Творческий замысел определяется запросами общества, духовной и материальной потребностью человека и всегда, следовательно, социален. Созревание идей, вероятно, наиболее сложно учитываемое проявление психической деятельности. Как раз в этом сказывается экстраординарность личности. Однако полноценность творческого акта – не в возникновении идеи, гипотезы, а в их воплощении в конечный результат, который воспринимается, понимается и оценивается другими людьми. При этом важно искусство обдумывания и рассуждения, состоящее, по словам английского философа Уайтхеда, в том, чтобы сразу подойти к вопросу с правильной стороны, ухватиться за ряд общих идей, которые проясняют целое, и настойчиво группировать вокруг них все второстепенные факты. Нельзя стать хорошим аналитиком, пока на практике не научишься понимать, насколько необходимо схватить главную идею и держать ее мертвой хваткой.

Ч. Дарвин, вспоминая собственные творческие изыскания, писал: «Мой успех, как человека науки... является результатом сложных и разнообразных умственных качеств и условий. Самыми важными из них являются: любовь к науке, безграничное терпение при долгом обдумывании любого вопроса, усердие в наблюдении и собирании фактов и порядочная доля изобретательности и здравого смысла...» Все эти качества так или иначе присущи одаренным людям, в какой бы «сфере» они себя ни посвятили. Направленное творчество предполагает поиск новых связей в той или иной области взамен общеизвестных и достаточно укоренившихся. И в сознании человека постоянно находит отражение субъективная оценка реальной действительности.

Вопрос об использовании результата творческого труда уже не вмещается в биологические и психологические рамки. Труд любого человека, в том числе и талантливого, принадлежит обществу, выработавшему у него систему идеологических, эстетических и политических взглядов. Социальные условия могут вдохновлять, «будоражить» талант или же, напротив, угнетать его.

В наше время развитие многих отраслей знания немыслимо без коллективного участия многих людей. Разгадка ещё сохранив-

шихся тайн природы требует многоплановых «атак», непосильных одному, даже самому выдающемуся человеку. Личное творчество становится частью общего дела. Это требует хорошей организации работы в целом, в которой могли бы раскрыться потенциальные возможности каждого.

Талант человека проявляется только в его деятельности. Именно об этом очень образно говорится в гениальной поэме Шота Руставели «Витязь в тигровой шкуре»: «Если действовать не будешь, ни к чему ума палата». То новое, что удалось человеку постигнуть и создать силой своего воображения, передается из поколения в поколение, служит основой для следующих ступенек взлета человеческого ума. Если этого не произошло, вместе со смертью умирают и все приобретенные им знания и опыт. Если богатство знаний не воплотилось в конкретную «отдачу», большинство того, чем обладал человек при жизни, оказывается бесполезным. Только новое и оригинальное, что он успел сделать, пополняет общую копилку.

С этой точки зрения можно сказать, что если труд создал человека, то творчество развивает человечество. Причем современная научно-техническая революция, свидетелями и участниками которой мы сейчас являемся, все больше требует именно творческих способностей. Исполнительские функции отдельных категорий рабочих, техников, инженеров, служащих уступают место творческому созиданию.

Покажет ли себя талант или угаснет в безбрежном море благих намерений, зависит и от волевых качеств человека, его способности доводить до конца начатое. Об этом хорошо сказал известный советский авиаконструктор А.С. Яковлев: «Талант – не дар божий, при котором можно без глубоких знаний, опыта, труда творить. Талант – пустой звук, если человек не работает. Талант – это труд, труд и ещё раз труд. И – терпение. Потому что не все идеи тут же претворяются в жизнь». Человек, обладающий тем или иным дарованием, обязан уметь им пользоваться, иначе оно бесследно исчезнет. «Талант, – по словам А.М. Горького, – как породистый конь, необходимо научиться управлять им, а если дергать поводка во все стороны, конь превратится в клячу».

Отношение к истинно талантливому человеку со стороны окружающих требует внимания, такта, а иногда и большой терпимости. Поддерживая его рост и стараясь создать ему оптимальные условия, вероятно, не стоит забывать, что они всегда индивидуальны.

Вот, например, как Н.В. Гоголь характеризует разницу обстановки, способствовавшей творческому подъему у него и у А.С. Пушкина: «Странное дело, я не могу и не в состоянии работать, когда нет у меня между тем других занятий и когда я владею всем пространством времени, неразграниченным и неразмеченным. Меня всегда давил Пушкин, которому для того, чтобы писать, нужно было забраться в деревню, одному и запереться. Я, наоборот, в деревне никогда ничего не мог делать, и, вообще, не могу ничего делать, где я один и где я чувствовал скуку».

Многие безусловно талантливые люди оригинальны в чувствах, мыслях, поступках. Они в высшей степени «нестандартны» (если вообще можно говорить о «стандарте» человека), некоторым из них не дается решение банальных вопросов. Известно, скажем, что именно в связи с этим композитор Верди не выдержал экзамен в Миланскую консерваторию, Чарльз Дарвин был отчислен из Эдинбургского университета, Альберт Эйнштейн не смог сдать приемные экзамены в Цюрихский политехникум. Эти примеры можно было бы продолжить. Они лишены раз показывают необходимость строго индивидуального и особенно доброжелательного подхода к каждой «заявившей о себе» личности.

Талант может быть обнаружен у людей, занимающихся самой разнообразной деятельностью. Наиболее наглядно он проявляется в научном и художественном творчестве. При всей несхожести выдающихся представителей науки и искусства, судя по многочисленным описаниям их биографов и исследователей, бросаются в глаза несколько достаточно общих черт характера. Это одухотворенная страстность, повышенная впечатлительность, деятельное воображение, изощренная фантазия, быстрота и обобщенность анализа, не всегда видимая, но почти постоянная работа мысли («неотступное думание»), складывающаяся в целенаправленное, рациональное мышление.

Альберт Эйнштейн писал в одном из своих писем: «...соединение интуиции и воображения является, возможно, основной отличительной чертой продуктивной мысли, которая уже значительно позже оформляется в логический порядок слов или других знаков, посредством которых можно передать ее другим. Привычные слова и другие знаки с усилием отыскиваются уже во вторую очередь, когда упомянутая ассоциативная игра уже достаточно закреплена в памяти и может быть по желанию воспроизведена вновь».

Если в наиболее общей форме попытаться ответить на вопрос, не что характерно, а наоборот – что несовместимо с творческой деятельностью, то можно сказать: скованный темперамент, постоянная боязнь прорывов и совершения ошибок, равнодушие к успеху.

Яркость одаренного человека, привлекающая к нему внимание, неповторима. Она может «светить» в разных условиях и поворачиваться разными гранями, может притягивать теплотой и отталкивать холодным блеском, но это всегда отражение собственного, оригинального видения мира.

Талант позволяет достаточно легко постигать высоты профессионального мастерства, когда имеющиеся замыслы уже не упираются в возможности, а все усилия сосредоточены на том, как лучше, совершеннее, быстрее воплотить их в жизнь. Вероятно, именно это хотел подчеркнуть один из спортивных журналистов в своем репортаже с гимнастических соревнований: «Не надо быть большим знатоком. чтобы заметить разницу между хорошим и талантливым, выдающимся гимнастом; хороший бросает вызов силе земного притяжения, выдающийся – просто ее игнорирует».

Говоря о литературном таланте Шоу и музыкальном – Моцарта, Альберт Эйнштейн заметил: «В прозе Шоу нет ни одного лишнего слова, как и в музыке Моцарта нет ни одной лишней ноты. То, что один делал в сфере мелодий, другой делает в области языка: безупречно, почти с нечеловеческой точностью передает свое искусство и душу».

Известный российский хирург С.С. Юдин считал, что только тогда, когда человек охвачен своей идеей полностью и становится ее фанатиком, его убежденность творит чудеса: «Для деятельной роли в науке более подходит монomanия (увлеченность

одной идеей), даже сумасшествие, чем умеренность, благоразумие и холодное беспристрастие. И, если далеко не каждый энтузиаст добивается лаврового венка, то ещё реже кто-нибудь из умеренных и благоразумных стоит хотя бы небольшого поощрения».

Писатель А.В. Сухов-Кобылин обратил внимание на другую особенность, характерную для любого творческого порыва. Он называет творчество способностью «развить в себе напряженность, переполненность, избыток электричества, заряд; этот заряд превратить в Представление или Мысль...». Слова «Представление» и «Мысль» Сухов-Кобылин пишет с заглавной буквы, отдавая тем самым дань их величию.

Деятельность одаренного человека часто, на первый взгляд, представляется вполне естественной, она вроде бы не требует излишнего напряжения. Но это лишь кажущаяся легкость, подготовленная большой предшествующей работой мысли. Как свидетельствуют многочисленные факты, творческое наследие остается только благодаря неистовому и целенаправленному труду. А. Эйнштейн, в частности, не верил тому, что «отдельные личности обладают какими-то неповторимыми дарованиями», он верил только в то, что, «с одной стороны, существует талант, а с другой – высокая квалификация».

Результат творчества – не простая комбинация осознанных человеком фактов и их обобщений, это новое, высшее качество синтеза и анализа, расширяющее и проясняющее границы индивидуального и общественного сознания. При этом, как отметил немецкий философ и писатель Георг Лихтенберг, «люди, слишком вникающие в тонкости, редко бывают великими людьми, и их исследования большей частью настолько бесполезны, насколько и тонки. Они все больше удаляются от практической жизни, к которой должны были бы подходить как можно ближе».

На протяжении всей ли жизни человека к нему приходит вдохновение и сохраняются возможности для творческой деятельности? Ответ на этот вопрос не может быть однозначным. У многих музыкантов и математиков, например, способность к творчеству проявлялась очень рано. Гендель написал, как известно, ряд сонат в десять лет, Моцарт сочинил оперу в двенадцать. Паганини с

ранней юности покорял слушателей вдохновенной игрой на скрипке, будущий академик Ландау в четырнадцать лет стал уже студентом университета. В нашей каждодневной жизни достаточно часто можно слышать о феноменах – мальчиках или девочках, обладающих особыми способностями к музыке и математике.

Вспомните также, что Ю.М. Лермонтов создал «Мцыри» в шестнадцать лет. А знаменитая поэма А.С. Пушкина «Руслан и Людмила» вышла из-под пера восемнадцатилетнего автора. Преклоняясь перед талантом Сергея Есенина не стоит забывать, что все произведения поэта написаны до тридцати лет. Трагедия, оборвавшая жизнь М.Ю. Лермонтова, произошла на двадцать восьмом году жизни, а А.С. Пушкина не стало в тридцать семь лет.

Вместе с тем известны случаи, когда творческая одаренность раскрывалась в зрелом возрасте. Так, например, И.А. Крылов сделался баснописцем лишь в сорок лет, художник Поль Гоген начал заниматься живописью к тридцати восьми годам.

Некоторые исследователи, на основании изучения биографий ряда музыкантов, поэтов, писателей, художников и ученых, делают вывод о чередовании у них спадов и трех-четырёхлетних периодов повышенной активности (так называемых «узлов жизни»). А вот, скажем, Л.Н. Толстого, вплоть до глубокой старости, отличала постоянная плодотворная работоспособность. Одновременно с этим существуют так называемые «авторы одного произведения» (например, А.С. Грибоедов), талант которых не смог, несмотря на все попытки их обладателей, способствовать новому творческому взлету.

Периоды вдохновения иногда возникают внезапно и требуют каких-либо особых внешних стимулов, иногда же появляются как бы невольно и непосредственно не связаны с окружающим. Но в любом случае они приносят человеку ни с чем не сравнимое чувство удовлетворения. «Забываешь все, душа трепещет от какого-то совершенно непостижимого и неотразимого сладкого волнения...» – говорил П.И. Чайковский. Увлеченность работой и большое эмоциональное напряжение, по словам В.М. Бехтерева, «возбуждает и пьянит», что может надолго снять все субъективные ощущения усталости.

А.С. Пушкин охарактеризовал вдохновение как «расположение души к живейшему принятию впечатлений, следовательно, к быстрому соображению понятий, что и способствует объяснению оных». И тут же добавил: «Вдохновение нужно в поэзии, как и в геометрии...».

Труд, в том числе и поэтический, не может удерживаться на одной «звонящей» ноте. Как и любой другой, он зиждется на напряженной «подготовительной» работе мысли. Пытаясь раскрыть свою творческую манеру, А.С. Пушкин в одном из писем поясняет: «Я пишу и размышляю. Большая часть сцен требует только рассуждения; когда же я дохожу до сцены, которая требует вдохновения, я жду его или пропускаю эту сцену...». Если же оно наступает, то:

Осень

*... в сладкой тишине
Я сладко усыплен моим воображеньем,
И пробуждается поэзия во мне:
Душа стесняется лирическим волненьем,
Трепещет и звучит, и ищет, как во сне,
Излиться наконец свободным проявленьем —
И тут ко мне идет незримый рой гостей,
Знакомцы давние, плоды мечты моей.*

XI

*И мысли в голове волнуются в отваге,
И рифмы легкие навстречу им бегут.
И пальцы просятся к перу, перо к бумаге,
Минуты — и стихи свободно потекут.
Так дремлет недвижим корабль в недвижной влаге,
Но чу! — матросы вдруг кидаются, ползут
Вверх, вниз — и паруса надулись, ветра полны;
Громада двинулась и рассекает волны.*

XII

Плывет. Куда ж нам плыть? ...

У каждого человека, выделяющегося своим талантом, отмеченные, достаточно общие черты личности проходят как бы через призму характера. Он может, как и все люди, быть мягким и доброжелательным или ершистым и обозленным, уравновешенным или излишне раздражительным, может в силу односторонности своих интересов выглядеть отшельником или чудаком или привлекать симпатии своей многогранностью. Иными словами, ему могут быть присущи общие для всех особенности характера, которые вряд ли определяют творческие задатки, хотя от них и зависит возможность осуществления того или иного начинания. Гораздо большее значение, по-видимому, имеет процесс мышления, осознанный и неосознаваемый «настрой» человека.

Психические расстройства и творчество

Среди психических нарушений, в известной мере активизирующих творческую деятельность, особое место занимают маниакальные состояния. Повышенная в этот период работоспособность, своего рода «бурление», и в то же время неприятие горестных событий, отсутствие соответствующих реакций на них – все это усиливает жизненный тонус любого, но в значительной степени – потенциально одаренного человека. В результате расширяется и ускоряется его продуктивная «отдача». Можно найти целый ряд произведений литературы и искусства, созданных авторами, находившимися в маниакальном состоянии.

Противоположное маниакальному – депрессивное состояние обычно мешает любому творческому процессу, сковывая, замедляя работу мысли. Перепады от маниакальности к депрессии были «знакомы» многим выдающимся мастерам. Тяжелое настроение, гнетущая тоска, сопровождающие депрессию, описаны Пушкиным, Лермонтовым, Гоголем, Достоевским, они получили отражение в музыке Бетховена, в творениях Врубеля...

Свойственная некоторым психически больным людям потеря критической оценки определенным образом обуславливает «необузданную смелость» в решении стоящих перед ними вопросов. От-

решенность от окружающего, «раскованное» фантазирование, подчинение всей жизни выполнению «придуманной» идеи могут породить оригинальные приспособления для ее воплощения.

Харизматическая личность

В последнее время стало модным говорить о «харизме» или харизматической личности того или иного политика, государственного или религиозного деятеля, известного врача, ученого.

«Харизма» – что это такое? Здесь прежде всего речь идет о влиянии личности на людей.

Термин заимствован из религиозного обихода. Так назывались дары Святого Духа, излитые на апостолов. Харизма – это благодать, божественная сила, ниспосланная человеку для преодоления греховности и достижения спасения.

Но в психологии, социологии харизма – это некое особое человеческое свойство или сумма свойств. Человек, им обладающий, производит на других незаурядное впечатление, вызывает к себе особое доверие и привязанность. Окружающие харизматика считают, что он обладает исключительным талантом, который может все то, что другим не под силу. Это такое мистическое обаяние. Главное, что любой группе людей (армии, нации) всегда нужен лидер. За лидерство идет борьба. Кто побеждает? Есть такие свойства, которые выделяют человека из толпы. Чаще это человек, явившийся со стороны (нет пророков в своем отечестве).

Харизма чужака – это корсиканец Наполеон, грузин Сталин, наши российские князья, цари (иностранного происхождения). Человек со стороны несет какую-то загадку. Есть внешние признаки, выделяющие харизматика, – это различные проявления болезни, может психической или калеки – чем они и выделяются из толпы себе подобных.

К примеру, горбуны, юродивые на Руси – считалось, что они связаны с потусторонними силами, их даже в народе побаивались. Или такая «священная болезнь», как эпилепсия. Судорожные припадки считались признаками избранности. Или «мет-

ки» на коже – «кровавые пятна» на правой руке Чингиз-хана или на голове у Горбачева.

В общем, даже если это неполноценность, но чем-то надо выделяться из толпы.

И, главное, «человек – харизма» всегда находится в состоянии борьбы. У этой личности бойцовский характер, всегда готовый к драке – это отчасти и делает человека харизматическим. Такой человек за интересы своей группы готов «перегрызть глотку» любому. Он не спустит никому, кто покушается на интересы его людей, которые ему доверяют, которые поверили в него, как в лидера, доверили руководство. Он сражается до последнего за интересы своей группы и свои собственные интересы.

Харизматическая личность нужна там, где беда, где требуется поднимать людей на борьбу. Он не успокаивает людей, которые ждут, когда он позовет их и поведет. Наоборот, он держит всех в напряжении, говоря, что все ужасно, катастрофично, но он один знает, как с этим справиться. Харизматические личности в истории были – Будда, Христос, Магомед, Лютер, Кальвин. С другой стороны – это Гитлер, Муссолини, Наполеон, Суворов. Нравственностью здесь и не пахнет. Но есть и такие миротворцы, как Толстой, Ганди.

Для харизматического поведения иногда важна театральность, когда разыгрываются спектакли. Харизматический человек часто является носителем знаков (гербы, эмблемы, обряды, ритуалы), Даже такие, как сигара Черчилля, трубка Сталина. Укрепляет харизму «свита короля», играет свою роль походка, голос, осанка.

Но харизма не может быть только для себя. Нужна обязательно какая-нибудь идея, за которую эта личность борется.

У Довженко была идея. Он был всегда окружен талантливыми учениками. За свою идею он боролся до конца, учеников своих поддерживал и не давал в обиду.

Феномен Довженко – это сочетание его метода и личности (и то, что «внутри» пациента) – все это и составляет его именно-логический феномен. Был ли он харизматической личностью – это не так уж и важно.

Психологи о Довженко и его методе

Рассказывает заведующий отделом «Психологического журнала» Задорожнюк И.Е. Российская академия наук (1989).

– Вот уже более пятидесяти лет длится успешная врачебная деятельность Довженко Александра Романовича, ДАРа, как его зовут вылеченные больные, ученики и коллеги. Да только ли врачебная? Ведь Александр Романович, исцеляя, учит уважительно-му отношению к «чуду жизни», умению самому преодолевать не только телесные недуги, но и справляться с душевными потрясениями.

Работа врача Довженко воспринималась «казенной» медициной настороженно, что и неудивительно: официальная стратегия борьбы с алкоголизмом строилась на довольно жестких принципах, один из них – неуважение к личности больного. Достаточно вспомнить ЛТП – лечебно-трудовые профилактории. А человек шестым чувством ощущает, когда его не уважают. И горе больных алкоголизмом вело к Довженко. Он не ставил на них крест, хотя и выдвигал к ним жесткие требования. Довженко верит, что у любого индивида есть уважение к себе. Это и дает возможность преодолеть самые высокие барьеры, восстановить «я», утраченное, размытое в рюмке.

Справедливости ради отметим, что не вся наука встречала метод Довженко в штыки. Часть ученых, и в первую очередь его наставники – заведующий кафедрой психиатрии Крымского мединститута профессор И.М. Балабан, профессора Харьковского НИИ неврологии и психиатрии И.З. Вельвовский и Т.М. Воробьева – постоянно утверждали, что методы Довженко стоят на прочной научной основе. И проверяли их во время многолетних комплексных исследований в институте. Нельзя не сказать и о поддержке Минздрава Украины.

Но главное – пациенты! Или, как их называет Александр Романович, – друзья. Именно они, возрожденные к нормальной жизни, составляют славу Александра Романовича.

Появились и плодотворно работающие ученики, их число ширится. Один из них – Олег Васильевич Новиков, успешно при-

меняющий методику Довженко со своими модификациями в лечении от курения табака, рассказывает: «Александр Романович обладает обширными психологическими и медицинскими знаниями. Он передает их нам и, в свою очередь, требует, чтобы мы знали больше. А главное – он находит возможность применять все эти знания в своей лечебной практике».

Гуманистическая ориентация работы Довженко подкрепляется солидными научными авторитетами. Он активно изучал и опирался на «рефлекс цели» И.П. Павлова, «образ потребного будущего» Н.А. Бернштейна, «акцептор результата действия» – понятие, введенное П.К. Анохиным для обозначения физиологического аппарата предвидения и оценки результатов действия. То есть, Довженко привлекала способность психики поставить цель и «подтягивать», «выпрямлять себя» под нее. Лозунги типа: «Человек, помоги себе сам», «Нет непреодолимых препятствий» – становятся для его пациентов призывом к мобилизации своих сил.

Александр Романович обладает глубокими медицинскими знаниями, редкой по ширине охвата практикой. После окончания Симферопольского медицинского института Довженко освоил с десяток медицинских специальностей. Он был и терапевтом, и гинекологом, лечил кожные заболевания, занимался невропатологией. Анализируя свои отношения с больными, Довженко обнаружил, что способен помочь больному «увидеть свою болезнь», и тем самым найти силы для ее преодоления.

Неудовлетворенный официальной медицинской помощью, ее низкой эффективностью, Довженко искал свои пути, начал изучать народные средства. Тогда же он занялся траволечением. объездил Крым, познакомился со всеми травниками и знахарями. Переписывал их рецепты, анализировал приемы целительства. Ещё при лечении кожных заболеваний он убедился, как важно для излечения доверие к врачу, вера и оптимизм, видение пациентом конечного результата. Без этого самые лучшие, даже уникальные препараты не давали должного эффекта. Общаясь со знахарями, он заметил, что любое их снадобье сильнее действует при ритуальных действиях: наговорах, заклинаниях, нашептываниях.

Знахари умели успокоить больного, внушить ему надежду на исцеление. Конечно, в потусторонние силы Довженко не верит. Но общение со знахарями убедило его ещё раз, что ключ к выздоровлению – почти всегда находится в руках у больного – врач же должен подсказать, как им воспользоваться. В этом, кстати, четкая граница между методом Довженко и новоявленными «чудотворцами», которых теперь развелось множество.

Довженко переезжает в Харьков и знакомится со школами К.И. Платонова и К.М. Дубровского.

Константин Иванович Платонов – автор книги «Слово как физиологический и лечебный фактор: вопросы теории и практики психотерапии на основе учения И.П. Павлова», вышедшей несколькими изданиями у нас и переведенной на многие иностранные языки. Книгу эту знают немало специалистов, но применять ее постулаты на практике удастся не каждому – нужен дар.

Имя Казимира Марковича Дубровского, врача-психотерапевта, ученого, сегодня известно меньше. Будучи осужденным ещё в 30-е годы, пострадав и в 50-е, он все же стал уникальным специалистом, организатором одной из первых групп обучения психотерапевтов в послесталинский период.

Отечественные классики психологической и психиатрической мысли – И.М. Сеченов, И.П. Павлов, В.М. Бехтерев, А.А. Токарский, П.Б. Ганнушкин, С.С. Корсаков – составляют славу русской науки, открытие глубины их идей – дело будущего. ДАР уже тогда выявил главное в их работах (кстати, характерную черту всей старой психиатрической школы) – уважение к человеку, здоровому, больному ли, и сумел сделать это уважение ключевым элементом своей психотерапевтической практики.

В те годы Александр Романович не только лечит от алкоголизма. Он с успехом излечивает маленьких и взрослых пациентов от заикания, лечит ночное недержание мочи и аллергию, тики, бессонницу, импотенцию, другие болезни, часто имеющие психогенное происхождение.

Глубоко изучая психоанализ Фрейда, он видит в нем ещё один из вариантов гуманистически ориентированной психотерапии.

Именно так и вопреки пессимистическим взглядам австрийского психолога на природу человека. Может, «жесткие» фрейдисты с этим не согласились бы, но Довженко по-своему преобразует приемы Фрейда, «изгоняя» из них чрезмерный акцент на биологическом, делая упор на человеческом.

Обладая отменным здоровьем – каждодневные круглогодичные купания, физические упражнения для него естественны как дыхание, – Довженко сам как бы излучает здоровье, благожелательность, заботу.

В результате многих тысяч бесед с больными Александр Романович выделил тип людей, к которым на практике должны применяться комплексные способы воздействия, собранные им из уже известных методов и средств. Отсекая все малоэффективное, внося в уже сформировавшиеся методики свое, Довженко добивается исключительных результатов. В его арсенал входят лечение словом и элементы воздействия, свойственные индуистским брахманам, йоге, приемы тибетской медицины, старого славянского целительства, которые только сейчас начинают активно внедряться. То, что сегодня становится в медицине сверхмодным, уже в 60-х годах прошлого столетия применял Александр Романович.

Без умения сразу же попасть в тон больного, сделать человека оптимистом, внушить ему твердую веру в исцеление никакие лекарства, никакие профессора и академики не помогут, постоянно заявляет он.

Меняется мир, меняются люди, в том числе и больные. Они больше знают и с большей критикой относятся к рекомендациям врачей. Меняется и массовое сознание. С одной стороны, современный человек становится все рациональнее, а с другой – мы видим, как вполне трезвомыслящие люди говорят о «сглазе», таинственных силах. Но реальность такова: если в неграмотных сообществах среди населения обнаруживалось почти две трети поддающихся гипнозу лиц, то сейчас их не более 15-20 процентов. Правда, эти небольшие на первый взгляд проценты в действительности – десятки миллионов! Когда человек впадает «в транс», эффект воздействия значительно возрастает. При этом осознаешь ты или нет, что находишься под гипнозом, ситуация принципи-

ально не меняется. Довженко начинает лечить больных чаще всего в бодрствующем, но гипноидном состоянии. И доверие к врачу, и готовность мобилизовать все резервы на борьбу с болезнью только возрастают. «Будьте как дети!» – призывает Довженко. Как хочется ребенку освоить новое, доказать, что он это сможет, – помните любимое «я сам!»?

Имея обратную связь с больными, то есть общаясь с ними и наблюдая результаты этого общения в ходе лечения, Довженко постоянно оттачивает свои словесные формулы, способы внушения, жесты, наставления – все то, что западает в душу его пациентов. Без лабораторий, без аппаратуры – а то и другое ему очень даже не помешало бы – он находит такие средства воздействия, такие слова, которые оказываются значимыми для пациента одновременно и на уровне сознания, интеллекта, и на уровне эмоций.

Конечно, в век общественных катаклизмов Довженко все чаще приходится лечить различные неврозы. Социальный заказ переориентировал его деятельность и на борьбу с другими страшными врагами – наркоманией и курением. Результаты Александра Романовича Довженко впечатляют, и игнорировать его уникальный опыт нельзя. Это, кажется, начинают понимать и практикующие врачи, и руководители здравоохранения.

В числе средств воздействия Довженко – проективная психотерапия, когда человек представляет себя на месте другого, страдающего от его поведения. Она происходит в ожидании лечебного сеанса. Его кульминация – процедура кодирования, когда закрепляется стереотип на жизнь без алкоголя, причем на точный срок, выбираемый самим пациентом.

В ходе коллективной психотерапии по методике Довженко у больного интенсивно разрушаются болезненные привычки. При этом он знает, что у него будет эмоциональный стресс на сеансе, видит разумом и четко представляет то, что с ним происходит. Кодирование на определенный срок связывается у пациента с сознательным и обязательным изменением поведения, переоценкой и отбрасыванием плохого прошлого, уверенностью в беспроblemном сегодняшнем и светлом завтрашнем дне. Человек после сеанса не «воздерживается от алкоголя», не «страдает» в связи с этим –

он просто свободен. Он не боится рецидивов и готов достойно выйти из любых жизненных передряг.

И вот, наконец, апробация методики в Харьковском НИИ неврологии и психиатрии, старейшем и авторитетнейшем научном учреждении страны, авторское свидетельство об изобретении, руководство психотерапевтическим центром по лечению алкоголизма. С середины 80-х годов официально признается школа Довженко, где проходили и проходят научно-практическую стажировку врачи, работающие сегодня в десятках городов. Александр Романович удостоивается звания Народного врача страны.

Но стала ли сегодня школа Довженко общепризнанной? Здесь однозначного ответа нет. Да, его метод, его идеи находятся в поле зрения ряда научных учреждений. Но главные наркологические центры по-прежнему с некоторым пренебрежением, а то и с долей опаски относятся ко всей той гигантской работе, которую провел один Довженко. Сегодня школа Довженко насчитывает около 150 учеников: докторов и кандидатов медицинских наук, немало практикующих врачей, включая психотерапевтов и психиатров. И на их счету не менее ста тысяч излеченных.

В связи с внедрением платной медицины (что при лечении алкоголизма и курения табака бесспорно повлияет на его эффективность, так как сознательное отношение к своему здоровью хорошо стимулируется денежными затратами) именем Довженко стали прикрываться многие врачи. Или горе-врачи, ибо часть из них просто не имеет хоть каких-то специальных знаний – элементарных представлений о психотерапевтической сути методики. А ведь алкоголизм и близкие к нему заболевания – это в какой-то мере психическая забастовка, способная разрушить человека.

Даже более или менее удачное использование методики без разрешения ее автора само по себе – нарушение закона. Но кроме дискредитации имени Довженко, это может наносить и вред больным, способствовать появлению жестоких рецидивов, что уже преступно.

Сейчас в Москве, к примеру, имеется лишь два признанных им самим ученика Довженко

Включишь радио – имя Александра Романовича звучит так же часто, как имя какого-нибудь модного певца. «Однако, – говорит Олег Васильевич Новиков, – все далеко не так просто. Методика Довженко – не закон Ома, а человеческий организм – не электрическая схема. Многие самозванные специалисты часто допускают ошибки уже при отборе больных, не говоря уже о лечении. Метод Довженко – не панацея для всех.» Созданный два года назад учениками благотворительный фонд Довженко полон решимости отстаивать метод своего учителя, не дать ему раствориться и исчезнуть в море недобросовестных самозванцев.

Понять человека можно лишь через общение с ним, заставить его раскрыться – через слияние, вчувствование в него. Конечно, здесь психотерапевт не может обойтись без достижений в психологии.

По Флоренскому П.А. гармония человека и его деятельности должна соответствовать триединству разума, чувства и воли.

Общаясь, мы стремимся понять друг друга. Диалог – один из корней (греч. логос – слово). Но в итоге – не от разговора мы понимаем друг друга, а силою внутреннего общения, когда наши слова обостряют сознание, и тогда происходит духовный обмен.

Духовное общение первично, без него невозможно понимание индивидуального смысла слов. Понимание слов при самонастроенности собеседников происходит благодаря их «резонансу».

Конечно, «диалогический метод» доступен не каждому психотерапевту. Это не какая-нибудь технология, метод специально не запрограммируем. Много зависит от личности врача. Недостаточно просто быть открытым, доброжелательным, сопереживающим человеком.

Успех зависит не столько от книжной образованности, сколько от внутреннего мира специалиста, его опыта, который накапливается в беседах, диалогах. Способность различать голоса во внутреннем мире собеседника, конечно, зависит от общения с его внутренним «духовным Я» и связано в первую очередь с терпимостью, терпением в общении с другими.

Трудность познания «духовного Я» пациента учит бережности и осторожности в оказании ему психологической помощи.

Успехи консультирования нужно больше приписывать не себе, а потенциальным духовным возможностям пациента. В общении с пациентом главное оружие – чуткость к собеседнику и интуиция. В диалоге ты не только Учитель, но и должен учиться у своего собеседника.

