

РАСПУТЫВАЯ «СЕТЬ» (ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ ДОКТОРА А.Е. АЛЕКСЕЙЧИКА)

С.Б. ЕСЕЛЬСОН*

Статья представляет собой размышления о психотерапии доктора Александра Ефимовича Алексейчика, написанные его учеником на основе опыта двадцатилетнего участия в его группах – в качестве члена группы, супервизора, котерапевта, наблюдателя и организатора. Автор квалифицирует психотерапию своего учителя, в первую очередь, как православную, а не экзистенциальную, хотя и последнее отнюдь не является ошибкой. В своем письме в редакцию МПЖ автор пишет (и нам кажется уместным привести строки его письма в данном резюме): «Я знаю Алексейчика как человека глубоко верующего, причем с тех времен, когда психиатр за это мог лишиться работы. Нас, своих учеников, именно он знакомил с творчеством Ивана Ильина и Антония Сурожского еще в то глухое время, когда о них знал достаточно узкий круг людей. Ему доверяли свое лечение многие священники – значит, имели на то Благословение. Я убежден, что если и применять осмысленно термин “православная психотерапия”, то именно к группам, которые делает Алексейчик. Или, иначе: “экзистенциальная терапия, имеющая корни в русской духовности”, ибо когда-то Алексейчик начинался с “вечных вопросов” Достоевского – как жить в мире, который устроен несправедливо; каким должен быть практический действенный оздоравливающий христианский ответ? И не абстрактно-отвлеченный, а конкретный уникальный ответ собственной жизнью. И всю свою жизнь, мне представляется, А.Е.Алексейчик продолжает этот поиск, начатый Ф.М. Достоевским. Группы, которые в прошлом году он проводил на ростовской и пятигорской площадках нашего Института, назывались: “Интенсивная терапевтическая Вера”».

* *Есельсон Семен Борисович* (г. Ростов-на-Дону) – директор Международного Института Экзистенциального консультирования, главный редактор международного журнала «Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия», член Правления Восточно-Европейской Ассоциации экзистенциальной терапии, практикующий экзистенциальный консультант.

Когда говорят о Сократе, то вспоминают не логические формы и правила, – вспоминают диалоги. И всякие попытки выжать из Сократа его методику на протяжении двух с половиной тысяч лет оканчивались ничем. Сократ будил мышление, и те, в ком оно пробуждалось, становились Платонами и Ксенофонтами, шли своим путем с благодарностью Сократу, запечатлев в вечности встречи с ним, но даже и не пытались его повторить.

В наш технический век даже уже и у Пушкина Сальери поверяет алгеброй музыкальную гармонию. Что же говорить о десятках тысяч современных психологов и врачей, ищущих инструменты, техники, которые можно легко и быстро освоить и с их помощью зарабатывать, а еще более – самовыражаться, самовыражаться и самовыражаться.

У Достоевского в «Великом инквизиторе» гипотетически встает вопрос, способный озадачить любого: что было бы, если бы Христос пожаловал в средневековую Европу? А что было бы, если бы в нашу современность пожаловал Сократ? И вместе с ним – шумные ристалища, и Ксантиппа, и ученики, и духовное родовспоможение, и пифия, и голос совести, не дающий покоя? И неужели все это должно было бы, в конце концов, идти к суду посредственности, чаще с цикутой и лишь посмертному возвеличиванию?

Как-то у Александра Ефимовича Алексейчика на ежегодном апрельском семинаре один из учеников предложил участникам малой группы идентифицироваться с кем-либо из персонажей сцены распятия Христа. Один из присутствующих идентифицировался с Лонгином-согником, прокалывающим тело Христа копьем. Когда происшедшее позже обсуждалось, то человек, выбравший себе образ Лонгина, с чувством говорил, что, сколько бы тысяч лет ни прошло, он все равно распинал бы Христа, выполняя приказ начальства, так как без этого Рим бы и года не продержался на историческом «плаву». И Алексейчик понимающе кивал. Почему? «Научись смиряться, – как-то говорил он, – смирение великий дар».

