

НАВЯЗЧИВОСТИ И «ПАДШАЯ ВЕРА»

П.В.ВОЛКОВ

На суд читателя представляется случай психотерапевтического лечения навязчивостей. (Медикаменты не применялись совсем.) Пациент - молодой человек 23 лет, психастеноподобно-чувствительный, одухотворенный шизоид. Ради ясности и избегания лишних споров следует пояснить, что диагностика характера осуществлялась по критериям аутистичности, подробно описанным М.Е.Бурно (1990, с.109-133). Аутистичность - это надстояние над полнокровием непосредственной жизненной реальности, уход в философские, эстетические или духовные странствия в поисках Гармонии. Это явление многогранное и хрупкое, как поставленная за стекло драгоценная ваза. В отличие от аутизма, это особенность характера, а не дефект. В других психиатрических школах этот пациент мог бы попасть в иной диагностический разряд. Пусть так, но меняет ли это суть совершившейся психотерапии? Дело, я полагаю, не в названиях, а в том, чтобы психотерапия, как ключ к замку, подходила к проблемам пациента, открывая дверцу к душевному здоровью и духовному свету, - это главное. А это в данном случае, смею полагать, имело место.

В психотерапевтической работе звучали экзистенциально-гуманистические, логотерапевтические, аналитические мотивы, но по существу работа была клинической, так как психотерапевтические усилия инициировались и определялись особенностью клинической картины и характерологическим складом пациента. Под эти клинико-характерологические нюансы и подбирались направление и стиль работы, с ними соотношались психотерапевтические ходы, выбранные из бесконечно разнообразного (порой противоречивого) психотерапевтического репертуара. Мне трудно допустить, что подобная психотерапия может применяться к дебилу или трезво-практичному, без душевной романтичности циклоиду, или к легкомысленному ювенильному говоруну, живущему ради ярких чувственных впечатлений, или по отношению к холодному, манерному, эгоистически-

претенциозному, схематично-самоуверенному шизоиду и т.д. Они не смогут проникнуться этой психотерапией и психотерапия не проникнет в них, им нужно другое, свое.

I. Характерологическое описание

Пациент мучился сложным психопатическим расстройством, страдая неотступной тревожностью по поводу различных жизненных обстоятельств. Тревога его, интеллектуальная в своей основе, держалась и расцветала вокруг логических цепочек, которые начинались, казалось бы, с пустяков (появилась родинка на теле, что-то кому-то неудачно сказал, съел плохо прожаренную рыбу и т.д.), а заканчивались чем-то страшным: смертью, позором, крахом надежд. В этом он был очень похож на психастеника: точно так же основательно успокаивался, если понимал, что его тревожная мыслительная цепочка ошибочна.

Но была и другая тревожность, уже не так прочно сцепленная с повседневностью, с жизненными конкретными происшествиями. Она была связана с нравственно-мученическим переживанием экзистенциальных проблем, невозможностью полноценно жить простой реальной жизнью, пока эти переживания не разрешены силой философской рефлексии. Часами, днями, месяцами пребывал в трагически обостренном поиске ответов на свои философские вопрошания. Но эта философичность не была неожиданно и непонятно откуда занесенной в его душу, как это случается в шизофренических случаях. Она вызревала из его давней, идущей из детства, склонности анализировать жизнь, искать свое место в ней, уходить в лабиринты интроспекции. Кроме того, изрядная доля тревожности порождалась религиозно-личностными переживаниями, хотя он и не ходил в церковь, сам себя не причислял к какой-либо конфессии. Суть этих переживаний сводилась к страху: как бы не совершить что-то такое, что помешает его душе быть высокой и чистой, как бы не потерять душу, голос Бога в себе. И он не только уходил с головой в эти философические, религиозные поиски, но постоянно наблюдал, как бы со стороны, как эти поиски совершаются в нем. Как он сам выразился: "Я похож на человека, который живет и постоянно смотрит в зеркало на свою жизнь".

В отличие от многих шизоидов остро, тревожно-подробно беспокоится за свое благополучие и благополучие своих близких. По причине этого беспокойства ему трудно отрешиться от земного и гармонично уйти в аутистически-отвлеченное. Не получается естественно раствориться в заботах о близких, но также не получается отстраненно-кабинетно заниматься наукой - тянет к людям, общению. В отрочестве подолгу смотрел в звездное небо, выбирал себе звезду и фантазировал о ней. Представлял, что там кто-то живет. В звездном небе увлекала таинственность, спрятанная в его глубинах, но после созерцания неба всегда оставалось в душе чувство холодной пустоты, и хотелось играть с детьми, смотреть телевизор, есть украинский борщ, быть ближе к земной

человеческой жизни, к которой одухотворенно привязан и которой так боялся лишиться. С отрочества обнаружилась в нем склонность временами впадать в созерцательность, когда неизвестно зачем смотрит, к примеру, в темное зеркало уличных осенних луж с желтыми отраженными фонарями или просто подолгу следит за игрой в большой теннис. Такого рода "медитации" начинались как бы сами по себе, не имея никакой цели, но от них становилось спокойней на душе.

Рассеянный в быту, вследствие своей задумчивости вечно теряющий и забывающий вещи, он собран в важных для него делах. Горячий к идеям, холодный к быту, теплый к людям. При беседе стеснительно неловок. Застревает на паузах, не зная, как точнее и лаконичнее ответить. Однако, начиная отвечать, преодолев первоначальную заминку, говорит плавно, логично, долго, но все время придерживаясь нити разговора, без шизофренической паралогической расплывчатости.