Конечно, преобладающей формой общения (консультации) является выслушивание, проявление сочувствия, сострадания. Но в итоге собеседник ждет от вас слова, и вы, избегая наставлений, при необходимости должны высказываться. Когда человек «выговорится», ему становится легче. В речи происходит осознание мучавших человека переживаний. Хорошо, когда с вашим мнением собеседник (пациент) не просто соглашается, а откликается радостным удивлением: «Я и сам так думал», «Вы просто читаете мои мысли». Радость эта обоюдная, ее можно сравнить с радостью сотворчества.

После успешного разговора вы можете позволить собеседнику самому принять важное решение. Нужно давать ему достаточно свободы для принятия решений. Нельзя прерывать или начинать говорить прежде, чем собеседник закончит излагать свою проблему, отвлекаться от беседы, нельзя не принимать благодарности. Но от вас все же требуется больше активность, чем пассивность. И ни в коем случае нельзя уходить от вопросов собеседника, это может разрушить диалог. Не стоит переносить свой личный опыт на ситуацию пациента, на оценку его личности и отношение к нему.

Нужно стараться «не увязнуть» в отрицательных переживаниях пациента вместо того, чтобы помочь ему в разрешении его проблем, конфликтов.

Если вы просто пытаетесь утешить, успокоить больного, не оценивая его душевной боли, в таких случаях с вашей стороны это будет выглядеть просто монологом.

Глубина личности каждого пациента, если она сама не раскрывается, остается его тайной. И здесь нужно следовать гиппократовскому принципу: «Не навреди!»

Ваша задача, исходя из конкретного запроса пациента, выявить скрытые мотивы, его глубинные истоки. Затем вы должны содействовать раскрытию и реализации этих мотивов.

Нельзя обходить молчанием даже «кровоточащую рану» собеседника. Конечно, ваши высказывания могут вызвать бурю возмущения, протеста, но это бывает всегда, когда вы затрагиваете «болезненное место» пациента. Но это также свидетельствует о продвижении в диалоге.

Россия – страна контрастов. Все ее люди носят в себе эти контрасты как источник творческой силы: дикость и порядок, гордые желания и тихое раздумье, алчность и доброту. Не надо быть слепым там, где глубокие тайны очевидны, искать загадки России там, где все ясно, как день.

Мир под себя приспособить нельзя, нужно самому приспособляться. Целью психотерапии как раз и является помочь человеку найти свое правильное поведение, с одной стороны, не выходить за рамки общей стратегии жизни общества, в то же время оставаться свободной личностью.

Сам человек ставит перед собой свою цель. Психотерапевт только обозначает или конкретизирует ее. Для этого у каждого специалиста имеется свой набор технологий (своя оснастка).

В России чаще, чем в других странах, люди прибегают к помощи не психологов и психотерапевтов, а к доверительным беседам и советам друзей, коллег. Они прежде всего ищут у них сострадания, но часто советы даже близких людей идут вразрез с интересами личности. Сегодня все больше «психотерапевтическую помощь» россиянам оказывает православная церковь и другие конфессии. Но и религия, в силу разных причин, не может удовлетворить сегодняшний спрос на помощь и поддержку населению, особенно в сфере здоровья.

В России по-прежнему считают, что психологи занимаются консультированием по чисто психологическим вопросам, а психотерапевты лечат, дают конкретные и практические рекомендации. На сегодняшнем этапе развития и состояния нашей страны такое положение ещё устраивает общество, тем более многие уже на своем опыте убедились, что использование психотерапии при многих расстройствах и заболеваниях намного уменьшает затраты на лечение.

В это книге об «авторской психотерапии» мы затронули лишь ее медицинскую модель, которая требует от психотерапевта опре-

деленных базовых знаний по нозологиям болезней. Но сегодня у профессионалов и специалистов все больше признается интегральный подход (синтетический, эклективный), эти специалисты в связи с социальными запросами населения включают в свою методологию парапсихологические и параклинические подходы.

Довженко относился к числу «открытых» психотерапевтов (в противовес «закрытых», азиатских типов). Закрытые для пациентов психотерапевты, достигнув своего уровня профессионального мастерства, дальше не растут, а лишь постоянно работают над тиражированием и пропагандой своего «клише». И все же каждый специалист, пропуская через себя (эмпирически) тот или иной метод, формирует свой индивидуальный подход, свои каналы эмоциональных, энергетических воздействий на другую личность, осознавая, что в этом процессе движение – двустороннее.

*Метод Довженко можно рассматривать по этапам:
первый – психический настрой, второй – драма,
третий – кодирование*

■ Глава IV. ОБ ИНТУИЦИИ

- В чем выражается талант Довженко? • Первая встреча с пациентом

В психотерапии художественный этап ее интуитивного постижения часто опережает научные теории.

РАЗВИТИЕ ИНТУИЦИИ начинается с биологического инстинкта. Инстинктивная реакция мгновенна и совершенна. Инстинкт или интуиция не анализирует ситуацию или человека поэтапно, а схватывает целостно, мгновенно. Целостность означает определение сразу нескольких качеств. Например, можно интуитивно понять, что человек честен. Честность



Заседание Фонда А.Р. Довженко

отождествляется с человеком, его «Я», становится единой с ним, и содержится она в бессознательной сфере человека. То есть, мы это интуитивно извлекаем из бессознательного в сознание. Такой мыслительный процесс обозначается как интуитивное познание. Если использовать только аналитический ум, то сразу трудно воспринять ситуацию или человека в целом, поскольку наша внешняя реакция обычно замедлена и может оказаться неверной.

Трудно представить себе талантливого футболиста или теннисиста, анализирующего на поле или корте, куда ему в следующий момент ударить или как повернуть ракетку – рефлексия талантливого спортсмена не осмысливается на поле.

В психотерапии художественный этап ее интуитивного постижения часто опережает научные теории.

Когда Довженко спрашивали – в чем заключается его интуиция в общении с пациентами, он отвечал: «Я пытаюсь вслушаться в себя, уловить собственные ощущения, когда говорю с собеседником, смотрю в его глаза или наоборот опускаю голову. Эта, на первый взгляд, короткая встреча дает минимум информации, на самом деле первичное впечатление при кажущемся дефиците информации о человеке дает для меня 90 процентов нужных мне сведений о нем. Конечно, интуиция дает практический результат лишь при наличии достаточного профессионального опыта. Как режиссер при выборе кандидатов на нужную роль из сотен претендентов находит «своего» актера, таможенник «видит насквозь», следовательно «угадывает», милиционер в толпе людей выделяет преступника.

Подсознание опытного специалиста говорит ему куда больше, чем внешнее впечатление, несмотря на намеренное поведение или «маску» человека. Как «у ребенка» работает чистое подсознание, с возрастом оно несколько «затушевывается», но в старости может преобразоваться в мудрость.

Наше эмоциональное восприятие человека также безотчетно. К сожалению, при общении друг с другом «внешне» мы знаем о человеке меньше, чем нужно, но «внутренне» значительно больше, чем полагаем своим сознанием.

Понятно, что общение наше многоканально: об одном говорят глаза, губы, дыхание, о другом – интонация, тембр голоса, о третьем – руки, походка.

Многие люди подвергаются внешнему внушению. Часто сами под него подставляются – «с кем поведешься, от того и наберешься». Дети, вообще, гении подражания. Среди людей легко могут передаваться раздражение, нервозность, страх, смех или энергия.

Если перед вами обаятельный, симпатичный человек, неприжженный, то ваше подсознание открыто для общения с ним, он поддается вашим (психотерапевтическим) чарам. Сомнения, страх, неверие к психотерапевту уменьшают или могут воспрепятствовать эмоциональному резонансу. Истерик, «актер», легко заражается и так же легко заражает собеседника, поэтому у психотерапевта должна быть выработана своя «защита» или «эхо».

Вы видите перед собой импозантного или властного человека, что особенно угадывается по его жестам, походке, агрессивности. Хотя это всего лишь внешняя видимость, но вы верите – раз человек ведет себя так уверенно, значит имеет для этого основания. Таким «секретным оружием» должен обладать и сам психотерапевт.

Необходимо у пациента за секунды создать произвольный эмоциональный настрой и контакт, что мастерски проделывал Довженко. Несчастные пациенты, – говорил Довженко, – дарят вам чувство собственной высоты, и вы должны поблагодарить их, но так, чтобы они об этом не догадывались.

Для психотерапевта самый приятный – «синтонный» пациент, с кем легко общаться. Он легко настраивается на вашу волну, вы – на его. При контакте никакой напряженности, понимание идет с полуслова. Однако, и среди этих приятных людей, альтруистов, нередко встречаются эгоисты, подлецы и нравственные уроды.

Поэтому психотерапевт всегда должен смотреть «в корень». Циклотимик колеблется между веселостью и печалью, радостью и тоской, шизотимик – между чувствительностью и холодностью, между экзальтацией, обостренностью чувств и их тупостью, апатией. Острый глаз клинициста-психотерапевта сразу опреде-

лит у какого полюса находится его пациент. Психохимия достаточно активно вмешивается в эти ритмы колебания от полюса к полюсу. Поэтому Довженко рекомендовал каждому пациенту перед обращением к нему не принимать никаких психотропных препаратов (снотворных, анальгетиков, транквилизаторов), чтобы, как он говорил: «Голова перед сеансом должна быть чистой и ясной».

У Довженко спрашивали – не влияет ли «массовость» на ваших сеансах на качество и результат лечения? «Если влияет, то только в положительную сторону. Для зала (толпы) во время проведения сеанса требуется всего лишь несколько человек, на которых я ориентируюсь. В действительности мой «одноразовый» сеанс с «молниеносным» кодом и выздоровлением начинается задолго до того, как я произношу: «Внимание!...» Пациенты на сеансе индуцируют соседей и индуцируются сами. Чем моложе аудитория, тем легче проводить сеансы, у лиц старше 50–60 лет снижена подвижность психических процессов, резче проявляется недоверие, ригидность, страх.

Правда, я иногда собирал однородную возрастную группу (пенсионеров), и мне удавалось некоторых из них «перевосплотать в юношей» (улыбается).

И ещё, пациенты в отношении со мной также иногда «шутили», симулировали, есть и такие «игроки». Я на них никогда не сердился, самому иногда приходится притворяться, но делать это нужно квалифицировано.

Мозг пациента достаточно доверчив.

«Когда же он пришел в дом, слепые приступили к нему... И говорит им Иисус: веруете ли, что Я могу это сделать? Они говорят Ему: ей, Господи!

Тогда Он коснулся глаз их и сказал: по вере вашей да будет вам. И открылись глаза их».

Психотерапевты применяют эту мудрую подсказку Пророка. Прозрел – значит чудо. Не прозрел – значит не сумел поверить. И сегодня некоторые психотерапевты (целители, знахари, экстрасенсы) вылечивают головные боли, экзему, астму, гипертонию, язву желудка, недержание мочи и другие расстройства. Есть

редкие случаи, когда под влиянием специальных внушительных воздействий и самовнушений рассасываются опухоли, растут и темнеют волосы.

Но интуицией мозга можно правильно и активно пользоваться, лишь имея достаточный базис необходимых формальных знаний.

О своей работе Довженко писал: «Тяжесть чужих мнений начинает перекрывать дорогу очень многим, и тогда врач, ученый, начинает идти не вперед, а параллельно, что легче и выгоднее».

Он утверждал, что в психотерапии есть много дорог вроде бы в никуда. Аналогично тому мнению, что время движется только линейно и вперед. «Нет, время обратимо, но это происходит где-то в области «черных дыр». И, если вам Бог дает что-то, не жалейте времени – помогайте людям».

К сожалению, многие люди не раскрываются в жизни, потому что не встречают своего, именно своего Учителя.

В чем выражается талант Довженко?

Довженко вроде бы не был научно остепенен, не имел своей лаборатории, с ним работали врачи, медсестры, но не было даже психолога. Талант и заключается часто в том, что не имея нужных условий, достаточной информации и научных ординат, даже на этом «мизере» талант находит верное решение, открывает новый путь.

И ещё, как писал Стейнбек, для того, чтобы найти жемчужину, нужно хотеть найти ее. Когда человек чего-либо сильно хочет, у него изменяется психическое состояние (состояние сознания). И, если при этом эмоции не заслоняют разум, то человек начинает видеть, слышать то, что окружающим не дано.

У хороших профессионалов базовая стереотипная деятельность освобождает часть территории мозга для творческой работы.

Поэтому Довженко серьезно относился к учебному процессу. «Вы должны получить на моих курсах фундамент знаний, дос-

тичь «автоматизма» в проведении практических манипуляций, только тогда возможно дальнейшее познание».

«Мозг человека (пациента) – это приемник (детектор) и вы, используя взаимное желание, можете делиться с ним своими мыслями, приказывать и «кодировать», и ваши приказы будут осваиваться на долгосрочных матрицах памяти».

После лечебного сеанса, – говорит Довженко, – когда пациент подготовлен к главному событию в его жизни – «кодированию», внушение происходит без речевого компонента, за исключением «контрольных слов». Но врач, также сосредоточенно настроившись и окружив пациента своим «полем», бесконтактным и контактным способом проникает в сознание пациента и передает ему свои приказы, которые тот безоговорочно принимает».

Распространено мнение, что лишь малый процент нейронов работает активно в нашем мозгу. Но известно также и то, что если орган не работает, он атрофируется. Нет, наш мозг работает с самых ранних дней и до глубокой старости. В мозгу идет постоянная перестройка связей между нейронами. В этом и заключается пластичность, защита и надежность работы нашего мозга. Эти гибкие многозвенные и полифункциональные системы мы и используем в психотерапевтической практике. Конечно, имеются и «жесткие звенья», и тогда нам приходится дополнительно использовать психохимические, электрические, магнитные и другие стимуляции.

Пациент чаще обращается к врачу, когда он находится в фазе устойчивого патологического состояния. На лечебном сеансе он проходит фазу дестабилизации и стимуляции мозговой деятельности. Происходит позитивный сдвиг, и постепенно формируется новое устойчивое состояние, близкое к нормальному.

Если у человека сохранены компенсаторные возможности организма, любая адекватная форма прерывания «порочного круга» (различные виды психотехник, способов, методов) может быть полезной. Однако, каждый врач должен помнить, что даже после очень удачной операции или «сверхэффективного лечения» организм пациента ещё долго носит в себе отпечатки устойчивого па-

тологического состояния. В методе Довженко заложен такой контроль – коррекция и закрепление результатов лечения в течение первого года после базового лечебного процесса.

Хроническое заболевание, вообще, лечить очень сложно. Создается впечатление, что больной как бы сопротивляется лечению. Это объясняется тем, что болезненные симптомы уже заняли свое устойчивое место в матрице долгосрочной памяти, и в момент дестабилизации и восстановления нормального гомеостаза они периодически реагируют автоматически и спонтанно на любые изменения в организме.

Вот почему следует предвидеть периодические обострения болезни и проводить психотерапевтическое и симптоматическое лечение, гарантирующее устойчивый положительный результат.

В психотерапии врач должен основное внимание уделять позитивной и седативной терапии, то есть балансу отрицательных и положительных эмоций, помня, что в любой экстремальной, стрессовой ситуации основное активационное влияние исходит от эмоциогенных структур, что влечет за собой «срывы» или рецидивы заболевания.

Нужно помнить, что после 45-50 лет мужчинам и особенно женщинам необходимо активней обращаться к врачам-специалистам, поскольку их биологическая программа теперь не так уж активно защищает человека. От организма не стоит требовать уже во многом истраченные резервы, ему нужно помогать на местном уровне и в плане биосоциальных программ.

Конечно, в настоящее время имеются особые психо- и биотехнологии по вызову к жизни гиперрезервов, но эти технологии по оздоровлению и омоложению ещё находятся в стадии разработок.

Раньше, при «советской власти», считали, что атеизм способствует науке. На самом деле, говорил Довженко, атеизм как мировоззрение очень обедняет духовную жизнь человека и ставит преграды возможностям его познания. Кстати, практически все Нобелевские лауреаты науки – это глубоко и истинно верующие люди.

Довженко, как христианин, несмотря на всю «хулу» в свой адрес, редко обижался на своих коллег, чиновников, товарищей, хотя и остро переживал удары судьбы. Он всегда приводил в пример мудрую пословицу: «Умный винит себя, дурак – товарища». Александр Романович очень ценил дружбу со стороны своих близких, друзей. «Каждому человеку для того, чтоб пробить какое-либо доброе дело в этой стране нужна «дружеская стена» за спиной. Правда, шутил он, это у пророков был Отец небесный за спиной, а за моей спиной – только вы, мои верные соратники и друзья».

Первая встреча с пациентом

Лечение пациента по методу Довженко (из практики) начинается задолго до начала сеанса. Голос человека, даже по телефону, может нести немаловажную информацию о его душевном и физическом состоянии.

Перед сеансом, за несколько дней некоторым пациентам Довженко рекомендовал ограниченную диету (не употреблять жирную пищу, соль и другое), в результате человек становится более внушаем.

На первой встрече Довженко, даже не глядя в глаза пациента (отвлекает), напрягал всю свою интуицию, как бы «впитывая» пациента. отсюда быстрая и точная диагностика и дальнейшее, адекватное пациенту планирование тактики и стратегии его лечения и наблюдения.

Встреча с пациентом у Александра Романовича начиналась с рукопожатия или он дотрагивался до плеча, предплечья. Этот контакт давал ему дополнительные сведения о больном, а у последнего вызывал чувство доверия, близости.

В разговоре с пациентом доктор никогда не уличал его во лжи. «Не забывайте, – говорил Довженко, – что вы психотерапевт, а не следователь. Любое ваше сомнение в правдивости слов больного сразу рвет с ним контакт. Ведь, если человек врёт – значит это и есть самое больное его место, его «черная дыра». В вашей беседе не должно быть никаких споров, конфликтов. Иногда,

даже вопреки себе нужно соглашаться. И, конечно, не пытаться сразу пугать пациента. Психотерапевтическое лечение имеет эффект только на положительном фоне.

Чтобы пациент сильнее уверовал в вас, нужно предугадывать его состояние, ощущения и даже его мысли и планы.

На сеансе, когда вводишь пациента в транс, неплохо самому впадать в него, при этом ваши лечебные манипуляции и ваш текст должны быть доведены до полного автоматизма.

В вашей лечебно-оздоровительной формуле и биологически-временном программировании (кодировании) главное – не внешний, а внутренний ритм, интонационное выражение контрольных слов.

Ритм вашей речи может быть и разрушен, но смысл должен сохраняться.

Легко работать с людьми, у которых развито воображение.

В своей помощи психотерапевт, как и священнослужитель не имеет права отказывать никому. Но, если в итоге у пациента остается скепсис, агрессия (сексуальная возбудимость), то сеансы, которые вам все-таки нужно проводить, могут пройти с холодным эффектом.

За один сеанс можно убрать камни из почек, желчь из печени, но это все следствия. Причины за один сеанс не убираются, нужно время. Поэтому, к примеру, в случае с алкоголизмом, мы не расстаемся с пациентом, особенно в первый, самый тяжелый для него год (мониторинговое наблюдение).

В доисторические времена твердо были уверены, что все процессы в организме человека подчиняются мозгу, а ключом к мозгу человека является транс. Хочешь влиять на человека – изучи искусство погружения его в трансное состояние. Известны многие психотехники погружения людей в транс с помощью наркотических трав и снадобий, ритмического движения, звука, музыки, голоса. Развитие человечества напрямую связано с освоением особых, глубоко измененных состояний сознания.

Трансовая культура начиналась с тотемизма, когда в каком-либо животном, растении человек видел образ-картинку. Это была часть его духовной жизни, он ощущал ее в реальных видениях,

ощущениях. Трансовый мир тотемов, духов, предков люди переносили в реальную жизнь, веря в то, что сверхъестественные силы помогут им добиться реального результата.

Далее появляется фетишизм, когда отдельным предметам приписывалась магическая сила. Мантика – трансовое искусство гаданий и предсказаний. Маг мог вызывать и управлять духами с помощью заклинаний. Для добрых дел использовалась белая магия, для злых – черная.

Иисус считал своим любимым учителем Моисея. Метод Моисея оставлен в части Библии, называемой Пятикнижие Моисеево. Моисей освоил многие секреты трансовой культуры Египта. Но основные секреты передавались лишь от первосвященника к первосвященнику, поэтому Моисей некоторых тайн Гермеса все же не узнал, хотя прошел через жестокое посвящение. Это посвящение – один из методов Гермеса, который позволяет человеку побывать на том свете, в мире душ.

После сверхдлительного поста, когда у человека обострялась чувствительность и восприятие, ему давался специальный напиток, приводивший его в состояние абсолютной летаргии (остановка сердца и дыхания). Посвящаемый жрец помещался в ритуальный склеп на многие дни или недели. Находясь в таком сверхглубоком, «посмертном» состоянии, жрец мысленно «путешествовал» в других мирах.

Египетские жрецы разработали систему троякого изложения мысли. Каждое слово имело обычный смысл, затем символический и третий – священный, трансцендентный. Учение Моисея также закодировано на этих трех уровнях. Тайного ключа, к сожалению, мы не знаем, поэтому современная редакция метода Моисея – это полное, бессмысленное искажение метода. Иисус понял метод Моисея, а значит и метод Гермеса, и это позволило ему демонстрировать чудеса. Древние евреи верили в различных духов, чтобы задобрить их, существовал обычай: возлагали все грехи на козла и выгоняли его как жертву в пустыню (отсюда «козел отпущения»).

Секретная традиция утверждает, что Моисей трижды восходил на гору Синай, оставаясь там по сорок дней в глубокой меди-

тации наедине с Богом. Бог сообщил ему тайны природы человека, природы Космоса в виде наиболее важной и секретной ее части, называемой «Кабалой» или «Душа Души Закона».

Моисей считал, что самым сильным фактором, на котором построена подсознательная и сознательная жизнь человека, является страх. Поэтому поведение людей должно быть нравственным из-за страха перед наказанием Божиим.

Элементы страха (танатофобии) включены в метод Довженко на сознательном и подсознательном уровнях.

В Древнем Египте любое применение лекарства обязательно сопровождалось вводом пациента в транс и кодированием его сознания на выздоровление, что также введено в метод Довженко и является необходимым условием для его эффективной реализации.

Считалось, что все болезни можно излечить, если научиться воздействовать на их основные причины, которые заключаются в расстройстве психического (духовного или астрального) тела человека, эмоционального (эфирного тела или «биополя») и физического тела. Основной метод – гетеропрограммирование, выполняемое по специальной психотехнике.

Пациент после выхода из подобного «наркотранса» ничего не помнил, и поэтому последующее свое выздоровление воспринимал как чудо, которым он обязан целителю, жрецу или Богу.

К сожалению, в наши дни лечебные методы древних египтян с использованием наркотранса (а не ЛСД-терапии), как и секретный состав и приготовление знаменитого волшебного индийского напитка «Сома» также не сохранились.

Иисус Христос изучал Учение Гермеса в Александрии. Сам Гермес жил в IV тысячелетии до н.э. в Египте. Именно там он написал 42 книги, создал трансовый метод набора энергии («гимнастика Гермеса»), а также создал метод постижения «слова-света», идущего от космического «начала-огня» как от живого, разумного космического существа. Гермес – автор многих наук, в том числе и медицины. Он увеличил календарный год с 360 до 365 дней.

В своей «Книге Тота» Гермес указывает на шифр-ключ ко всем своим книгам, а главное – к Мистериям. В этой, несомненно, главной своей книге Гермес открывает человечеству секреты бессмертия, а также тайные методики овладения человеком сверхъестественных сил. И не просто овладения, но и управления ими.

Психотехника Гермеса позволяла адепту в период посвящения (через торможение височно-лобных участков мозга и активацию правого полушария мозга) «видеть» богов непосредственно и почувствовать иной мир, иную реальность, в которой человек существует вечно.

Метод Гермеса позволял через транс, диету, специальный образ жизни, искусство драматического перевоплощения в образ-код, умение «видеть» выход своей души из физического тела в мир смерти, а оттуда под действием «слова-света» проникать к огненному разумному началу (Богу).

Гермес писал – «что бестелесно, невидимо и не имеет формы, не может быть воспринято нашими чувствами; то, что вечно, не может быть измерено временем – следовательно, Бог невыразим». Бог может сообщить только нескольким избранным способность подниматься поверх естественных вещей, но эти избранные не всегда находят слова, которые могли бы перевести эти явления на обыденный язык, понятный всем и каждому. А первопричину космической жизни можно постигнуть лишь по ту сторону смерти. Именно потому сегодня жизнь по ту сторону, цель и смысл земной жизни для нас по-прежнему остаются не раскрытой загадкой.

Гермес учил: «В Мире одновременно присутствует и абсолютно материальное и абсолютно психическое (начало). В Мире также все взаимосвязано информационно, энергетически, все взаимообусловлено (причинно-следственные отношения). Все проходит... Но, и все повторяется...».

Правильное желание – это главный секрет герместической психотехники. Против правильно оформленной Мысли как реальной физической Силы нет никакой защиты (кроме более высокого уровня духовности).

Это условие (правильное и истинное желание пациента) является также основополагающим в методе Довженко.

В свое время Пифагор как о научном факте утверждал, что все мысли, слова, эмоции и поступки человека отражаются в мировом магнитном океане–зеркале, запечатлеваясь там навечно. Развив свое «духовное видение», человек приобретает способность «считывать» такую информацию, заглядывая в прошлое, настоящее, будущее (Ванга, Вольф Мессинг).

*«Ожидание чуда – одна из способностей русского народа,
один из самых больших его соблазнов...»*

Н. Бердяев.

Глава V. О МЕТОДЕ И ЕГО АВТОРЕ

- От Сократа до нашей дней • Сущность метода

...любая борьба рождает сопротивление, и поэтому намного эффективней приемы отвлечения, переключения и другие косвенные и обходные пути.

ПРИ ЖИЗНИ Александра Романовича, а также и сегодня во многих газетах можно встретить объявления: «Кодирую по методу Довженко». Обычно к автору обращались с таким вопросом: «Как вы относитесь к такой широкой известности? Наверно, это должно радовать вас, как автора?»

Ответ: «Должно, но не радует. Дело в том, что я даже не знаю, кто лечит моим методом. Такое впечатление, что все, кому не лень. То и дело в разных городах объявляются мои «лучшие ученики»,



На конференции, посвященной памяти Учителя

родственники, а то и я сам появляюсь где-то собственной персоной. Люди у нас, к сожалению, очень доверчивы, и этим пользуются разные лица с медицинским дипломом и без него. В общем, идет массовая дискредитация метода».

Вопрос: Но, когда лечат все же ваши настоящие ученики, может ли повредить здоровью лечение вашим методом у таких врачей?

Ответ: «Видите ли, любая психотехника – это все-таки воздействие на кору головного мозга. И последствия совершенно непредсказуемы. Но мой метод абсолютно безвреден, он одобрен и разрешен к применению Минздравом нашей страны и Всемирной организацией здравоохранения. Он безвреден так же, как безвреден скальпель в руках опытного хирурга. Если же доверить этот скальпель мяснику...»

Из выступлений А.Р. Довженко на врачебной конференции в Феодосии:

«Многие считают, что мы живем сегодня в очень тяжелое время, каждый день какие-то перемены, встряски, стрессы. Но такова, вообще, жизнь человеческая. Возьмем даже, к примеру, наших далеких предков. У них страстей, стрессов было не меньше. Представьте – охотники возвращаются к себе домой, а соседнее племя за это время поубивало их стариков, детей, «увели» жен (не так увели, как у нас уведут, а по-настоящему). Разве это не стрессы, ещё какие потрясения. Или идет дележ добычи мяса, а вместо туши мамонта приходится делить зайца. А что такое голодные мужики вам всем прекрасно известно. Но без эмоций, стрессов не было бы жизни. Только всего этого желательно иметь в меру. Или: поваренная соль в больших количествах вредна, но лишить организм полностью Na и Cl – это смерти подобно. Так и стрессы. Они есть и полезные, и вредные. Сегодня 60 процентов взрослого населения во Франции, чтобы уберечься от нервных перегрузок, принимает транквилизаторы и снотворные. Но разве любая «химия», эти транквилизаторы всегда полезны? Разве можно представить себе Пушкина, глотающего успокоительные перед встречей с Державиным, когда он восторженно читает стихи. Или после приема психотропных средств можно написать: «Я помню чудное мгновенье... » Прекрасно жить с чистыми мозгами, с «химией» можно стать роботом.

Вот почему мы сегодня с вами собрались. Соотношение должно быть таким: 30 процентов – химии, 70 – психотерапевту. К нам приходят нередко маргинальные люди, 80 процентов населения – невротики. Здесь, конечно, без лекарств не обойтись. Но мы также помним наше главное правило: – Не навреди! Для этого мы здесь и собрались...»

От Сократа до наших дней

Ещё со времен Сократа известен общий принцип психотерапии – любая борьба рождает сопротивление, и поэтому намного эффективней приемы отвлечения, переключения и другие косвенные и обходные пути.

До сих пор в обществе, да и частично в медицинских кругах существует предрассудок, что причина болезни кроется чуть ли не в злонамеренности природы и ее демонологии. С этой позицией частично связан переход к гомеопатической медицине. И, тем не менее, по-прежнему остается классическим основополагающее изречение Гиппократ: «Лечи не болезнь, а больного».

И хотя основой психотерапии является теория личности, профессия эта интегральная. Психотерапевтам требуется образовательная программа по психиатрии, психологии, медицинской антропологии. В психотерапии уже очевидно важна не сама техника лечебного процесса, а его содержательная наполненность, сама личность психотерапевта и характер его контакта с больным.

К настоящему времени отечественные психологи добились официального права на психотерапевтическую деятельность и значительно обогнали психиатров в арсенале используемых средств. Конечно, как для психологов, так и для психотерапевтов, занимающихся пограничными заболеваниями, следует вначале научиться основам «грубой патологии» конкретной болезни (к примеру. наркологии), а потом переходить к тонкой, психотерапевтической.

В свое время известному доктору Милтону Эриксону удалось собрать чуть ли не всех представителей основных школ и направлений в современной психотерапии (1988 г., Феникс, штат Аризона,

США). На этой международной конференции под девизом «Эволюция психотерапии» была сделана попытка по установлению единства и взаимопонимания в психотерапевтическом мире. То, что эти приглашенные специалисты сели за один стол, было уже шагом вперед. К сожалению, уровень взаимопонимания между участниками конференции лишь подтвердил диагноз вавилонского смещения языков. И даже когда в конце заседания конференции один из ведущих в целях примирения сказал: «По крайней мере, все согласны, что психотерапия должна быть честной», его тут же прервали язвительной репликой: «Многие пациенты хотят как раз наоборот...»

По-прежнему психотерапия, основами которой не владеют выпускники наших медицинских институтов, выглядит в нашей стране «белой вороной».

Многие наши специалисты похожи на ребенка, азартно прыгающего, пытаясь достать конфету. На предложение экспериментатора подумать – он отвечает: «Думать некогда – доставать надо!» Когда к психотерапевту приходят клиенты, которым срочно нужно помогать, думать действительно некогда. нужно срочно помогать. Какой уж тут метод Довженко, главное – технология, скорее «закодировал» и деньги на бочку. Увы, такая практика сродни фельдшеризму в упрощенном виде. А ведь психотерапия – это культура, в которой актуальными являются вопросы самого бытия психотерапевта – и как человека, и как специалиста.

Неэффективность сегодняшних различных учебных курсов по психотерапии заключается не только в слепом переносе зарубежного опыта в наши условия. Программа подготовки специалистов фокусируется главным образом на обучении теориям и методам определенных школ психотерапии, оставляя в стороне формирование и использование личных качеств будущего психотерапевта, к примеру, таких, как эмпатия, безусловное уважение, эмоциональная искренность, тепло, конкретность, самораскрытие. Ведь известно, что не скальпель является решающим в проведении операции, а умение и искусство хирурга. Так и в психотерапии, важен не только правильно подобранный метод, способ лечения, но именно личные качества психотерапевта оказывают решающее влияние на эффективность терапии.

