санных событий, и вот уже вся семья, все восемь человек, каждое воскресенье после обеда подолгу сидят в гостиной, разговорам и счастливому смеху нет конца.

Однажды во время такой контрольной сессии мы обсуждали её рабочие будни (она учительница начальной школы), и госпожа Б. рассказала, что к ней на перемене часто подходит один из учеников, чтобы поговорить о своих заботах и переживаниях. Это меня ничуть не удивляет, ведь на долю госпожи Б. в детстве выпало столько страданий, сколько вряд ли пришлось пережить кому-то еще. У нее было горькое детство, а потом она годами боролась с тяжелым расстройством психики — и преодолела все! Значит, она набрала огромный «опыт страданий», «компетенцию страданий» (термин Э. Лукас). А такие вещи дети прекрасно чувствуют, интуитивно понимают, кому можно доверить собственные страхи, кто их лучше всего поймет. Рассказав мне всё это, госпожа Б. заключила: «Значит, все это имело смысл...»

Я преклоняюсь перед её смелостью.

К теме: Панические атаки
Элизабет Лукас

Когда человеку плохо, он пытается как-то себе помочь. Но часто бывает так, что он уже измучен, совершенно беспомощен перед лицом своей беды — и хочет уже, чтобы стало хорошо немедленно — любой ценой, лишь бы сейчас. И хватается за заведомо ложные «соломинки», которые на деле оборачиваются камнями и только тянут человека вниз. Облегчая состояние *прямо сейчас*, такие «ложные помощники» очень вредят человеку *потом*. Но мы все равно к этим средствам прибегаем, по принципу «лишь бы было хорошо прямо вот теперь».

В рассмотренном нами примере столь неразумно поступают, как ни странно, обе — и госпожа Б., и, ранее, её мать. Вспомним, что мать госпожи Б. страдает шизофренией, это тяжелое психическое заболевание, не только вызывающее бредовые представления, но и являющееся причиной периодического наступления полного внутреннего хаоса. Бред не удалось полностью снять медикаментозной терапией, что доказывает устойчивость её формы заболевания к лекарствам. В случае матери госпожи Б. не удалось окончательно излечить болезнь. Итак, ей плохо — и она хватается за алкоголь. Алкоголь приносит эйфорию и *кратковременное* облегчение страданий. Однако комбинация «шизофрения + алкоголизм» в

долгосрочной перспективе только подпитывает её беду, а нейролептики нельзя сочетать с алкоголем.

У самой госпожи Б. — та же модель. Во время панических атак ей очень плохо, и она ищет любые доступные пути, чтобы облегчить свое состояние. И вот однажды она вдруг замечает, что ссоры отвлекают её от страхов. Получается, что одна сильная эмоция гасит другую. Ну так что ж, вперед — головой в омут семейных конфликтов! Все что угодно, только бы не эта жуткая паника! Проходит совсем немного времени — и последствия столь недальновидного поведения дают о себе знать. В результате — постоянное чувство вины и серьезные проблемы в семье, из-за которых госпожа Б. очень страдает, теперь уже вне зависимости от наступления панических атак.

Паника — это исключительное состояние психики, при котором сильно ограничена способность думать, здраво рассуждать. Причем подвержены ей все. Вспомним, например, как ведут себя обыкновенные, совершенно нормальные люди при наступлении какого-либо чрезвычайного происшествия. Представим себе: пожар в кинотеатре. Люди готовы затоптать своих соседей, лишь бы самим вырваться из огня. Это никакие не психопаты, это обычные люди, находящиеся под влиянием безумного страха, который завладел их разумом, отодвинул моральные установки далеко на задний план. В этот момент в мозге человека верх берут архаичные структуры. Да, но почему же тогда панические атаки наступают безо всякого пожара, безо всякой реальной угрозы? На этот счет мнения неврологов и психотерапевтов расходятся.