Черты лица - мягко заостренные, глаза живые, мимика достаточно подвижна. Дружелюбно корректен, часто, но к месту улыбается. Улыбка - добрая, ласковая, иногда даже какая-то детская. Движения плавные, немного неуклюжие. Походка - чуть косолапая, но при этом в нем есть своя пружинная спортивная ловкость, по причине которой неплохо удавалось каратэ, гимнастика. Пальцы очень неловкие: при волнении, наливая в чашку чай, нальет и на скатерть. Скован напряженностью, но если душевно раскрепостится, то оказывается, что он не лишен живой артистичности, любит пошутить, приправляя шутки неожиданными парадоксами.

Тянется к теплоте и доброму в людях, жалостлив к животным (особенно к котяткам, щенкам, которых любит за милую игривость, трогательную сердцу забавную неуклюжесть: "Если во взрослых животных есть злоба, хищность, то в этих малышах этого нет"). Не может поднять руки на беззащитное животное. Для него невозможно, например, убить курицу как по причине мимозоподобной чувствительности к виду крови, крику жертвы, хрусту костей, так и по причине нравственной рефлексии, что животное страдает.

В отношениях с людьми ценит доброту, открытость, щепетильность. С людьми циничными, грубыми или просто практическими, бытовыми прячет свою душевную нежность за гиперкомпенсаторной маской невозмутимости, спокойствия, рационального расчета, порой переигрывая роль, ощущая ее искусственность. Следует признать, что он, несомненно, не лишен некоторой стеничности, поскольку у него убедительно получается выступать в роли человека сильного. Будучи в целом непрактичным, удаленным в своих переживаниях от непосредственности жизни (хотя тревожность заставляет входить в жизненные подробности), погруженным в мир философской рефлексии, он, тем не менее, по-своему неплохо разбирается в людях, не испытывая здесь беспомощности. Среди знакомых слывет человеком с неплохой интуицией. Интуиция у него основана на чувствительности к мелким, малозаметным проявлениям в

поведении человека. Схватывая эти нюансы, пациент интуитивно чувствует - вычисляет - будущее поведение человека и порой сам удивляется тому, что предчувствовал верно. Некоторые его даже побаиваются, не догадываясь о том, что он никогда в жизни не дрался из-за неспособности ударить человека в лицо (всегда возникала мысль: "Лицо такое хрупкое, и один удар может сделать человека уродом или убить"). Не способен долго носить в себе гнев или злобу, очень устает от них, всегда готов к примирению.

Дабы не лакировать пациента под моральную добродетель, следует прямо сказать, что он нравственно неоднозначен, как, наверное, любой живой человек. Что же может быть нравственного в том, что, когда во дворе или на лестничной площадке происходит драка, кого-то обижают, а он, послабевший в коленках от страха, боится выйти и принять участие в защите потерпевшего. Он просто трусит. Порой он не может удержаться от того, чтобы не использовать людей в своих интересах, сплетая тонкую сеть манипуляций, хотя в этих манипуляциях и нет истинной подлости. По отношению к друзьям почти кристально откровенен и честен. Но если под нравственностью понимать не безупречность мыслей и поступков, а искреннюю установку на такое отношение к людям, как если бы ты сам был на их месте, тогда можно признать, что пациент нравствен, так как ему свойственна эта установка. Другое дело, что чрезвычайно трудно всегда и во всем бескомпромиссно и безупречно проводить ее в жизнь. Он об этом много думает - и весьма собой недоволен. Ему настолько трудно смотреть людям в глаза, что "хоть изо всей силы неприметно щипать себя за руку - все равно не могу, только под пыткой получится". Ему стыдно перед людьми хотя бы уже за то, что он не знает доподлинно, как бы он поступил в ситуации выбора - своя жизнь или чужая. Он рассуждает: "А вдруг я бы сбросил в пропасть не себя, а другого? Да как же я могу прямо смотреть другому человеку в глаза, если не знаю ответа? Не так уж важно, что в действительности я никого в пропасть не столкнул. Может, просто не успел?" Отвлечься от этих рассуждений и лишиться взгляда в глаза символической значимости он не может и не хочет, так как тогда это превратится просто в игру в "гляделки".

Понимание своей нравственной небезупречности делает его мягче в оценках других людей, и он действительно отличается широтой взгляда на поступки других, снисходя к их слабостям. В этом тоже его отличие от шизоидов схематичных, высокомерных. Наполнившись напряженностью за день (редкий день для него легок), к своей досаде, как бы против воли, может раздражительно разряжаться на близких, в основном на девушке, которая его любит. Сам же по этому поводу говорит с чувством разочарования в себе: "Что же тут неясного? Она меня любит, стало быть, простит и стерпит. Если сделать простой логический вывод из этого, то получится, что нет во мне истинного благородства. Конечно, мне тоже тяжело с ней, но разве это достаточная причина срывать на ней раздражение? Недаром говорят: дай человеку власть и безнаказанность и

познаешь его". Но вот что интересно: узнав его ближе, девушка перестала остро травмироваться его раздражительностью, стала относиться к ней чуть ли не как к явлению физиологического порядка. Это проистекает из ее уверенности, что он по-настоящему заботится, тревожится о ней, что нет в нем истинной злобы, а вся эта раздражительность - признак отчаяния, слабости. Во время вспышек раздражительности у него нет глубокого аффективного сужения сознания: даже тогда он расслышит довод, логику (хотя, конечно, чтобы он их услышал, девушке тоже приходится повышать голос), даже на пике раздражения он может признать свою неправоту. Ему самому крайне досадно, что не хватает мужской волевой сдержанности, дабы не раздражаться, точно так же как не хватает мудрой духовной смиренности, дабы не наполняться напряженностью.