Помню восхищение, которым делились со мной коллеги-психотерапевты, НЛПисты и символ-драматисты, когда-то увидевшие группы Алексейчика. «Какой класс, какой матерый человечище!» – совсем как Ленин о Льве Толстом. Взхлеб они комментировали – вот он применяет сейчас вот этот «прием», а сейчас – вот тот. Казалось, все просто, но повторить его не могли. Возникало, как минимум, две проблемы:

1) всякий раз он был другим, каждая следующая группа была не похожа на предыдущую;

2) оставалось совершенно не понятным, не расшифрованным, почему именно в данной ситуации Алексейчик предпринимает именно то действие, которое он предпринимает.

Как-то Александр Ефимович дал мне почитать несколько страниц из одной книги, где приводилась стенограмма терапевтического сеанса М.Эриксона, а потом страницы – с техническим разбором его работы учениками-НЛПистами. «Смотрите, – заметил он, – как свободно, полно, интуитивно, благодатно сотрудничает Эриксон с клиентом, и как всего этого не замечают те, кто все это расчленяет на приемы и техники».

Чему бы я мог уподобить группы Алексейчика? Я мог бы их уподобить древним школам практического философствования, вкус к которым можно почувствовать у Платона и Ксенофонта в беседах Сократа. Цель этого философствования – не рисование картин мира, не соревнование в умствовании, не развитие умений властвовать, внушать, соблазнять, нравиться, обретать и хранить хладнокровие, но помощь людям. Помощь в прояснении собственной жизни, в обретении и осмыслении своих планов, намерений, идеалов, своего места в жизни; в выработке отношения к своим мыслям, делам, чувствам; в содействии переходу от действий – к мыслям и чувствам и от слов, от рефлексии – к действиям, и от действий безумных – к действиям разумным, и от действий разумных – к действиям благодатным.

Известны замечательные описания скитаний Иустина Философа, ведомого вопросом, где можно обрести истинные представления о правильной жизни, по древнегреческим философским школам во II веке н.э. Он мерил истинность высказываний философов – цельностью этих людей, попытками следования в собственной жизни собственным же требованиям, отношением к несоответствию себя и своего идеала, наконец, наличием вопроса о Боге как источнике совершенства. И не находил нигде искомой им цельности, пока не столкнулся с древним христианским богословием и с практикой жизни и смерти древних христиан и древних христианских общин. Просматривая записи о группах Алексейчика, накопившиеся у меня почти за два десятилетия, инвентаризируя свои воспоминания, я обнаруживаю в текстах тот же «иустиновский» поиск истины о правильной, самооздоровляющейся жизни и нахожу то же, от года к году все большее насыщение текстов богословием, а в действиях, в событиях групп – становление богословия догматического богословием экзистенциальным.

Почему терапевтические группы Алексейчика можно причислить к экзистенциальным?

Глядя философски

Практика А.Е.Алексейчика выросла из философии Достоевского и до сих пор хранит его «родимые пятна». Ключевые вопросы – вопросы

существования в несправедливом мире, вопросы человеческого со-существования в несправедливом мире. Вопросы и ответы Достоевского перешли в вопросы и ответы Алексейчика, постоянно из года в год витающие над группами, определяя их смысловое поле.

Сама идея терапевтических групп, называемых «Интенсивная терапевтическая жизнь» (сокращенно – ИТЖ), – в интенсификации времени. Как-то Александр Ефимович говорил: «Смотрите, у времени много измерений. Для нас важно, что человек во время своей жизни заболевает и во время своей жизни выздоравливает, причем заболевает, как правило, быстро, а выздоравливает годами, десятилетиями. Для нас важно это измерение – заболеваний, болезней, выздоровлений. Как можно сделать это выздоровление более быстрым? Вот задача для терапевтических групп».

Что это за измерение бытия, в котором жизнь предстает как цепь заболеваний, болезней, выздоровлений? По Алексейчику – это то измерение, в котором боль способствует восхождению к духовности, причем, как у болящих, носителей этой боли, так и у людей, которые сопричастны болящим. Один из известнейших православных философов, святой старец Амвросий (Оптинский) об этом говорил примерно так: «Монах болеет, пока болезнь не принесла ему настоящую пользу».

Возможно ли заставить время в этом, отягощающем жизнь, измерении течь быстрее? По Алексейчику, возможно, если участники в ходе групповой жизни оказываются в сложных, персонально для каждого из них, жизненных коллизиях и творчески преодолевают эти сложности. Задача терапевта – организация такой групповой жизни, которая была бы насыщена подобными коллизиями.