Часто специалисты придерживаются специфики лишь одной школы (когнитивной, поведенческой, психоаналитической, экзистенциальной), но известно, что несмотря на притязания каждой из школ на какой-то универсализм, на практике для решения тех или иных проблем пациента более эффективным является сочетанный подход с использованием компонентов из арсенала многих школ и методов, этакий «эклектизм», а не замыкание в рамках «школьных» принципов.

Одни психотерапевты по-прежнему видят себя в качестве «врача» и лечат «больных». Другие видят сущность своей деятельности не в лечении, а в воспитании, коррекции тех или иных дефектов развития личности пациентов. Другие выступают в качестве «тренеров», формирующих нужные поведенческие навыки у пациента (поведенческая терапия). Имеются философы, антропологи – это из области экзистенциальной психотерапии. Есть «трикстеры», использующие метод «терапевтического сумасшествия».

Правда, в этом многообразии существуют системы, которые могут даже не предполагать наличия психотерапевта как специалиста – общество «Анонимных алкоголиков» или «Синанона» (самопомощь при наркомании).

В психотерапии существуют подходы, в которых пациенту отводится исключительно пассивная роль (директивная гипнотерапия) или, наоборот, терапевт ничего не говорит и не делает. Есть методы, в которых психотерапия длится считанные минуты, есть – десятилетия. В практике используется «провокационная терапия», когда терапевт высмеивает, пародирует или даже грубо оскорбляет пациента.

Во многих психотерапевтических подходах (к примеру гештальттерапевтический принцип) всякая интеллектуализация является помехой – «забудь свой разум и обратись к своим чувствам». Чаще специалисты прибегают к рациональному объяснению проблем, где основным инструментом служит рационально-эмотивная или когнитивная терапия.

Для «медицинской» и поведенческой психотерапии целью является «адаптация», для психоаналитиков – осознание вытесненных инфантильных переживаний, далее «самоактуализация», «ду-

ховное прозрение» или просто «экзистенциальная встреча» – «Я», «Ты.» Это не кризис психотерапии, в одной науке происходит борьба воззрений, течений и направлений. Здесь нет взаимоисключающих типов. Сложность в психотерапии заключается в разных культурах, мировоззрениях, разной «философии жизни». Но это чаще вопросы национальных традиций, религии и просто веры, чем науки. Правда, некоторые школы пытаются воздвигнуть свою собственную вавилонскую башню, подпирающую небеса. Но в итоге третейским судьей всегда выступает только практика, которая и подтверждает эффективность психотерапии. А здесь по-прежнему результаты зависят от опыта и личности психотерапевта, а также веры врача в свой метод и веры пациента в своего психотерапевта.

Всю психотерапевтическую практику объединяют одни и те же повторяющиеся факторы: установление особого контакта «психотерапевт-пациент», ослабление напряжения и создание позитивной атмосферы, убеждение и внушение – явное или скрытое, ряд других приемов. Неэффективным будет всякий психотерапевт, который слепо следует предуготовленной схеме, ригидному «универсальному» терапевтическому ритуалу. В свое время Юнг писал – «изучайте теории, но откладывайте их тотчас в сторону, когда соприкасаетесь с чудом живой души». Юнг считал (и в этом с ним полностью солидарен Довженко) – «годится все, что работает».

Мы должны также помнить, что психотерапия, как и художественное творчество, содержит в себе нечто, ускользающее от всякого точного измерения.

Практически все психотерапевтические подходы являются не взаимоисключающими, а взаимодополняющими, только действующими на разных уровнях человеческого бытия. Поэтому спектральный подход в психотерапии позволяет выйти за рамки «плоскостного видения», подобная многомерность психотерапевтических подходов практикуется в школе Народного врача СССР Довженко А.Р. В методе Довженко отражается целостность человеческого бытия, и на основе этой модели оформлялась его школа и целое направление в психотерапии. Это направление можно отнести к «реалистическому жизненному миру», задачами его психотерапии являются успешная реалистическая адаптация, правильный личностный выбор, от-

ветственность, гармонизация внутренней жизни, реализация человеческого предназначения через сознание и волю.

Перед нами стоит задача – как помочь человеку выйти из обычного сознания, из «сего мира», «мира обыденной реальности» и, благодаря новому, измененному состоянию сознания, обрести возможность войти в сакральное измерение бытия. Каждый терапевт владеет своим психотерапевтическим ритуалом (воспроизведением одной и той же последовательности действий). Пациента (на лечебном сеансе) необходимо ввести в измененное состояние сознания. Индукция у пациента подобного состояния является универсальным элементом многих психотерапевтических методов (это эффективно как при индивидуальной, так и групповой психотерапии).

Культурологический анализ психотерапии подсказывает нам два основных подхода в решении сложных (часто хронических) проблем пациента: «сверху» и «снизу». «Сверху» – психологическая психотерапия, «снизу» – медицинская. Этот подход был основополагающим в формировании метода Довженко, когда «сверху» он на своих лечебных сеансах менял сознание, а через сознание и биохимию мозга, «снизу» (для тела) он использовал сборы различных трав и лекарственных композитов.

В медицине нашей целью является здоровье. Когда речь идет о психотерапии, то прежде всего – это психическое здоровье. Что делает врач? Он борется с болезнью, страданием, далее «подавляет», «уничтожает»...

В психиатрии даже есть военный термин «синдром – мишень». Задача врача избавить человека от страдания, он уничтожает страдание – боль, как врага. «Прямо-таки военная агрессия», – смеется Довженко.

Психотерапевт–психолог видит в страдании неотъемлемый аспект существования человека в мире. Он понимает его как переживание, как некую работу души. Задача «психологической» психотерапии состоит не просто в том, чтобы устранить это переживание, а помочь пациенту проделать сложную внутреннюю работу, стать проводником этого переживания, а также, в качестве переводчика, перевести это страдание (от которого нужно избавиться) на иной язык, когда его страдание яв-

ляется неотъемлемым компонентом существования данного человека в мире.

С симптомами идет война. Но многие из них являются не врагами, а выразителями смысла, мотива (невротические симптомы). Их нужно понять, интегрировать в сознании, а потом избавиться. Само осознание своих переживаний уже осуществляет частично целительное действие.

С другой стороны, в парадоксальной психотерапии (Сократ – В. Франклин – А. Минделл – М. Эриксон) проблему, с которой приходит пациент, психотерапевт не только пытается устранить, а наоборот, поощряет ее, предписывает и требует, чтобы пациент делал именно то, что составляет его проблему или делал это даже больше и сильнее. Так что же такое психотерапевтический процесс? Это – война, а может быть танец? Или это «инь» и «янь», как южные и северные полюсы психотерапевтического мира? Но главное, наши духовные ценности остаются прежними – понять «другого», оценить его, научиться жить вместе, обмениваясь «чужим» и «своим».

Сущность метода

Профессор Т.М. Воробьева, руководитель отдела экспериментальной нейрофизиологии Харьковского НИИ неврологии и психиатрии, так описывает метод Довженко.

«Сущность метода состоит в создании стойкой психологической установки на длительное воздержание от алкоголя путем применения комплекса последовательных психотерапевтических и физиогенных воздействий, направленных на активацию эмоциогенных механизмов мозга. Положительный эффект методики в значительной мере определяется тем, что она представляет собой ряд комплексных, непрерывно следующих друг за другом приемов, повышающих восприимчивость (внушаемость) пациента, как на предварительных, так и на завершающих этапах (физиогенные манипуляции). При этом вне глубоких фаз гипноза создается достаточно прочная доминанта в форме полного исчезновения влечения к алкоголю при одновременной актуализации по принципу положительной индукции социально-целостных тенденций личности.

Биологическую основу терапевтических свойств метода А.Р. Довженко составляет активация церебральных эмоциональных механизмов. Весь сеанс стрессопсихотерапии по А.Р. Довженко построен на создании доминантного возбуждения в системе отрицательно-эмоционального реагирования (биологический страх самосохранения) и в системе позитивного подкрепления (сохранение или восстановление себя как личности). Такие доминантные возбуждения в системах эмоционального реагирования вступают в конкурентные отношения с доминантным возбуждением влечения к алкоголю. На основе полученных знаний о механизмах этого метода была доказана возможность его воспроизведения, обучения данному методу».

Методика Довженко после клинической апробации была признана в 1980 году изобретением и наиболее эффективным вариантом комплексного психотерапевтического воздействия на личность. Особое значение метод Довженко приобретает в развитии амбулаторных форм помощи, в том числе анонимных как наиболее массовых и приближенных к населению.

А.Р. Довженко опубликовал целый ряд научных трудов и статей. Его перу принадлежат книги «Записки гипнотизера», «Зеленая аптека», «Как сохранить здоровье», «Тропой старых тайн».

Кем только не называли Довженко – и знахарем, и колдуном, и целителем, и магом. Не обходилось без оскорблений – шарлатан, мафиози. Конечно, большинство этих авторов, вероятно, были мало знакомы с классической парадигмой психотерапии. На любом психотерапевтическом сеансе всегда присутствует что-либо таинственное, загадочное. Чем непонятнее пациенту работа врача, чем недоступнее для его понимания действия целителя, тем больший он получает заряд веры в чудесное исцеление. Ведь мантия колдунов, чудотворцев, магов и сегодня лежит не только на плечах знахарей, но и на плечах талантливых, интуитивных психотерапевтов, каким и являлся Довженко. Чудотворцами бывают и врачи других специальностей, например, хирурги, но в их работе отсутствует эзотерия, мистицизм. Деятельность психотерапевта всегда связана с чем-то потусторонним или с «мистикой». Этому есть объяснение. В нашем древнем (архетипическом) сознании,

особенно у россиян, сформировался мистически-суеверный настрой, вера в колдовство, порчу, сглаз, амулеты, талисманы, разную магию.

А где могут получить адекватную помощь такие пациенты с их жалобами? Только у истинных (не формальных) психотерапевтов, но таковых явно недостаточно. Вот почему Россия по числу колдунов, знахарей и прочих магов уже давно обогнала все европейские страны.

Что такое порча, сглаз, колдовство? Для психотерапевта это обычная невротизация человека, нередко с сопутствующими соматическими заболеваниями. Подобное, к примеру, случается у ипохондриков с их опасениями, у «истероидов» или других типов, когда опасения, тревога, страх могут доходить вплоть до психических расстройств или сверхценных идей. Иногда такие расстройства являются результатом определенных философских или религиозных догматов, мировоззренческих убеждений.

Психотерапевт Довженко никогда не отказывал в помощи таким лицам и находил «специфические» средства для оздоровления этих «мнимых» (по официальной версии) больных.

Если подобные лечебные подходы называть знахарскими, то можно представить – какой пласт применения психотерапии исчезнет из такой современной и перспективной науки, какой является психотерапия.

Официальная наука по-прежнему пытается развенчать, приклеить «ярлык» к целителям и врачам, занимающимся подобными проблемами, по-прежнему официальные догматы призывают психотерапевтов, психологов, психиатров не опускаться до уровня знахарства, эзотерики и других видов народного и религиозного целительства, забывая, что главной задачей психотерапии является правило присоединения к пациенту, к его мировоззрению, к его мифологии. В противном случае мы отталкиваем от себя значительную часть населения, забывая при этом о святой нашей обязанности – просвещать народ, а не доктринировать различные идеологии и официальные позиции чиновников от науки.

Всем хорошо известно насколько сильную психологическую защиту имеют практически все истинно верующие. При этом лю-

бой знахарь, колдун, маг и чародей может также эффективно помочь человеку, но беда в том, что они видят лишь верхушку айсберга, следствия видимых причин. Специалист нацелен как на внешнее воздействие, так и на устранение причин заболевания.

Больной человек часто слаб и истощен, поэтому пытаться «взломать его психологическую защиту» – неверная и ошибочная тактика. Вначале мы должны найти и высвободить его психические и энергетические ресурсы и лишь потом приступить к «перепрограммированию» через суггестию, научение, используя различные виды психотехники. Поэтому психотерапевт не должен выступать ни с какими запретами против молитв, заговоров, заклинаний, амулетов и ритуалов. Ведь сами психотерапевтические процедуры многие пациенты воспринимают как колдовство, магию. Поэтому с такими пациентами нужно работать профессионально, не отказываясь, где нужно, от любых средств и видов помощи.

Довженко часто спрашивали не только корреспонденты газет, журналов, но и мы, его близкие ученики: Что дает ему силы не только выстоять, но и оставаться оптимистом?

Поведение людей, – объяснял Довженко, – зависит от стереотипов мышления, убеждений, общественных установок. Как врач, я обязан брать ответственность на себя и одновременно нести ответственность за других. Но в жизни имеются взаимоисключающие позиции: жертвы и ответственности. Или вы отвечаете за все происходящее в вашей жизни, или перекладываете ответственность на других. Известна и другая аксиома: «Человек, который не любит и не уважает себя, не способен любить и уважать других».

Я верю в то, что окружающие меня люди скорее благосклонны, чем враждебны. Ведь вера, сила добра в итоге всегда побеждают зло. При такой вашей позиции вы всегда можете получать поддержку из любых, самых неожиданных источников (что случилось в моей жизни не раз). Нужно уметь радоваться тому, что имеешь, не концентрироваться на отрицательных позициях. Хорошие мысли – это мощный энергетический инструмент добра, отрицательные – подавляют жизненную энергию.

Ненависть вредит тому, кто проявляет это чувство, а тот, которого ненавидят, может и не догадываться об этом.

Я приветствую желание рисковать, отрываться от стереотипов в своей деятельности. Но, к сожалению, многие молодые люди сегодня тратят свою жизненную энергию не на созидание, а на обладание, часто примитивное «материальное коллекционирование».

Вообще, я убежден, что жить нужно по принципу: здесь и сейчас. Сегодня есть дело, завтра есть область мечты и отвлеченных возможностей. «Завтра» легко совершить величайшие подвиги, начать разумную жизнь. Сегодня, сейчас – трудно побороть и уничтожить свою слабость, трудно уделить кому-то внимание, трудно заставить себя что-то выполнить.

Вообще, между мечтами и воплощением их в жизнь лежит пропасть. Но преодолеть ее можно, если иметь серьезный мотив, сильное желание, а главное – это собственные активные действия. Конечно, в моем возрасте можно сказать, что теперь что-то делать уже поздно, жизнь прошла. Но я по-прежнему не отбрасываю своих мечтаний, я по-прежнему безусловно верю в их воплощение – это лишь вопрос времени (улыбается). Даже в период жизненных «черных полос» я не сомневался в правоте своего дела, никогда не готовил себя к поражению (хотя удары получал довольно-таки часто) и потому мне чаще сопутствовала удача.

Свой метод лечения Довженко объяснял пациентам так: «К примеру, поломанная рука у человека сломалась неправильно, но он уже привык жить с такой рукой, приспособился. Так и с алкогольным пристрастием. Человек за годы пьянства уже приспособился к жизни с алкоголем. Теперь, чтобы излечиться и сделать ту же «руку» нормальной, ее нужно вновь ломать. Но помним, что там уже образовалась крепкая костная мозоль. Затем требуется правильно составить отrostки кости, а руку вновь положить в гипс. Для этого нужно время, чтобы все правильно срослось. То же самое мы делаем с алкогольной болезнью. Организм пьющего – как трубка с калейдоскопом из цветных стекляшек. Крутанул трубку, все стекляшки перемешались, в результате появилась новая картинка, новый узор. Так и в моем методе – вначале организм встряхнешь (метод так и называется – стрессопсихотерапия), затем обмен веществ в человеке медленно восстанавливается, и все идет по новому, хотя порой и трудному, но здоровому и интересному пути».

Современные психотерапевты в работе с нашими пациентами используют в основном авторитарно-директивное внушение, воздействие рассудочного характера, сочетая их с приемами «зеркального» убеждения-внушения.

А вот великий русский психиатр В.М. Бехтерев был сторонником «чрезвычайного» внушения в противоположность любому «лобовому» (сознательному). Он неустанно повторял, что «внушение тем более действенно, чем оно более косвенно». Бехтерев использовал внушение наяву, то есть в бодрствующем состоянии и внушение в тормозном состоянии мозга (транс, гипноз). Все это вместе составляет гетерогенный метод.

Принцип психорегуляции по Довженко соответствовал общему принципу: «Не навреди!» – то есть, лекарство, которое ты даешь пациенту от болезни, не должно быть опаснее самой болезни.

Другой психотерапевтический принцип по Довженко – врач и пациент должны для достижения своей цели «играть в унисон». Не должно быть разноречивых мнений об одном и том же. Каждый врач должен обладать основами психодидактики, когда выраженная мысль не должна быть заумна или вычурна, а только ясна, точна, образна. Часто от первой встречи с пациентом, «от первого размена оружием зависит весь исход последующей схватки».

Для друзей и пациентов у Довженко было «золотое правило» – начинай и действуй! Первый шаг – это спасительный якорь. А далее идет лишь закрепление. Он всегда был против такой «рационализации», когда для своей пассивности, ничегонеделания человек придумывает удобное объяснение, оправдание, как в притче Эзопа: «Виноград-то зелен!»

На работе, – говорил Довженко, – психотерапевт должен, прежде всего, выражать безмятежную радость, спокойствие, уверенность в себе. «Утром перед зеркалом займитесь своей лицевой психогимнастикой – снимите напряжение... Приветливое выражение лица – это радостное мироощущение у вас и окружающих». И ещё – «научитесь отделять служебные отношения от личных, тогда не будет конфликтов, и вы будете готовы к любым стрессам». «В нашей психотерапии мы помогаем пациенту проводить

свою «межу», то есть помогаем ему выйти из одного образа и войти в другой, отчуждаем все плохое, негативное и помогаем перевоплотиться в другой».

Довженко считал, что психотерапевт не должен давать готовые рецепты, навязывать свое мнение, мы лишь помогаем пациенту пересматривать свои, отрицательно зафиксированные стереотипы, направляем и помогаем ему адаптироваться в новых условиях жизни, вырабатывать в себе новое отношение, новые формы реагирования на внешние обстоятельства.

Одной из сильных сторон психотерапии по Довженко является эмпатический способ общения с другой личностью. Это подразумевает прежде всего вхождение в личный мир другого, пребывание в нем, «как в своем доме». То есть, нужно на какое-то время оставить в стороне свои точки зрения и свои жизненные ценности, чтобы войти в мир другого без предвзятости (оставьте в стороне свое «Я»). Конечно, такой эмпатический способ общения могут осуществлять только люди, сильные духовно, которые не боятся потерять себя в странном, причудливом мире другого и могут, когда захотят, тут же вернуться в свой мир. Быть в психотерапии эмпатичным трудно, это означает быть ответственным, активным, сильным, одновременно – тонким и чутким.

Что касается людей с алкогольными проблемами, Довженко писал: «У хронически пьющего человека, как и у большинства хронических больных, истощена энергетическая система. В древности ее называли энтелехией (греч.) – энергией души. Когда человек в глубоком возрасте умирает, то в народе говорят «испустил дух», то есть от него ушла душа (энергия). Наши пациенты также чувствуют физическую и психическую усталость. От нас требуется запустить аварийные механизмы психической энергии, без которой больной не в состоянии противостоять или бороться с болезнью. Для этой цели врачу и требуется создание «эмпатического канала», по которому он может передать своему пациенту часть своей психической энергии. Поэтому врач, не имеющий своей открытой системы, а также не имеющий, вернее не умеющий сконцентрировать свою эмоциональную энергию и запустить ее по эмпатическому каналу, не всегда может добиться успеха. Но не все зависит даже от

очень умелого психотерапевта. Если у пациента «закрыта система», что выражается в его нежелании, отсутствии веры в исцеление, во врача, то психотерапия ему навряд ли поможет.

Пока человек переживает свою вину перед собой, перед окружающими – это чувство парализует его волю и действия, направленные на исправление своего поведения. Поэтому любое психотерапевтическое лечение нужно начинать с ослабления или полного снятия этой вины, одновременно мобилизуя личностные качества пациента, повышая его самооценку, чувство собственного достоинства. Вначале врач (психотерапевт) должен стать для пациента носителем (обладателем) того, что внушает страх и благоговение в его силы, то есть строится «культ», близкий к Божеству. У пациента должно сформироваться ожидание быть вылеченным (даже «чуда»). И только когда такая проекция на врача имеется, врач, хочет или не хочет, становится держателем, хранителем наивысших жизненных ценностей пациента. И лишь, когда пациент прозреет (или наступит «инсайт» – озарение), и он осознает свою внутреннюю силу, спроектированный на врача авторитет перемещается уже во внутрь его самого – лишь тогда можно будет отбросить уже не нужные ему «психотерапевтические костыли».

Не совсем прав был З. Фрейд – в критических ситуациях у человека на первое место выходит страх, а не секс (половой инстинкт). Но страх человека, который имеется у каждого от рождения, нужно загнать так глубоко, чтобы он не мешал жить и работать. Энергию отрицательных эмоций необходимо сублимировать (переключать) на добрые дела.

На своих лечебных сеансах Довженко вызывал страх и страдание, то есть коллективные формы переживания. Это – катарсис, когда душа человека очищается от всего наносного, и он вновь возвращается к себе, к своим источникам. В медицинском смысле подобный катарсис и есть исцеление. Отсюда постоянный лозунг Довженко для пациентов – «Алкоголизм излечим!»

Первоначально, при Гиппократе катарсис означал исцеление. В древней Греции в театре ставили драмы, трагедии. Но, если режиссер и актеры не вызывали катарсиса, их забрасывали, камнями, отбросами, а могли и побить.

Аристотель насчитывал около 500 разновидностей катарсиса. Сегодня у некоторых исследователей эта цифра перевалила за тысячу. Также и в психотерапии – каждый специалист вызывает свой катарсис.

Сам Довженко был творческой личностью, и, как творец, он давал людям шанс испытать свой «катарсис». Мой метод, говорил Довженко, это всего лишь инструмент, благодаря которому люди могут освободиться от всего плохого и получить здоровье.

Метод Довженко применяется не только для лечения нервно-психических и функциональных, но и органических заболеваний. Но при больших аудиториях метод помимо чудесных исцелений неизбежно порождает отрицательные последствия для лиц с медицинскими противопоказаниями. И, вообще, чтобы применить тот или иной метод лечения, нужно доказать его безвредность. Это касается прежде всего колдунов, народных целителей, «белых магов» и прочих. Но и сам психотерапевт при больших аудиториях может выступать как «активатор», провоцирующий обострение болезней. Это обнаруживается и проявляется при телевизионных шоу-сеансах. Шоу-психотерапия является сильнодействующим средством. Причина осложнений заключается в том, что нервные и психические процессы, возникающие во время проведения психотерапевтических сеансов, обладают известной инертностью, а после каждого сеанса отсутствует индивидуальная психокоррекция, отсутствует «обратная связь». В результате после сеанса могут обостряться имеющиеся болезни, а некоторые психические реакции приобретают даже застойный характер. А те улучшения, о которых сообщают сами шоу-целители, являются кратковременными и нестойкими и происходят вследствие других изменений, а не в результате проведенного сеанса.

Рост внушаемости у основной массы населения формирует стадные, групповые вкусы. В результате отмечен рост интереса к феноменам примитивного общественного сознания – гаданию, колдовству, целительству. Одновременно возрастает количество, кажется, «давно забытых» истероидных поведенческих реакций: попрошайничество, юродство, развивающихся в обществе по механизму психического заражения.

Высокая внушаемость ведет к преобладанию среди людей подражательного стиля поведения.

Продолжает появляться большое количество лиц с «мессианскими» претензиями – колдунов, магов, астрологов, контактеров и т.п. Конечно, все эти «мессии» питаются внушаемой социальной средой, то есть, сегодня в массовых масштабах производится социальный продукт в виде ущербной психики. Особенно опасны методы внушения, адресуемые к подсознанию. Как это происходит известно каждому специалисту.

Психотерапевт, спонтанно рассказывая пациенту какую-либо историю, вне связи с основным текстом, произвольно вставляет одиночные «контрольные» слова, которые могут выделяться прикосновением, паузой, стуком, но они остаются «замаскированными» в общем тексте. Такая суггестия повторяется несколько раз. Так объясняет свою психотехнику М. Эриксон. В то же время, многих его коллег не всегда убеждают его объяснения и утверждения, а технику подобного подсознательного внушения они считают весьма проблематичной.

Есть ещё более экзотичные внушения, адресуемые к сфере подсознания. Это так называемое «сердечное внушение», происходящее из восточной оккультной науки.

Все эти методы психотерапевт может применять в своей практике, но только с большой осторожностью, поскольку неосознаваемые внушения (особенно по TV) могут производить противоположный эффект. И об этом нужно помнить, несмотря на утверждения того же Центрального телевидения, что подобные психотерапевтические акции, проекты, имеют широкий оздоровительный эффект. Поэтому медики постоянно напоминают, что безвредных лекарств не бывает. Нельзя жертвовать благополучием меньшей части людей ради «счастья» остального населения.

Иногда средства массовой информации афишируют псевдоспасительную чертовщину, развертывая прямую психическую атаку на нервы людей, в том числе и с экономического фланга (стоимость лечения, препаратов). И в газетах любую подобную информацию о псевдопсихиатрии, о чудесных деяниях отечественных и зарубежных целителей также неплохо бы сопровож-

дать комментариями авторитетных специалистов. Однако, вывод из публикуемых псевдонаучных материалов читателям предлагается делать самим. К сожалению, абсолютно свободной печати не бывает, и по-прежнему многие спекулятивные материалы на тему медицины с готовностью публикуются в газетах, они звучат в эфире, создавая «информационный туман» в головах наших россиян.

Довженко, как врач, сосредоточившись на проблеме алкоголизма, постоянно расширял свои изыскания. Он работал на стыке психологии, физиологии, биофизики. Прежде всего, его интересовало информационно-энергетическое взаимодействие: врач-пациент. «Сегодня – это передовой фронт психотерапии», – считал он.

Ключом к открытию канала в подсознание пациента Довженко владел в совершенстве – в этом заключался его талант: «феномен Довженко». Заведя «биологические часы» пациента, он моделировал и программировал его поведение на ближайшие годы.

В психических процессах, в информационно-энергетическом воздействии таится колоссальный резерв для лечения не только наркоманических заболеваний, но и опухолевых процессов (положительные попытки уже имеются). Довженко был твердо убежден, что в психике заключена и проблема человеческого бессмертия.

Чиновники от медицины называли Довженко колдуном, шарлатаном, экстрасенсом, хотя известно, что истинные целители, шаманы порой способны сделать многое, перед чем пасует даже современная медицина. Сегодня наша медицина по-прежнему остается бессильной в разрешении многих проблем. Все заключается в ее догматизме, устаревшей идеологии. Подчас современная научная медицина со своей гигантской химией больше наносит вреда, чем приносит пользы.

Не всегда помогает только здоровый образ жизни, а болезни и старение организма пока не останавливаются биохимической профилактикой. Сегодня у населения возникает не просто нежелание глотать горы таблеток «химии», а даже страх перед ней. Отсюда взрыв знахарства, мистики. Довженко, как глубоко верующий человек, считал, что лучше придерживаться добрых религиозных традиций, чем их психически небезопасных подделок.

К различного рода шарлатанству людей толкает и дороговизна официальной медицины.

Александр Романович пересказывал нам одну восточную легенду. Однажды собрались боги и решили создать мир. Они создали землю, звезды, океаны, воздух, цветы, облака. Затем создали человека. И, наконец, создали Истину. И задумались – куда ее спрятать, подальше и понадежней, чтобы человек ее подольше искал. Один бог предлагал спрятать ее на далекой звезде, другой – на обратной стороне Луны, третий – на самой глубине океана. И лишь последний сказал: «Ведь так человек и поступит, он будет искать ее в Космосе, на дне океана, а мы ее спрячем в самом человеке, в его сердце».

Для человека его образ жизни и его «Я» сливаются, но между ними постоянно идет борьба. И вот только когда он это поймет, когда у него наступит прозрение, тогда и произойдет духовное и физическое исцеление. Ведь у каждого человека всегда имеется два пути выхода: сдаться или победить. Для того, чтобы победить, нужно действовать, исходя из своих внутренних убеждений и на благо своего «Я». Посмотри на себя со стороны, тогда будешь меньше ошибаться.

Женщинам (женам) Довженко часто говорил: «Мужчины, как дети, покорить их можно только искренней внутренней к ним симпатией или любовью. Мужчины в основе своей делят людей на «добрых» и «недобрых». Если ты попал в разряд добрых, то для их симпатии уже не требуется каких-либо внешних причин».

«Золотое правило» Довженко для врачей и родственников пациента – «Нет болезней, а есть больной человек». То есть, он советовал не концентрироваться только на болезни, нужно брать во внимание всю личность пациента. А женам важнее знать – не какая у мужа болезнь, а почему она развилась именно у этого человека. Отсюда стратегия, план борьбы и выживания. «Неправильно понимают Дарвина, – говорил Довженко, – выживает (побеждает) не самый сильный индивид, а самый приспособленный».

Ищите вдохновение в работе, как в любви.

А.Р. Довженко.

Глава VI. ПСИХОТЕРАПИЯ ПО ДОВЖЕНКО

- Из черновых записей «раннего» Довженко
- Психотерапия – это профессия?
- Типы личности
- Психопатия
- Задачи и цели психотерапии

Задача терапевта не быть выше, не давать советы из своей жизни, а помочь человеку проговорить его проблему, не потираливая, дожидаться, пока клиент «дозреет», помочь ему.

ЧЕЛОВЕК гибок по своей природе. Но как только он теряет эту гибкость в отношении с людьми (или с самим собой), возникают конфликты, а для их разрешения требуется психотерапия.

Человеку надоела какая-то проблема (стиль и образ жизни), он хочет измениться. Но какая-то часть его против всяческих пе-



Снимок на память после конференции

ремен, хочет оставить все, как было. За изменениями (выздоровлением, исцелением) человек идет к психотерапевту. И уже психотерапевт интегрирует, помогает пациенту договариваться между его частями. Психотерапевт здесь выступает как тонкий хирург, он видит ту часть, которая уже созрела, и воздействует на нее, обходя осторожно то, что не желает менять человек.

У Довженко соединилось в одном лице казалось бы несоединимое. Для пациента он одновременно был и богом, и партнером, и товарищем. Он вслух постоянно пропагандировал равенство врача и клиента: «Психотерапевт – это не мудрец. Задача его не быть выше, не давать советы из своей жизни, а помочь человеку проговорить его проблему, не поторапливая, дожидаться, пока клиент «дозреет»», помочь ему. Как внешне действует портной? Вначале примеряет, дорисовывает, то есть воспитывает клиента, а не сразу говорит: «Тебе это не подойдет». Врач получает заказ клиента на изменение, улучшение. Или: как действовал Милтон Эриксон, изменяя подсознание клиента с проблемами: «У вас в доме есть подвал, там проживают монстры. Давайте сходим туда вместе, посмотрим, вытащим их на свет. Или, в доме есть забытый чердак, вы туда давно уже забыли дорогу...» У каждого человека имеется свой «скелет в шкафу». Психотерапевту необходимо найти контакт с подсознанием, найти ключи к «чердаку». Если клиент не хочет идти такой дорогой на чердак – пойдем другой, где нет сопротивления. Врач улавливает это сопротивление, а не проламывается через «не хочу» клиента.

Здесь, как и в любой работе психотерапевта, требуется определенная последовательность шагов: контакт, настройка, ведение. В итоге пациент позволяет приблизиться к себе и разрешает вывести его из лабиринта. Вы ему уже не угроза, не наносящий вред, а подобный себе. Но и в этом состоянии клиент очень чуток, и потому обманывать его нельзя, он все поймет.

Базисная психотерапия придерживается следующих положений.

– Каждый человек имеет свою карту мира (конечно, не географическую или административную) – это использование системы восприятий (слух, зрение, язык, убеждения, привычки).

– В каждый момент или период своей жизни человек осуществляет (неосознанно) оптимальный для себя вариант поведения.

– Каждый человек имеет все ресурсы для улучшения качества своей жизни и адаптации к имеющимся условиям и обстоятельствам жизни.