Однако доподлинно известно, что огромную роль во всем этом процессе играет страх ожидания. Как известно, если с ужасом ожидать наступления панической атаки, то само это ожидание её и спровоцирует. Страх, что вот сейчас от страха сожмет грудь, приводит к ощущению сдавливания в грудной клетке. Страх задохнуться ведёт к затруднению дыхания. Страх сойти с ума доводит до безумия. Что «навоображает» психика, то повторит тело. Боязнь дрожи эту самую дрожь и вызывает; если человек (от страха) потеет, то страх вспотеть возрастает. На языке специалистов это называется «замкнутый круг», со временем он закольцовывается «намертво». Возрастающий страх порождает симптом, а симптом стократно усиливает страх. Страх ожидания — это замкнутый круг.

В случае госпожи Б. мы имеем дело со страхом ожидания, «распухшим» до размеров панической атаки? Определенно, да. Но не только с ним. Существуют смешанные, трудно диагностируемые формы заболевания. К счастью, логотерапевт это знает и действует

очень осторожно. Возможно, случай госпожи Б. осложнен тяжелой наследственностью со стороны матери. В высказываниях госпожи Б. содержатся очень неявные, почти незаметные признаки латентных психотических нарушений. Так, застывание, которым у нее сопровождается панический приступ, напоминает состояние кататонии у шизофреников. Внезапные нападки на близких, безосновательные обвинения характерны для параноидальных психозов. Искажения сознания, абсурдные отговорки и раздувание трагедии из пустяка укладываются в картину бредовых представлений. Сильная аутоагрессия — черта пограничного состояния сознания. Страх, с головой накрывающий человека при пробуждении, напоминает о характерном для психотических депрессий ухудшении состояния по утрам. С другой стороны, как мы знаем, госпожа Б. годами принимала медикаменты, и это ничего не дало (мы знаем, что у матери также не было ответа на медикаменты).

К этим возможным «эндогенным» факторам добавляется еще и «экзогенный» фактор — неблагополучная семья, детство без любви. Это очень существенный фактор, именно им обусловлена её крайне низкая самооценка и нетерпимость к любым формам критики, а также отсутствие иммунитета к фрустрации. Да, можно с уверенностью сказать: в детстве у нее были очень и очень плохие карты на руках...

Здесь мы используем обычную для логотерапии «попеременную диагностику» (термин Э. Лукас). Мы осуществляем поиск одновременно в двух направлениях — исследуем и факторы риска, и *ресурсы для защиты*. Вопреки всему, госпожа Б. очень многого добилась. У нее хороший брак, она воспитывает шестерых желанных детей. Госпожа Б. — верующий человек и регулярно посещает церковь. Совесть её чиста — даже чересчур строгому внутреннему критику, так называемому «Сверх-Я», не в чем её упрекнуть. И напоследок самое лучшее: госпожа Б. очень хочет любить, её помыслы самые чистые, намерения самые лучшие. Она не просто хочет избавиться от страхов. Она всем своим существом хочет быть хорошей женой и матерью. И тут, благодаря помощи и поддержке логотерапевта, — у нее просто отличные карты на руках, очень выигрышная комбинация. Давайте вместе посмотрим, как была пошагово разработана и реализована стратегия помощи в таком сложном случае.

1

Пациенты с неврозом страха могут научиться заранее предсказывать приближение приступа иррационального страха. В этот момент они еще не охвачены паникой, а значит, еще могут что-то

предпринять — в том числе действия, *альтернативные* тем, что они делают обычно (пассивно ожидают и думают: «Вот сейчас, вот сейчас, какой ужас!»). Просто нужно понять, *какая* альтернатива наиболее приемлема для каждого конкретного человека. Логотерапевт сразу начала поиск таких альтернатив, потому что это очень важно. Предпосылка была следующая: воздержание от войн посредством создания некоторой дистанции с семьей предупредит попытки госпожи Б. помочь себе старым, ложным путем.