Такая групповая жизнь соотносится с большой жизнью участников группы в соответствии с голографическим принципом – каждый кусочек ИТЖ воспроизводит целое большой жизни участников. То, что «здесь и сейчас» происходит с отдельным участником группы, – как он переживает, как молчит, как действует, – во всем этом отражено то, что происходит с ним и во всей его жизни. И какие узлы развязываются во время группы, такие развязываются и на широких просторах жизни ее участников. Как-то Александр Ефимович высказался богословски, что его, «быть может, наибольший профессиональный грех, – Богонадеяние». Он берет на себя смелость надеяться, что то, что дано ему «развязывать на земле, развязывается на небесах».

Группы эти экзистенциальны уже хотя бы потому, что ни теоретически, ни практически они не исходят из каких-либо концептов об устройстве мира и человека. Они экзистенциальны потому, что центр внимания в них – жизнь конкретного человека. И не столько та жизнь, о которой

человек рассказывает, сколько та, которую он привносит в группу, которая там у него – и с ним – происходит, навстречу которой он открывается в группе.

Алексейчик – человек православный. Веры своей не прячет и не навязывает ее другим, но реализует ее практически, безотлагательно, экзистенциально. Это значит, что для него Суд Божий – это не то, что последует потом, а то, что происходит постоянно, непрерывно. «Я не сужу <...> ибо Я пришел не судить мир, но спасти мир. Отвергающий Меня и не принимающий слов Моих имеет судьбу себе: слово, которое Я говорил» (Ин. 12: 47-48). Эта струя Суда Божьего, или Суда совести оказывается «гольфстримом» практически всех его групп. *Обнаружение участника ми группы себя* – того, как я живу, перед фактом того, как мог бы жить, – часто оказывается и путем и целью пребывания в группе.

Группы эти экзистенциальны еще и потому, что в них Алексейчик неустанно добивается, чтобы участники выходили от «Я» к «Ты», и это «Ты» было всегда «здесь и сейчас» конкретным. То есть вопрос об истинности высказываний, о важности происходящего всегда решается у Алексеичика не как абстрактное «что есть истина?», а как «кто есть истина?», «от кого исходит истина?», «кому я доверяю больше?», в том числе «больше, чем себе», не что «Я переживаю», а кому «я со-переживаю».

И нет такого изначального «Мы» участников группы, которое бы ни подверглось испытанию. Как философ православный, Александр Ефимович часто прибегает к языку Писания. В терминах этого языка однажды так осмысливалось происходящее на группе: «Смотрите, – иудеи приводят к Христу пойманную блудницу *толпой*, а после его вопроса: «Кто из Вас без греха, первый бросьте в нее камень», – расходятся *поодиночке*». «Совместная Вера, совместное учение, совместный грех, совместное прощение, совместное одухотворение, – только после этого, а не до этого начинаются «деяния апостолов».

Экзистенциальный праксис Алексеичика – это не отстраненный экзистенциальный анализ Л.Бинсвангера и его последователей, не работа Вергилия, сопровождающего Данте в путешествии по аду его жизни, как образно представлял свой праксис Ролло Мэй, и не *dasein*-анализ с его исследовательски-терапевтической интенцией, направленной на достижение свободы и открытости. Терапевт у Алексеичика – не ученый и не шерп. Из года в год Алексеичик не устает повторять: «Я не господин, я слуга, смотрите не станьте господами над теми, кто пришел к Вам за помощью». Истории из собственной жизни, притчи, анекдоты, стихи, афоризмы, внутренняя молитва – все кладется им на алтарь терапевтического жизнеустройства в группе. Как-то Александр Ефимович показывал руки,