В разговоре с ним выясняется, что его мечтой является достижение устойчивого душевного состояния, когда можно без натяжки сказать: "Я свободен". Слово "свобода" волнует, призывает его. Он активно участвует в разговоре, заинтересован, внимателен, чувствителен, откликаем. Сказать, что он отрешен (как нередко говорят о шизоидах), - употребить гиперболу. Его "отрешенность" заключается в том, что из живой, конкретной, полнокровной жизни он, в целях углублений понимания, стремится заглянуть за занавес этого полнокровия, ибо там, за кулисами, лежит первоисточник. И вот эта-то устремленность к проникновению по ту сторону реальности, сосредоточенность на втором, глубоком, первичном по значимости плане видна и в его особенной задумчивости. Видно, что кроме очевидных внешних детерминант, есть что-то, идущее изнутри его, к чему он бережно прислушивается. Прислушиваясь к этому, он вынужден с необходимостью как бы отрешиться от внешнего, перенося центр усилия и внимания вовнутрь. Это отчетливо видно, когда он задумывается, когда его глаза устремляются куда-то. Вне этих моментов эта "отрешенность" минимальна. В нем нет отчетливого, отделяющего от собеседника "аристократического стеклышка" по причине способности к живому сопереживанию, эмпатичности. Он сам хорошо знает о наличии в себе этой внутренней комнаты, особого пространства, куда он порой внутренне углубляется. Из этого пространства приходят намеки, ответы, и дабы внешние помехи не мешали, порой неосознанно тянется к одиночеству, устраняется от активного участия во внешней жизни. Такие моменты удается находить в тишине вечернего покоя. При всей своей углубленности - душевно суетлив, ему нужен быстрый результат, когда же этого нет, может погружаться в уныние. В некоторых моментах очень уязвим. Некоторые свои неудачи помнит годы и даже по прошествии лет переживает их остро. Склонен посвящать свою жизнь чему-то, служить этому, если служить и верить не во что - тоскует.

Характерно для него стремление к продумыванию мысли до конца, к мыслительной завершенности (как у Пастернака: "Во всем мне хочется дойти до самой сути"), и если нет ощущения "додуманности мысли", то

дискомфортно, тревожно. В его мыслительности, при всей гибкости, игривости мысли, есть занудливое стремление к основательности, к инертному, на разные лады обдумыванию мыслей и переживаний.

Страдает тем, что я бы назвал "духовной клаустрофобией". Это духовно-тревожное переживание, которое особенно свойственно некоторым дефензивным шизоидам, как говорит мне мой пока еще скромный опыт. В его случае это выглядит так: он очень боится стать истовым адептом какой-нибудь школы или теории, уйти с головой в какую-нибудь веру. С ним, как он считает, такое уже случилось, и сейчас удалось освободиться от этого фанатизма, от ослепления, в котором кажется, что все понял и все знаешь, хотя это лишь иллюзия. И теперь, оглядываясь назад, страшно - вдруг так бы и прожил всю жизнь в счастливом ослеплении, принимая частичную истину за всю ее полноту. Во всякой вере (как научной, так и религиозной) есть свой обольстительный, обладающий транквилизирующим эффектом момент, а именно - вера дает структуру, упорядочивает-фиксирует мир на этих структурах, дает ориентацию, точки опоры. Человек становится уверенней, спокойней. Но эта же вера одновременно ограничивает человека собой, ее структуры могут превратиться в прутья клетки. Крепость может превратиться в тюрьму. Суть "клаустрофобии" в том и состоит, что он опасается какой-либо духовной ориентации из-за того, что можно потом оттуда не выбраться. Из этого страха проистекает недоверчивость к любой ориентации, невозможность погрузиться в веру и умиротвориться, так как покой - это не только хорошо, покой может быть мертвым, запертым. В душе трепещет беспокойство потерять открытость миру, реальности. И вот эта "клаустрофобия" обрекает его на постоянное незнание, на постоянное беспокойство, на духовную неприкаянность. Он интересуется всем, но боится что-либо сделать своим. И вот, парадоксальным образом, этот страх замкнутых духовных пространств обрекает его на пустоту, в замкнутом пространстве своего "я". Он описывает это состояние примерно в таких словах и выражениях: «Ложись спать, дневные хлопоты улеглись, и опять возвращаешься к себе. Пытаешься заглянуть в себя, уйти в себя внутренним взором и обнаружить в себе что-то открывающееся, выводящее куда-то и к чему-то, какую-то открывшуюся даль, полную сияющего богатства, но вновь упираешься в невидимую стену внутренней пустоты или натыкаешься на пару-другую избитых мыслей, в которых нет живительной новизны. Если же устремить взор вовне, в большой мир, то оказываешься в нем всего лишь муравьем, которого может придавить любая трагическая случайность, болезнь или какое-то политическое событие. В этом большом мире оказываешься маленьким и беспомощным; все куда-то бегут, торопятся, совершаются какие-то дела, но все это чуждое, не очень нужное, несерьезное. И порой кажется, что внешний мир относится к тебе холодно и бездушно, как компьютер к своим частям. Есть ли хранящая нас сила в мире? Или мы муравьи, которых еще время не успело раздавить?»