2

Однако это решение оказалось в данном случае неподходящим. Господин Б. очень болезненно реагировал на попытки жены от него отдалиться. Такое было сложно предугадать. Ведь кто предпочтет жуткие ссоры временной дистанции? Но тут дало о себе знать прошлое. Слишком часто госпожа Б. пользовалась этим неверным, плохим приемом — отдалялась от мужа, как я позднее узнала от неё самой, отказывалась от любых совместных дел и событий, лишь бы скрыть от него свои страхи и «ужасные глупости». Он просто так больше не может. Он хочет, чтобы она пришла к нему со своей бедой, хочет помочь и утешить. Мыслит он, как и все, рационально, хочет помочь рациональными доводами (ночи, проведенные в бесплодных разговорах), что совершенно бессмысленно при иррациональных страхах.

3

Госпожа Б., наконец, смогла заговорить о том, что так долго её терзало. Госпожа Б. была нежеланным ребенком, от которого душевнобольная мать пыталась, вследствие своего заболевания, всеми способами избавиться. И логотерапевт обнаружила самый значительный ресурс госпожи Б. — её веру. И начала с этим главным ресурсом работать. Госпожа Б. была «изначально очень желанна» — не родителями, а «на более высоких основаниях». Она появилась на свет целой и невредимой. Она важна и ценна. И очень нужна в этом мире. «Модификация установки» состоялась.

4

Затем необходимо было смоделировать духовную свободу перед лицом ударов судьбы. У нас много ограничений. Дело не в том, чтобы сосредоточиться на том, чего мы сделать не можем. Наша задача — переориентировать наше внимание на то, что мы можем сделать, и в этой области найти то, что мы должны делать. А между тем, надо осознать: чего не можешь, того не можешь. И не думать

постоянно о том, чего все равно не можешь. Гораздо лучше и продуктивнее направить энергию на то, чтобы выявить область, где силён именно ты, — и внутри этой области найти и делать что-то важное и нужное. В этом состоит наша задача. Абстрактные понятия всегда лучше объяснять, упаковав их в оболочку чего-то осязаемого. Для этого логотерапевт использовала метафору шаров (термин Лукас), ясную и понятную. Постепенно на личной шкале госпожи Б. негатив сменялся позитивом. Каждодневные её дела тоже получили высокую оценку — от неё же самой.

Важно уметь сосредоточиться на том, что у нас в жизни *хорошо* (и что мы часто даже и не замечаем), а не зацикливаться на том немногом, что *не хорошо*, — вот основной рецепт душевного благополучия.

5

Хороший специалист умеет и случайные обстоятельства обернуть на пользу делу. Так, случай с телефонным разговором помог продумать и разыграть блестящую партию. И муж госпожи Б. стал сторонником, а потом и полноценным *соратником* психотерапевта (ко-терапевтом). Конечно, чтобы обучить его, потребовалось много времени и сил. Ведь нужно было, чтобы он понял, в чём именно состоит заболевание его жены и какие существуют действенные стратегии поведения в таких случаях. Но оно того стоило... Особенно для меня трогательно и приятно было его желание взять жену за руку во время приступа паники и долго и нежно удерживать её руку... И это очень помогло! Мать её оттолкнула — зато муж держит её очень крепко! Так настоящее уравновесило прошлое! Теперь, по словам самой госпожи Б., «всё будет хорошо».

6

Оставалось еще одно поле деятельности — нетерпимость госпожи Б. к любой критике. Тяжелее всего переносят критику люди с заниженной самооценкой. Такой человек и так постоянно сам себя критикует, ну а если это начинает делать кто-то еще, а если критика, не дай Бог, еще и обоснована, то есть утверждение нельзя моментально опровергнуть, — всё, чаша переполняется! Если человек нормально реагирует на критику, не ударяется в бессмысленные оправдания для самозащиты, а спокойно признаёт свою ошибку и собирается её исправить, это одно дело. И даже несправедливые упрёки — это не страшно, ведь тогда неправ критикующий, а не сам человек, который может даже гордиться собой. Несправедливую критику иногда можно даже рассматривать как скрытый комплимент. Просто есть такие люди, которые специально «принижают» популярных и любимых близких, чтобы «не засматриваться» на них; неправильная настройка вызывает всевозможную путаницу. Тогда, как правило, лучше избегать спора, чем спорить.