вспотевшие ладони – «не думайте, что мне это все так легко и что я не переживаю вместе с участниками и за них». Но все это – только условия, при которых происходит явление невероятной интуиции Алексейчика, которое выражается в том, что каждое слово и действие терапевта имеет последствия, и не только немедленные, но и отдаленные, через годы. Все происходящее на группе начинает обретать образ притчи, притчи людей о своей жизни, которую они не разыграли, как, скажем, в символ-драме или психодраме, а сотворили, сотворили только что, у всех на глазах, совершенно непостижимым образом. Меня неоднократно спрашивали, откуда он может это о нас знать, если мы этого здесь никому не рассказывали? А я спрашивал Алексейчика, и он отвечал: «Во-первых, конечно, много подготовки, много читаю, много фильмов смотрю; во-вторых, опыт, много пациентов, много пациентов у моих сотрудников, за много лет; в-третьих, и это главное, мне помогает Вера. Верю и молюсь, чтобы то, что будет придумано на группе, пришлось к месту, стало терапевтичным». И его Вера позволяет ему быть и интенсивным, и терапевтичным.

О некоторых принципах жизнеустройства в группах Алексейчика

1. Принятие судьбы

В жизни не все зависит от нас. В жизни есть много того, что несправедливо к нам или к тем, кто нам дорог. Что с этим делать? Алексейчик сразу ставит условие – учиться принимать.

С введения принципов жизнеустройства фактически и начинается групповой процесс. Скажем, поднял одного человека «ни за что» и сказал, что тот будет стоять до посинения. Беспомощность. Готов ли стоять? Он ведь свободен, может и не стоять, может сесть, может уйти. Почему же стоит? Как стоит, с нарастающим гневом или со смирением? А кем ощущают себя при этом другие? Они – «нечто», потому что он «ничто»? Они его не замечают или жалеют, но не действительно, без готовности пострадать за него?

По часам Алексейчика начинается группа, а не по сигналам точного времени. Участник группы приходит вовремя, а его место уже занято, группа идет. Почему так? – спрашиваю Александра Ефимовича. А почему живешь так, что не пришел заранее, почему полагаешь, что твое место для тебя навсегда зарезервировано, что его не надо снова и снова отстаивать, подтверждать свои права на него? Почему? И почему, кстати, за него не заступились? Даже если бы пришлось покинуть семинар? Или, полагаете, быть на семинаре – всегда полезнее, чем его покинуть? Но только по-настоящему покинуть – ради важного для тебя человека.

2. *Принятие платы*

В жизни за все надо платить. Например, чтобы посадить стоящего человека, нужно самому встать.

3. *Принцип воздаяния*

Платить приходится больше, чем за это же платили раньше. Например, чтобы посадить одного, должны встать двое.

4. *Принцип истинности*

Предложил участнику группы вычеркнуть на листе ватмана одну из женщин-участниц группы, а еще лучше – удалить из группы.

Поднял мужчину и попросил сказать, какая женщина из присутствующих – самая для него симпатичная?

И всякий осуществленный, явно сложный, выбор – истина и для выбирающего, и для выбираемых или отвергаемых.

5. *Принцип активности*

Мы действуем, и наши действия меняют нашу жизнь. Борьба за попадание в группу.

Алексейчик отдает приоритет тем, кто приехал издалека, кто много старался, чтобы попасть сюда. А особенно, если не только он старался, но и другие старались за него и для него. «Вот видите, один человек попал в группу, а сколько, благодаря ему, к нам невидимо попали, сколько у него ходатаев и поручителей». И не будет теперь всем им покоя, спокойного рассудительного рассматривания происходящего в группе.

Спросил как-то у человека, сидевшего за кругом и подробно стенографировавшего происходящее, а в перерывах пытавшегося решить массу деловых вопросов – что изменила в его жизни прошедшая группа? Ответ – установил новые связи, договорился о возможном приезде такого-то и такого-то. А что наиболее запомнилось – «анекдоты классные».

Можно быть рядом с жизнью и разминуться с ней.

6. *Принцип надежды*

В жизни все возможно. Пока живем, мы все можем изменить, и для нас все может измениться. В группах ИТЖ нет заданности, определенности, предрешенности, даже в составе участников. Человек ехал издалека, надеялся, но в состав группы не попал. Он сидит за кругом, сопереживает участникам, радуется и негодует, и вот настает момент, когда круг бессилен, и он предлагает помощь «с того света», и его слова оказываются действенными. И он оказывается в кругу, в последнюю сессию последнего дня. И он говорит: «Я понял, почему Христос в своей молитве в страшной ночи в Гефсиманском саду сначала просит: «Пронеси мимо меня эту

чашу», – и только потом смиряется: «Не Моя воля, но Твоя да будет». Потому что великое дело – Надежда.