Понятно, что для того, чтобы обнаружить в себе целый новый мир, пациенту нужно основательно, с головой, уйти в медитацию, а чтобы ощутить в этом безразличном мире Божье сопричастие и Провидение, он должен довериться тому или иному религиозно-мистическому учению. Но он, в тоскливой пустоте, находится при путях, не зная, по каким следует идти. Всякий путь парциален и в той или иной степени исключает другой, а идти всеми путями разом невозможно, но и оставаться в замкнутости своего "я" - уж тут-то что хорошего? Все эти переживания, я полагаю, есть ноогенная депрессия, а не витально-эндогенная, ведь у него нет снижения витальных функций (аппетита, сна, тонуса), замедленности мысли и речи, он способен улыбаться, смеяться, получать удовольствия. Пациент усердно ищет смысл, настраивая себя, наподобие камертона или антенны, на мир глубоких смыслов и интуиции. У него бывают догадки, озарения, но так как нет ориентации, системы, своего избранного пути, все эти духовные обретения не выстроены в духовный храм, они ждут, когда он преодолеет "клаустрофобию" и выйдет из этого мучительного пребывания при путях. Ему известно то особое переживание одиночества как духовной самозакупоренности, выявляемой с помощью философической рефлексии, примерно в том духе, как об этом пишет и размышляет Бен Миускович в своей статье об одиночестве (1989). Такое одиночество - результат созерцательной рефлексии, а не просто переживание обычной психологической скуки, с желанием эту скуку развеять беседой, кинофильмом, выставкой и т.д. Одиночество нашего пациента абсолютно непреступно с помощью таких методов, они могут отвлечь его, но не способны "развенчать" одиночество. Суть переживаний сводится к тому, что человек не может "выпрыгнуть" из своего "я". Он чувствует себя замурованным, пригвожденным к своему "я". Кажется, что единственная истинно непосредственная встреча возможна лишь с самим собой. Мы можем увлеченно беседовать с кем-то, но мы не можем проникнуть в его "я". Мы можем эмпатически представлять, что там, в другом человеке, происходит, но мы не можем непосредственно войти в него. Даже в самых интимных, любовных отношениях каждый остается в своем "я", и самое жаркое объятие бессильно перед этой разделенностью. В этом смысле разрыв человека с человеком абсолютен. И эта невозможность непосредственно слиться с другим человеком, стать с ним одним целым способна вызвать в пациенте чувство неизбывной разобщенности людей, разобщенности, лежащей в самих основаниях их индивидуального бытия.

Я полагаю, что так переживать и нести по жизни эту философскую тоску может лишь аутист, потому что лишь аутист способен сохранять в себе философскую рефлексю в гуще жизненных событий. Его тоску они не растворяют, в то время как циклоид сольется с жизненной круговертью, да и не сможет по-настоящему (более того, с трагическим тоном) проникнуться духовно-метафизической изолированностью человека и страдать от этого психологически. Такое переживание, я полагаю, не есть

шизофреническое, оно психологически понятно (правда, с учетом особенностей аутистичности). Оно необычно, абстрактно, но в нем нет расщепленности, скорее, наоборот, есть своя стройность и целостность, аутистически-бескомпромиссная тяга к другому человеку, чтоб и "щелочки" между людьми не оставалось.

Во всех важных практических делах пациенту в полной мере свойственна имплицитная предпосылка, отмеченная А.Е.Личко (1985, с.49) у психастеников: пациент старается тщательно вычислять будущее, полагая как бы при этом, что если все предусмотреть, то ничего страшного не случится. Правда, в последнее время эта тревожная установка на контролирование событий дала трещину: он все яснее понимает, что в реальной жизни очень мало ситуаций, когда результат может быть вычислен однозначно, как дважды два четыре. От этого становится страшно и тревожно, особенно если на карту поставлено что-то важное, когда невыносимо подумать, что все может плохо закончиться. В тяжелых ситуациях он деятельно инициативен, всегда ощущает ответственность, старается что-то делать; когда же неизвестно, как и чем улучшить положение, чувствует себя скверно, беспомощно и от этой беспомощности страдает вдвойне. Нет в нем доверчивости к жизни, ему трудно сказать: пусть все идет своим чередом, поживем - увидим. Всегда ищет, вычисляет, нередко запутываясь, что же еще можно сделать, иначе потом не простит себе бездействия.

И все-таки бывают обстоятельства, когда от человека мало что зависит, когда он оголен перед неизвестностью жизни. Вот тут-то и приходит навязчивость. Она выражается в том, что пациент старается ориентировать свою деятельность на число три. Навязчивость может возникнуть в любой ситуации, обостряясь и притухая в зависимости от состояния пациента. Он вынужден либо сделать что-то три раза (все, что угодно), либо повторить про себя, либо выделить вовне что-то, связанное с числом три. Навязчивость служит прежде всего палочкой-выручалочкой. Например, выполнил навязчивость - и уже не так страшно, если кто-то из близких болеет, и наоборот, не выполнил - нарастает чувство тревоги, вины. Тогда пациент оказывается перед дилеммой: претерпеть эти неприятные чувства или выполнить навязчивый ритуал. И все бы ничего, если бы не приходилось выполнять навязчивость слишком часто, замучиваясь утомительностью процедуры. Например, пациент засыпает, приятная истома охватывает тело, и вдруг - какая-то тревожная мысль. В ответ на нее нужно вылезать из теплой постели в ночной холод комнаты и три раза открыть и закрыть портфель. Поначалу сердился на себя, старался сопротивляться изо всех сил, но терпел фиаско. Навязчивость опутывала спонтанность его психической жизни. Было стыдно перед людьми, что к нему прицепилась "эта зараза". Люди не догадывались о ней. Рассказал об этом только близким. Навязчивость остро эмоционально переживалась, никакой механизации навязчивости не отмечалось. Компонент борьбы всегда был выражен отчетливо. Бредоподобной концептуализации вокруг

навязчивости не разрасталось. Навязчивость и была именно тем, в чем он просил ему помочь.