– Любые намерения всегда позитивны, человек всегда хочет «как лучше». Но намерения иногда не совпадают с поведением. Поэтому требуется совместный психотерапевтический анализ (диагностика) и адекватная (квалифицированная) помощь.

Что касается «карты мира» – это личностное представление о мире. У каждого человека своя реальность. К примеру, чукчи полагают, что европейцы живут неправильно (в соотношении с их образом жизни). Или клиент, длительно находящийся в психиатрической палате, имеет свое представление о демократии. Психотерапевт не влезает в карту клиента, он ищет свое пересечение с ней, одну общую реальность. Настраиваясь на другого человека (пациента), врач отыскивает схожую для себя часть. Довженко, ведя пациента, опирался не только на свой богатый врачебный опыт, чаще это был бессознательный выбор, его интуиция, что было лучшим в его деятельности, являлось его ДАРом.

Врач обязательно должен смотреть на пациента, как на потенциально благополучного (богатого, здорового, счастливого), а не как на больного. Не должно быть никакого неверия: «А помогу ли я ему?» Это мешает выздоровлению. Как смотрят родители на своего ребенка? – Сейчас у него может быть что-то и не так, но в дальнейшем все будет в порядке. Клиент также должен в итоге стать для себя «внутренним родителем». При это отношения «пациент-врач» не должны походить на отношения «жертва – спаситель», врач (психотерапевт) не должен брать на себя стопроцентную ответственность, нужно распределять поровну: врач – пациент – родственники.

Правила приема у психотерапевта просты, но им нужно следовать неуклонно, чтобы добиться положительного результата. При этом самим пациентом должно быть точно сформулировано: чего человек хочет, а чего не хочет.

Результат должен быть по силам пациента. К примеру, «хочу, чтобы жена и дочь меня понимали. Чтобы жена изменила свое

отношение, а дочь поведение». У психотерапевта возникает вопрос: «А жена и дочь этого хотят?» Если вопрос касается медицинской проблемы, то здесь пациент и врач принимают совместное решение.

Профессиональность психотерапевта обнаруживается сразу. К примеру, с медленным человеком он говорит медленно, он чувствует «волну» человека, его «эхо», которое не передразнивает клиента, не копирует, а выражает понимание его маленьких открытий и тайн. У каждого пациента есть «комфортная дистанция», и врач не провоцирует и не нарушает эти границы.

Довженко учил: «Пришел пациент, дайте ему время осмотреться. Он заранее может думать, что на него здесь будут давить, ругать, делать больно. Поэтому нужно для него создать атмосферу безопасности». Довженко шутил: «К пациенту (особенно нашего профиля) нужно, как к дикому животному, приближаться постепенно, нельзя испугнуть его...». Сам любитель танцев, Довженко сравнивал отношения с пациентом, как «танец влюбленных». Сделал клиенту предложение, приемлемый шаг, если он пошел навстречу, значит контакт есть. Нужно быть не зеркалом пациента, а его эхом...

Психотерапия бывает седативная (успокаивающая), амнезирующая (забывается все негативное). У Довженко психотерапия в основном активирующая. К примеру, у «алкоголика» нарушена эмоционально-волевая сфера, он не может взять себя в руки. Довженко начинает с пассивной психотерапии, он говорит пациенту, что всю ответственность берет на себя и «дает пациенту свою волю», а затем кодирует. Пациента устраивает, что за него теперь будет работать «код» — пошло аутогенное воздействие. Далее последует стимулирующая, активирующая психотерапия, когда пациент понимает, что только через дисциплину и труд он может достичь своей цели, восстановить чувство собственного достоинства. С этого начинал Довженко. Он повторял — «наказывать лечением» нельзя. Моя закладка «кода» — это вера пациента в мое лечение, вера потенцирует лечение. Гетеросуггестия врача заканчивается аутосуггестией у пациента, отсюда положительный результат в лечении.

Уже первая беседа с Довженко предопределяла успех в лечении. Часто пациенты говорили, что «он мне всю душу перевернул». На лечебном сеансе каждому казалось, что доктор говорит только с ним и о его судьбе. Врачам он всегда советовал – занимайтесь и овладевайте только тем методом, которому сами безоговорочно верите, в противном случае не ждите успеха.

Из черновых записей «раннего» Довженко

Управление человеческим поведением.

Всякое поведение предполагает цель, программу – необходимо изменить программу.

Проводится кодирование (блокирование) неправильного поведения (с долей угрозы).

Идея. Если человек разделяет идею, с этого момента он перестает осознавать ее и полностью переключается на нужную программу поведения. Идея управляет программой поведения. Отклонитесь от нее – эмоции. Пример, похмелье – это боль, защита человека, и он возвращается к своей программе трезвости. Отклоняешься от программы, получаешь возмездие и наказание.

Программой защитного поведения (когда организму плохо) может быть чувство вины. Возникающая вина – мать всех отрицательных эмоций.

Алкогольная личность – новый защитный механизм.

Жрецы употребляли наркотики, но не становились наркоманами.

Алкоголь помогает снять боль, страдание, мучения.

Просто пьющий – это ещё не «алкогольная личность», у которой алкоголь является психической защитой своего «Я».

Если человек пьет ради радости – он никогда не сопьется.

У непьющего человека в стрессовых ситуациях возникают гнев, стыд. У пьющего человека защита – агрессия, драка, и тогда возникают новые проблемы.

Для «алкогольной личности» алкоголь является лучшим лекарством.

Для алкогольной личности лучше испытывать боль, чем такие высшие человеческие чувства, как оскорбление, стыд. В основе алкогольной личности – влечение и защита.

Появляются нежелательные эмоции – включается защита. Группа поддержки формирует свою защиту, заместительное поведение. Защита пробита – человек «сорвался». При изменении личности происходит изменение видов защиты. Если у человека эмоции гипертрофированы – шансы выжить небольшие. Отсюда вывод – нужно научиться переживать эмоции сознательно. Его год назад обидели, а он и сегодня вспоминает. Нужно опять общаться, тогда обиды исчезнут. Поэтому – отправили человека на пенсию, и он быстро умирает. Освободись от обид, стресса, гордыни, рассуждай обо всем по-житейски, по-философски.

Неконтролируемое поведение рождает эмоции. Вас оскорбляли несколько секунд, а переживаете это долго, держа под напряжением нервы, психику. Чувства не подвластны разуму. Воля немного сдерживает. Хотя по науке, эмоции есть продукт Разума (Разума организованного). Ведь в экспериментах в кровь вводят норадреналин, а человек гнева не испытывает. Если человек ситуацию определяет как приятную, то и эмоции приятные.

При привычном ходе мысли (автоматизированном) возникают стереотипные эмоции. Зависть, гордость – одна и та же мыслительная реакция. В основе зависти – сравнение. Нет сравнения – нет зависти. Значит мы обречены? Вовсе нет. Наше поведение может быть уместным или неуместным. На свадьбе нужно веселиться, на похоронах – плакать. А Ваня-дурачок все делает наоборот. Мы должны сознать, когда сравнение уместно. Вы же не сравниваете свой семейный бюджет с количеством денег у нефтяного магната. Сравнить нужно по другим качествам. Правда, когда сегодня большинство россиян бедны, то есть все равны, то возникает бессознательная зависть, а отсюда агрессия, революции.

Когда действуют привычки, мы над ними не властны. Навязчивость пациент тоже может не осознавать. Задача психотерапевта – дать ему это осознание. Как это осуществляется? Если человеку вы просто укажете – «Ищи в стогу сена!» А что искать? Когда вы точно определяете – иголку, тогда и точно найдете.

Человеку стыдно за какие-то свои неприглядные дела. Психотерапевт не должен говорить о конечном, то есть опять о стыде (то же – о пьянстве). Психотерапевт объясняет причины, следствия, механизмы возникновения и устранения этих неприятностей. Чтобы в итоге у пациента то, что раньше было в бессознательном, вышло в осознаваемое поведение. Нет каких-то глубинных пространственных причин и механизмов в мозгу человека, все на поверхности. Это мы только много думаем и ищем, где наши очки. А они у нас на лбу, потрогал – и вот они.

В народе рождаются мудрые мысли: «Пока я в своем уме, я ни с кем не сравниваю свою любимую». Или – «Не суди других» (Иисус Христос), то есть опять же не сравнивай, не морализуй. Или «Богу – богово, кесарю – кесарево», «Пришел в колхоз – живи по моему уставу».

В чем заключается мудрость человека – это способность различать вещи, которые от него зависят и которые не зависят.

Родители (мать) берут на себя функции школы. А сын не любит школу. От матери это не зависит. Отсюда дисгармония, школа, семья для ребенка – гетто (поэтому некоторые начинают пить, курить...). Наш врач – это привычное, стереотипное мышление. Психолог, психотерапевт необходим для того, чтобы осознавать свои поступки и поведение.

Так, откуда, к примеру, возникает и формируется обида? От ожидания. Если у вас требования жесткие, то обиды обязательно возникнут. Если человек необязателен, не воспитано чувство долга или временной фактор для него не так существенен, и он постоянно опаздывает, задерживается. А вы приходите на свидание минута в минуту. Степень вашей обиды зависит от степени ожидания. Человека уже не изменишь, а вот вам лучше подумать, как себя вести, чтобы ни вы, ни на вас не обижались. Если человек что-то сам осознает – это уже путь к исправлению. Отелло задушил Дездемону – он же в это время ни о чем не думал, только эмоции. Затем пришло осознание...

Если вы предварительно объясните причину эмоций, ее можно контролировать, по крайней мере психические силы слабеют. Это касается ссор супругов или отношения мамы с детьми или

позывов наших пьющих пациентов. Когда эмоции уже канализируются в позитив, их остановить практически невозможно.

Если вы пытаетесь (может, с помощью друга или психотерапевта) анализировать, объяснять свои поступки, у вас меняется личность в плане формирования новых механизмов защиты.

Нам кажется, что мы вылечили алкоголизм, а у него не наступило «прозрение» и там, где пьют, он по-прежнему чувствует себя «изгоем». Все чокаются, может попробовать?... Но тут действует наш «код» – алкоголь это вред!

Психотерапия – это не только медицина, большой ее раздел связан с эзотерическими знаниями.

«Язвенные больные»: излечили язвенную болезнь – меняется личность и мышление больного. То же происходит с нашими пациентами – алкогольными токсикоманами.

С другой стороны, человек прекратил употреблять спиртные напитки, а алкогольная личность сохранилась. То же с «кодом» – человек стал правильно жить, но по-прежнему считает себя «закодированным». Код может быть и снятым, но эффект оздоровления остается, так как человек прошел через ужас алкоголизма, прошел через процедуру «кодирования», изменил мышление, свое мировоззрение.

Многие болезни имеют психосоматическую основу. Поэтому не всегда помогают одни таблетки. Без психотерапии, одной «химией» здесь не обойтись.

Метод Довженко – это грань магии и науки. Любой догматизм наносит методу вред. Его использование во многом зависит от личности врача.

Довженко спрашивали: «Ваша сила в интуиции?» Он в шутку отвечал: «Конечно, когда колдун обещает дождь, а тот не пойдет, колдуна могут убить. Умный же колдун предсказывает дождь, когда у него ноет нога. Нужно знать объективные законы, а субъективно можно оправдать все. Так, дьявол не существует, а есть несовершенство мира. (Смеется). Смейтесь больше, смех очищает».

Вообще, чем более свободно вы выражаете свои эмоции, тем ниже риск любого заболевания. Сдерживаете свою реакцию на стресс (особенно агрессивную), получаете гипертонию.

Если на человека навешиваете ярлык «алкоголик», то он уже не индивидуум. А как же вы будете его лечить, ведь нужна индивидуальная история? Человек, ещё не решив своих внутренних (личностных) проблем, ухватывается только за внешние – это просто снятие с себя ответственности. Алкоголизм – это просто маска, даже если ее снимешь, проблемы только этим не решаются, напряжение внутреннее остается.

Если жена не перестраивается одновременно с мужем, она опять может спровоцировать мужа к пьянству

Довженко так говорил о личности врача: «Вы должны любить пациента, безоценочно воспринимать его, повышать его самооценку. Пациент больше верит невербальному каналу. У врача, как и у художника, один инструмент – как он настроен, так он и работает. В это время забудьте о себе, о своем комфорте». Состояние психотерапевта очень влияет на пациента (и наоборот).

Психотерапия – это профессия?

Довженко считал, что если священник для всех приходящих к нему является духовным отцом, батюшкой, то психотерапевт может быть назван братом. В своей работе позиции священника и психотерапевта взаимосвязаны. Отец наставляет и наказывает, брат же восполняет отцовскую строгость своим состраданием. У них общая духовная задача спасения, но каждый решает ее своими доступными средствами. Психотерапевт работает индивидуально («штучно»), он не должен пытаться изменить путь пациента, которым Господь ведет каждого, но стараться своей волей спрямить этот путь и иметь готовность быть с человеком на любом изломе его судьбы, как брат с братом.

Главное в психотерапии – найти адекватную каждому пациенту технику исполнения. Сама психотерапия не может быть ни полезным, ни вредным делом, это определяется конкретным исполнением.

Психотерапия в отличие от любого другого вида врачевания является очень молодой. Официально она появилась лишь в XIX веке. Правда, ещё со времен античности существовали неко-

торые формы психотерапии. Ею на свой лад занимались философы, помогающие страждущим разрешать вопросы их внутренней жизни. Когда начинает утрачиваться идея бессмертия души, появляется та или иная форма психотерапии, которая продолжает держаться на «живой вере».

Сегодня психотерапия стала нормой, реальной и земной. Религия уже не выполняет ее функцию, так как ее глобальная цель – спасение, она помогает душе выйти из своего земного состояния и войти в состояние небесное. Но, когда человек в молитве взывает к Господу: «Научи меня прямо и разумно действовать с каждым членом семьи моей. Научи меня молиться, надеяться, верить, любить и прощать» – с этими вопросами лучше в первую очередь обращаться к психотерапевту.

Многие видят в профессии психотерапевта нечто исключительно привлекательное, но со временем они поймут и увидят ее боль и проблемы, неоднозначность и опасность. Ведь психотерапевт в своей работе, каждый раз соприкасаясь с тайной человеческой жизни, должен «пройти, чтоб не оставить следа, пройти, чтоб не оставить тени», ибо «тайна сия велика есть» (М. Цветаева).

Профессия психотерапевта по Довженко должна быть сродни профессии актера. Деятельность артиста (актера) предполагает вовлеченность в ситуацию эмоционального напряжения, вплоть до эмоционального накала и взрыва. Для артиста такая деятельность не только не вредна, но и, наоборот, часто служит целебным фактором, стимулирует его работоспособность. В чем польза эмоционального тонуса? Тонус нервной системы способствует защите организма от различных болезнетворных факторов. О том, что эмоционально насыщенная деятельность снимает болевые ощущения в организме, знают все известные артисты. Народный артист СССР Михоэлс С.М. танцевал на сцене в Ашхабаде во время землетрясения с трещиной лодыжки, не чувствуя боли, но за кулисами рухнул от болевого шока. В.Н. Пашенная, народная артистка СССР, у которой довольно часто бывали головные боли, отмечала, что на сцене голова у нее абсолютно перестает болеть.

Психотерапевт, как и актер, переживает страдания вместе со своим пациентом. В результате его творческая работа должна

приносить ему радость, в этом его «защита» и в этом – смысл его деятельности. Но, если врач, как и актер, начинает реально, как в жизни, переживать чужие отрицательные эмоции, это скажется негативно на его здоровье. Одно дело, когда врач (артист) находится в поиске творческих решений, обдумывании тактики и стратегии лечения, но – другое, когда у вас самих появляется тревога, страх перед больным, сомнения и неуверенность в диагнозе, прогнозе уже после того, как вы уже пришли к окончательному решению и ваш «рабочий диагноз» и пробная терапия дали положительный результат.

Быть эмоциональным психотерапевтом (как и актером) – это не значит быть неврастеником (Станиславский).

Почему мы сравниваем психотерапевта с актером? Да, вспомните слова Шекспира: «Весь мир – театр...» Но с пациентом врач при всех эмпатических и эмоциональных отношениях с ним должен быть на голову выше самого себя. В этом и заключается психопрофилактика здоровья врача, который одновременно должен достигать большей гибкости, адаптивности во взаимодействии с пациентом, уметь «вчувствоваться» в его проблемы и ситуацию.

Довженко был согласен с венским хирургом Бильротом (который, кстати, лечил Н.И. Пирогова, Н.А. Некрасова) в том, что чем психически нормальной человек, тем он более эмоционален. Ничто не оставляет его равнодушным, вся деятельность его эмоционально окрашена. Правда, добавлял он – нужно быть не просто эмоциональным, а адекватно эмоциональным. Многие великие люди тонко чувствовали окружающий мир, были эмоциональны, но одновременно и депрессивны. Довженко относился к тем редким людям, хотя и склонным к грусти, у которых эмоциональность была к месту и в меру, он часто смеялся, любил хорошую шутку – это все признаки хорошего душевного здоровья.

Фолкнер был запойным пьяницей, как и такие писатели, как Хемингуэй, Джек Лондон. Александр Романович уже в молодости объявил себе «сухой закон». Чем необычнее и одареннее личность, тем необычнее протекают у него душевные страдания.

Довженко, вспоминая свои жизненные передрыги, говорил, что мы воспеваем дураков при жизни, чтобы потом, после смер-

ти смешать их с грязью – это особенность российского народа. Мы хвалим или даже восхваляем действительно заслуженных, талантливых людей после их смерти, вероятно, чтобы загладить угрызения совести за свое отношение к ним при жизни. Надо знать, что уважать себя можно, когда ты помогаешь живым, а не мертвым. Мы ответственны за каждого живущего рядом с нами.

Интересные мысли высказывал Довженко о Сталине. Обливая сегодня грязью Сталина, его критики пытаются переложить на него все грехи. «Сталина превращают в козла отпущения. А ведь диктаторский культ Сталина создавался не Сталиным, а всем его окружением, всей партией, символом которой он был. Часто сталинские преступления объясняют его грузинским происхождением или тем, что он был сумасшедшим, то есть восточный деспот был психически больным. А Сталин своей жесткости учился у русских царей. Если бы Сталин в России направил свою энергию в сторону, неприятную всему народу, народ просто смел бы его со своей дороги. До последних дней у Сталина была феноменальная память, хороша комбинаторика, он все просчитывал до конца, умел держать в руках своих сподвижников и всю громадную державу. Конечно, перенесенные микроинсульты снизили его способности. О том, что тиран – «параноик» (приступы его душевной болезни обнаруживались уже с 1929 года), промолчали все психиатры. И более того, руководители КПСС, как и наши психиатры, подсунули обществу идею о том, что каждый, кто выделяется из среднего уровня, кто тем более выступает против несовершенства государственных институтов – тот скрытый сумасшедший (новый диагноз – малопрогредиентная (вялотекущая) шизофрения или нажитая психопатия).»

И все-таки продолжал «философствовать» Александр Романович: «Жизнь есть жизнь, не все в ней логично и совершенно (для нас), а людей надо воспринимать такими, какими они являются. Демократия в этом смысле является лучшим лекарством от всякого морализаторства. Нам лучше сегодня бороться не со Сталиным, уже давно мертвым, а с нашей дикостью, любовью к рабству и чинопочитанию».

Довженко любил слушать песни Владимира Высоцкого. Как врач, он соотносил его раннюю и трагическую смерть с судьбой миллионов психически здоровых российских пьяниц, которыми должно заниматься наше государство и общественность. Большой артист всегда единственный в природе, повторения его нет. Сам алкоголизм не порождает какую-либо одаренность, он ее или разрушает, или меняет направление таланта, придает ему определенную окраску. «Я порой сравниваю Высоцкого со Стенькой Разиным, звавшим рабов к бунту...»

О Довженко, как и о Высоцком, можно тоже сказать – убило его непонимание коллег, чиновников и многое иное, что укорачивает жизнь любого талантливого человека.

Доктор не любил рассуждать о том, как переменить наш мир, он занимался главным – лечил конкретных людей, помогал и защищал их.

Типы личности

Довженко считал, что каждый психотерапевт должен иметь базовые знания не только по психиатрии, но и психологии.

Из известных 144 типов личности он пользовался основными 13-ю типами, о которых по своему рассказывал.

1. Эмоционально не устойчивые. Это лица, как жаворонки, что поют с раннего утра, так и совы, что сидят допоздна, утром не добудись; настроение у них меняется в течение дня. В Японии даже пользуются индивидуальными датчиками для измерения эмоционального состояния. Хотя настроение у этих лиц меняется часто, но не резко, все обходится без тоски и депрессии.

2. Артист – в жизни и на сцене. Поведение чисто демонстративное, требуется общество (зрители), чтобы было перед кем продемонстрировать себя. Такой человек легко может заговорить с незнакомым человеком, может «душевно обнажаться». Он и без алкоголя доволен собой. Если курит, то ради внешней помпезности, моды. Обычно курит трубку, красивые сигареты.

3. Истероид (самовлюбленный). Эгоцентризм у таких лиц может быть конституциональным (генетической природы) или

являться результатом воспитания, чаще изнеживающего, заласкивающего. Обычно это баловень семьи, удовлетворяются все его прихоти. В результате жизненные трудности он переносит с трудом. Претензии предъявляет к другим, только не к себе, «в чужом глазу соринку видит, в своем бревно не замечает». Этот термин – истероидность (лат. – «бешенство матки»), *istherus* – в переводе с греч. «матка», появился при Гиппократе, когда причины подобного состояния были ещё недостаточно изучены. Истероида даже в интимной жизни отличает показушность, театральность. Двучленность в поведении истерички может закончиться фригидностью. У истероида обнаруживается лживость, но лжет он ради себя, чтобы показать, какая он значительная личность. Здесь же определяется симптом Мюнхгаузена – высказывает фантазии, в которые сам верит. Постоянно нуждается в комплиментах. Привык к вниманию, из-за привлечения внимания к себе часто возникают конфликты. В реальной жизни теряется, страдает объективное восприятие действительности. Особенно сильны истероидные реакции у женщин, на любую измену (увидела друга в объятиях другой) может отреагировать сверхзащитой (может даже ослепнуть, то есть временно перестать видеть или ходить). И это не симуляция, это наше подсознание «вышивает» такие узоры.

Основное лечение – сублимация, переключение этих реакций и влечений по другим каналам (спорт, театр, хобби, секс, физио-, гидро- и диетотерапия). У «истероидов» отмечаются колебания настроения, то есть сегодня любит одного доктора, завтра другого.

4. Циклоид. «Болезнь» Пушкина. «Признаюсь, весной я болею. Зимой бодрый...» Болдинская осень – золотая пора для его творчества. Многие женщины (числом 33) в жизни Пушкина стимулировали его творческую активность, затем наступало истощение, раздражительная или ажитированная депрессия. Со слов «циклоидов», когда возникает тоска, особенно «тоска на сердце», хочется биться головой об стену. Таким лицам хорошо помогает рассудочная психотерапия, воспоминания о хорошем. Эти люди достаточно внушаемы. Настроение им можно поднять, скорректировать, даже не прибегая к лечебным сеансам, они также могут свободно обходиться без алкоголя и курения.

5. Гипертим (односторонний циклоид) – вечно весел. Несколько увеличена щитовидная (зобная) железа. Депрессий никогда нет. Обычное его состояние – дурашливость, телячий восторг. В разговоре хватает собеседника за лацканы пиджака. Внимание рассредоточено, ему трудно усидеть на одном месте. Отсутствие сосредоточенности мешает проведению психотерапии, поэтому одновременно рекомендован прием транквилизаторов или седативных средств.

6. Астеник (ослабленность, истощенность). Это вечно усталый человек. У женщин проявляется трудностями при родах (требуется вакуум) – ещё не родила, а уже устала. Часто наблюдаются токсикозы беременности, пониженное артериальное давление. Нервная система всю жизнь слаба, отмечается раздражительность, склонность к переживаниям. Пристрастия, влечения формируются долго, переключение затруднено.

7. Ипохондрик. Гиппократ считал, что у этих людей желчь под ребрами застаивается. Ипохондрик у Чехова – это вечный зануда («Человек в футляре») – как бы чего не вышло, не простудиться бы. Если ипохондрик тенор или певица, то вся семья «вертится» вокруг его голоса или оберегает «ножки» у балерины – ведь они их кормят. Ножки Майи Плисецкой застрахованы в швейцарском банке. Для этого типа людей алкоголь и табак служат скорее допингом и лекарством от страха.

8. Тревожно-мнительная личность (психическая слабость). Этим лиц в детстве не балуют, воспитание подавляющее, не пускают гулять во двор, то есть лишают всякой радости. Родители тоже напуганы, и сами страх воспитывают. Человек становится взрослым, получает профессию, но продолжает постоянно тревожиться. Тревожно-мнительных нужно только хвалить, этим их не испортишь. В мединституте такие мнительные личности проявляются на 3-м курсе, когда у себя они обнаруживают все болезни из учебника. Или почитали журнал «Здоровье» и пошли страхи... Этим людям особенно необходима «психотерапевтическая прививка», чтобы не заболел. Для них опасна спидофобия или любая ятрогения. Телевизионные массовые сеансы повышают внушаемость таких людей – это вредно. Нужно быть осторожным с выс-

казываниями о мужской потенции. Тревогу убирает рассудочная психотерапия. Правильное знание – наполовину выздоровление. На приеме у таких пациентов начинается «умственная жвачка», «философская интоксикация». Из-за малоподвижности мыслительных процессов обнаруживается инертность. Отсюда трудность бросания курения, даже, к примеру, при угрозе гангрены ног или при беременности. Ребенок вроде бы и желанный, а курить мама не бросает. То есть переключение очень затруднено.

9. Шизоид («физик-шизик»). Конечно, это бытовая терминология, такие типы встречаются не только среди физиков, математиков. Не надо забывать, что все подобные типы личностей – это не больные люди (суффикс «оид» – означает похожие симптомы одноименной нозологии), такие доминирующие черты могут ещё называться акцентуациями. Эти типы личности отличаются большой индивидуальностью и замкнутостью. Они тяжелы или «неудобны» в общении, особенно с лицами противоположного пола. Голова (мыслительная способность) у них может быть развита очень хорошо, но вот чувственность развита мало. Они чужды переживаемости, холодны, бывают жестоки к близким, иногда мучают животных. В мышлении всегда присутствует символизм. А. Блок, поэт-символист, Маяковский – внешняя демонстративность есть, но это маска, а не сущность. Ему с трибуны легче общаться с широкими массами, чем с близким человеком. «Облако в штанах» – это символ, или «в моей душе нет ни одного седого волоска». У поэта был страх заразиться – постоянно мыл руки. Нередко жизненная лодка таких людей разбивается о быт, некоторые деградируют. Психотерапевт помогает им на время снять маску. Курение для них – компенсация, закрытие, вычурность – манипуляции с зажигалкой, сигаретой, трубкой.

На контакт с врачом такой тип идет трудно (сам все знает). Но не надо под него подлаживаться и не надо ни в чем винить – очень обидчив. Если начать с ним активную психотерапию – закончится. Внимание на себя обращают такие его особенности, как походка, его моторика.

10. Эпилептоид. Болезнь Достоевского, он последние годы не работал (эпилепсия), постепенно деградировал. Это органичес-

кие изменения в мозгу человека, при этом нарушается кровоток, больные часто теряют сознание, мозг деформируется, меняется характер. С одной стороны, Достоевский – это мот и транжира (автобиографический роман «Игрок», проиграл 50 тыс. рублей), с другой стороны, дочери 3 копейки на извозчика жалел. В «эпилептоиде» уживаются как бы два человека: один – слащавый, прилипчивый, всякие поцелуйчики, с другой – злобный, мышление малоподвижное, застревает на неприятных вещах, обстоятельный. Пьет обычно кружками, стаканами, с буйством, милицией. В сексуальности – выраженный садомазохизм, склонен к поджогам, бродяжничеству.

11. Параноик. (И. Сталин). Вечно подозрителен, склонен к властолюбию, любит сталкивать лбами. Паранойя может переходить в бред преследования.

12. Возбудимый (близко к психопатии). Легко раздражается и возбуждается. Подросток может подойти к обидчику, ударить, правда, затем извинится. Таким типам не нужно давать повода для подобных вспышек, агрессивных действий, но от близких, врача нужна требовательность.

13. Конформный. Личности нет, человек-флюгер, куда ветер подует. Полностью подчиняется своей микросреде, какая компания – такой и он («за компанию»).

14. Смешанный тип. «Чистых типов» не бывает, что-то доминирует, что-то проявляется реже. Для этого и нужен психотерапевт (психолог, психиатр), чтобы индивидуализировать личность, опираясь на стандартные схемы ее построения.

Поставить первичный «рабочий диагноз», определить основные черты личности – для этого нужно вначале очистить фон, то есть нейтрализовать невротические реакции, устранить страх, тревогу. Успокоить пациента, разъяснить, разоблачить, накачать, утвердить веру, то есть нужно готовить личность, а не сразу лечить. Спешка в психотерапии – это враг, нужна выжидательная позиция (пауза). Объяснить пациенту, что выздоровление идет не сразу, волнообразно, то спад, то отлив и вновь волна, но с каждым разом все ниже и ниже. Такие беседы Довженко проводил с нами у моря, глядя на прибой. «Первая волна затихает... Сразу нельзя стать «свя-

тым», то есть личность сразу не переделать, выздоровление наступает не сразу, а волнообразно, постепенно исчезает беспокойство, раздражительность, уходит тревога, улучшается сон. Как у «ипохондрика» (ждите «кризиса») – он все не верит и не верит в выздоровление, а потом «взрыв» – полная вера в выздоровление. Наподобие, как у нищего – нет ни копейки и вдруг находит за подкладкой алтын. Человек то не верит и не ждет ничего хорошего, а потом жизнь для него вдруг опять засверкает. Бывает и обратный эффект (веретенообразный) – вначале после лечения все было хорошо, потом все плохо, лучше бы не лечился, все испортил.

Психотерапия не каждого должна успокаивать, иногда требуется психохирургия. Бывает, что один симптом убрал, а у больного вылез другой. Поэтому нужно подчас не просто вынуть занозу, а вскрыть нарыв, очистить до самой глубины. Но говорить при этом нужно только о выздоровлении, только об успехе.»

Психопатия

Психопатическая личность есть как бы гротескный слепок на вполне нормальных людей. Но, несмотря на резкие изменения душевного рисунка, эти изменения не выходят за рамки нормы.

Здесь не нужно путать людей с акцентом в характере, то есть выделением или усилением отдельных черт характера. Любая яркая личность есть «акцент». Сходство психопатии с «акцентами» лишь в том, что это врожденные, конституциональные качества человека. Конечно, ни неврозы, имеющие бессознательный характер, ни любые невротические болезненные реакции к характеру человека не имеют никакого отношения. А психопатия – это такое свойство характера, с которым человек рождается. Бывает психопатия приобретенная вследствие органического поражения мозга, но после того, как у человека сформировался характер и имеется личность. Но и в этом случае психопатия также выражена в качественном нарушении мозга, нарушении, но не разрушении. Психопатия – это не болезнь в прямом смысле слова, которая имеет начало, рассвет, закат. Но при появлении психопатии у

человека происходит переслаивание личности, обнаруживаются такие черты как жестокость, теряется способность к обобщению, то есть происходят внутренние психические изменения. В итоге, человек качественно становится другим.

Чаше подобные органические мозговые процессы могут возникать у травматиков – после серьезной черепно-мозговой травмы, в результате которой происходит набухание рубца мозгового вещества. Или у больных алкоголизмом, когда поражаются клетки головного мозга, расположенные в лобных долях. Во всех случаях наблюдается снижение уровня личности, критики к своему состоянию, личность становится «серой».