В случае госпожи Б. сверхчувствительность к любой критике осложняется и агрессией, направленной на других, и аутоагрессией, в которую она впадает каждый раз, когда кто-то делает замечание, пусть даже самое безобидное. Агрессия в ответ на любую критику окружающих — это проекция глубинного недовольства собой. Жертвами такой агрессии становятся невиновные люди. Аутоагрессия в ответ на справедливую критику, правда, направлена на «того» человека, но человек этот совершенно не способен критику правильно воспринять, то есть мужественно признать свою ошибку, постараться её исправить и извлечь из неё урок на будущее. А здесь или одна, или другая крайность. Человек причиняет незаслуженно боль другим, больно делает себе.

И вот логотерапевт отправляется вместе с госпожой Б. в путешествие по миру её ценностей, тому миру, где проживает и царствует Совесть. И тут их ждёт удача! Открываются новые возможности: оказывается, на критику можно реагировать совершенно иначе! Можно смотреть на ошибки более благосклонно и не делать из каждой трагедию! Пусть они будут. Их нельзя не делать, но их можно *образцово* исправлять — ради детей, ради любимого человека. Прежде всего, ради детей, ведь они иногда будут брать с матери пример. Ради любви, во имя любви... И панцирь был сломан. Появились первые побеги... Первые шаги в правильном направлении. Пример с пригоревшим мясом показал, как мастерски госпожа Б. может управляться с пылающей печью своих эмоций.

7

Иррациональные страхи — как сорняки. Они очень быстро растут и преследуют всегда именно тех, кто стремится их избежать. Итог — омрачённые дни... А ведь страхи эти — всего лишь пустышки, ведь они кричат о несуществующих опасностях. У них нет реального основания.

Страхи «хотят» поставить нас на колени, подчинить нас, обратить нас в бегство... Но человек как духовная личность вовсе не обязан им подчиняться. Он может их «сместить», как «генерального директора». Никто ведь не подчиняется бывшему директору? Это, конечно, непросто, такой «переворот» требует хорошего вооружения, и лучшее оружие здесь — это *юмор*.

Мы умеем смеяться и плакать. Смеяться и плакать из всех соз-

даний земных может только человек, только человеку дано выражать свои эмоции таким вот образом. Так мы оцениваем ситуации и вещи, присваивая каждой вещи своё место в мире, определяя каждое событие как «грустное» или «веселое, смешное». А еще иногда, на короткие моменты, нам доступна возможность менять местами смешное и печальное: шутить, когда всё очень серьезно, или даже находить комичные моменты в трагедии. Франкл нашёл гениальное применение этой способности человека, использовав её во благо, разработав метод парадоксальной интенции. Франкл призывал встречать страдания и беды, глядя им прямо в лицо. И то, и другое очень помогает пережить страдания.

Парадоксальная интенция обращается к способности человека к самодистанцированию: от зарвавшегося «генерального директора» с его пустыми угрозами необходимо избавиться. Сначала его награждают смешным прозвищем. После этого его можно высмеивать и указать ему его настоящее место. Мы как бы непринужденно прогуливаемся с «уволенным генеральным директором». И чем смешнее сценарий, тем легче человеку посмотреть своим страхам в глаза, а потом поставить их на место. В рассмотренном нами случае логотерапевт сумела адаптировать и применить этот метод. Страх превратился в «Ползучку», семейную собачонку, которую никто не принимает всерьез, которая удостаивается только снисходительных смешков. И этот акробатический трюк прошёл блестяще! Надо учитывать, что это просто и легко только на словах, на деле же требует большого мастерства.