Кроме основной навязчивости, связанной с числом три, мелькают преходяще-полиморфные, самые разнообразные "навязчивости-недородки". Суть их в основном сводится к тому, что то или иное действие должно быть выполнено так, а не иначе. Например, начать подготовку к докладу не в пять часов, а в 15 минут шестого; пнуть консервную банку не носком ботинка, а боковой частью; на прощание сказать человеку не "пока", а "до свидания" и т.д. Все эти «недородыши» возникают на фоне ситуативной тревоги и по разрешении ситуации также кончаются. В отличие от навязчивости с тройкой, особой мучительности в них нет. Бывают у него и "симптомы-гибриды", когда трудно сказать, что это - навязчивость или сомнение. Может тревожиться чем-то, предполагая, что тревога эта имеет свой резон, и в то же время понимая, что резон этот "чуть ли не из пальца высосан". Эти тревоги удается довольно легко снимать таким же "гибридным" воздействием. Нужно его просто эмоционально успокоить, обязательно что-то сказать разубеждающее, скорее даже для проформы, чем для истинного разубеждения, а потом махнуть рукой: "Да ну, все это чепуха". И он успокоится. И, конечно же, у него бывают истинные въедливые сомнения, где требуется кропотливо-интеллектуальное, доказательное разубеждение, без которого не успокоишь. Таким образом, у пациента обнаруживается широкий спектр навязчивостей-сомнений.

В целом я бы отнес его к кругу дефензивных шизоидов, выделив в этом кругу вариант мягких, психастеноподобно-чувствительных шизоидов. Благодаря работе в анонимной консультации, мне удалось за последние годы немало беседовать с людьми этого типа. Я их очень редко встречал в клиниках неврозов, на официальных психиатрических консультациях. Боясь последствий (учета, огласки), они стараются туда не обращаться. Отчасти и потому, что свои проблемы они понимают не столько как медицинские, сколько как кризисы духовного развития. Этот вариант шизоидов (достаточно редкий) обнаруживает себя в клинической беседе - мягкостью, тонкой критичностью, отсутствием манерности, сложной душевной запутанностью и тягой к простоте, отчетливой аутистичностью (но чтобы ее выявить, надо заговорить на философскую тему или побудить пациента к рассуждениям), выраженной неловкой стеснительностью, подробным сходством с психастеником (но это сходство аутистически преломлено). Из общей группы дефензивных шизоидов они выделяются своим подобием синтонности, и это подобие проявляется достаточной способностью чувствовать мир реалистически, тягой к общению с людьми, отсутствием жесткой схематичности, откликаемостью на внешнее, известной добротой и теплосердечием, широтой души, несмотря на ранимость и обидчивость, впечатлительностью. Типичный конфликт таких людей - болезненная

борьба их глубинной тяги к свободе, самодостаточности с очень легким попаданием в различные зависимости от внешнего.

II. Психотерапия

В работе с такими пациентами желательно, чтобы слова не были сухими. Душевный склад этих людей совмещает в себе как тонкую логическую аналитичность, так и эмоционально-ранимую поэтичность, а потому лучше всего говорить с ними поэтическими схемами. Тут важна теплота (даже ласковость) в контакте, искренность, достаточная открытость, они гиперчувствительно-тонко воспринимают всякое двуличие, недосказанность. Неплохо будет, если в беседу добавлять чуть пафоса и ободрения, вытаскивающих этих вялых и унылых людей из душевной тоскливости. Ведь несмотря на свою "душевную кислотность", они способны к одухотворенному горению, о чем им очень полезно напомнить. С такими людьми психотерапевтическая беседа не может быть просто подробным расспросом и наставлениями. Они ищут понимания, очень дорожат им, не терпят грубых, жестких, авторитарных советов. Они стремятся к поиску себя, и потому беседа должна строиться по типу диалогического общения, быть аналитико-духовным поиском. В контакте с пациентом не должно быть панибратства. Ни терапевт, ни пациент не должны распоряжаться друг другом (даже в своей душе), иначе легко соскочить в плоскость обид, претензий. Отношения по духу своему остаются на "Вы", и это не сухость, а их психотерапевтическая очищенность. Терапевт должен выступать для пациента партнером по бытию, "сопутчиком", в какие-то моменты сталкером. Для этого желательно, чтобы и сам терапевт был духовно близок к этому типу пациентов. Лучше всего, чтобы и сам он был мягко дефензивным шизоидом, тогда контакт будет наиболее глубоким, тогда и пациенту и терапевту будет "по пути" в личностно-ориентированной психотерапии. Хотя следует отметить, что шизоиды описанного выше типа в жизни тянутся к людям разного склада. Общение с людьми для них не просто ценность, а необходимость. Среди людей, понимающих и принимающих их, они обретают чувство защищенности перед жизнью. Они тянутся к общению и подробно это общение анализируют. Предполагаю, что многие мягко-аутистические натуры находят свое жизненное кредо в работе с людьми. Наш пациент уже успел почувствовать это на себе и бросил биохимию, которой занимался. Думает найти себя на стыке философии и практической деятельности.