И уехал окрыленный.

Пронзительность

Первый раз о Хайдеггере и об экзистенциальных встречах я услышал от Александра Ефимовича – мое профессиональное образование философа, полученное в советское время, не предполагало знания не только трудов, но и имени немецкого философа, книги которого находились в библиотечных спецхранах, где выдача для чтения литературы требовала специального допуска. Когда я впервые услышал об экзистенциальных встречах, то подумал: «Ну, конечно, вот и в Новом Завете есть место, где Иисус говорит, что это Вы только думаете, что Вы живые, а на самом деле Вы не живые, Вы имеете только шанс стать живыми, ожить. Я подумал, что за всю свою жизнь мы, может быть, живем дня два-три, именно события этих дней проходят перед нашим мысленным взором перед смертью; и Хайдеггер, говоря о встрече, говорит о том моменте, когда мы *оживаем*. Поделился своим «открытием» с Алексейчиком – он пристально взглянул на меня: «Ну почему же нескольких дней? Бывает, что и нескольких минут хватает на долгие годы».

Видимо, бывают встречи не только с «Ты», но и с «Я». Когда бытие становится пронзительным.

Группы Интенсивной Терапевтической Жизни часто придавали бытию это самое качество пронзительности.

Вот пронзила тебя стрела, враз соединившая прошлое с настоящим. Всколыхнувшая забытое.

Одна из групп ИТЖ... Внезапно передо мной становится на колени женщина и умоляет отдать ей мое «время», которое принадлежит совсем другой женщине, – пытается взять у меня только что подаренные мне часы. Но у часов зоркий страж – женщина, только что подарившая их мне, причем не как свои часы, а как часы своей дочери, страж, не доверяющий ни моему сердцу, ни моим рукам и немедленно возвративший себе назад свой подарок, едва на него покусилась стоящая на коленях моя соседка. И в этот момент та, что просила отдать ей время, внезапно начинает молить меня, чтобы я простил ее за то, что меня не любит, за то, что ей не удалось меня полюбить. Эта мольба о прощении за нелюбовь меня пронзила как удар молнии. Внезапно соединились разные времена моей жизни, и я услышал эту мольбу из уст той девушки, что оставила меня в давней юности, и моя неспособность простить которую, как видно, продолжала жить где-то в глубинах прошедших вре-

мен моей жизни. Бытие стало пронзительным, и на поверхности показалась незалеченная язва моего оскорбленного самолюбия четвертьвековой давности.

Вот девушка, кричащая: «Мама, почему ты не защитила меня от соблазнителя, почему не научила распознавать соблазнителей?!». Но «мамы» нет, «мама» ушла из группы. Есть только молчащий «соблазнитель» и – пронзившая меня жалость к девушке и негодование на «маму», ту участницу группы, через посредство которой девушка объяснялась с настоящей своей мамой, и теперь объяснение стало невозможным, так как она ушла. И внезапно пробившееся во мне сквозь толщу времен почти в 30 промчавшихся лет, через благообразие нынешних взаимоотношений, язва непощения той женщины, что была олицетворена с матерью девушки, непощения за то, что когда-то, в туманной юности, она оставила моего друга.

И остальные столь же пронзительные встречи с собой через опыт других... И еще более пронзительные встречи с одними – через других. Пронзительность бытия, достигаемая, когда один человек становится «дверью» и «окном» в другого, когда непостижимым образом ты говоришь с одним человеком и одновременно с другим, отделенным от тебя пространством и временем.

В «Солярисе» и у Станислава Лема, и у Тарковского, время пронизывалось фантастической силой инопланетного океана за счет материализации образов больной совести. Главный герой «Соляриса» довел это до лозунга: «Стыд – вот что спасет человечество». В группах ИТЖ образы больной совести, образы непощенных обид, образы забытых грехов просыпаются, благодаря поразительному эффекту, при котором один человек выступает как «дверь в другого», когда в словах, делах или в облике участника группы ты узнаешь лик человека, совсем или не совсем давно ушедшего из твоей жизни. И (какой там перенос!) то, что прощается, выздоравливает здесь и с этим человеком, приводит к кардинальным изменениям в отношениях с тем, дверью в которого он для Вас явился. И для верующих – возможность пойти и исповедаться в давно забытом, но не раскаянном.