Психопатию надо также отличать от грубых изменений характера, которые появились, например, при длительном дурном воспитании, то есть развитие личности проходило в психически трудных условиях. Так, если человек по природе своей робкий воспитывался в семье по типу «золушки», то он со временем становится вообще замкнутым. Или человек склонен к демонстративным поступкам, к тому же имеющий способности или талант, воспитывается в семье по типу «кумира», гения, то в итоге это способствует развитию у него истеричности. При безнадзорном воспитании в характере ребенка может закрепиться уже имеющаяся у него патологическая неустойчивость. В то же время известно, что врожденные свойства характера ребенка настолько сильны, что даже хорошее воспитание не всегда даст адекватные положительные результаты. Ну, а в случае, если у ребенка с чертами агрессии воспитание идет по типу «золушки», оно не только не подавит природные свойства ребенка, но и усилит его агрессию (эффект наподобие зверька, загнанного в угол, который будет сражаться до конца). Или, к примеру, застенчивый от природы ребенок находится на положении «кумира» в семье, что не только не воспитает в нем смелость, а наоборот, сделает его ещё застенчивей. Поэтому мы не всегда правы, прямолинейно осуждая в неправильном воспитании школу или общество. Наука сегодня утверждает, что ядерных врожденных психопатий значительно меньше, чем приобретенных. Подтверждается также то обстоятельство, что в случае изменения в лучшую сторону мик-

росреды человека, психопатия отстывает. Значит, психопатию человеческого характера можно предупреждать или по крайней мере достаточно смягчить. Если внимательно понаблюдать за психопатическими личностями, то можно увидеть, что истинные (врожденные) психопаты имеют тонкую палитру черт личности, в отличие от жестких, грубых форм приобретенных психопатических черт.

Не всегда можно отличить психопатические черты характера от «своеобразия» человека. Например, человек топчется перед дверью кабинета начальника и не может заставить себя войти. Здесь вроде бы и есть причина, тем более, если он себя чувствует в чем-либо виноватым. Но эта «непреодолимая» робость мешает ему как в повседневной жизни, так и в реализации своих планов. Или мать стесняется громкого крика своего ребенка, который, как ей кажется, страшно мешает ее соседям. Эта, выходящая за рамки нормы стеснительность может довести ее до того, что она меняет свою квартиру на другую.

Грань перехода нормы в патологию заметна и на таком примере – отец приходит домой после работы и наказывает ребенка. Понятно, что он пришел с работы уставший, раздражительный, но он не просто наказывает ребенка, а методично мочит розги в тазике или специальной жидкости... Психопат во всем психопат, он может притворяться, иногда держать себя в руках, но все равно психопатия проявится, покажет себя.

С возрастом психопат становится мягче, добрее – старость, церебральный атеросклероз «съедает» все. Конечно, психопатия – это не предрасположенность к табакокурению, алкоголю, наркотикам. А психопаты сомневающиеся, внутренне робкие, вечно застревающие на какой-либо проблеме (мысль вращается как на заезженной пластинке, не может никак соскочить), вообще, редко становятся «алкоголиками», но хронических курильщиков среди них достаточно. В то же время психопаты с неустойчивым характером в большинстве своем алкоголизируются, курят, что в какой-то мере помогает им легче приспособиться к жизни. Неустойчивый психопат живет желанием минуты. Он искренне говорит о том, что теперь все будет по-другому, но встретил друга и... забыл о всех своих клятвах,

опять закурил или выпил. Здесь нужен очень короткий поводок, надо буквально держать человека как в аквариуме, чтобы оградить его от влияния пьющих, друзей.

Если психопат – тиран, злобный, агрессивный, то у него нет большой потребности в общении с другими людьми, а, значит, и потребность в «социальной смазке» – курении и алкоголе – у него снижена.

Психотическая личность может иметь признаки, похожие на черты характера у лиц, страдающих эпилепсией. Это люди периодически возбудимые, с оттенком злобности в характере. Они отличаются прямолинейностью чувств и мыслей. Мышление у них ограниченное, малоподвижное, они не могут посмотреть на себя со стороны, сбоку, а смотрят прямо, а посему здесь не проглядывается «живой ум», не всегда они улавливают смысл шуток, основная черта их характера – придирчивы к мелочам, все им кажется, что сделано не так, лежит не на том месте.

Противоположно прямолинейному мышлению – мышление, полное сомнений, свойственное творчеству. Но и то, и другое свойство мышления находится в рамках психической нормы и здоровья. Природная целесообразность этих видов мышления подтверждается жизнью. Так, прямолинейность мышления эффективно используется в таких профессиях, как летчик, бухгалтер, штурман. Или, например, главная (старшая) сестра, которая должна без сомнений выполнять приказы, инструкции. Или работа машиниста тепловоза, в обязанности которого входит строго соблюдать инструкции. В этих профессиях такое мышление просто необходимо.

У лиц с прямолинейным мышлением часто из-за убежденности в своей правоте появляется авторитарность, они могут вести за собой массы, руководить людьми. Конечно, хорошо, когда люди с подобными чертами характера отличаются честностью, порядочностью. Авторитарность в эмоциональной сфере может проявляться и такими чувствами, как гнев, злоба, или сопровождаться страхом, тоской. Отсюда делаем вывод – плохих или хороших характеров нет, с любым характером можно найти свое место в жизни.

Более резко выражены черты характера у психопата-эпилептоида, которые проявляются во взрывчатости его реакции на ка-

кое-либо событие, тогда он начинает все крушить вокруг себя. Характерной чертой эпилептоида иногда является мощное влечение к пище, а, главное, к власти. Как жалуются многие жены этих пациентов, муж макароны или пельмени есть не станет. Стол должен быть сервирован не на кухне, а в гостиной. Если заметит вилку с погнутым зубцом, вилка летит на пол, в сторону. Муж главенствует за столом, следит за порядком, жует медленно, сосредоточенно. У некоторых эпилептоидов наблюдается расторможенность полового чувства. Даже будучи на работе, он провожает понравившуюся ему женщину масляным, раздевающим взглядом, и этого он не в силах скрыть, что в итоге часто портит ему карьеру. Некоторые пациенты такого круга имеют преувеличенную склонность к аккуратности. Но из-за вязкости мышления они не могут быстро реагировать на события или сразу дать ответ на какой-то вопрос начальника. При этом он стойко молчит, держит себя в руках, до посинения жил. Напряжение накапливается, как в грозном облаке, а вечером в семье достаточно капли, чтобы он взорвался, тогда наступает облегчение.

Эпилептоиды по своей природе бывают нравственными и безнравственными. Нравственные даже страдают от своей негибкости. Он наказывает своего ребенка за «дело», и хоть ему жалко его, но справедливость для него дороже всего. Типы с нравственным дефектом более грубо сколочены, даже асоциальны. Утонченные же эпилептоиды слащавы, угодливы, внешне деловиты. Но это все маска, за внешним благодушием скрывается – вспомните поцелуй Иуды – высшее утонченное коварство: «Радуйся, Рави!» Эпилептоиды-алкоголики выступают без маски. Это – отец, который, придя домой, выстраивает детей, призывая всех домашних в свидетели, когда он тщательно проверяет школьные дневники, чтобы не пропустить, где стерто. Далее грубо начинает читать мораль, при этом не забывая восхвалять самого себя. Здесь тоже, конечно, маска, но примитивная. без всякого утонченного коварства.

Нравственные эпилептоиды хоть и злые, но честные люди. Почитайте рассказы В. Шукшина, некоторые из его героев дефективны, неуверенны в себе, с чертами злости в характере и часто без всякой маски – им нечего скрывать.

Эпилептоиды в основном и пьют, и курят, чтобы на душе стало мягче. Влечения у них мощные, поэтому у таких лиц быстро формируются или табачная зависимость, или запои.

Обрыв (отнятие) курения у этих лиц может сопровождаться тяжелыми невротическими и психическими срывами, вплоть до галлюцинаций. Эффект лечения от табачной или алкогольной зависимости значительно выше, когда они ещё тираны в семье, злобны и упрямы, чем в случаях, когда личность уже подвергнута разрушению, деградации.

Приспособление в жизни таких пациентов во многом зависит от их ближайшего окружения, семейного, производственного, которое способствует реализации его характера. Если, к примеру, у человека проявляется влечение к власти, авторитарности, то оно должно реализовываться в любой пригодной форме. Это может быть и управление школьными делами своих детей, проверка их тетрадей, организация дачных или гаражных дел, накопление денег на машину, загранпоездку. Собака дома – она полностью подчиняется хозяину, греет душу, что для него является лучшим психотерапевтическим средством. Но если нет сладости власти, нет удовлетворения авторитарности, то и нет смысла жизни.

Плохой прогноз лечения табакокурения, алкоголизма у лиц резонерствующих, то есть страдающих пустым рассудительством, философствующих там, где надо бы приложить некоторые реальные усилия. Причины всех невзгод они видят вне себя, только во внешней несправедливости, элементы самокритики практически у них вытеснены из сознания. Им невыгодно осознавать причины своего поведения, тогда ведь придется как-то с этим бороться, напрягаться. На этом и строится лечебная тактика для этих пациентов – осуществлять глубокий психологический анализ причин неустроенности в жизни, помочь осознать их и найти адекватные пути их устранения или изменения отношения к ним. Часто наши пациенты (с эпилептоидным характером) могут только из-за своих убеждений или назло жене бросить пить или курить, прогноз в этом случае обычно благоприятен.

Психотерапия пока обходится без теории. Она опирается на методику. Психотерапия вначале опиралась лишь на опыт и чу-

тье медика, целителя. Сейчас метод великих Мастеров и Магов уступает все больше место Знаниям, которые распространять и передавать значительно легче.

В психотерапии архаичное и абсолютное могущество отдельных авторитетов – часто преходящее увлечение, или оно протекает в виде скоротечной моды. Но прогресс изменяет отношения между врачом и знанием.

Иначе сегодня обстоит дело с обследованием больного (иногда приправляемое «астрологической диагностикой»). Отношение «врач-пациент» основывается на двух видах связи – то, что чувствует пациент и что обнаруживает врач объективно; то, что говорит о симптоме пациент и то, что слышит при этом врач.

Когда встречаются два человека, они очевидно не думают о печени и легких друг друга, но каждый ощущает, чувствует другого. Отношения «врач-пациент» ещё сложнее. Характер беседы зависит от того, что один человек знает о другом или чувствует по отношению к нему. При такой встрече присутствует и фактор «привлекательности – отталкивания». Биологические корни этого ощущения, являющиеся истоком трансфера (переноса), ещё мало изучены.

Психотерапия, охватывая своим обслуживанием все большую часть населения и распространяемая средствами массовой информации, превращает врача в «человека-оркестр». Одни его явно недооценивают, другие, наоборот, переоценивают. Одних психотерапевт лечит, других направляет к узким специалистам. Но в психосоциальной (личной, семейной) сфере роль психотерапевта трудно переоценить. Часто психотерапевт берет на себя роль учителя, обучающего пациента тому, как уживаться с болезнью или адаптироваться к негативным обстоятельствам в жизни.

Конечно, парадоксально заниматься параклиническими, гомеопатическими, хирологическими, эзотерическими и другими приемами одновременно с современными методиками традиционной медицины. Но у психотерапевта эти противоречия должны уживаться мирно, поскольку их чаще выбирают сами пациенты, среди которых много верующих, относящихся с недоверием к фармакологии Или, наоборот, относящихся с «пиететом» лишь к се-

рьезной научно-обоснованной медицине. Психотерапевтов все же в целом можно отнести к специалистам «мягкой» медицины. «Параллельная медицина» в руках психотерапевта дает многочисленные положительные результаты.

Конечно, у каждого человека внутри всегда наличествует какой-то страх перед Матерью Медициной, что и толкает их к извращенной практике колдунов, магов, экстрасенсов. У психотерапевтов в связи с подобными социальными запросами также существует искушение любым способом помочь, защитить своего пациента. К этому его подталкивает конфронтация и конкуренция с многочисленными официальными учреждениями и инспекциями. С другой стороны, психотерапевты не должны успокаиваться в связи с появлением все более узких специалистов, работающих на сложной аппаратуре. У психотерапевтов имеются свои преимущества – сегодня «постельный режим» (стационар) все чаще заменяется «дневным стационаром» и амбулаторным лечением, когда пациенты свободны и могут легко передвигаться, хотя при этом их «послушание» значительно ниже «больничных» пациентов.

Уже к началу XXI века отвергнуты многие смутные теории о психогенезе многих заболеваний. Но утвердилась специфическая зависимость биологических и психологических факторов. Так, известно, что агрессивность, неудовлетворенность жизнью ведут к ослаблению иммунной защиты человека. До сих пор остается неясным переход причины к следствию. К примеру, имеются депрессии психоаналитического «Я» и депрессии иммунной системы.

Психотерапевты четко разграничивают органические и функциональные расстройства. Функциональные расстройства, нуждающиеся в психотерапевтической коррекции, обнаруживаются у 30 процентов больных в стационаре и в амбулаторных условиях. Правда, у врачей общей лечебной сети отношение к функциональным нарушениям остается разным: одни считают их серьезными расстройствами, другие, что «ничего нет» (вплоть до симуляции). Отсюда такие «мнимые больные» неоднократно госпитализируются, проходят множество специалистов, подвергаются разнообразной сложной диагностике, а результаты нулевые. До сих пор из-за трудностей функциональной диагностики на пер-

вых порах такие пациенты, вообще, не признаются больными. К примеру, при некоторых функциональных расстройствах на поверхность выходит неизжитый эдипов комплекс – открытый конфликт, запретное влечение, последствия которых не диагностируются и не лечатся в рамках терапевтической практики. К сожалению, врачи общего профиля редко направляют таких пациентов к психоаналитикам, психотерапевтам, психологам.

Подчас работает не сам метод, а отношение к нему, вера и установка на его эффективность. Вспомним известный эксперимент с использованием «двойного слепого метода».

Две группы врачей одним и тем же препаратом лечили две идентичные группы больных с психическими расстройствами: врачи первой группы верили в эффективность препарата, второй – нет. Все врачи получили «препарат»: половина в каждой группе – настоящий, вторая половина – точную копию – плацебо («пустышку»). После окончания лечения состояние больных оценивали независимые эксперты: эффективность у веривших в препарат и использовавших плацебо оказалась выше, чем у неверящих и использующих настоящее лекарство.

В психотерапии одним методом дело не ограничивается, весь процесс скорее называется методологией – психосинтезом, эклектикой. Психосинтез – это уже не просто метод, это общий подход. «Момент истины» просматривается где-то на пограничной полосе между медицинской парадигмой и «психотерапевтическими легендами».

Некоторые коллеги и ученые до сих пор считают метод А.Р. Довженко – «кодирование», хотя и защищенный патентом Российской Федерации, просто обманом. Но анализ их критики показывает, что метод понимается ими не шире, чем обывателем, анализирующим заключительный половой акт исключительно в генитальном измерении. За полем их внимания оказывается ряд актов, выполняемых самим пациентом: серьезная мотивация и принятие решения о лечении, выбор психотерапевта, закрепление своих действий через «срок воздержания» от алкоголя, нахождение средств на оплату, заключение «контракта» перед окончательной лечебной процедурой. За этот период человек проводит ко-

лоссальную внутреннюю работу, и это без помощи психотерапевта и какой-либо публичности, без элемента «раскрытия», который как раз и вызывает к жизни процессы сопротивления. Психотерапевт со своей стороны делает в этом методе свое, нечто иное – коротким шоковым воздействием в момент наибольшей готовности и восприимчивости пациента, подготовленного долгой внутренней работой и ожиданием, переводит то, что пациент уже сделал, из плоскости стремления в плоскость факта. Одновременно сходные процессы происходят у родственников, окружающих пациента. В итоге осуществляется не просто лечение, а «исцелении» человека. Понятно, что в этом методе немаловажное значение придается истинному «принятию врачом самого пациента», уважению к нему, когда мы оставляем за ним право выбора («срока абсолютной трезвости»).

На каком конкретно этапе метода Довженко происходит «истинная» психотерапия объяснить трудно. Так, после проведения группового (коллективного) сеанса психотерапии можно услышать вопрос не только от пациентов, но и от своих коллег, но другого профиля: «Вы все разговариваете и разговариваете, а когда лечить будете?» Ведь психотерапевтический эффект нельзя сразу пощупать руками или измерить точными приборами. Психотерапия имеет внешнюю, формальную сторону, а та часть, которая делает ее психотерапией, совершается в особом, отличном от обыденного измерения сознания. Это особое пространство взаимодействия, это обмен не словами, а диалог смыслов, особая атмосфера, ритуальность, транс.

Вообще, жизнь человечества посвящается попыткам расширения мерности сознания через интересный досуг, игры, творчество, секс, алкоголь и наркотики. Такие трансовые, измененные состояния сознания и психики (озарения, интеллектуальные и виртуальные наслаждения, «миги счастья») составляют значительную часть нашей жизни. Психотерапия во многом способствует успешности формирования таких состояний, «расторжению» психических процессов, что абсолютно не связано ни с мистикой, ни с какой-либо патологией.

В итоге, сколько бы ни было школ и методов, каждый психотерапевт, проходя через разные методические пространства вмес-

те с клиентом, ищет свой транс-методичный путь внутреннего и внешнего диалога. Плохо, когда метод довлеет над клиентом, хотя интеграция (комбинация) методов психотерапии тоже опасна своей неуправляемостью, но достаточная практика и опыт помогают избежать потенциальных издержек. Опытный психотерапевт находит в разных методах больше полезного и общего, не фиксируя их различия.

Проникновение в психику человека требует особых профессиональных знаний и осуществляется с филигранной точностью, порой достигая уровня искусства. Такое положение вроде бы контрастирует с кажущейся простотой форм исследования: ведь речь идет по сути как бы об обычной беседе, здесь не используются инструментальные, лабораторные методы. Но специфика этого процесса заключается также и в том, что окончательный результат диагностики во многом зависит и от второй стороны, то есть от пациента. Подобному исследованию обязательно должно сопутствовать абсолютное взаимодоверие, основанное на эмоциональном контакте. Пациенту нужно создать оптимальные условия для его самораскрытия, и только в этом случае можно заглянуть в потаенные уголки психики человека, часто ему самому неизвестные.

Чтобы терапевту прослушать легкие, сердце у больного, нужно раздеть его до пояса. А снять «одежду с души», чтобы сам пациент допустил вас к исследованию, для этого требуется высокая степень тактичности и профессионализма. Психотерапевт должен научиться преодолевать своеобразные психологические преграды, чтобы получить доступ к исследованию психики.

Основу психотерапии составляет изучение свойств личности и использование (или задействование) психических возможностей самого человека.

Разбирая каждую черту характера пациента, мы совместно с ним помогаем ему познать себя для повседневной жизни.

Конечно, вначале психотерапевту неплохо бы провести анализ особенностей своего характера, изучить свой психологический портрет.

Психотерапевт в отличие от тестов психолога решает две основные задачи: диагностическую и лечебную. Нередко у психоте-

рапевта отсутствуют условия для полного психологического и клинического исследования пациента. Но, исходя из своего опыта, интуиции, особо одаренные люди способны много узнать о пациенте даже из области физиогномии, хиромантии, голоса, поведения. Задав несколько вопросов, специалист сразу может сориентироваться в значимых переживаниях пациента, его внушаемости и настроенности. Конечно, любая интуиция не исключает обязательные профессиональные знания. Но, обладая своими уникальными способностями, вы можете добиться оптимальных результатов.

Психотерапевт рассматривает отдельные свойства личности, которые у наших пациентов не всегда «работают» в совокупности. Задача психотерапевта помочь человеку, обладающему различными привлекательными свойствами, использовать их в жизни, как бы «заземлять» их, адаптируя к своему окружению. Поэтому, кроме изучения свойств личности, особенностей характера человека важно подробней знать условия его жизни.

Если раньше роль пациента была весьма пассивной, мы применяли все больше транквилизирующие (успокаивающие) методы лечения, то современная психотерапия все чаще призывает и специалиста, и пациента к максимальной активности, эмоционально включаться в лечебно-оздоровительный процесс, тем самым стимулируя свои внутренние защитные силы. На этих принципах и строился метод Довженко: «Метод эмоционально-стрессовой психотерапии». Не надо путать этот метод с распространившимися сегодня различными способами «быстрого» исцеления под вывеской примитивного «кодирования». Метод Довженко помимо демонстративного, ситуационного улучшения состояния максимально быстро снимает симптомы и синдромы болезни, одновременно он осуществляет качественный (биохимический) сдвиг в организме и сознании пациента, который изменяет отношение к своей психотравмирующей ситуации. Метод и лечебная программа Довженко долгосрочны, а главное – созидательны и конструктивны.

Напитав эмоционально голодного пациента вниманием, поддержкой и сопереживанием, психотерапевт на более поздних этапах терапии приобретает право заявить протест против неправильных установок пациента в отношении к его близким и себе.

Заключительные этапы психотерапии включают «раздачу долгов», прощение и прощание с прошлым. Пациент уже смотрит на врача и видит его таким, какой он есть, без харизмы, но с большой долей уважения, без экзальтированной влюбленности, идеализации, но с теплотой и сочувствием. Он уже не требует «чуда», ему достаточно прощения близких и примирения с ними. И наконец, приходит пора прощения и примирения с самим собой, когда не надо себя насиловать, а просто жить, разделяя со своими близкими чувства радости и печали. И главное, нужно распорядиться своей «второй жизнью» так, чтобы не совершать ошибки первой.

Задачей психотерапевта, – говорил Довженко, – является принятие пациента таким, какой он есть, искренне уважительное отношение к нему, его чувствам, поступкам, переживаниям, в том числе психопатологическим (имеющим ценность для него), стремление увидеть мир его глазами, встать на его место. Только после установления такого «эмпатического понимания» (в противоположность пониманию оценивающему), когда пациент чувствует доверие к врачу и ощущает его доверие к себе и не опасается его, возникает возможность обсуждать проблемы пациента, связанные с заболеванием.

И хирург, и психотерапевт, и онколог вкладывают в пациента не только знания, но и душу. Если болезнь хроническая, то пациенты ценят во враче не просто его знание и мастерство, но и умение слушать, заботу и участие. Больной хорошо реагирует на интонации, подлинное или мнимое участие к его страданию.

Для больного неврозом, навязчивыми состояниями от врача дополнительно требуются волевые качества. Бесцеремонность и бестактность врача может оттолкнуть от него больного. Нужна приятная, правильная речь, без ненужной терминологии. Известно выражение: «врач – сам лекарство». Словом можно вылечить, а можно и убить.

Николай Иванович Пирогов, гордость русской медицины, в 70 лет страдал от незаживающей язвы челюсти. Консилиум видных московских профессоров выставил диагноз – рак, что очень подкосило дух больного, он стал мрачным, задумчивым. Перед операцией его проконсультировал венский светило – Бильрот. Тот

заявил, что не видит никакого рака, и Пирогов резко и быстро изменился: из убитого, дряхлого старика, каким он был по дороге в Вену, он опять сделался бодрым и свежим, начал принимать пациентов, кататься верхом на лошади. Пирогов все-таки умер через год, но благодаря мудрому обману Бильрота, он прожил его полноценным человеком.

По этому поводу Довженко всегда шутил: «Узнав от доктора, что вам осталось жить три дня, не надо садиться писать завещание или напиваться. Лучше пойдите к другому врачу».

«Я верю, настанет день, когда неизвестно чем больной человек отдастся в руки физиков... Не спрашивая его ни о чем, эти физики возьмут у него кровь, выведут какие-то постоянные, перемножат их одна на другую. Затем, сверившись с таблицей логарифмов, они вылечат одной единственной пилюлей... И все же, если я заболел, то обращаюсь к какому-нибудь старику – деревенскому врачу. Он взглянет на меня уголком глаза, пощупает пульс, живот, послушает. Затем кашляет, раскурив трубку, потрет подбородок и улыбнется мне, чтобы лучше утолить боль. Разумеется, я восхищаюсь наукой, но я восхищаюсь и мудростью».

Сент-Экзюпери.

*Для психотерапевта – художника своего дела,
важно добиться у себя такого состояния,
когда начинаешь понимать, какое слово как звучит,
какое слово на своем месте, а какое не на своем месте
или даже совсем лишнее.*

В. Солоухин.

Глава VII. КОДИРОВАНИЕ И ЗНАХАРСТВО

- Уличный гипноз • Алкогольное пристрастие

При определенной скорости информация, которая минует сознание, так как сознание не успевает осваивать ее, идет прямо в подсознание. В это время зрение, слух, обоняние должны быть полностью загружены.

Уличный гипноз

В ЧЕМ СЕКРЕТ психотехники подобного «специалиста»?

К человеку, который находится в обычном состоянии сознания, нужно «подстроиться», незаметно привлекая его внешне и внутренне. Затем, добившись «контакта» через механизмы врожденного подражания, который есть у каждого человека, добиться управляемого контакта, то есть «раппорта», и необходимого специфического изменения в сознании человека-объекта, а именно —



Сеанс ведет Г. Шакирзянов

его «очарования». В таком состоянии человек на несколько секунд или минут будет полностью подчиняться вам, сам не осознавая этого. Затем «наваждение» это пройдет, как легкий туман, и человек вновь начнет трезво все воспринимать. Подобным «уличным гипнозом» пользуются не только цыгане, но и многие деловые люди, следователи, работники спецслужб. Более мягкая и глубокая психотехника применяется психотерапевтами, но в безопасных и комфортных для пациента условиях, и она преследует цель духовного просветления личности, ее самосовершенствования, а также лечения и оздоровления психики и всего организма.

«Раппорт» – это управление дыханием пациента (можно через свое), в этом состоянии человека воспринимаешь не логикой и интеллектом, а подсознательно, языком чувств и эмоций.

Внушение начинается, когда наступает сужение сознания. Все внимание пациента приковано к какому-нибудь органу чувств, в голове формируется здоровый очаг – доминанта. Пациент «уходит в себя». Фразы психотерапевта многозначны, по возможности неопределенны, и обязательно в утверждающей форме. Частица «не» – исключается. Далее психотерапевт вставляет в свою речь «контрольные слова» или фразы – это и есть скрытая суггестия. Такие слова произносятся как бы мимоходом, но они обязательно являются «правдивыми» – это «ловушка» для сознания. В свой текст можно включать какие-либо метафоры, истории. При определенной скорости информация, которая минует сознание, так как сознание не успевает осваивать ее, идет прямо в подсознание. В это время зрение, слух, обоняние должны быть полностью загружены (свет, цвет, музыка, ритм, запахи). Как нам порой в обыденной жизни не хватает внимания, терпения, умения разговаривать, чтобы понять, а не оттолкнуть близкого человека или просто хорошего знакомого, попытаться разобраться в мучающих его проблемах! В этом, пожалуй, можно кое-чему поучиться и у целителей, гадалок. А ведь весь их «секрет» заключается в их острой психотерапевтической наблюдательности.

Довженко высказывался: «Я не только не против, я всегда «за» телепатию, экстрасенсорику, телекинез и прочие аномальные явления, но лишь до тех пор, пока они остаются сугубо научной проблемой.

Так же, когда люди занимаются гаданием, предсказанием и прочим на кофейной гуще, на воске, на пепле, на воде... Все это – психотерапия, только опирается она то на кофейную гущу, то на воду».

Алкогольное пристрастие

1986 г. Беседа корреспондента Ю. Каминского с А.Р. Довженко.

Корр.: – *Александр Романович! Ведь всем известно, что человек всегда носит какую-нибудь маску, но стоит ему выпить..., то есть право ли утверждение, что истинный человек – это когда он выпил?*

А.Р.: – Что под этим подразумевается? Когда человек выпивает, частично тормозится (ещё не отключается) его левое полушарие – это наш «цензор» мыслей, поведения, эмоций. Правое полушарие, ответственное за эмоции, освобождается, в нем сосредоточена большая часть нашего «Я», не скорректированная воспитанием, культурой, моральными запретами, различными табу. Проблемы левого полушария (здравомыслие, логика) устраниаются, и человек как бы «разряжается». В этом заключается один из «положительных моментов» выпивки. Ведь «зжатость» левого полушария – одна из наших главных бед. Человек в одних ситуациях, к примеру, должен играть взрослую роль, в других он должен оставаться «ребенком». Конечно, когда человек находится в сильном опьянении и предстает перед нами «во всей первозданной красе» – это уже не детскость, это проявление наших темных, глубинных сил.

Часто правое полушарие переполняет или агрессия, или любовь. В любом случае нужно сбрасывать отрицательные или запретные эмоции, аналогично периодическому сбрасыванию желчи из печени и желчного пузыря: опорожнил и до следующего раза. Так и алкоголь временно избавляет от застойных отрицательных и депрессивных процессов оба полушария мозга.

Корр.: – *Так польза от выпивок все же есть?*

А.Р.: – Одно только ограничение – вопрос о выпивках стоит по-другому у лиц, имеющих проблемы с алкоголем, не говоря уже о больных алкоголизмом – хроническом расстройстве. А для абсолют-

но психически здоровых людей вопрос стоит о той самой «культуре» потребления спиртных напитков. Помните, как в 1985 г. нашему главному эксперту по наркотикам А. Бабаяну приклеили ярлык «культуропитейщик». Его уволили из Минздрава СССР, а сейчас и его главный оппонент М. Горбачев стал иногда «культурно» попивать.

Корр.: – *Так почему одни люди пьют умеренно или культурно, а у другой части такие неприятные проблемы?*

А.Р.: – Во многом это не зависит от самих людей. Некоторые гордятся: «Вот я абстинент, то есть совсем не пьющий, так как я волевой, сознательный, культурный...» Но во многом это заслуга не его, а Природы. Такого человека помести хоть в тюрьму, хоть топи в океане водки он никогда не сопьется, и его волевые качества здесь ни при чем. Он от рождения имеет защитный «биохимический барьер» от алкоголя.

Неумеренно пьющие люди – это в основном «правополушарные» люди, это не только эмоциональная лабильность, но и интуиция. Ведь известно, что многие таланты – люди пьющие. Или обнаруживается слабость левого полушария, она проявляется плохой адаптацией, приспособлением человека к быстро меняющимся внешним условиям. Вот почему перестройка, реформы породили сегодня вал пьянства (18 л. этилового спирта на душу населения, «норма» – 6-8 литров). Число же истинных больных алкоголизмом практически не меняется ни при социализме, ни при капитализме – это биологическая проблема.

Левое полушарие (речь, мышление) в основном смотрит в будущее, правое (чувства) все время опирается на прошлое, ведь чувствами понять будущее невозможно. У нас вначале возникает эмоция, чувство и лишь затем мы пытаемся его как-то объяснить, дешифровать левым полушарием. Вот тут-то больше всего мы и делаем ошибок.

Корр.: – *Значит все наши беды из-за левого полушария?*

А.Р.: – Лучше всего тем, кто гибок, планирует жизнь, но реально. Когда нужно рационален (левое полушарие) или творчески спонтанен (правое) – по ситуации. В этом равновесии – счастье: в нужных местах нужно быть взрослым, организованным, в других – импульсивным, взрывным, непосредственным.

Корр.: – *Как же бороться с пьянством?*

А.Р.: – Прежде всего – никаких запретов и страхов. «Правополушарных» нужно научить «разряжаться» не через алкоголь – этот легкий и всем доступный наркотик. «Левополушарным» нужно помогать. Почему они живут плохо? Да нельзя все в жизни заранее предусмотреть. А когда у них что-то нарушается, они это воспринимают очень болезненно. Это расстройство, этот диссонанс между задуманным и реальным приводит их к пьянству. Правда, они эту ситуацию анализируют и видят, как плохо, если поддаваться чувствам, а не мыслить здраво. «Правополушарные», наоборот, видят, что чем меньше логики, больше эмоций, тем меньше ошибок. Им нужна просто «вера», а не логичность, организованность, дисциплина. Но пока «правое полушарие» не уверовало, оно является источником страхов, опасений. Отсюда иррациональное поведение, в том числе пьянство. Вот почему нашему обществу нужно время, чтобы поверить «в другую лучшую жизнь», тогда изменится и поведение. А пока этим людям требуется помощь, в том числе и специалистов.

Гармония полушарий – это и есть здоровье, счастье и цель Природы. Когда Иисус Христос говорит, что Бог внутри нас, имеется в виду гармония Природы внутри нас.