Я не вижу способа коротко изложить психотерапевтический процесс так, как он протекал, поэтому изложу лишь суть, которая кристаллизировалась в беседах и которую пациент взял в душу. Отмечу лишь, что в своей работе я всегда прислушиваюсь к собственной интуиции и боюсь как огня наперед заданных схем. Однако это не значит, что в данном случае я совсем не опирался на какие-либо предпосылки. Я считал, что, исходя из личностных особенностей данного пациента, психотерапия

должна была быть аналитичной, философической, ищущей скрытые мотивы и второй план, подробно-занимательной, и должна была избегать прямых воздействий и легкомыслия (почувствовав легкомыслие, пациент сразу бы ушел).

Соблюдался принцип клинической психотерапии: пациент должен был увидеть, что его навязчивость вырастает из его характерологической почвы, увидеть в симптоме отражение себя. Характерологические особенности разбирались таким образом, чтобы пациент смог осуществить целостное отношение к себе, то есть уважать себя за свои сильные стороны и принять слабые.

Прежде всего мы обсудили уникальность его ситуации и пришли к выводу, что люди часто жалуются на утомительные, измучивающие их своей скучной стереотипностью навязчивости-ритуалы. Болезненный ритуал-навязчивость лишен той радостности внутреннего согласия с ним, которой отличаются религиозные ритуалы, совершающиеся, как правило, в празднично-церковной атмосфере. Здесь ритуал соединяет человека с Богом, и потому близок сердцу; это связь, по которой притекает человеку живительная сила. Религиозный ритуал наполнен смыслом, и, хотя он тоже может быть внешне стереотипным, длинным, утомительным, для верующего он легок, так как необходим, органичен его мировоззрению и усиливает его. Несколько иными, быть может, были ритуалы туземцев или древних греков, которые совершались не ради личного единения со Всевышним, а ради избавления от возможного наказания, от кары небесных сил. Это уже не столько праздник души и акт сокровенного собеседования, сколько способ защиты себя и своих нужд. Или ритуалы светские (рукопожатия, приветствия, тосты и т.д.) - они тоже совсем не несут в себе болезненного чувства. Даже на что уж механически тупой "ритуал" - необходимость опускания пятикопеечного медяка в автомат-пропускник в метро, и тот не воспринимается болезненно, хоть мы и совершаем его каждый день. Все эти действия органичны мировоззрению, человек совершает их с целостным, искренним пониманием их необходимости, хотя во всех приведенных примерах необходимость эта разная. И пусть в ритуалах язычника¹ нет праздничного духовного света, как у верующих более поздних времен, а потому остается в них некоторая утомительность и навязанность, но нет в них того душевного "раздерга", который мы видим в болезненных ритуалах психопатов, невротиков, больных шизофренией.

Язычник убежден в необходимости ритуалов и всей душой боится их не выполнить, точно так же как верующий всей душой желает напитаться духовной силой, смыслом общения с Абсолютным Собеседником. Невротик же и психопат не подключены всей душой к своим ритуалам, потому-то они и болезненны. Они инородны их мировоззрению, органично не вытекают из него. Этой инородностью они, как заноза,

¹ Приведенные исторические параллели схематичны, неточны, но для проводимой психотерапии это не являлось принципиальным.

торчат в душевной жизни. «Но абсолютна ли эта инородность в вашем случае? - спросил я пациента. - Это совершенный абсурд? Или, как говорил Полоний в "Гамлете", в этом безумии есть система?» И мы решили, что в ананказмах пациента смысла нет, но есть, как могли бы выразиться персонажи Достоевского, свой смыслишко. Конечно, в целом навязчивый ритуал для него инороден. Например, если он складывает цифры на номерах проезжающих машин или все делает по три раза, то на душе становится спокойней. Но он не полагается на этот совершенный ритуал, не думает, что теперь "дело в шляпе", и можно отдыхать, и делает все свои дела точно так же, как делал бы их и без ритуалов. Они не освобождают его от реальных дел. Конечно же, он не будет доказывать как научный факт, что ориентация на число три есть реальный помощник в жизни; ни с какой кафедры он не решится отстаивать подобный тезис. Быть может, он убежден в какой-то злой силе, от которой как бы отрешивается ритуалом? Да нет же, и такой убежденности у него нет. Так есть ли какой-нибудь мировоззренческий "смыслишко" в этой навязчивости? Мы решили, что да.

Следует отметить, что между истинной верой и истинным неверием есть промежуток, в котором живут разные полуверы, мало осознаваемые их носителями. Выясняется, что хоть он и не верит в злую или добрую силу, которая в качестве провидения руководит его жизнью, все-таки абсолютно отрицать ее наличие не возьмется. Как Смердяков, который в чудеса не верит, но допускает, что есть праведные старцы (единицы таких), по слову которых и гора сдвинется. Или как мой знакомый ученый рационалист, у которого в жизни были загадочные случаи, похожие на мистические, - вроде бы сциентист до мозга костей, но где-то на периферии его души сохраняется память об этих случаях, а он делает вид, что их и не было. Или как некоторые атеисты - молятся втайне, а то порой и в церковь зайдут, чтобы не портить отношения с Богом; ведь остается в душе сомнение - а кто его знает, может быть, Он и есть. Такую неочевидную для самого носителя веру я назвал "микроверой".