8

Подозрение, что случай госпожи Б. — это не просто психогенный невроз страха, все чаще и чаще возникает в процессе проведения сеансов терапии. Да и сама она задавалась вопросом о возможных причинах возникновения таких вот «странных мыслей». Однако на сегодня наука не знает ответа на вопрос, откуда берутся определенные мысли и идеи. Откуда брал мелодии Моцарт? Откуда приходили озарения к Эйнштейну? На *духовном* уровне мы решаем, будет ли мелодия записана в нотах, последует ли человек внезапному озарению или проигнорирует его. На таком же духовном уровне мы определяем, делать из «Ползучки» трагедию или же сразу указать ей подобающее место в углу. Логотерапевт не зря определила козырную карту, припрятанную «на всякий пожарный». Этой картой стал «ноопсихический антагонизм». Между психофизикой и духом была намеренно создана дистанция. С психофизической точки зрения, госпожа Б. могла пребывать в глубо-

чайшем «колодце» (это случалось довольно часто), но *духовно* перед ней все время была возможность выкарабкаться, ухватившись, как за спасательный круг, за *ценность*, пусть даже это была всего лишь *ценность* начищенной до блеска плиты. Козырная карта сработала. (Франкл: «Невротику, потерявшему уверенность в себе в силу каких-то психофизических причин, особенно необходимо держаться за духовное».)

9

В семье Б. воцарились долгожданное облегчение, мир и спокойствие. Вот три слагаемых успеха: «блестяще проведенная психотерапия», «поддержка мужа» и «храбрая пациентка». Этот триумвират принес просто роскошные плоды. Теперь Б. должна была вступить в новую фазу — фазу роста. Здесь важно не погрязнуть в ненужной, излишней интроспекции, не «пережёвывать» бесконечно прошлое. Во время болезни бывает, что человек занимается преимущественно собой и своими страданиями. Однако же в обычном, здоровом состоянии такое болезненное самонаблюдение, такое постоянное самосозерцание человеку не свойственны. Для человека более полезно интересоваться другими людьми и тем, что происходит вокруг него, отдаваться любви, тем делам, которые находятся в оппозиции его болезни... Поэтому вместе с выздоровлением пациента с «зеркала» постепенно должна стираться амальгама, а само зеркало должно стать прозрачным «оконным стеклом в мир» (сравнение Э. Лукас).

Логотерапевт прекрасно справилась с задачей. Ей удалось запустить два процесса параллельно: по мере того, как сходила на нет гиперрефлексия госпожи Б., совершенствовалась её способность к самотрансцеденции. В ней снова пробудилась долго подавляемое желание делать что-то хорошее вместе с мужем, быть с ним вместе. И она стала сама искать с ним сближения — а он ничего так сильно не желал, как этого сближения! Оба — и он, и она — намного «выросли» благодаря этим трудностям. Их любовь, закалённая всеми этими ударами и ужасными недоразумениями по вине болезни, стала еще сильнее, отношения стали ещё более доверительными. Кто выиграл более всего — так это шестеро детей!

Да и, возможно, даже больше. Мы узнаем из последующих встреч, что к госпоже Б. подходят за пониманием и помощью всё больше учеников — и *находят* и то, и другое! Психотерапевты знают, что те, кто пережил такие огромные страдания и выстоял, просто «обречены» вытаскивать других людей из отчаяния, чтобы затем осторожно и бережно указать им верный путь. Однако толь-

ко при условии, что такие «помощники» сами духовно преодолели свое страдание, полностью примирится с ним. Примирение с «бессмысленным страданием» создает дополнительный смысл.

Проблемы и разного рода препятствия, с которыми мы в жизни сталкиваемся, это всегда повод испробовать нечто новое, неизведанное. Иногда это новое оказывается намного значительнее, чем то, «старое», без всяких проблем и препятствий, что было до этого. Как говорят скандинавы: «Холодный северный ветер создал викингов».

• Прочь, навязчивые мысли!

Хайди Шенфельд

Госпожа С. пришла ко мне с распространенной проблемой, с которой приходят многие и многие: страх. Задача специалиста в этом случае — понять, является ли страх основной проблемой, или же он — лишь спутник, неприятный спутник чего-то совершенно иного, как это бывает почти при всех видах психических расстройств.