Корр.: – *В чем первопричина пьянства?*

А.Р.: – Во всех известных культурах люди применяли вещества, изменяющие химию мозга, а тем самым сознание. У человека, как вида, существует две основные потребности: с одной стороны, хочется, чтобы все оставалось без перемен, с другой – требуется новизна, перемены, информация.

Алкоголь, как и другие наркотические вещества, расщепляет сознание. Правда, при определенных условиях это расщепление закрепляется и усугубляется и тогда идет процесс, известный как распад личности.

Корр.: – *Может пьющим не надо мешать, может это и есть цель Природы уничтожить эту личность?*

А.Р.: – Как и шизофрению, я не считаю алкоголизм болезнью в биологическом смысле. Скорее это развитие по другому древнему филогенетическому пути. Не всегда это регресс, иногда это обо-

рачивается обогащением, через активацию правого мозга, который может больше воспринимать из тонкого мира, интуитивно предвосхищать... И примеров из истории человечества масса.

Корр.: – *Да, но из правого полушария «выходит» и агрессия со всеми ее последствиями?*

А.Р.: – Одно из основных свойств человеческой природы – страстное стремление быть оцененным по заслугам и достоинству. Это желание не зависит от социального положения, физических возможностей, образования.

Подсознательно каждый человек стремится ощущать свое превосходство, то есть стремится к власти. У кого власть над собакой, женой, у кого над страной, миром. Если эта потребность не удовлетворяется, то появляется агрессивность, враждебность. Через них, в том числе и через войну, реализуется властность, диктование своих условий. Наш алкоголик, даже в «курилке», пытается быть значимым. Правда, в нормальной обстановке агрессия вытесняется в подсознание, и там накапливаются отрицательные эмоции. Хорошо, если ты можешь выплеснуть их, разрядиться, к примеру, через «ударные» виды спорта: волейбол, теннис, бокс и так далее. Если нет, на помощь приходит коварный алкоголь.

Корр.: – *А может это сглаз, порча?*

А.Р.: – Сглаз, порча – это «плавающая» постоянная тревожность в правом полушарии. В результате увеличиваются энергозатраты, снижается его биопотенциал и, как следствие, снижается общая сопротивляемость организма. Если на эту «почву» падает стресс (отрицательная энергия какого-либо человека), утомление, инфекция, то возникают поломки психического или физического порядка – сглаз, порча. По другому, сглаз, порча – это следствие подсознательных влияний, неблагоприятной информации на психику человека, и психотерапевты с этим хорошо справляются.

Корр.: – *Женщины имеют в этом плане отличия?*

А.Р.: – Перевес левого или правого полушарий – это плохо, но неизбежно. Плохо, когда, чаще левополушарные мужчины, «застегнуты на все пуговицы» не только на работе, но и в кругу семьи, друзей. То же касается женщин, когда они скованы не только в официальной обстановке, но и в интиме. Ели не будете гибкими,

психические ресурсы ваши будут истощаться, эмоциональный баланс вновь нарушится, и вам может потребоваться искусственная «химическая» (алкогольная) разрядка.

Мой совет – будьте «взрослым ребенком». Нельзя все время жить в закрытом футляре, мозг не выдержит.

Корр.: – *Может, нас наказывает Бог за наши грехи?*

А.Р.: – Бог не наказывает, нас наказывают сами грехи. Бог, наоборот, отдал своего сына на распятие, на смерть, чтобы искупить наши грехи.

Корр.: – *Как я понял, если человек пьет или болен шизофренией – это возврат к прошлому? Это наши предки?*

А.Р.: – Это вопросы эволюции. А сегодня мы можем только сказать, что «пьет» наше правое полушарие, так как оно не желает примириться со своим «тюремным» положением, зависимостью от левого. Поэтому оно «объявляет войну» левому и подавляет его своей иррациональностью. Крайний исход этой борьбы: запой, депрессия, самоубийство (или его попытка). Левое полушарие или идет на поводу у правого или мазохистически совершает поступки в ущерб себе: дерется, ворует, пьет, насилует, обжирается, «колется»... Идет постоянная борьба между логикой левого и верой правого. Успех только в совместном принятии решений.

Корр.: – *А наши разум?*

А.Р.: – В мозгу наш разум или сознание – «это цветок, который затерялся в диких зарослях джунглей – нашем бессознательном». По другому определяют наше сознание как утлое суденышко на поверхности океана бессознательного. Но мир этот прекрасен и необъятен, как и наш Космос.

Вот почему неумеренно пьющий человек прекрасно осознает, что делает что-то не то, а продолжает пить.

Корр.: – *Каков прогноз у этих пьющих?*

А.Р.: – У современного человека мышление абстрактно-логическое. У пьющего (регулярно) наблюдается уход от этого мышления и склонность к первобытному конкретно-образному.

Если присутствуют оба этих типа мышления, прогноз благоприятный. Если логически-абстрактная половина дефицитарна, то работа посложней. Хуже, когда левая половина мозга не про-

сто подавлена, а сама по себе является отрицательно-вредной. А в целом коррекции подлежит любое расстройство.

В предании рассказывается о ночной поездке Мухаммеда в Иерусалим. В «доме поклонения» Пророку после молитвы были предложены три чаши: одна с медом, другая с вином и третья с молоком, и он выбрал из них последнюю. «Мед» символизировал языческую чувственность, «вино» – христианскую духовность. Ислам есть здоровье и трезвое «молоко», оно питает своими заповедями народы. Ислам не говорит людям: будьте совершенны, как Отец ваш небесный, но соблюдайте в своей натуральной жизни божественные заповеди. Духовное молоко Корана нужно для человечества.

Г. Шакирзянов.

Алкоголизм на сегодняшний день потому считается «неизлечимым», поскольку даже после полноценного лечения человек не может употреблять алкоголь в любых дозах. Но это касается лишь истинно больных алкоголизмом. Для них требуется многолетняя абсолютная трезвость. «Алкогольный токсикоман» (см. книгу авторов «Русский алкоголизм», 2007 г.) через определенное время может пить спиртное малыми дозами и с удовольствием. Но такой человек напоминает ползущего плашмя по тонкому льду. Чуть перебрал в дозе, подошел к критической границе, и лед обломился... Но какой толк от такого лечения, когда через некоторое время человек вновь «срывается?» Как вор, который через некоторое время после тюрьмы снова крадет. Многие в обществе склонны объяснять эти явления социальной деградацией человека, презренной слабостью его воли или психопатической распушенностью. На самом деле в будничной жизни подобные циклические обострения заболевания, имеющие биологические предпосылки, психиатрам-наркологам известны давно. И они при своевременном обращении к врачу (контрольные явки) эффективно устраняются. Психотерапевты предвидят подобные «срывы». Так, при астеническом (ослабленном, истощенном) состоянии пациенту хочется «взбодриться», при депрессивных состояниях, пессимистическом настроении пациент стремится «развеяться». Предвестниками «срыва» являются учатившиеся случаи раздражитель-

ности, недовольства окружающими, различные соматические заболевания. Иногда достаточно краткой беседы с психотерапевтом, приема специального композита, лечебного сеанса или других поддерживающих средств и здоровье вновь восстанавливается.

Довженко, как психотерапевт, рассматривал все психические заболевания, как особые формы нарушения коммуникации. Так, для «семейного психотерапевта» наш пациент выступает не только как индивид, это, прежде всего, вся его семья, вся сеть внутрисемейной коммуникации. Модификации психотерапевтического лечения, в частности лиц с алкогольной зависимостью, у Довженко вступали в противоречие с классическими принципами воздержания, нейтральности, личностной анонимности и главное – внешней пассивности со стороны самого пациента. Применяя в течение десятков лет активные психотехники, Довженко в итоге подошел к своему оригинальному методу, ставшему изобретением и признанным открытием.

Одной из центральных причин дезадаптации и инвалидности при алкогольном заболевании помимо биологических является нарушение социальных контактов. Поэтому Довженко один из первых в нашей стране ввел термин «социальной психотерапии», целью которой является выздоровление и реабилитация наркологических больных через оптимальную организацию социальной и лечебной среды. Его исследования касались также изучения психологии общества в рамках теории ярлыков, когда наклеивание ярлыка «алкоголик», «шизофреник» ещё больше усугубляет нарушения в психической и социальной сфере пациента.

Довженко первый высказался об отрицательной роли госпитализации (стационаров) при алкогольных заболеваниях легкой и средней тяжести, то есть при отсутствии угрозы жизни пациента. Благодаря широкому распространению метода Довженко стала возможной отмена медикаментозного лечения практически у половины обратившихся за помощью пациентов.

Многие, даже врачи, наши коллеги, не знакомые с теорией и практикой метода Довженко, и сегодня считают применение его психотерапии чрезмерным увлечением, которое исключает возможность какого-то патогенетического способа решения нарко-

логических проблем. Довженко говорил, что эти критики правы по-своему, поскольку видят в психотерапии лишь общие разговоры и рекомендации, которые хотя и полезны, но редко попадают в центр нарушений. Учитель с ними не спорил, но всегда отмечал, что даже среди специалистов подходов и точек зрения на психотерапию столько же, сколько психотерапевтов.

Когда Довженко замечали, что он работает с пациентами как с маленькими детьми, он отвечал: «Во-первых, это прежде всего и есть работа с детьми разного возраста. А со взрослыми мое воздействие направлено на регрессивные части «Я» этих пациентов. Но относиться к больному (нашим пациентам), как к ребенку я все же не советую, так как это делает пациента ещё более беспомощным. Я, наоборот, изгоняю страх из сознания больного, который у него зародился ещё в детстве и который приводит его к болезням. Страх нередко связан с психотравмой – отвержение со стороны знакомых, близких. Недоверчивое отношение к близкому окружению связано также со страхом повторных отвержений. Моя психотерапия – это процесс восстановления доверия к близким...»

Чтобы проникнуть во внутренний мир личности, психотерапевту нужно научиться «слушать и понимать», но не отстраненно, а давая почувствовать пациенту свою собственную экзистенцию, личное отношение и сопереживание. Прямые интерпретации отвергаются как неэффективные. В процессе лечения психотерапевт как бы регрессирует вслед за пациентом, вживаясь в его состояние, пытаясь понять переживания пациента, интегрировать свое здоровое «Я» с его психическим фрагментарным «Я».

Психотерапевтический процесс – обоуден! Человек (пациент) при проведении психотерапии должен сам из кожи лезть, чтобы помочь разобраться врачу в его недуге. Инфантильность – это проявление страха перед жизнью. У человека имеются функциональные возможности психической адаптации, разрушение любого защитного барьера приводит к невротическим реакциям.

Цель психотерапии – не восстанавливать старый, разрушенный психологический барьер, а создать новую психическую адаптацию. Соматические заболевания препятствуют этому процессу. Вот почему нужно лечить «всего человека», а не только его бо-

лезнь. Но устранив конкретную болезнь (к примеру, алкогольную), убрав этот болезненный стержень, легче достигнуть полного оздоровления человека.

При регулярном злоупотреблении алкоголем нарушается гомеостаз (постоянство внутренней среды человека). Возникает физиологическая потребность во внешнем алкоголе. Поэтому в лечении нужно сочетать воздействие на физиологическую потребность и психологическое влечение. Помимо этих потребностей (конституциональных и приобретенных) у человека присутствует потребность в чисто положительных эмоциях (помимо секса, пищи). Хорошо, если у человека имеются другие пристрастия или хобби, а также спорт, искусство и Правда, «гормональную бурю» в юношеском молодом возрасте трудно успокоить, но ее можно направить в нужное, полезное и интересное для индивида русло.

«Пьянство как проявление любви и желания по отношению к алкоголю, как и любой другой аффект, может быть ограничен или уничтожен только противоположным и более сильным аффектом, чем аффект, подлежащий укрощению», – писал Б. Спиноза.

Эта задача решается синтетически на лечебных сеансах Довженко (театрализация, вокально-музыкальное воздействие голоса в соединении с чувствами аудитории, взаимное потенцирование – «храмовый эффект»). Индивидуально несозревшая установка на лечение подкрепляется психофармакологически, траволечением, биостимуляторами. Ключом саморегуляции эмоционального состояния является произвольное «выманивание» положительных эмоций. Этот «ключ» разрывает порочный круг зависимости от патологических стереотипов эмоциональной памяти, делая человека активным и независимым. Но, по-прежнему нельзя забывать, что психотерапевтический метод (любой) «должен умереть» в индивидуальном своеобразии личности целителя.

Человеческий организм – саморегулирующаяся, самоподстраивающаяся система. При достаточно длительном и интенсивном воздействии каких-либо отрицательных факторов (алкоголь, табак) в организме человека возникает ряд приспособительных реакций, позволяющих ему жить в этих неблагоприятных условиях. Стрессотерапия по Довженко восстанавливает структуру биологических

ритмов организма, его саморегулирующую систему. Далее организм с более низшей примитивной организации своей деятельности переклещивается на более высокую программу жизнедеятельности. Недаром через месяц после лечебного сеанса пациент ощущает прилив сил, настроения, ощущение перерождения: «Я как будто бы заново родился!» И, конечно, метод Довженко – это не «сверхбыстрая психотерапия», а, напротив, – это формирование и восстановление новых здоровых нейросенсорных звеньев и здоровых психологических установок со стойким результатом.

Человек – наполовину социальное животное, ему надо общаться, встречаться друг с другом. Но люди боятся сказать, что встречаются только ради встреч, кроме влюбленных (смеется Довженко). Они приглашают друг друга «на кофе», «попить пивка». Правда, есть ритуалы с вредными последствиями (алкогольные тосты за столом, передача «трубки мира»). Хотя все эти обстоятельства также вызывают чувство общности, солидарности, но это все церемонии. Одни ищут вино, табак, другие кошерное вино, святую воду. Различия между кошерным и некошерным вином не в химии. Кошерное вино у евреев – это ритуально чистое вино. А вода становится святой после ее освящения. Выбирать стиль жизни, значит выбирать на кого бы вы хотели походить. Когда кокаин стал наркотиком для негров на Юге, в высшем свете цивилизованного Запада это вещество тут же попало под запрет.

«В России часть народа мне напоминает многих моих пациентов, которые утром встали с глубокого похмелья. Они не знают, что они делали вчера вечером, да и не хотят этого знать. Они охвачены одним чувством, чувством безграничного несчастья. Предпринимают судорожные попытки выплыть, выжить. Мы (русский народ) пали очень низко, но... значит имеем глубину. Катастрофа в России вновь выявила позитивные силы народа, а значит возрождение неизбежно!» (А. Довженко, из выступления на конференции в г. Москве).

Главной «мишенью» деятельности Довженко были мозг, психика, сознание. Законы Космоса, – говорил он, – можно познать лишь через познание самого себя. Сегодня мысль, сознание невозможно освободить от эволюционной привязанности к ощущени-

ям, реальность постоянно фиксируется и «записывается» в человеке, все нанизывается на пространственно-временную ось. Это и есть наше сознание и осознание жизни. Фиксировать реальность – значит быть в сознании. Фиксирование идет на уровнях: энергетическом, психическом, биофизическом, «растительном», на расширенном сознании «сверхума».

Мозг может работать в разных режимах и подрежимах. Через психотехнику метода Довженко можно воздействовать на разные режимы сознания и их глубину. На Земле геологические катаклизмы скачкообразны и качественно меняли фоновый уровень биофизических полей. Эволюционировала биосфера Земли. Один из итогов скачка в эволюции сознания – появление приматов, предлюдей. Затем труд, речь, изменения в ноосфере – это последнее наше изменение – это мы (пятая человеческая эволюция). Сейчас люди прямо воспринимают Реальность. А свойство мозга «осознавать подсознательное» во многом утрачено. Зато порог физических ощущений поднялся. Человек и его сознание развивается в соответствии и параллельно ноосфере Земли и всего Космоса (академик Вернадский). Довженко был не согласен с тем, что человек, как биосоциальное существо, является вершиной эволюции, что сознание – это свойство мозга. Он возражал против теории Дарвина о том, что человечество развивается только по биосоциальной лестнице, а не по психосоциальному кругу. Он считал, что смысл нашей жизни далеко не в самом существовании, которое не учитывает моральные, нравственные, этические стороны жизнедеятельности. Тем более, что многие общечеловеческие ценности (заповеди) сегодня не срабатывают.

Форма разумных существ существует в проявленном и непроявленном виде. Есть непроявленная материя – космическая протоэнергия. Эта матрица (модуль) может изменяться от простого к сложному, и ее изменения связаны и зависят от вибрации, пульсации Универсального психического поля. Отсюда, человек – часть Вселенной (микрокосм) и сам – Вселенная.

Суть метода ДАР – ввести мозг пациента в субпороговое состояние, не отключая его, и когда ощущения не влияют на сознание, включается весь потенциал подсознательного.

В правом полушарии мозга формируется доминанта – постоянная зона возбуждения. Это и есть процесс «кодирования». Другие участки мозга в это время расторможены, но в них со временем будет «прорасти» вложенная врачом программа оздоровления, правильного поведения. Эта программа (формула Довженко) захватывает не только мозг, но и весь организм человека, настроенного на реализацию и выполнение поставленных целей. «Секрет» Довженко – кодом закладывается в мозг установка на мгновенный вход в его «рабочий фон», на формирование и развитие способности к дальнейшему автономному самопрограммированию. Ключом к программе является кодовое слово, образ, запах, прикосновение...

Свойством этим обладают отдельные люди, которые в определенных обстоятельствах могут подсознательно (не всегда осознавая) кодировать сами себя. Но большинству людей все же требуется помощь извне, то есть требуется врач-оператор (психотерапевт).

Главное – правильно построить программу: код с одновременно сцепленным ключом (якорем). Предварительно необходимо научиться вводить мозг пациента в «рабочее состояние», тогда эффективность и быстрота выполнения программы обеспечена.

Метод доктора Довженко прельщает простотой, четкостью, доступностью. В нашей стране это наиболее известный и самый интенсивный метод психотерапии. Применяя этот метод можно буквально за несколько часов, а то и минут достичь значительного положительного эффекта. Метод как раз адаптирован к российской действительности и нашему, выработанному веками, менталитету (чего не скажешь о большинстве современных западных методик). Сам лечебный сеанс по Довженко, «формула» его внушения, заканчивающаяся «кодированием», позволяет человеку почувствовать и поверить в безграничность своих собственных ресурсов, человеческих возможностей. Целительный стресс по Довженко делает человека менее уязвимым к воздействиям житейских стрессов, способным к перенесению больших нагрузок и уверенным в себе. А главное, через измененное состояние сознания он оказывает оздоравливающее влияние на психику, меняет образ и стиль жизни человека.

Вот почему, практическая деятельность Довженко, его метод, мировоззренческие взгляды представляют интерес не только для врачей-специалистов, но и для психологов, философов, политических и общественных деятелей.

Что такое «кодирование»? На этот вопрос один из наших коллег, ещё хорошо не знакомый с методом Довженко, ответил: «Это дубинка, выбивающая из больного дурные влечения». Другой сформулировал несколько шире: «Это неинтеллектуальное воздействие, в результате которого сознание больного скорее сужается, нежели активируется. Это душераздирающая методика «запугивания», завуалированный, якобы научно обоснованный способ наказания за «неправильное поведение» или дурное влечение».

В каком-то смысле наш оппонент прав – наказание на определенном уровне действительно имеет место. Но сам авторский метод стрессо-психотерапии по Довженко значительно шире и качественно иной.

Код (по Довженко) – это энерго-информационный посыл (импульс). Результат его зависит от подготовленности и резонансной настройки в отношениях «врач-пациент». Код и формула Довженко отличаются интонационной точностью, эмоциональной адекватностью, определенным ритмом и паузами.

Большое искусство психотерапевта – через простые слова внедрить в сознание пациента свои идеи. В науке это обосновал ещё в свое время академик И.П. Павлов, когда говорил о сильных реакциях организма (или парадоксальных) на слабые раздражители. Но для этого требуется сознание и уровень возбудимости пациента привести в особое состояние, чего достигает на своих сеансах психотерапевт.

Относительно «знахарства» и других приемов лечебного манипулирования, в которых обвиняли Довженко, их использование в своем методе он комментировал в историческом контексте: «Ведь ложь, обман, суеверие, предрассудки и тому подобное, – говорил Довженко, – в силу неизбывной человеческой веры, сопровождают человечество с самой его колыбели существования. Определенные мифы, религия, может, и не вполне соответствуют реальности, но зато вполне соответствуют нашему уров-

ню сознания. К примеру, миф об «обществе всеобщего равенства» (как в нашей стране – о коммунизме) несет в себе определенную идеологическую нагрузку. Он помогает снизить общественный хаос, помогает выжить обществу путем манипулирования человеком, группой людей, остальным населением. Чтобы достичь какой-либо цели, нужно манипулировать другим человеком. Но в обществе людей помимо манипуляций человека человеком существуют также альтруистические отношения.

Сегодня у нас на виду информационная форма манипулирования человеком через телевидение, прессу, радио – вплоть до индивидуального общения. Здесь манипулирование человеком происходит под информационным прикрытием, информация «распространяется в умах».

В индивидуальном акте общения (психотерапия) мы уделяем особое внимание языку, который выполняет, с одной стороны, позитивную функцию обмена информацией, с другой – возможность информационного манипулирования, то есть, как тебе нужно и выгодно, но цели благородные.

Некритическое восприятие человеком информации и является привлекательной «мишенью» для манипулирования (или просто обмана), в том числе и для шарлатанов. Обычно некритическое восприятие такой информации наблюдается у лиц с повышенной внушаемостью. В психотерапии значительную часть языковой информации человек воспринимает неосознанно, некритично, по внушаемому типу.

В кабинете психотерапевта (гипнотарии), где для пациента царит неизвестность, какая-то тайна, большинство воспроизводимых специальных манипуляций, внушений воспринимаются на уровне неосознаваемого психического и не подвержено критическому осознанному анализу. Практика показывает, что внушающая психотерапия в благоприятных условиях гораздо эффективней, чем при наличии у пациента бытового страха, боли или неуверенности в себе.

Люди вечно будут чего-то не знать, во что-то верить, ибо такова диалектика познания реальности. Вера – это светлое человеческое чувство, а вот незнание льет воду на колеса недобросовестных бизнесменов от медицины.

Довженко любил повторять: «Я лечу быстро». Такие же краткие советы, рекомендации он давал и нам, своим ученикам, познающим основы психотерапии.

Вот записи из его поучительных бесед.

В общении с пациентом излишек доверия, панибратство мешает лечебному процессу, а интимность в отношениях не просто мешает, а и вредит.

Не нужно спешить с оценкой имеющихся у вашего пациента проблем. Не предполагайте с самого начала конечный результат.

Довженко любил повторять, «Вы не следователь и не прокурор!» Не надо прямо и форсированно «уличать во лжи» пациента, обязательно доискиваться и докапываться до «правды». Нужно собирать объективную информацию, «доверяя» больному, а затем более тщательно и глубоко ее изучать, планировать.

Больному нужно объяснять, что его проблемы в сознании других людей не удерживаются, все заняты своими делами. Но, если начал лечиться (бросил пить), то здесь требуется полная откровенность перед врачом, близкими, друзьями.

Нужно использовать известный прием в отношениях с эпилептоидными, ригидными пациентами – уступать в мелочах, но быть твердым в главном. Не нужно стараться подчинять себе этих больных.

Многим больным нельзя помочь, изменив их душевное состояние одними доказательствами, силлогизмами. Исцелить больного можно только при условии доверия к врачу, веры в его метод. Если пациент, как на исповеди, открывает врачу свою душу, то есть проявляет к нему полное, безграничное доверие, тогда психотерапия действует эффективно.

Нужно помнить, что между вашими доводами, апеллирующими к разуму, и согласием больного с ними наличествует фактор – чувство, значение которого неизмеримо велико. Именно чувство создает атмосферу доверия, без которого невозможна психотерапия.

Отсюда главный девиз – «Нет холодной психотерапии!»

При первой беседе, «первом обмене оружием» должна родиться взаимная симпатия, которая и является основой психотерапии.

Но сам врач должен быть твердо уверен, что он поможет и спасет именно этого больного.

Противопоказаний для проведения эффективной психотерапии мало. Это в основном лица с выраженным атеросклерозом, органическими заболеваниями мозга или другими острыми терапевтическими заболеваниями.

Известно, что люди с психопатологией должны дополнительно лечиться, а не только подвергаться психотерапевтическому вмешательству. Сама психопатология не является причиной заболевания, но может служить «почвой», осложняющей её.

У людей существует естественная противоречивость: эгоизм – альтруизм, смелость – трусость, стремление к новому – сохранение старого... Эти противоречия непрерывно сопровождают человека в его жизни, являются источником энергии развития человека. Но конфликтная напряженность в таких отношениях, как любовь – ненависть, подчинение – доминирование ведет к неврозам и различным психическим зависимостям, в том числе алкогольной, табачной.

Если пациент «играет» с врачом, то ваш «отказ» в помощи ему на первом этапе лечения резко повысит эффективность лечения в целом.

Психотерапевт не должен видеть в больном только хорошее или только плохое. Больной – это цельный человек, в нем есть и хорошее, и плохое. Вы его принимаете или целиком, или совсем не принимаете.

Любого больного никогда не считайте безнадежным. Но и здесь не переусердствуйте, делайте только «свою работу», то что вы можете и хотите, но не более.

Что такое эмпатия? По-простому – это умение стать на позицию другого, но для этого нужно знать его проблемы.

Самое неверное, что иногда наблюдается на приеме в нашей медицинской среде – это отчитывание больного, когда его нужно понять, поддержать.

Лучше прийти к врачу десять раз, чем один, но поздно.

Академик Ф.Г. Углов.

На сеансе, в состоянии транса внушение словесное в сочетании с запахом (ароматерапия) создает сильный «якорь» как позитивного, так и, при необходимости, отрицательного, что программирует в нужном направлении весь мозг.

В кабинете для проведения лечебно-оздоровительных сеансов желательно использовать зеленые и голубые цвета, которые активно действуют на подсознание. Вообще, хорошо любое лечебное «разноцветье».

Психотерапевты не должны давать конкретные советы, рекомендации. Нужно предлагать лишь варианты, алгоритмы, пространство. Давая пациенту знания, чтобы он сам мог найти решение. Пусть он все пробует сам и находит выход.

Депрессивным больным нужно давать выговориться – не жалеете для этого времени!

Пассы бывают большие и малые. Большие – вдоль тела, сверху-вниз (успокаивает), снизу-вверх (возбуждает). Малые (лицо, руки) – при закрытых глазах пациент хорошо чувствует теплые ладони. О дотрагивании – предупреждайте (пациенты пугаются).

Не говорите пациенту ничего сложного, непонятного, иначе он задумывается, появляется осторожность, недоверие. «Вы успокаиваетесь...», и больше ничего. Пауза.

Говорить необязательно монотонно. «Все в организме идет само собой...»

Лечить одного человека – дело не всегда благодарное, необходимо также лечить ситуацию вокруг него.

На сеансе нужно говорить без промедления, не давая пациенту времени на обдумывание. Говорить энергично, говорить негромко, но решительно.

Красная нить сеанса – «Излечение ваше также верно, как и то, что Солнце светит!»

Огонь и вода – самые сильные стихии, но вода захотела стать сильнее и превратилась в лед. Но огонь растопил его. И тогда вода поняла, что не твердость сильнее, а мягкость и текучесть, и все зависит от того, как ее применять.

Восточная мудрость.

Глава VIII. О СЕМЕЙНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

- Жена (муж) должна стать в семье домашним психотерапевтом
- Что такое «трансфер»? • О женской депрессии

Положение женщины в семье можно сравнивать со здоровьем. Когда здоровье есть, его можно не замечать...



СОБЕННО важна психотерапия для семей, имеющих детей. Здесь важно понять, какая жена, какая мать: по при-

званию, жертвенная мать или для которой дети куклы, чужая мать, ревнивая мать, мать-товарищ. И многое зависит от отцов: отцов-ангелов, теоретиков, строгих, диктаторов. Конечно, это абстрактные характеры, гораздо чаще – они смешаны, со всевозможными оттенками.

Женщина в нашем обществе, прежде всего, домработница, экономка, воспитательница. Можно ещё долго перечислять все её роли, профессии, которыми она должна обладать и постоянно реализовывать. «А когда она может быть просто женщиной, женой, любовницей, спортсменкой и просто красавицей?» – спрашивал Довженко (смеется).



*В. Бочкарев дарит заместителю
председателя Всероссийского
общества трезвости и здоровья
О. Новикову книгу о своей губернии*

Положение женщины в семье можно сравнивать со здоровьем. Когда здоровье есть, его можно не замечать...

Почему мы обижаемся на тех, кого любим?

Если на тебя напала собака или что-то произнес «невразумительное» чужой человек в транспорте, наверно, вы не будете на них обижаться. Но, если ваш близкий человек ведет себя вопреки вашим ожиданиям, то тут может возникнуть обида. В чем наша ошибка? Мы полагаем или нам хотелось бы, чтобы другой человек был жестко запрограммирован нашими ожиданиями. Мы отрицаем его право на самостоятельное действие.

От собаки или дурака в транспорте мы предвидим, что от них можно всё ожидать, а вот на своих близких мы обижаемся. Признай мы своего близкого самостоятельным существом или просто человеком, который сам определяет свое поведение, и оснований обижаться на него у нас было бы значительно меньше. Ведь мы не обижаемся на погоду, если она вдруг испортилась.

При воспитании ребенка ему нужно помогать, он нуждается в подпорках. Но вот личность его сформировалась (дом построен), теперь «леса» (подпорки) ему только мешают для самостоятельного развития. А мы по-прежнему на него обижаемся. Посмотрите на свое выражение лица, когда вы обижены. Оно вновь становится детским. Обижаясь, вы эксплуатируете любовь другого, управляете его поведением, наказываете чувством вины.

Но, если ваш близкий не способен переживать чувство вины, обида становится бесполезной.

Агрессия и гнев – более древние защитные механизмы; гневливый, агрессивный человек считает, что он не должен обижаться, его главная проблема – гнев.

Обида, включая умственную агрессию, мысли, разрушает наш организм, истощает иммунную систему.

Довженко учил: при первой встрече с пациентом (проблемы с алкоголем) психотерапевт должен постараться помочь ему избавиться от чувства вины. Вина сидит в человеке, как заноза, это наш мрачный тиран, который терзает душу виновного без пощады.

ды. Прометей обидел отца-Бога, он должен страдать. Но у Прометея печень за ночь восстанавливалась вновь. Опять же агрессия и гнев могут ослаблять это чувство вины.

Вина имеет и положительную сторону. В семье, основанной на любви, детьми можно управлять, вызывая у них чувство вины. Чувство вины у взрослого возникает при рассогласовании его «Я» и его поведения, облика, положения.

Такой же сильной эмоцией является стыд. Стыд – это страх перед тем, что они будут виноваты или несостоятельны. Стыд поддерживается окружением. К сожалению, стыдливый человек может поступать даже во вред себе. Стыд – это, конечно, инфантильное чувство. Человек должен в своем индивидуальном развитии пройти через стыд. И в дальнейшем он не должен руководствоваться только стыдом.

Молодая девушка покончила жизнь самоубийством, так как не смогла признаться матери, что беременна и мужа у нее не будет. В школе на собрании от критики на замечание классного руководителя отцу было стыдно за то, что плохо воспитал сына. Дома он избил сына, возмещая свою боль, вызванную стыдом. Тарас Бульба убил своего сына не из-за страха перед товарищами, а в основном из-за своего стыда. Под видом стыда иногда реализуется социальный страх перед осуждением другими.

Бывает стыд атрибутивный, когда стыдно за какие-то свои черты, свойства. Одним стыдно, что у них рост маловат, другим наоборот. Так, рослые девочки сутулятся. Стыд преобразовывает строение их тела. Сутулость вызывает спазм сосудов и другие заболевания.

Стыд фиксирует внимание человека на черте, являющейся предметом стыда. Если мне стыдно, то почему? Чтобы не было стыдно, нужно прежде всего развивать самоуважение, самому оценивать свои недостатки, а не ждать когда их будут контролировать другие.