Алексейчик доволен, все происходит само собой, без его видимого участия.

Алексейчик, терапевт и философ православный, говорит не о пронзительности бытия, а о возможности достигнуть одухотворенности, если посчастливится. И пронзительность для него – одна из ипостасей одухотворенности. А какие другие ипостаси? А переживание других ипостасей у меня, быть может, еще впереди.

Азбука

Когда-то Алексейчик так объяснял «азбуку» Интенсивной Терапевтической жизни.

1. Упрощение

Сами по себе слова не доходят до человека. Но можно подключить восприятие, подключить ощущения. Может доходить через ноги, когда человека поднимают, и он стоит. Можно сделать, чтобы стоял не так удобно, не опираясь на стену или стол. Человек устает, ощущает тяжесть стояния, сразу меняется восприятие происходящего.

2. Усложнение

Можно ставить вопросы, например такие: «Перед кем стоять труднее, ноги становятся ватными, хочется встать на колени?».

3. Материализация

У Жванецкого есть замечательная интермедия: «Парень – девушке: «Я так тебя люблю, так люблю – словом, готов подарить тебе все это бездонное звездное небо». Девушка – парню: «Спасибо милый, но уже поздно. Не найдется ли у тебя сотни рублей мне на такси?». Парень – девушке, обиженно: «Знаешь, дорогая, а вот сотни не найдется».

Можно чувства материализовать. Например, предложить раздать свою «любовь» по кругу в деньгах, причем так, чтобы не отказались брать.

У всех психических процессов есть свои материальные эквиваленты.

4. Олицетворение

Можно начать медленно ломать человеку палец – ему больно, он кричится. Вопрос: а ради кого вытерпит боль и даже будет улыбаться? Ради кого здесь в группе и через него ради кого в той своей большой жизни?

5. Одухотворение

Выйти за свои пределы. Увидеть все совершенно иными глазами. Оторваться от своего «я», немножко потерять свое «я». Например, можно предложить приезжему человеку раздать все деньги, которые у него только имеются, и помочь опереться на Веру в то, что товарищи не бросят его в беде.

Открытия

Группы ИТЖ предполагают и предуготовляют ряд открытий, которые делаются участниками

Открытие Души

Наши отдельные психические процессы – не совсем наши. Когда страдает один, то кто-то ему сострадает. И всегда конкретно. Этому сострадаю, а тому – нет. И всегда измеримо, количественно. Уровень страдания, который вызывает сострадание.

Вот кого-то наказали – мне-то что, «начальству виднее» или «так тебе и надо». Вот кто-то страдает физически – уже не «мне-то что». «Непереносимо», готов пожертвовать хоть частью своего благополучия, чтобы ему стало легче. Стать рядом со «стоящим», солидаризуясь, может быть, даже на одной ноге. И его усталость как-то уменьшается, благодаря солидарности, проявленной другим. Можно даже измерить, насколько уменьшилась. И насколько бы могла уменьшиться, если бы рядом стал не тот, кто стоит там, а тот, от кого ты желал бы такого поступка.

Человек вскакивает и идет страдать не за себя, а за другого, идет целостно: и восприятием, и памятью, и ощущениями, и чувствами, и представлениями, и... В нем болит чужая боль. Алексейчик улыбается – «смотрите, как душа трудится».

Открытие Духа

Идет процедура отбора в группу. В группе пока есть два человека «лишних» сверх объявленного Алексейчиком ее размера: 18 человек. И среди участников – двое верующих: католик и православный. Именно им Алексейчик и предлагает удалить двоих лишних. Оба замерли – очевидно, молятся. Католик предлагает решить богословскую задачу. «Провалившийся» на этом «экзамене» отправляется за пределы группы. Православный осматривает круг, останавливает внимание на одной женщине и спрашивает ее: «Верите ли Вы, что не своей волей я удаляю Вас из группы?». Она смотрит прямо ему в глаза, говорит: «Верю», – и покидает группу.