В случае госпожи С. верно было второе. Она вошла, такая молодая, стройная, симпатичная. И сразу же села напротив меня, села очень прямо, вытянувшись в струну. Видно было: страх её просто парализовал. Она очень боится. Она ужасно боится своих мыслей, непонятных и жутких. Госпожа С. не знает вообще, «всё ли у неё в порядке с головой», ведь ей приходят такие ужасные мысли, она понимает, как это всё ужасно, но никак не может это остановить. Просто сумасшествие какое-то. Она видит в доме своего отца нож и боится, что вот сейчас она схватит этот нож и им кого-то заколет. Она едет на машине в магазин и представляет себе, как сейчас задавит вот ту женщину. Они живут с другом в доме, который сами построили, и ещё со времен строительства дома в гараже висит топор. Она смотрит на этот топор и думает, как именно им можно убить соседку с её ребенком, сидящим в коляске. Иногда она воображает, как ударит кого-нибудь со всего размаху бутылкой по голове. Для неё самой все эти помыслы просто ужасны, она никогда, никогда не хотела бы такое делать, но мысли эти приходят вновь и вновь, овладевая её разумом. Она в отчаянии, она не понимает, почему ей приходят такие жуткие мысли о том, чего она никогда-никогда не стала бы делать! Почему?

Этот вопрос не дает покоя человеку, на него нет точного ответа. Мысли этой женщины называют «навязчивыми», ведь они ей действительно именно «навязываются». Откуда они? Возможно, частично виноваты гены, частично сама структура её личности, может быть, сюда добавилось влияние родителей и какая-то её давняя история любви, а может быть, повлияли и особенности обмена веществ в мозге именно этого конкретного человека. Можно предположить, что причина — совокупность всех упомянутых факторов, однако точно этого сегодня не скажет никто.

Я сказала госпоже С., что она может сказать себе: просто так получилось, что вот её посещают такие мысли, и это факт. Когда в следующий раз непрошеные гости заявятся, пусть не обороняется от них всеми силами, а бодро и весело пригласит их зайти: «Заходите-заходите, я как раз коллекционирую таких вот редких зверьков, как вы. Но вот беда — времени у меня на вас совсем мало, поэтому я вас скоро, наверное, сложу вон в ту картонную коробку».

Госпожа С. смотрит на меня недоумённо. А я начинаю рассказывать о трёх измерениях человеческого бытия по Франклу. В этих трёх измерениях человеческого бытия, описанных Франклом, нас особенно интересует то, что духовное измерение — это и есть сущность личности. Именно духовное измерение включает в себя способность принимать решения, занимать определённую позицию. Это, в любом случае, следует рассматривать как более высокую ступень по отношению к психическому измерению, где «живут» наши чувства и «залетающие» к нам мысли. А значит, навязчивые мысли вольны к нам залетать, когда им заблагорассудится. Они относятся к психическому измерению, они — «всего лишь» мысли. Страх — это тоже «всего лишь» чувство, хотя и очень неприятное.

Для нас самое интересное — духовное измерение; это измерение делает каждого из нас уникальной, неповторимой личностью. Здесь мы цари и боги, здесь и только здесь мы решаем, как поступим с чувствами и с прилетевшими мыслишками. Это соображение нравится госпоже С.

В дополнение я говорю, что навязчивые мысли — явление достаточно распространённое, что это, предположительно, четвёртое по частоте психическое заболевание, что это, к сожалению, не редкость. Важно для нас здесь другое, а именно что делать с этими мыслями. Мы что-нибудь придумаем, всё будет хорошо! Госпожа С. явно чувствует облегчение, ведь ей казалось, что она единственная в мире, кого посещают столь жуткие мысли. Теперь выяснилось, что это не так.

Я рассказываю госпоже С. о методе парадоксальной интенции. Суть метода состоит в том, что нельзя в один и тот же момент желать и бояться одного и того же. Не получится одновременно смеяться над чем-либо и этого же страшиться. Это взаимоисключающие чув-