Несколько слов о страхе. Страх порождается прогностической способностью ума – предвидеть. Предвидеть можно страдания, от которых трудно защититься. Страх за своих близких, страх потери радости и наслаждения. В общем, сколько видов страданий, столько и видов страха. Страшно, что тебе будет больно,

обидно, стыдно, что будешь виноват, что тебя перестанут любить, ну и понятно, страх потери престижа, положения и, конечно, страх смерти. Мы редко правильно понимаем источник своего страха. Студент вроде бы и неплохо знает материал, но все равно боится экзамена, у него страх не от незнания, а страх перед ситуацией, в которой его будут оценивать (не тот вопрос, не тот билет, не тот преподаватель).

Чем выше способность человек уменьшать свои страдания, понимать и осознавать их, тем меньше его страх. Страх смерти – это не страх всех страхов, тем более человек не имеет подлинного опыта смерти. Довольно часто переход в небытие сопровождается скорее эйфорией, а не страданием. У человека страх смерти – это индуцированный страх, часто люди запугивают друг друга смертью. Чаще испытывают страх из-за разлуки с близким, о том, кто будет заботиться о детях, от того, что назначенные планы не реализованы. Исходя из теории перевоплощения страх смерти возникает из-за того, что душа помнит смерть перед предыдущим воплощением.

Способность испытывать чувство вины является нормальной, эта эмоция помогает человеку избежать искушения обижать своих близких. Правда, чрезмерное чувство вины только мешает жить. Так, у нашего пациента умерла мама. Гипертрофированное чувство вины заставляет его соорудить дорогой памятник на ее могиле, но чувство вины его все равно не отпускает. Отсюда внутреннее несогласие с самим собой, дисгармония и дискомфорт. Подобная рассогласованность, разорванность души приносит страдания и нарушает гармонию жизни.

Всякая чрезмерная потребность человека превращает его в свой придаток, и заодно блокирует другие его жизненные проявления. Гурман и обжора – придаток пищевого поведения, его интеллект и чувства направлены только на одно.

Стремящийся к престижу или ориентированный на власть начинает манипулировать людьми и в итоге остается в полном одиночестве. У человека, поглощенного сексуальным влечением (чрезмерно), все многообразие жизни сводится к половому общению. Чрезмерные потребности находятся в постоянном не-

удовлетворении, что приносит его обладателю немалые страдания.

Но есть потребности, которые у человека развиты недостаточно. Потребность в труде, заботе о близких, потребность в уединении, самореализации. Такое снижение потребности препятствует развитию личности. Отсутствие или слабые потребности нередко приводят к холодности в отношении с окружающими или к одиночеству, особенно в старости.

З. Фрейд был убежден, что культура порождает болезни, неврозы. Золотой век здоровья был в прошлом. Но прошла сексуальная революция, которая отменила многие запреты, а неврозы остались. Это, конечно, не значит, что Фрейд был во всем неправ. Роль конфликтов сексуальных в столкновении с культурой общества по-прежнему остается.

К. Юнг рассматривал процесс совершенствования как движение по пути индивидуализации. То есть, у каждого человека есть скрытая и подлинная индивидуальность, которая должна реализоваться в этой или последующих жизнях. То, что у человека реализуется в его сегодняшней жизни – все это существовало в его архетипической личности в прошлом. Это подтверждается в мифологиях, при самопогружении, в медитациях, когда человек вызывает у себя образы бессознательного.

Но преодолевать свои архетипические черты в подсознании очень трудно. Если мы своему пациенту, который жалуется, что его не любит жена, объясняем, что никто не обязан его любить – ни жена, ни дети, ни мать, то он поначалу возмущается этим. Однако, постепенно он принимает это суждение, сживается с ним. А дальше приятно удивляется, когда обнаруживает, что любим, и рассматривает это, как дар. Конечно, это происходит с человеком, если он понимает сущность любви и может ответить на такие вопросы – от чего любовь растет, от чего умирает.

Но архетипы иногда и помогают нам. К примеру филиппинские «хирурги» (хилеры) руками без ножа удаляют опухоли. На своих психохирургических операциях они включают архетипические атавизмы магического подсознания человека и одновременно биохимические механизмы иммунной системы, тем самым «раство-

ряют» или удаляют болезни. Ведь в древности люди таким путем самоизлечивались.

Сталинизм, говорил Довженко, был возможен только потому, что насильственная диктатура управления разделялась всем обществом поголовно (конечно, за небольшим исключением) как самими властителями и их приспешниками, так и жертвами. Любые демократические веяния в те времена рассматривались как слабость или буржуазный либерализм. Стремление свалить ужасающий террор на Сталина и его силовые структуры свидетельствует о желании оставить в неприкосновенности подлинные причины терроризма, ограничившись осуждением отдельных людей.

«Нам встречается много людей, которые собираются начать с завтрашнего дня новую жизнь. Но среди них не так уж много тех, кто в состоянии продолжать ее. И хотя мы говорим себе, что с завтрашнего дня никаких себе поблажек давать не будем, но потом откуда-то берутся причины, чтобы не делать то, что мы сами запланировали».

Это объясняется тем, что у «человека-привычки» против усилий, которые он хочет применить автоматически, часто подсознательно, включаются защитные механизмы, препятствующие изменениям в жизни. Иногда наших усилий хватает лишь на первое время, а потом постепенно все возвращается «на круги своя». Но мы должны помнить, что отказ от прежних привычек труден, и мало кому хочется добавлять трудностей в своей жизни. И, тем не менее, известны случаи, когда беспощадными тренировками люди оздоравливались, когда бросали курить или пить, если вопрос стоял об их жизни или здоровье их близких.

Для начала «новой жизни» нужно знать, что чем сильнее мотивация, тем меньше требуется усилий на противостояние похотам и искушениям. То есть, чем сильнее желание, тем меньше требуется нашей воли.

Психотерапевту известно, что привычка – это не просто автоматизированное действие, а действие, связанное с потребностью в нем, как дополнительное получение удовольствия. Задача психотерапевта – привычное действие, навык, переключить на удов-

летворение другого рода. Человек при волнении хрустит костяшками пальцев. Чем больше он желает прекратить эти действия, тем сильнее проявляется их навязчивость. Наша рекомендация простая – не нужно насиловать себя, нужно просто понаблюдать в какой ситуации проявляется та или иная неприятная привычка, осознать ее. Сделать привычку сознательной – значит научиться управлять ею. А когда мы ее не осознаем, то она работает помимо нас.

Ни одно переживание не проходит для человека бесследно. Физиологи установили, что при острых переживаниях происходит «кодирование» информации в долговременной памяти посредством изменений нейронных связей в мозгу. В методе Довженко установлено, каким способом переживание, образ связываются с изменением поведения пациента. Само «кодирование» у подготовленного пациента является лишь последним «толчком», пусковым механизмом для зарождения нового вида поведения.

Но задумаемся над таким парадоксом жизни – однажды научившись плавать, бегать на коньках, мы никогда не забываем это искусство, которое все же требует от нас удивительной координации движений. Но в то же время, изучив иностранный язык, без практики мы быстро его забываем. Или, отгуляв месячный отпуск, мы вдруг забываем свой домашний или рабочий телефоны. Имеется психологическое объяснение этим явлениям. Под угашением (забыванием) понимается повторение ситуации, в которой происходило заучивание, но без эмоционального подкрепления, то есть, без соответствующего переживания.

Теперь понятно отчего воспоминания детства держатся в нас столь крепко. Детские эмоциональные ситуации больше в нашей жизни не повторяются, а потому и не угасают. Память у ребенка хуже, но вот ситуацию он запоминает лучше. Ребенок купается, плавает в ванне – море положительных переживаний. Или в сходных речевых ситуациях, когда мы вынуждены говорить по-русски, и необходимость в иностранном языке отпадает. Наверно в школе, чтобы лучше усваивать иностранный язык,

нужно, чтобы ученики испытывали удовлетворение от говорения и чтения на нем.

Если вы желаете управлять своими чувствами и поведением, своими потребностями, то должны научиться управлять своим воображением, контролировать его. Но, если вы попытаетесь сознательно удерживать свою мысль или бороться с нею, то кроме головной боли вы ничего не получите, мысли вас победят. К мудрецу пришел ученик и попросил научить его мудрости. Учитель: «Не думай о зеленых обезьянах!»

Через неделю ученик ворвался в хижину к мудрецу с жалобами, что тот заколдовал его: «С тех пор как я побывал у Вас, меня везде преследуют эти обезьяны. Я не могу не думать о них, они снятся мне каждую ночь!» Ученик, стараясь не думать об этом образе, сам его вызывал, так как пытался все время его отбросить и одновременно заряжал этот образ все новой и новой энергией. Нужно было не бороться, а думать о другом. Бороться – это все равно, что тушить костер бензином.

Так работает воображение и обиженного человека, который пытается не думать об обиде, а сам постоянно воспроизводит этот образ в сознании. Если вы долго обижаетесь, это может стать привычкой, и вы превратитесь в «обидчивого человека», что приведет вас к вражде с окружающими. Такой человек становится настолько чувствительным, что как бы вы ни старались его не обидеть, это просто невозможно. Также у «ревнивцев» – стоит увидеть радость на лице у жены или то, как она похорошела – тут же всплывают ревнивые образы, ну, а последствия всем известны. Такие эмоции причиняют нам страдания, а механизм защиты – агрессивность или жалобы, капризность. Но часто сами «агрессоры» бывают очень чувствительны к своим переживаниям, болезненно их воспринимают. Но если вы их спросите – испытывают ли они стыд, обиду? – Да, никогда!

Многие наши «пьющие пациенты», – говорил Довженко, – страдают сильной аффилиацией. Аффилиация – это неспособность человека быть одному, она проявляется в необходимости общения ради общения, ради поддержания теплых отношений, устранения дискомфорта одиночества. Если с ним нет никого,

он хватается за трубку телефона или бродит из комнаты в комнату в поисках кого-либо. На улице такой человек спрашивает время или прогноз погоды, чтобы просто поговорить. Для наших пациентов общение – это и потребность в безопасности, и снятие напряжения, тревоги. И, если наш пьющий пациент со своими друзьями, товарищами (собутыльниками) достаточно эффективно снимает свое внутреннее напряжение, а дома с ним мало общаются, то понятно, куда и к кому он будет чаще стремиться.

У нормальных, здоровых людей должна существовать подлинная потребность в общении, для наших пациентов общение – это потребность в безопасности, которая выражается также в бегстве, нападении, притворстве, конформизме и других механизмах психологической защиты.

Конечно, жене, близким нужно чаще общаться с таким человеком, особенно если он страдает неврозом или другим психосоматическим заболеванием. Даже если предмет разговора вам неинтересен или незнаком, достаточно просто внимательно послушать. Отказавшись выслушать, вы не просто огорчили человека. Нужно помнить – как ты относишься к людям, так и к тебе они будут относиться, это процесс обоюдный. Но, если человек нуждается в вашей помощи, нужно активнее проявить заботу и поддержку.

Психотерапевт знает, что на улыбку нужно отвечать улыбкой, на приветствие – приветствием, в этом заключается искусство общения, быть естественным в общении – одна из труднейших задач. Особенно это касается людей с различными комплексами неполноценностей. Они сами отрицательно оценивают себя. Таким людям при общении нужно полностью отдаваться целям и мотивам разговора, а не реагировать на воображаемые действия и поведение собеседника.

Нередко людей делят на две группы по их способности или неспособности учиться на своих несчастьях. Людей со сверхзащитой – неприятности ничему не учат, они всегда будут обвинять других и полностью оправдывать самих себя.

Обычно человек, чтобы уменьшить чувство вины, учится просить прощения даже в тех случаях, когда и не виноват, но все

же обидел человека. Нужно самому анализировать свое поведение и извлекать для себя пользу из переживаний таких эмоций, как обида, страх, зависть, тщеславие, гордыня.

Правда, мы, психотерапевты, знаем, что только эмоционально и социально зрелый человек может беспристрастно взглянуть на себя со стороны. Зрелый человек не будет в своих неудачах искать только козни других. Если он не знает все-таки причины своих неудач (болезни), он обращается к специалисту (врачу), который подскажет правильный выход, даже если положение вам кажется совсем «безвыходным».

И главное, любое научение, изменение поведения должно быть положительным, если индивида подвергать наказанию, эффективность этого процесса тормозится.

Эмоции всегда возникают в отношениях между людьми. Когда вас спрашивают: «Ты не обиделся?» – вы отвечаете, что, конечно, нет, а чувство обиды от этого ещё сильнее, если вы действительно обиделись.

Не надо сопротивляться эмоциям, должно происходить естественное течение реакции, тогда не будет дополнительного прилива эмоций, не будет накапливаться энергия напряжения. Эмоцию нужно «проигрывать». Поэтому мы рекомендуем обидевшемуся обижаться, стыдящемуся – стыдиться, ревнующему – ревновать, боящемуся – бояться.

Полное проигрывание, к примеру, эмоции обиды может завершиться полной ликвидацией этой эмоции и полным прощением обидчика. Вашей победой будет умение искренне, от чистого сердца простить обидчика, независимо от того, прав он или не прав. Даже если обидчик намеренно нанес обиду и при этом не испытывает чувства вины, в своем акте прощения вы поднимаетесь выше бытовой ситуации, на это способна каждая, духовно одаренная личность.

*Работа и любовь – главное в жизни.
Любовь, в том числе и к женщинам.
Ибо если никого не любить, то для чего работать.*

А. Довженко.

Жена (муж) должна стать в семье домашним психотерапевтом

Мы помним, что «первую скрипку» в выборе себе партнера играет все же женщина (хотя внешне все выглядит наоборот). У женщин заложен генетический механизм – «подобное выбирает подобное», которым она руководствуется скорее на подсознательном уровне. После длительной совместной жизни некоторые жены становятся зеркальным прототипом мужа, хочет, не хочет, но она при этом не только подражает ему, но и пользуется его же оружием. Поэтому опытный психотерапевт знает, что воздействие на мужа через жену – это творческая вершина. Речь идет о муже-пациенте, по Довженко – о пьющем муже.

У мужа заведомо есть отрицательные черты. Но в обязанности жены также включены: выискивание его положительных качеств, необходимость регулярно похваливать его, не забывая о комплиментах. Женщина должна знать, что любое ее предложение может «войти» в мужа только с положительным знаком, с отрицательным – все будет отторгаться. Вот откуда его упрямство, несговорчивость. Одна из главных проблем жены – чем занять мужа в свободное от его работы время. Но желательно не тем, чем хотелось бы вам, или чем он обязан заняться, а тем, что у него есть внутри, к чему он больше приспособлен и чтобы у него был интерес к этой деятельности.

Это своего рода – лечебный фактор, а не так, как считает жена, что муж «должен» делать и уметь все.

Мужчина (муж) обычно в чем-то виноват. Не стоит ещё больше обострять его чувство вины, тем более действовать по принципу «клин клином». Тогда может появиться обратный эффект. Первая задача психотерапевта – убрать (смягчить) чувство вины, которое на подсознательном уровне обязательно переживается пациентом. Отмечать в нем только хорошее (хотя бы на период проведения лечебно-оздоровительной программы). Помогая мужу, жена не должна даже в мыслях «подстегивать» себя – «может сдохнет», а только с любовью (молитвой), с сознанием того, что ты делаешь ближнему добро.

Врач не имеет права давать пустых обещаний. К примеру, выпьешь эти порошки или пилюли – и все, как рукой снимет. Препарат, даже самый лучший – это не панацея, а костыль. Любое же лечение требует от пациента терпения, дисциплины и труда. Но если человек заболел, то ему обязательно нужна помощь не только врача, но и близких ему лиц.

Вообще, «крест ставить» нельзя ни на одном больном (здесь Довженко говорит о лицах с пристрастием к алкоголю или употребляющих наркотики). Царь Александр I награждал солдат своим штандартом «за стойкость при поражении». Не нужно настраиваться и на мгновенную победу, результат приходит только через труд. В любом возрасте не надо бояться начинать свою жизнь с нуля – это будет твоя новая молодость или возврат к старой.

Первоначально (ещё до обращения к врачу-психотерапевту) жена должна заложить мужу веру в свои силы, веру в исцеление. Если это делать с любовью и добротой, то обязательно будет результат. Но, конечно, жене нужно вначале воспитать в самой себе уверенность в своих силах и убежденность в благоприятном исходе. Когда у тебя самой появится интерес к жизни и ты займешь активную позицию – это однозначно повлияет на мужа.

При муже (особенно заболевшем) жена должна быть веселая и жизнерадостная. Захотелось поплакать, ему это не обязательно показывать – пошла в ванну, поплакала и снова ты в порядке.

У каждого мужчины имеется комплекс неполноценности в той или иной степени. Нужно постоянно его смягчать, устранять. Можно всегда доказать ему его уникальность, неповторимость и как мужа, и как мужчины, убедить в полезности всего, что он делает, в его необходимости и, главное, в том, что он не одинок. Многие зависят от личного творчества женщины (жены), как она заполняет форму личностных отношений, как реализовывает ее в жизни.

Нужно приветствовать, когда муж (наш пациент) заявляет: «Я пошел на лечение ради своей жены и детей!»

Жене, которая живет с мужем, злоупотребляющим алкоголем, нужно прежде всего анализировать: «Почему я терпела эти 10 лет? Может неэффективно боролась? Тогда не надо «наступать

на те же грабли». И, если даже нет былой «романтической любви», а проблема лишь из-за квартиры, детей, то все равно нужно бороться, искать пути. И начать, может, с себя?

Как, к примеру, для жены «притормозить» своего мужа, чтобы он хоть на время бросил пить. А ведь причины этих выпивок остались прежними. Есть два пути: первый – попытаться устранить эти причины, изменить условия, вплоть до «географического бегства» (поменять квартиру, переехать в деревню); второй – изменить свое отношение к этим обстоятельствам, если от вас мало что зависит, ведь остальные люди живут в точно таких же неблагоприятных условиях, но не пьют, живут достойно.

Тут можно вспомнить лечение по рефлексу И.П. Павлова, вспоминает Довженко. После звуковых и световых сигналов собаке дают мясо. Затем сигналы повторяются, но нет подкрепления (мяса), а рефлекс продолжает срабатывать – идет слюна, выделяется желудочный сок. Если не будет подкрепления, то постепенно количество желудочного сока уменьшается, пока совсем не исчезнет вместе с рефлексом. Так и с мужем, страдающим от алкогольной зависимости, ему (для алкогольного рефлекса) порой бывает достаточно телефонного звонка от друга, с которым он выпивает. Если рефлекторная дуга разомкнута, то есть заблокирована «кодированием», то в мозгу пациента создаются новые нейронные связи, хотя память о «старых» алкогольных сразу не исчезает, она остается иногда на время, может, на всю жизнь. Чтобы не вернулась «прошлая жизнь», нужно не просто бросить пить, необходимо изменить образ и стиль своей жизни.

Все отрицательное в муже (и также в жене) можно переделать в положительное, тогда он будет вас если не слушать, то по крайней мере хотя бы прислушиваться. Муж упрямый – похвалите его, что только с такими качествами можно чего-либо добиться на работе (но только не в семье), его жадность оберните в бережливость или в жадность к знаниям, культуре. Комплексует, осторожен – тоже молодец, меньше сделает ошибок, а когда безрассуден, самоуверен – то ошибки неизбежны. Или мужу, например, не нравится, когда женщина не может выбрать одно платье, перебирает в магазине все, что выставлено. Мужу надо знать, что

жена его умница, он должен помнить, что также тщательно она выбирала и его – своего мужа, как сегодня выбирает себе платье. Или бардак в квартире у женщины, все вещи разбросаны, следы на ковре... Так это свидетельства следов ваших любимых детей. Можно, конечно, жить без споров, в чистоте, но это больше похоже на одиночество.

Что значит «упаковать» мужчину? Первое – мужчины в основном «левополушарные» – логика, правое полушарие – эмоции. Поэтому вначале нужно «усыпить» их сознательную, логическую линию. Затем «пакуем» его в моральную обертку: убираем чувство вины, совести. Усыпив совесть, сознание мужа, жена остается один на один с правым полушарием – животной личностью мужчины, его подсознанием. «Животное» – обычно глупое, жадное, развратное, его легко склонить на любое «дело». Как только он (муж) согласился с вашими доводами (куда вы хотели его повернуть), нужно приступить ко второму этапу. Нужно постепенно повышать его ответственность, нравственность. Без нравственности, совести, религии человек – это опасное животное. Религия – это гениальное открытие древних. Она занимается систематическим воспитанием и постоянно напоминает человеку, что он Человек, иначе мы не выжили бы. Религия не отомрет, в своей эволюции она сольется с наукой, и наши знания будут черпаться из сознательного и бессознательного.

Что такое «трансфер»?

Трансфер (перенос) – это личностная, произвольная, установочная окраска нашего отношения к кому-либо (жене, врагу). В бытовом отношении это просто симпатия-антипатия. Все люди относятся друг к другу с «непонятной» внутренней симпатией или антипатией. Но, иногда это отношение может быть просто нейтральным, иногда – это агрессия. Вот это личностно отраженное неосознаваемое чувство (отношение) и есть «трансфер» – перенос.

Имеется «отрицательный перенос» – контр-трансфер. Многие жены, мамы практически знакомы с его признаками.

Трансфер, как любое состояние человека, нельзя рассматривать как нечто застоявшееся, окаменевшее. Отношения людей все время претерпевают разные фазы, этапы развития. Активность этих отношений, их конгруэнтность зависит во многом от вас самих.

Для психотерапевта уже первая встреча с пациентом говорит о многом.

Так, его жесты могут свидетельствовать о мелодраматичности, суетливости.

Пальцы, связанные кончиками вместе, означают покорность, смирение.

Палец у губ – стыд. Палец, зажатый пальцами другой руки – самоободрение.

Смущение, беспокойство у пациента проявляются тем, что он постоянно трогает что-то, закручивает. О том же говорит закусывание губ, ерзание на стуле, частое покачивание головой, отбрасывание «мешающих» волос.

О многом говорит осанка – сутуловатая, сгорбленная, вялая, бодрая.

С походкой могут быть связаны и род занятий, перенесенные болезни и даже черты характера – аккуратность, точность, педантичность или, наоборот, разбросанность.

Маленький шаг большого человека говорит о неторопливости, но и о робости или желании отдалить с кем-нибудь встречу. Есть походка «старческая», «мужская», «виноватая».

Голос также является визиткой человека, прежде всего его возраста, комплекции.

Сам голос, как и отдельный почерк, не определяет тип личности. Только ансамбль достаточного количества признаков дает целостную картину.

Сегодня по речи, ее анализу, ищут преступников, вымогателей, шантажистов, определяя их возраст, образование, диалект и другое.

Психотерапевты знают, что когда жены передают информацию о своем муже или другом близком человеке, то есть формируют о нем мнение, то они часто пририсовывают им собственные ка-

чества и оценки. Так, «авторитарные» жены малокритичны к себе, представительницы демократического типа более объективны.

Силы в семье неограниченны, но для успеха нужно правильно обмениваться информацией и энергией.

В семье мозг человека работает в безвербальном (бессловесном) эйдетическом режиме. Как мать чувствует свою дочь, так муж – жену, их поля должны дополнять друг друга информационно, эмоционально, создавая гармонию и одно целое. Наличие информационного обмена как свойства биологических систем показывает, что лечить можно и правильной информацией.

Доверие к жене снимает критический барьер в сознании у мужа. Со стороны жены должны быть представлены сильные аргументы и жесткое, очевидное умозаключение. Но это на втором этапе, на первом нужны эмоции для завоевания доверия. От жены не требуется сложная программа внушения, убеждения. Иногда достаточно одного сильного аргумента, но он должен быть созвучен настроению и убеждению мужа.

Жена обычно вначале разогревает эмоциональное состояние мужа, а затем подает его в мощной «эмоциональной упаковке».

Быстрее всего можно достигнуть результата, когда вы опираетесь на интересы и эмоции вашего мужа, делаете ставку не на логику (в этом муж сильнее и «крепче»), а на прямое, некритическое восприятие вашего внушения, которое должно быть положительно окрашено и иметь какую-то выгоду для мужа, или обозначьте его поведение, хотя бы как «подвиг» ради семьи, детей...

Наиболее глубоко внушаемы влюбленные люди, а также испытывающие тревогу, опасения, страх. Христианские мученики переносили мучения не только терпеливо, но и с радостью и хвалой Господу, во имя которого умирали.

Перед человеком (мужем) нужно обязательно ставить цели – ради чего он будет менять свой образ жизни. Цель позволяет нам высвободить ресурсы жизненной энергии. Все, что в мире есть хорошего – культура, прогресс, все сделано, благодаря рефлексу цели (И.П. Павлов), и делается только людьми, стремящимися к

той или иной цели. Жизнь перестает привязывать к себе как только исчезает цель.

Среди мужчин (мужей) есть лица, которые стремятся все делать «на публику», этакие «павлины». Их эгоцентризм, аффектация поведения не позволяют им признаться в своей слабости, бедах перед кем-либо чужим, в том числе и перед врачом. Вдобавок он очень нетерпим к критике. Поэтому и врач (психотерапевт), и жена в своем общении должны опираться только на положительные его черты и поступки, а «разбор полетов» жене нужно проводить лишь когда муж спокоен и без всяких свидетелей.

Любой муж – это мужчина, а это значит, что он восстает против любого запрета, хотя бы «изнутри».

Иногда мужчины пьют не только потому, что желудок пустой – пустая душа! (Довженко). Нужно проявлять искренность и хотя бы показное любопытство, выслушивая мужа. Нужно дать мужчине почувствовать его значимость и вашу высокую оценку его качеств. И просто не забывать иногда делать и высказывать ему что-либо приятное. В семейных отношениях в Индии на первое место ставится Дружба.

Начинающим психотерапевтам (как и женам) неплохо помнить и использовать в своей работе следующие «классические» правила и приемы:

- Люди обычно начинают любить тех, кому они сделали приятное, и ненавидят тех, кому сделали плохое.

- Избегайте всяческих споров, даже выиграв спор, вы потеряете главное – его (мужа, пациента) расположение.

- Постарайтесь разговаривать мужа, но чтобы вы говорили не больше его.

- Если вы артистка, а все женщины «играют» в своей жизни – постарайтесь на каком-то этапе перевести разговор из русла логики, доказательств в русло эмоций, чувств. Из мира аналитического разума в мир эмоций, где вы лучше управляете.

- Любой разговор начинайте с искренней похвалы, одобрения.

- Не загоняйте в угол мужчину, дайте ему возможность с честью выйти из него, не потеряв «лица».

- Не перебивайте его, если он даже несет чепуху.

– 99 из 100 человек никогда не осуждают себя, и вы не критикуйте его, не ставьте его в позу обороняющегося, он будет оправдываться – это обида и гнев.

– Если вы говорите с вашим «пациентом», помните, что это не логическое создание, а легко ранимое эмоциональное существо, с болезненным тщеславием, гордыней, предрассудками. Нужно его понимать и прощать. Великий человек обнаруживается по тому, как он ведет себя с «маленькими людьми». Ваша терпимость и великодушие вызовет в ответ благодарность и желание что-либо сделать для вас хорошее.

– Говоря об ошибках пациентов, делайте это в косвенной форме, чаще рассказывайте о своих собственных и о путях их исправления, как бы этим показывая пути исправления для пациента.

– Хвалите его (мужа) за каждый даже самый скромный успех, будьте искренни и щедры в похвалах.

– Нужно найти ключ, подход к каждому: кто стремится к власти, к богатству, для кого важна половая конституция, кто любит порядок, кто насилие.

– Помещение в режим ожидания – это самый сильный суггестивный фактор. Мысль с течением времени так усиливается, что становится неотвратимой. Время – главный фактор!

– Можно пациенту даже льстить, чтобы пробудить в нем какое-нибудь сильное желание.

– Эффективно влиять на собеседника – это говорить только о нем, о его проблемах и его интересах.

Создавайте пациенту доброе имя, и он постарается жить в дальнейшем в соответствии с ним.

– Наша жизнь – это «думание». Если в мыслях наших печаль – мы грустим, думаем о хорошем – нам хорошо. Не забывайте, что если вы думаете о плохом, о болезнях, о неудачах, то они вас и настигнут. Так что, ничего не бойтесь, кроме гнева Всевышнего!

– Постсуггестия сильна, если было внутреннее согласие. А если что-то отрицательное, то эффект деформирован.

– Надо одевать свои внушения в соответствующую психологическую, положительную для мужа «упаковку», тогда и лечение пойдет на пользу.

– Борьба с «внутренним неприятелем» через таблетки или одну «химию» бесполезно, без психологической установки мало эффективно. Положительная внутренняя установка сыграет и в последствии, когда будет проводиться повторное лечение.

– Муж не пьет лекарство не только по какой-либо внешней причине. Его поведение непроизвольно, бессознательно. Поэтому надо создать мужу искусственные небольшие трудности (заводить перед сном будильник, заставить его отжиматься, обливаться) – болезнь по отношению к сознанию вторична. Поэтому надо изменить мысли, настроение, способы реагирования на многие события, надо учить его «защищаться».

Ещё в свое время академик Петр Кузьмич Анохин говорил: «Нужно вначале предвидеть, а потом действовать, цель опережает любое действие. Управлять чем-то или кем-то – значит предвидеть».

Довженко вспоминал притчу о мудром Эзопе: «На пир к купцу пришли гости.

– Всем известно, что у тебя есть остроумный и находчивый раб. Пошли его на базар, пусть принесет нам самое прекрасное.

Эзоп (раб) приносит язык на подносе... Поясняет – языком мы произносим слова верности и любви, нежности. Языком мы провозглашаем мир и произносим слово свобода.

– Тогда пусть принесет самое ужасное!

Эзоп возвращается с тем же подносом...

Удивлению нет предела. И это самое ужасное?

– Да, языком мы произносим слова ненависти, объявляем войну. Языком мы произносим слово раб!»

О женской депрессии

Довженко, как психиатра-нарколога, в первую очередь интересовали причины – «откуда растут ноги» у алкогольной женской депрессии.

Из лекции А. Довженко «Коварное лекарство от депрессии».

Иногда женщинам доставляет удовольствие быть несчастной, держать обиды на всех и вся, создавать свои собственные проблемы.

Нет, пожалуй, ни одной семьи, где бы в той или иной степени не стояла проблема винопития. Если верить официальной наркологии, регулярное пьянство обязательно приведет к алкоголизму. Однако в последнее время эта точка зрения не устраивает даже традиционных специалистов. Почему люди, живущие примерно в одинаковых социально-бытовых и природных условиях, по-разному относятся к алкоголю? Одни, например, не переносят его из-за того, что в их организме отсутствует специальный фермент, расщепляющий спиртное. Другие пьют неумеренно, злоупотребляя всю жизнь, и при этом все же не становятся алкоголиками. Среди них немало таких, кто уже к 40-50 годам сами, без всякой медицинской помощи прекращают пить, потому что они «неалкоголики». Их избавление от недуга находится в их собственных руках, а также в руках их родственников. Причем пациенты с легкой и средней степенью «алкогольной токсикомании» могут сделать это за короткие сроки, у них полностью восстанавливаются все жизненные функции.

И, наконец, есть люди, действительно страдающие истинным алкоголизмом, запрограммированным в них генетически. Но, если истинные алкоголики обречены на болезнь природой, не по своей воле, то и относиться к ним надо милосердно. У этих лиц патологическое влечение к спиртным напиткам, и отравление ими врач может «снять» лишь на короткое время. У «неалкоголиков» же заболевание формируется под воздействием психологических факторов, поэтому чисто медицинские подходы для них неэффективны, У нас же и тех, и других по-прежнему лечат стандартными схемами.

Здесь речь идет о людях, выпивающих регулярно и чрезмерно. Нередко слышишь споры, как «лучше» пить: чаще и понемногу или редко, но помногу. На практике последние спиваются гораздо чаще. Раньше считали, раз человек пьет, у него не все в порядке с психикой. Сейчас установлено, что 80 процентов злоупотребляющих спиртным – психически здоровые люди. Знаете ли вы о том, что в малообеспеченных семьях число пьющих мужчин вчетверо превышает число женщин, а в высокообеспеченных – мужчины и женщины пристрастны к алкоголю почти в равной степени. В чем же тут причина?