В этой микровере, в этом "а кто его знает" и гнездится навязчивость с числом три нашего пациента. И как мы с ним решили, не нужно особенно искать дополнительных проявлений этой микроверы в жизни. Она так мала, что ее и хватает-то разве что на этот ритуал, он ее почти всю и занял, и исчерпал собою почти всю энергию этой микроверы. Также в ананказме звучит полагание на упорядоченность: если сделать все по ананкастическому порядку, то все будет хорошо. Пациент согласился, что в нем есть и "микровера", и полагание на упорядоченность. Вообще, когда делаешь что-то по порядку, душа невольно упорядочивается и успокаивается от этого. Я обратил внимание пациента, что у ювенильных личностей, легкомысленных говорунов-хохмачей, по-хлестаковски уютно чувствующих себя в авантюрах, вихре жизни, ананказмы редки. Они от тревоги скорее за колоду карт или за стакан схватятся или попытаются забыться в амурных приключениях. Все эти объяснения оказались очень

благотворны для пациента. Они дали ему понимание, а понимать для него - крайне необходимо. Было также отмечено, что в навязчивостях отразилась его тревожно-инициативная душа, из-за которой так трудно не участвовать в важных ему делах. Пусть эта навязчивость с тройкой и не имеет научных, рационально-трезвых корней, все равно - **это какой-то способ участия в ситуации**, проявление заботы, беспокойства, небезразличия. Пусть с научно-объективной точки зрения навязчивость будет чепухой, но с точки зрения субъективно-личностной она есть забота о близких, о важном, какое-то участие, и поэтому не следует так уж ругать себя за эту навязчивость. Эта мысль очень понравилась пациенту, он согласился с ней, увидел в навязчивости эту новую позитивную грань - грань заботы и участия, благородный импульс не оставить близких или важное ему дело без своей помощи.

Затем мы обговорили тот факт, что вообще число три особенное в нашей культуре. Тройка - это часто символ завершенности, к примеру, Божественная Троица, три попытки в спорте, трехкратный прием пищи (завтрак, обед, ужин), полноценная семья (отец, мать, ребенок). Даже в бытовых мелочах тройка дает о себе знать - суеверное постукивание трижды по дереву, выпивка на троих, три цветка в подарок и т.д. Подобное упоминание также благотворно повлияло на пациента, сделало навязчивость интересней и в сочетании с вышеприведенными рассуждениями о ритуалах верующих помогло ему почувствовать себя включенным в культурный организм человечества, даже своей навязчивостью. Характерологический же разбор помог ему сквозь навязчивость лучше разглядеть самого себя, сравнить себя с людьми, у которых навязчивостей не бывает, и на этом контрасте яснее увидеть себя.

Но это все были, конечно, полумеры. Это были объяснения, пища для интеллекта. Для целебного эффекта нужно было что-то более глубокое: душевное изменение в пациенте, изменение целостное, затрагивающее всю душу, а не только лишь разум. И вот об этом **лечении изменением мироощущения** я и продолжу свой рассказ. Я подчеркнул пациенту, что ни склонность к защитительному порядку, ни микровера, в которой угнездился символический ритуал, не являются двигательной силой навязчивости. Ее мотор - тревога. Именно она наполняет ритуал психической энергией. Ритуал возникает у пациента в ситуациях если и не откровенного страха, то отличающихся некоей зыбкостью. Достаточно некоторого внутреннего тревожно-аморфного напряжения в связи с предстоящим экзаменом, важным разговором, посещением врача и пр., чтобы на почве этой надвигающейся зыбкости-тревожности возник навязчивый ритуал с числом три, который защищает от тревожной мысли: а вдруг что-то плохое, страшное случится, что-то, что не в его реальных силах предотвратить. В ситуациях конкретной угрозы, когда пациенту ясно, что нужно делать, ритуал не возникает, потому что он просто совершает необходимые действия, зная уверенно, что все в его руках и ситуация под контролем. Ритуал возникает в **ситуации зыбкой**

беспомощности, когда почва уходит из-под ног и душа автоматически, непроизвольно хватается за ритуал, подобно тому, как мы автоматически хватаемся за поручни в троллейбусе при резком повороте.

И уже совсем отчетливо работа тревоги выявляется при сопротивлении навязчивости. Если навязчивость не совершить раз, другой, третий, то в душе начинает расти какой-то внутренний "неуют", все яснее проступает тревога и чувство вины. И весь этот дискомфорт вычерпывается из души, стоит лишь совершить ритуальное действие. И ясно, что если бы не этот напор тревоги, то не было бы и никакой навязчивости.

Поясняя защитные функции навязчивого ритуала, я привел пациенту аналогию, которая высвечивает еще одну защитную, психопатологическую грань. Внезапно оказавшись в воде, неопытный пловец беспорядочно, суетливо бьет о воду руками и ногами, стараясь как можно выше высунуться из воды, чтобы глотнуть воздуха, или ухватиться за что-нибудь, хотя бы за соломинку. **Только не находиться в пассивности!** Хоть что-то, но сделать для своего спасения. Это дает крупницу, видимость надежды. "Ритуал" и есть это "что-то". Как утопающий хватается за соломинку, так душа в состоянии беспомощности хватается за ритуал. Соломинка еще никого не спасала, точно так же, как троекратное повторение действия само по себе никому успеха не даровало, но страх сильнее рассудка. Парадоксально, но тот, кто барахтается, суетится, хватается за соломинки и щепки, тонет, а тот, кто бережет силы, ложится доверчиво на воду, к удивлению своему, обнаруживает, что не тонет. Вода - этот жидкий, зыбкий материал - держит его, надо лишь довериться и глубже погрузиться в нее - это самое страшное, но и самое безопасное.