Кстати сказать, к пьянству наиболее предрасположены девушки и молодые женщины с повышенной чувствительностью, истерическими чертами характера. Почти всегда у 25-летней женщины в жизни возникают различные травмирующие психику ситуации, в частности, сложности в семье, неприятности на работе. К 35 годам многие из них испытывают одиночество и дома. К этому возрасту дети взрослеют и уходят, муж с головой погружается в работу. К тому же, если супруга попала в семью мужа из другого города, у нее практически обрываются все близкие эмоциональные связи. А если ещё нет любимой работы, остается «золотой сон», забвение от домашних забот и личных тревог – выпивка.

И вот первая рюмка, бокал вина – «сняты» все обиды. Женщина вслушивается в себя, вглядывается в мужа. Ей кажется, что нет в жизни ближе и роднее человека, забываются его грубость, черствость. Вино здесь лишь пособник, имитирующий свободу любви и не только своей, но и ответной. Кстати, пьют чаще всего женщины не слабые, а сильные, борющиеся до конца, чтобы сохранить свою семью. Или деловые женщины, привыкшие с юных лет груз многих проблем нести на собственных плечах. Семья для большинства женщин – это главное, без нее она одинока. Именно одиночество – самая распространенная причина женского пьянства. Многие из них стыдятся его и мало об этом говорят. Часто люди, испытывающее одиночество, внешне кажутся в высшей степени общительными и жизнерадостными, в то время как оно, одиночество – неизменный спутник депрессии. Нередко женский алкоголизм начинается после хронических конфликтов в семье, когда наступившая эмоциональная пустота заполняется стаканом губительного зелья.

Обычно на ранних стадиях она ещё долго остается в наивном неведении, что уже злоупотребляет алкоголем. Этой психологической защите, то есть непризнанию своей зависимости от спиртного, способствует общественное неприятие пьянства женщины. Поэтому за помощью они чаще всего обращаются, когда болезнь уже запущена.

На прием к психотерапевту муж, по рекомендации Довженко, должен обязательно приходить в сопровождении жены, осо-

бенно это необходимо при решении алкогольных тем. Проблема эта общесемейная, а не касается только отдельно взятого члена семьи. Психотерапевту нужно знать, что если он завоевал доверие жены, то это уже 50 процентов успеха в лечении мужа. Но сегодня, когда страна переживает «душевный кризис», ломку экономической системы, женщины сами все чаще попадают в трудную для себя психологическую и просто жизненную ситуацию. И поэтому все чаще уже сами женщины нуждаются в психотерапевтической помощи. Любому врачу известно, что всякое депрессивное переживание, даже если это не болезнь, то все же – это тяжелое душевное состояние. Может это естественная реакция на сложившиеся обстоятельства, и депрессия для женщин является временным щитом, своеобразной передышкой, чтобы затем, набравшись сил, преодолеть свой душевный кризис и вновь обрести уверенность в себе? Или депрессия – это признак болезни, определенных психических расстройств?

Конечно, сравнивать свою депрессию с банальными заболеваниями не совсем правильно. Если вы простыли, у вас температура, вы остаетесь дома отдохнуть, полежать. Ваше окружение временно возьмет на себя ваши заботы, поможет вам побыстрее «встать на ноги». Но если у вас нет формальной (физической) болезни, а «просто» нет никакого настроения, ничто не приносит вам радости, все дается с трудом, а мысли «одна черней другой»? Даже своим близким такое состояние порой трудно объяснить или не хочется, так как не уверены, что вас поймут. По-прежнему, «автоматом» вы ходите на работу, выполняете по дому рутинную работу, продолжаете улыбаться знакомым, на вопросы – Как дела? – отвечаете с шуткой – «Не дождетесь!» А на самом деле хочется бросить все свои дела, пытаетесь взять себя в руки, но чаще, кроме слез, ничего не получается.

В нашем обществе мы привыкли к тому, что «правильно» – это казаться успешным, счастливым человеком. Если ты волнуешься, ходишь хмурый, печальным, значит, у тебя что-то не в порядке то ли в семье, то ли в бизнесе, на работе. Сегодня жизнь требует от женщины всегда быть «в форме». Нет, конечно, все прекрасно осведомлены, что у женщин должны и бывают «кри-

зисные дни» с плохим настроением. Но окружению, особенно мужчинам, некогда ждать, когда у вас закончится этот очередной кризис. Подстраиваясь под своих партнеров по жизни, женщины пытаются соответствовать их вкусам и настроениям. Обычные средства борьбы со своим мрачным (депрессивным) настроением – это алкоголь, кофе, сладости, спорт, секс и нередко психотропные средства. При неправильном потреблении этих средств кризисы могут неотступно повторяться, затягиваться, а выбираться из них становится все труднее.

Чаще всего мы сами себе ставим диагноз «депрессия», не догадываясь об истинных ее причинах и корнях.

Каждому человеку свойственно при определенных обстоятельствах впадать в уныние, снижать свою активность. И это нередко сопровождается нарушением сна, аппетита, сексуальных функций. Это – «нормальная депрессия», которая через какое-то время сама пройдет. При условии, конечно, что вы при этом «не подсядете» на алкоголь, наркотические и психотропные вещества. Выход из подобной депрессии станет для вас скорее полезным, так как вы много думали, анализировали свою жизнь за время своего «упаднического настроения», теперь при завершении его вы можете поменять свое поведение, составить новые планы с учетом своих возможностей.

Природа не зря «награждает» человека такой предрасположенностью к депрессивным состояниям, это одна из сторон приспособления нашей психики к изменяющимся обстоятельствам. Это не болезнь в медицинском смысле, человек может и должен страдать и переживать, это нормальная психическая реакция человека – то радоваться, получать удовольствие, то испытывать, казалось бы «непереносимое» чувство подавленности.

Чаще к психотерапевту обращаются, когда человек сам не может понять, в чем дело. А ведь нужно понять возникшую ситуацию, попытаться ее изменить. Но как? Психотерапевт поможет вам отказаться от неправильных, изнуряющих, направленных в ложное русло усилий.

При здоровой, «нормальной» депрессии человек в состоянии справляться со своими обычными делами и ведет себя в повсед-

невной жизни «нормально» для окружающих. Причинами подобной «депрессии» могут быть раздражение, страх, чувство собственной вины за что-то, потеря кого-либо из близких, несправедливое обращение. То есть, ваше состояние всегда имеет более или менее конкретное объяснение и причину. Но это ещё не «душевная болезнь», к примеру, как потеря смысла жизни, проявление душевной усталости, когда все кажется безысходным и бесперспективным. Человек потерял значимую для него работу и впадает в жуткую для него депрессию. На самом деле – это «нормальная» депрессивная реакция. Смысл своего существования человек потерял не из-за потери работы, а из-за своей кажущейся бесполезности. Такое же состояние возникает у людей при выходе их на пенсию. Конечно, это в большей мере социальная проблема, когда вас «выбрасывают за ворота», и вы испытываете свою неполноценность и бессмысленность своей жизни. Но психологи и психотерапевты могут, если не кардинально, то во многом помочь таким людям вновь обрести цель и смысл жизни.

И все же женщины страдают депрессией в два раза чаще, чем мужчины. Это связано не только с социальным ее положением, но и с биологией: гормональные изменения, менструальные циклы, состояние после рождения ребенка, климактерический период. Социальные и психологические причины – когда женщин дискредитируют, злоупотребляют ими в сексуальном отношении, обращаются как с людьми второго сорта.

Среди женских депрессий выделяется «депрессия переутомления». Женщина стремится к независимости, профессиональному успеху, а наша традиция требует от нее быть только домашней хозяйкой. Никакого саморазвития, отсюда усталость от борьбы, безысходность, депрессивные реакции.

В семье женщина часто становится «жертвой», когда нет возможности ответить на насилие и угнетение со стороны родственников. При кризисе интимных отношений женщина чувствует себя подавленной из-за своей недостижимой мечты, отсутствия интимной связи, сердечной близости.

С приближением пожилого возраста многим женщинам кажется, что они уже никакими ценностями больше не обладают.

Для того, чтобы понять, как бороться со своим депрессивным состоянием, лечиться или самому постараться выйти из этого положения, для этого нужно знать какую фазу и какую депрессию вы переживаете на данном этапе.

Вначале депрессия может развиваться из-за «срыва» или невозможности достичь своих целей, реализовать намеченные планы. К примеру, создать семью, получить хорошее место на фирме, сделать карьеру. На первом этапе начинающаяся депрессия может быть неосознанной. Но вдруг наступает такой момент, и человек осознает, что никаких физических и душевных сил, чтобы достичь своей цели, у него явно не хватает, и планы его рушатся. Однако, в чем причина этих неудач – четкого объяснения у него в голове по-прежнему нет. Отсюда появляется какая-то тревожность, беспокойство, неуверенность в себе.

Проходит время, человек отчаянно пытается все-таки найти причину неудач, понять – правильно ли он действовал. Может причина не только в окружении, но и в нем самом? Внутреннее беспокойство, замешательство возрастают.

Далее, депрессия уже наступила, активность человека снизилась. Попытка мобилизоваться и найти другое решение не получается, нарушается сон, аппетит, появляется гнетущая усталость. Но анализ ситуации продолжается, идет поиск выхода из создавшегося положения.

На следующем этапе депрессии человек обращается к психотерапевту или начинает действовать «институт подружек». И здесь нередко совершается главная ошибка «депрессантов» – они начинают «лечиться» алкоголем, медикаментами. Длинные бессонные ночи удерживают чувства печали и разочарования, частично осознаются причины своих неудач.

Задача психотерапевта привести своего пациента в состояние «нормы». Его депрессивное истощение, прежде всего, требует покоя, нормализации сна, устранения страха, тревоги, чувства вины. Нужно помочь человеку четко осознать свои намерения. Депрессия идет лишь на исход, когда ему становится совершенно ясно, в чем тут корень проблемы, причины подавленного состояния, замешательства. И даже, если ситуация внешне никак не из-

меняется, его депрессия уже частично выполнила свою задачу – известны ее причины, появляется возможность изменить то, что в твоих силах, и посмотреть на мир и отношения с твоими близкими другими глазами.

Здесь нужно помнить, что на всех этапах депрессивного состояния следует опасаться приема неверных решений: от неправильной подсказки со стороны своих подружек до авантюрных сексуальных попыток, а также медикаментов, алкоголя, непрофессиональной помощи со стороны медиков, колдунов, знахарей, магов.

Отказ от этих неверных средств и способов – уже наполовину путь к вашему выздоровлению. Окружающие ведь искренне вам что-либо присоветуют, полагая, что вы все выполните и не позволите себе расслабиться. Но вы просто знаете, что в период вашего психического кризиса, вам нужен обязательный покой и на время отказ от всякой активной деятельности (а не наоборот, как пытаются лечить свою депрессию «трудоголики»). Прежде всего, смиритесь со своей «хандрой», апатией, депрессией, так как прервать ее – не в ваших силах.

Неправильно думать, что от душевных страданий, как и от физической боли, нужно скорее избавляться, как только они вас настигнут. Бороться с депрессией – это плыть против течения. Не нужно сопротивляться, лучше предаться депрессии, следить за ее развитием, правда, для этого нужно создать для человека (пациента) подходящие условия. Позволить ему освободиться от всех забот, дать отдых, как при обычном заболевании.

Если вы не можете поговорить с психотерапевтом, психологом, вступите в разговор с самим собой. Тут важна свободная игра ассоциаций, дайте свободный ход своим мыслям. В период депрессивного состояния нужно делать то, что вам хочется: можно просто сидеть у окна и вполуха слушать телевизионные передачи, можно устроить генеральную уборку в доме, писать стихи, доверить свои мысли дневнику. О самой «депрессии» все думают плохо, не принимая во внимание ее многоликость. Это далеко не всегда тяжелое заболевание, для некоторых депрессия является чуть ли не повседневной формой состояния.

Депрессия иногда обнаруживается вследствие медикаментозной терапии.

Нередко депрессия связана с соматическим (физическим) заболеванием. Есть наиболее распространенные психотические и невротические депрессии. Для психотерапевта важно выявить, какие причины и какие факторы (социальные, материальные, психические) поддерживают это дискомфортное или уже болезненное состояние. При тяжелых формах депрессии оставлять больного наедине со своей болезнью, конечно, нельзя, даже если создадите для него оптимальные, комфортные условия. В итоге, нужно адекватно относиться к той или иной форме депрессии, при этом не увлекаться медикаментозным лечением, но и не преуменьшать ее опасность. И помнить, что болезнь – всегда страдание, но не всякое страдание – болезнь.

*От меня исходит «посыл добра» человеку,
если я получаю в ответ то же, то это успех, тогда вера
в положительный результат у меня безгранична.*

Довженко.

Глава IX. ЗДОРОВЬЕ И ПСИХОТЕРАПИЯ

- О смерти

В чем смысл жизни человека? Генетически смысл жизни состоит в том, чтобы выполнить свое, индивидуальное предназначение в жизни, то есть быть самим собой.

ПСИХОТЕРАПИЮ можно применять при разнообразных расстройствах и заболеваниях. Она эффективна даже



*Цветы Учителю
от благодарных учеников*

при профилактике преждевременного одряхления организма, не зря в народе говорится: «Горе старит, радость молодит». Положительная эмотивная психотерапия действительно молодит физиологию и психику организма, тормозя при этом биохимические процессы старения. «Бодрый дух всегда дает здоровое тело».

Довженко утверждал, что противоречие с Природой приводит к нездоровью, болезням, сокращает жизнь.

В его вступлении на лечебных сеансах звучит: «Природа лечит, врач лишь помогает, способствует ей, создает оптимальные условия».

Сегодня все понимают, что человек – это энерго-биологическое существо. Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это полное физическое, психическое и социальное благополучие. Конечно, все наши беды – от незнания. Источник жизни человека – энергия. Любое вещество без энергетических связей находилось бы в состоянии элементарных частиц. В системе Солнце – растения – минеральное сырье человек играет промежуточную роль. Растения накапливают энергию, человек распыляет ее. Конечно, через посадку деревьев он становится творцом энергии.

Человек, благодаря высшим формам энергии, есть существо материальное, биохимическое, духовное и социальное. Недооцените или отбросьте хоть одно из этих качеств и... нет человека.

В чем смысл жизни человека? Генетически смысл жизни состоит с тем, чтобы выполнить свое, индивидуальное предназначение в жизни, то есть быть самим собой. Выполняя этот долг, принося пользу другим людям, можно получить максимальное удовлетворение по аналогии с «человеческим счастьем».

Здоровье человека обеспечивается его биологической синхронной пульсацией, ритмом, начиная с клетки, или здоровый ритм работы сердца в спокойном состоянии лежит в пределах 50-80 сокращений в минуту. Это синхронное колебание входит в аналогичную пульсацию энергетических и магнитных (электрических) полей Земли, Вселенной.

Синхронность, гармоничность звучания наших частот в организме и обеспечивает наше здоровье. Но для руководства синхронным колебанием триллионов клеток организма нужен собственный «дирижер». Биоритмами организма заведует наша иммунная система, которая включает механизмы по устранению причин болезни, вплоть до уничтожения клеток. Плохо, когда сам «дирижер» оказывается больным, тогда происходят сбои в исполнении программы эволюции, в системах и органах человека. Сбой этот может вызвать сам человек неправильным поведением и образом жизни.

Вылечить себя также может сам человек. Для оздоровления человека необходимо соблюдать следующие условия. Первое –

нужно устранить негативное энергетическое влияние (раздражительность, упрямство, непримиримость, высокомерие и ханжество), освободиться от страхов и опасений, то есть «очистить сознание». Второе – «захотеть» подчинить свои мысли поставленной цели. Третье – научиться любить себя, уважать и ценить, при этом чаще обращать свой взор вовнутрь себя, а не только на зеркало. Четвертое – жить не по шаблону (все так живут), а стремиться к развитию, самоусовершенствованию. При этом верит человек в «вечность души» или не верит – это его лично дело. Но от этого Законы Природы не меняются. Человек – ребенок Матери Природы, и мы все являемся ее божественными детьми.

Живем ли мы по Дарвину?

Довженко был не согласен со многими положениями учения Дарвина, который объяснял только физическую эволюцию человека, а его духовный рост, душевная эволюция оставались не раскрытыми. А ведь выживание наиболее сильных и приспособленных существ совершенно неприменимо к эволюции человеческой души. То, что мы называем «человечностью», имеет две стороны: с одной – любовь, сочувствие, великодушие, самоотверженность и жертвенность, с другой – жадность, жестокость, погоня за личными интересами в ущерб интересам близких. В действительности самые лучшие люди с ценными качествами рискуют более других не выжить и погибнуть, а наиболее эгоистичные исторически имеют все шансы остаться в живых и благоденствовать. По «закону борьбы» Дарвина развивались бы только эгоистические, грубые и насильнические свойства человека, которые, передаваясь потомству, привели бы человеческое общество к полному одичанию. Но мы наблюдаем все же прогресс умственных и нравственных качеств и рост духовных свойств человека.

Если бы наши дети, получив от родителей готовый запас ума и нравственных качеств, начинали свой внутренний рост со ступени, на которой стояли их родители, внутренний прогресс человечества был бы обеспечен на все времена. Но в действительности родители передают своим потомкам лишь свою физическую организацию, свои характерологические черты и совсем не передают свои душевные качества. В семьях мы часто наблю-

даем наследственное физическое сходство и поразительную разницу в умственных и нравственных качествах. Эта разница наблюдается с возрастом даже у близнецов. Поэтому ученые начинают склоняться к тому, что умственные, нравственные качества не передаются по наследству. Передаются по наследству музыкальные, художественные способности, но это все же не душевные качества человека. Сегодня мы не знаем ни одного мирового гения (по интеллекту или нравственности), который передал бы свою гениальность детям. У гениев имеется склонность скорее к бесплодию. Куда же исчезают эти драгоценные плоды человеческой эволюции?

Объяснение мы находим в идее перевоплощения (реинкарнации), которую поддерживал и развивал английский философ Юм, немецкие философы Гегель, Шеллинг, Фихте, Шопенгауэр. В свое время Довженко увлекался теософским учением Блаватской. Идея эта тщательно изгонялась из сознания христиан и соединялась исключительно с древним Востоком. Но тогда, почему мы не помним свои предыдущие земные жизни? Объяснение этому следующее: человеческое сознание способно работать только в пределах нашего временного пространства – оно не способно познавать явления вечного, которые не подчиняются этим законам времени, поэтому наше сознание в состоянии познать лишь отдельные отрывки земной жизни, лишь ее разрозненные звенья, но со временем, когда закончится наш земной период эволюции, эти звенья сомкнутся в одну непрерывную цепь связанных между собой существований, и все пережитые жизни развернутся перед нашим сознанием, как отдельные страницы из единой книги.

Поэтому, рассуждал Довженко, можно сказать, что смерть есть только один шаг в нашем непрерывном развитии. Рождение есть смерть для одной формы бытия, а смерть есть рождение в другую форму бытия.

У некоторых людей сложилось неправильное представление, что психотерапия не может излечить какое-либо нервно-психическое расстройство, она всего лишь практическая помощь в решении жизненных проблем. Но ведь и без такой помощи с течением времени может развиваться настоящее заболевание.

Вывод один – здоров не тот, у кого нет никаких проблем, а тот, кто умеет их решать. Философ Лихтенберг сформулировал это так: «Ощущение здоровья приобретается только после перенесенной болезни». Правда, на такое высказывание есть противоположные мнения: «Неужели для того, чтобы понять, как хороша супружеская жизнь, нужно развестись?» Или – для того, чтобы оценить здоровье или жизнь, нужно перенести инфаркт, совершить попытку самоубийства?

Почти каждая женщина носит на себе какие-то украшения из металлов и камней, даже не подозревая о том, какое воздействие оказывают порой эти малые безделушки. Взять хотя бы то же серебро. Если у одних оно как бы уравнивает работу всех органов, то у других, напротив, создает напряжение, иначе говоря угнетает их. Точно так же обстоит дело с приемом лекарственных препаратов и трав. Как известно, многие сейчас увлекаются всевозможными отварами и настоями, не зная, что они не только не бывают полезными для каждого, но и вредны для здоровья.

Сегодня мы твердим постоянно – панацеи от всех болезней нет! Каждому человеку требуется индивидуальное лечение.

К примеру, гастрит бывает с пониженной и повышенной функцией. Одним пациентам нужно активизировать, другим успокоить деятельность желудка.

Что касается лозунга Довженко – «Алкоголизм излечим!», Александр Романович отвечает: «Со всеми приобретенными болезнями справиться можно. Для лечения генетических, наследственных заболеваний у нас пока не всегда хватает знаний. Но выздоровление каждого человека в первую очередь зависит от желания самого человека и от того, насколько точно он выполняет рекомендации врача. Желание зависит не столько от силы воли, сколько от серьезности и силы мотива, побуждающего человека изменить к лучшему свою жизнь и жизнь близких и дорогих ему людей.

Психотерапия – это комплекс лечебных воздействий на психику человека и через психику – на весь его организм.

Психотерапевтическим методам лечения поддаются даже раковые больные. Имеется много наблюдений в онкологической

клинике, когда пациенты, которым оставалось жить несколько месяцев и даже недель, после психотерапевтических вмешательств выглядели совершенно здоровыми. У некоторых исчезали опухоли и метастазы, что подтверждали их анализы. Эти пациенты ранее испробовали все традиционные методы лечения: лучевую и химическую терапию, хирургические вмешательства, однако остановить развитие болезни не удалось. Вывод – изменение и коррекция психики – побеждает болезнь!

Чем же здесь помогает психотерапия? Прежде всего, психотерапевт устраняет «болезнь неверия», когда больной ошибочно и неправильно понимает свою болезнь и свое состояние. Правильный психический настрой человека действует на выброс эндорфинов в мозг человека, которые притупляют или снимают боль. Психотерапевт освобождает мозг пациента от ложных концепций. Неправильные мысли только усиливают болезнь и препятствуют организму в самоисцелении. Так, мысль о «неизлечимости» рака порождает страх, отчаяние, панику, что приносит дополнительные страдания и уменьшает шансы на выздоровление. Поэтому сам больной не должен быть пассивным, а нужно что-либо предпринимать и работать, работать, работать.

Жизненная сила человека (для нас ещё загадочная сила) может помочь даже в самых безнадежных случаях. Но эта сила высвобождается и проявляется лишь у тех, у кого есть воля к жизни и вера в свое исцеление. Необходимо создать условия для высвобождения этих резервных возможностей человека.

Известно, что даже простые недомогания, если о них постоянно говорить, начинают резко прогрессировать.

И, конечно, нашу медицину по-прежнему можно упрекнуть, что она «лечит рак», «лечит диабет», «лечит гастрит»... В результате у человека формируется установка на болезнь, на особое отношение к очагу заболевания. А нужно лечить человека, не только болезнь.

Психотерапевт также обучает пациента приемам самовнушения. Сели в кресло или легли на диван, расслабились, в своем воображении создали приятную (лучше цветную) картинку и с зак-

рытыми глазами, вслух, негромко, 20-30 раз ежедневно повторяйте вашу «оздоровительную формулу».

Можно, конечно, топить свое горе в вине или одурманивать себя наркотиками. Но можно также действовать разумно, использовать другие возможности. Разные способы решения своих проблем и рекомендует эта книга.

Сегодня в мире около 60 процентов всех заболеваний связаны или прямо обусловлены психикой.

К сожалению, по-прежнему врачи лечат симптомы, а не человека. И даже, если и занимаются формой конфликта, то мало кто вникает в суть и причины его возникновения.

Но стоит ли бросать камни в других, когда сами врачи-психотерапевты перестают понимать друг друга? Во многом это связано с тем, что они «засекречивают» по крупицам добытые ими практические способы и приемы лечения, и каждый живет обособленно, как в башне из слоновой кости.

Довженко, наоборот, сделал свой психотерапевтический метод достоянием широкого круга врачей (у него было 147 учеников), он создал свою школу и организовал общественный фонд.

Психотерапия, – писал Довженко, – это тайна, и посвящение в ее секреты позволительно не каждому, тем более она нуждается в сокрытии от праздного любопытства.

Помните слова Мухаммеда: «Веруй в Бога, однако прочно привязывай своего верблюда».

Понять человека, чтобы его подчинить – это метод магии. Имеется в виду – понять для того, чтобы разумно устроить жизнь, дабы подчинить себе жизнь, освободиться от ее уз. Но это – загадка жизни.

О смерти

Для нас не менее важно, что и как думал Довженко о смерти, его человеческое, религиозное и психотерапевтическое видение.

Мы живем в мире умирающих людей, но большинство из нас предполагают, что жить будут вечно. Постоянная особенность

человечества – понимание земной смерти, переживание этого и... забывание этого. То есть, человек создает у себя в сознании некий экран, позволяющий ему жить, не думая о смерти. Убери этот экран и смертью все было бы сведено к абсурду, человеческая деятельность могла бы прекратиться. От одной эпохи к другой плотность этого экрана изменялась. В рамках эпохи люди абсолютно забывали, что им когда-то придется расстаться не только с жизнью, но и с молодостью, родными и близкими. Сейчас этот экран становится более прозрачным. Но тут на помощь приходит религия – это дополнительный экран. Религиозное сознание реально переживает нашу жизнь как подготовку к смерти.

Ещё Конфуций вопрошал: «А знаем ли мы, что такое жизнь?» Только поняв, что такое жизнь, мы поймем смерть и, наоборот, поняв смерть, мы поймем, что такое жизнь. Сохранить человека можно, лишь создав для него религиозное поле, когда он будет думать, что «смерть можно преодолеть там, что есть жизнь после смерти». Поэтому ещё во времена Гомера люди прекрасно знали – «все мы, люди, имеем в богах благодетельных нужду». Религиозный страх смерти – это, пожалуй, чисто психическое явление. Человек должен помнить, что в индивидуальном отношении он пресекается, а как родовое существо – он бессмертен. Не думать о смерти, – говорил Спиноза, – это вряд ли мужество. Смерть вроде бы смывает жизнь, как морской прилив смывает замок из песка, но перед нами имеются, хоть научно (материально) и необоснованные факты, удостоверяющие неуничтожимость личной жизни (личности или внутреннего «Я»). Мы переживаем в себе вечное, особенно связь с близкими. Откуда передается нам этот опыт? Источник – подлинная любовь. Неслучайно после выхода из клинической смерти (Р. Моуди) человек особенно активно и целеустремленно ищет и осознает эту любовь.

В это надо верить, или это «спасительный самообман»? Великий ученый Паскаль сказал: «Если человек верит – и ошибается, он ничего не теряет, но если он не верит – и ошибается, он теряет все».

Вопросы «там – всё» или «там – ничто» стояли в разных эпохах человечества ещё до появления религии. Раньше хоронили лю-

дей в гробницах, вероятно, для того, чтобы обеспечить какие-то запредельные цели, сейчас по инерции мы укладываем человека в землю (воссоединяем тело с породившей его матерью-землей).

Есть глава из «Книги мертвых» (Речение Ани). Ани попадает на тот свет и с удивлением замечает, что там что-то есть, но что-то «совсем не то». И тогда она обращается к Богу-вседержителю Атуму: «О, Атум, как случилось, что пришла я в пустынное место, где нет ни воды, ни воздуха, которое глубоко, темно и необозримо? – «Пребывай здесь в довольстве» – «Но нет здесь утех любви», – возмущается Ани. – «Даровал я просветление вместо воды, воздуха и утех любви; покой – вместо хлеба и пива». Так глаголет Атум: «Не печалься за себя, ибо не дам Я тебе ни в чем испытывать нужду».

Кого нам слушать: голос пророка или голос отчаяния? «Человечество постоянно колеблется между любовью к вечности и тягой к смерти, между Эросом и Танатосом» (З. Фрейд).

Довженко говорил так: «Смерть не страшна, вторая смерть страшна, когда о тебе не вспоминают близкие, родные, друзья».

Если бы «религиозный экран» был просто бутафорией, навряд ли тогда религия, да и сам человек смогли бы стимулировать земную деятельность. Эрос, то есть Любовь – это не экран перед пустотой, он порождает любовь к этому миру и активность в нем.

И до Великих пирамид человечество тратило свой огромный энергетический потенциал на создание того, что должно было обеспечить смерть, а отнюдь не жизнь.

У человека имеется две дороги: выбрать добро и заботу о вечности, включая себя в неуничтожимый Эрос, или – зло и заботу о временном, которые потребляют Эрос и ведут себя в бездну небытия.

Именно «бегство в небытие» души, погруженной в бытийность мира, открывает перед нами Бездну света, любви и милости Божией и дает надежду и возможность на возврат к Земному существованию в теле нашего «двойника». (К.Э. Циолковский).

Смертью не исчерпывается сущность людей. И после физической смерти они продолжают нести для нас свет, горе, тревогу. Они живут в нас и для нас.

*Никто не знает, не есть ли смерть
величайшее благо для человека,
однако люди боятся ее так, как если бы точно знали,
что она величайшее зло...*

Сократ.

Самый распространенный страх – это страх утратить собственную личность. Кто думает, что смерть – это абсолютный конец, тот больше всех боится смерти.

Однако, все больше увеличивается количество убедительных доказательств существования жизни после смерти.

И тем не менее, мы должны быть благодарны тому, что существует смерть. Это она заставляет нас искать смысл жизни. Благодаря науке и медицине, продолжительность жизни продолжает расти.

Тибетские буддисты убеждены, что для людей, сохраняющих ясное сознание и спокойствие, смерть может быть моментом духовного освобождения.

Заканчивается и ваше психотерапевтическое путешествие.

Эта книга – уроки мудрости для начинающих психотерапевтов – посвящается 90-летию со дня рождения А.Р. Довженко.

СОДЕРЖАНИЕ

От авторов	3
Вступление	9
Глава I. О ПСИХОТЕРАПИИ В НАШЕЙ СТРАНЕ	17
Глава II. НАЧАЛО ГИПНОТИЗМА	33
Психиатрия – «первая любовь» психотерапии?	49
О внушении	54
Глава III. О СОДРУЖЕСТВЕ ПСИХИКИ И ТАЛАНТА	57
Психические расстройства и творчество	68
Харизматическая личность	69
Психологи о Довженко и его методе	71
Глава IV. ОБ ИНТУИЦИИ	81
В чем выражается талант Довженко?	86
Первая встреча с пациентом	89
Глава V. О МЕТОДЕ И ЕГО АВТОРЕ	95
От Сократа до наших дней	98
Сущность метода	103
Глава VI. ПСИХОТЕРАПИЯ ПО ДОВЖЕНКО	115
Из черновых записей «раннего» Довженко	120
Психотерапия – это профессия?	124
Типы личности	128
Психопатия	133

Глава VII. КОДИРОВАНИЕ И ЗНАХАРСТВО	147
Уличный гипноз	148
Алкогольное пристрастие	150
Глава VIII. О СЕМЕЙНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ	167
Жена (муж) должна стать в семье домашним психо- терапевтом	178
Что такое «трансфер»?	181
О женской депрессии	186
Глава IX. ЗДОРОВЬЕ И ПСИХОТЕРАПИЯ	195
О смерти	202

НОВИКОВ Олег Васильевич
ШАКИРЗЯНОВ Галимзян Закирович
БОРИСОВСКИЙ Петр Васильевич

ПСИХОТЕРАПИЯ ПО ДОВЖЕНКО СЕКРЕТЫ «КОДИРОВАНИЯ»

Материалы издаются в авторской редакции
Технический редактор А. Колодин
Корректор Г. Некрылова
Компьютерный набор – Р. Саттаров
Дизайн и верстка – Н. Семенова
Фото из личного архива Г. Шакирзянова
На обложке: Дворец Стамболи в Феодосии –
Центр психотерапии А.Р. Довженко

Подписано в печать .
Формат 60×90 1/16. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Печ. л. 13. Тираж 3000. Заказ / .

ОАО ПИК «Идел-Пресс»
420066, Казань, ул. Декабристов, 2