Эта аналогия была прочувствована пациентом и применена к его ситуации. Символически-ритуальное, навязчивое барахтанье на зыбкой поверхности жизненной неопределенности только топит, истощает, и хотя вроде бы успокаивает, но в то же время напоминает о беспомощности перед пучиной жизни. Все тревожные дерганья, ритуалы - это беспомощное барахтанье, страх довериться и погрузиться в неопределенность жизни, как страх утопающего довериться воде и тем спастись. Надо сказать себе - будь что будет, вот тогда-то и обнаружишь, что не тонешь. Более того, утонуть просто невозможно. Если не барахтаешься - вода держит сама. Пациент, чтобы глубже это ощутить, даже специально ходил в бассейн, ложился на воду и обнаруживал, что вода держит, и держит именно тогда, когда отдаешься ей, не ставишь между ней и собой тщетное барахтанье.

Откуда у пациента бралось это "барахтанье" в волнах бытия? Во-первых, из-за отсутствия опыта доверчиво-глубинного отношения к жизни и, во-вторых, из-за символично-магических островков в его душе. **Он исполнял свои ритуалы как заклинания судьбы**, и это было нами тщательно проговорено. Мы выяснили, что он как бы боится Бога, судьбы,

высшей силы и в откуп предлагает ритуал. (Напомню, что это у него на уровне микроверы, но и этого достаточно.) Мы говорили о том, что возможны разные религиозные отношения к бытию, что в более развитых, по сравнению с язычеством, религиозных верованиях (в христианстве, например) человека и Бога связывают отношения любви, что Бог заботливо-милостив, что он не бухгалтер и не подсчитывает, сколько раз в день пациент выполняет ритуал. Неужели для Бога более важен формальный ритуал, чем отношение человека к Нему? Неужели в первоосновах бытия стоит бог-бухгалтер?

Мы стали раздумывать о первоосновах бытия. Обратившись к дзен-буддизму, пациент несколько раз испытал чудесное, в словах малоописуемое состояние интуитивного проникновения в сущность бытия. Ему стало ясно, что в своем символично-магическом отношении к бытию он проходил мимо этих первооснов, что его склонность к вере вырождалась в суеверие. Такая философски-аналитическая прояснительная работа и оказалась психотерапевтически целебной. В новом состоянии сознания, в новом мировоззрении, к которому пациент бессознательно тянулся и которое искал, уже легко было отказаться от символично-магических ритуальных заклинаний, так как им противопоставлялось отношение глубинно-проникновенного доверия к жизненным первоосновам. В итоге пациент нашел в себе духовную решимость отставить в сторону ритуалы. Вместо них в душе жило другое, более подлинное, глубокое, сложное и проникновенное религиозное отношение. Ощущая свою свободу от навязчивостей, он испытывал радость избавления от пут, радость, что оказался способным к духовному освободительному повороту, и это только усиливало новое состояние сознания.

Он испытывал неизъяснимое наслаждение, что нашел более свободное отношение к жизни. Свобода всегда была меккой его желаний, и если бы не его глубокое, философическое стремление к Свободе, то, я полагаю, не произошло бы в нем этого поворота. Ведь **ради желанного чувства духовной Свободы** он и отставил в сторону ритуалы, порвал навязчивые путы. Большое значение тут имеет и побуждающе-вдохновляющее философическое соучастие психотерапевта. Таким образом, лечебное воздействие этого мировоззренческого поворота я бы отнес к сфере аналитической - но не глубинной, а вершинной - психотерапии, апеллирующей к самосознанию и перестраивающей вершины личности. Конечно, эта психотерапия не исключает психоанализа. Я даже полагаю, что она должна быть дополнена психоанализом. Работа с вершинами личности не исключает познания и темных ее глубин. В данном случае для терапевтического эффекта оказалось вполне достаточно лишь вершинно-мировоззренческого аналитического разбирательства и духовных усилий пациента, его способности и готовности к этим усилиям.

Возвращаясь к вышеизложенному, хочу уточнить, что хотя мотором навязчивых ритуалов и была тревога, но не сама она создавала навязчивости, а ее преломление личностью пациента. Меняя отношение, мировоззрение, можно изменять и это личностное преломление, которое уже не выливается в ритуалы. Тревожность как психофизиологическая особенность пациента осталась, но теперь она будет побуждать его не к навязчивостям, а к философическому чтению, медитативным занятиям, религиозному поиску, а это ему глубоко созвучно и не вызывает ощущения патологичности, а, напротив, просветляет и укрепляет. Временами, как мантру, пациент повторяет себе: "Бог не бухгалтер", и это напоминание хранит его целебную веру.

Насколько эффективной окажется эта психотерапия для пациента в дальнейшем? Пока он будет сохранять новое мировоззрение, ритуалов не будет. Если будут «откаты» назад, то ритуалы возобновятся. Не исключено, что это мировоззрение подвергнется кризису, что оно омрачится какими-то тучами, но того, что сделано, не отменить, хотя этого и может оказаться недостаточно. Этим выводом и был завершен психотерапевтический процесс в данном случае.

ЛИТЕРАТУРА

Бурно М.Е. Трудный характер и пьянство. Киев, 1990.

Личко А.Е. Подростковая психиатрия. Л., 1985.

Мюскович Б. Одиночество: междисциплинарный подход // Лабиринты одиночества. М., 1989.