Открытие богословия

Мало знать свои грехи и пытаться от них избавиться. Надо знать и добродетели, которыми спастись. В грозный момент справедливых обвинений в адрес одного из участников группы, в «час суда» прозвучал голос одного из учеников Алексейчика: «А можешь ли ты его помиловать?». И Заповедь Блаженства из Нагорной проповеди начинает жить в группе.

Открытие речи

Алексейчик – ученикам: «Обратите внимание – лик, личина, личико, морда, мордочка, мордашка. Какая огромная разница и как много можно сказать этими словами! У ребенка – личико, мордочка. А вот у огромной страшной для ребенка собаки – морда». «Обратите внимание, какая огромная разница: «происходит в нас» и «происходит с нами»

Открытие новых горизонтов

Открытие того, что любовь – это Дар, которого если и нет, то можно испросить у Господа. Сама постановка вопроса: «Чего Вам надобно, но в Вас нет? Каких даров Вам не хватает?».

Ближе к людям

Ростов, декабрь 1999, главный железнодорожный вокзал.

Стоим с Александром Ефимовичем у газетного киоска. «Вы что сейчас читаете? Я, вот, покупаю и читаю вот эти книжечки в мягком переплете – Маринина, Донцова и т.д. И знаете, чтобы быть ближе к людям. Читайте, что читают Ваши клиенты, смотрите, что они смотрят. Кстати, а к Луизе Хэй Вы как относитесь? Как к ширпотребу? А зря. Найдите, что в ней находят миллионы».

Полнота жизни

Ростов-на-Дону, ноябрь 1991. Алексейчик мне говорит: «Был на Вашем центральном рынке – бедность невероятная, но люди начали двигаться, крутиться, вертеться, от власти больше ничего не ждут, уповают на себя. Кто-то носки связал, вынес на продажу, кто-то песни поет, кто-то начал продавать пироги собственного производства. Хорошие признаки».

Ростов-на-Дону, декабрь 1999. Алексейчик как-то поделился: «Поразительные переживания. Иду по Ростову и чувствую себя нэпманом. Никогда себя не ощущал богатым человеком. А сейчас, со своей литовской зарплатой, после российского дефолта, иду по Ростову и могу позволить себе купить все и в любом магазине. Очень важные переживания – побывать в разные времена и в разных качествах, побывать и рабом, и хозяином, и бедным, и богатым – для полноты жизни».

Официальная точка зрения

Вот в Ростов приезжает большой административный чин в области российской психотерапии, выступает с открытой лекцией в медуниверситете. Рассказывает о российской психологии, о том, что она подобна бегуну, который отстал почти на круг, бежал позади всех, и вдруг правила переменились, теперь все бегут в обратную сторону и, стало быть, мы теперь впереди планеты всей и т.д. И что у россиян есть единственный свой доморощенный метод в психотерапии, похожий на традиционную нашу еду под названием «окрошка» – мультимодальный и т.д., длинное название, благодаря этому методу мы и стали ныне впереди планеты всей.

И вот он рассказывает, что «есть такое направление психотерапии, в котором у нас точно нет своей традиции – экзистенциальная психотерапия. Западная же традиция к нам приходит через Литву, через профессора Р.Кочунаса». Спрашиваю: «А как же Алексейчик?» Начальник: «Что Вы, какая там может быть экзистенциальная психотерапия у Алексейчика – это типичная провокативно-шоковая терапия, очень частный ме-

тод. Еще в советское время по этому поводу сложилось вполне определенное мнение».

Провокации

Первый раз, когда на группе ИТЖ Алексейчик предложил участнику группы почистить ему, Алексейчику, туфли, и это предложение оказалось для человека непереносимым, вплоть до ухода из группы, я был в полном недоумении – что это было? Хотя сердце отнюдь не разрывалось – ушел, ну и Бог с ним.

И вдруг на второй или на третий раз открывается: ладно, ведущему не будешь чистить туфли, а есть ли в группе хоть один человек, которому будешь? А если не на сто процентов, то, хотя бы, на сколько приблизишься к этому? А есть ли в жизни хоть один человек, ради которого можешь почистить туфли Алексейчику?

И все стало на свои места: Испытание Духа.

Кирк Шнайдер и Александр Алексейчик

Кирк Шнайдер – знаменитый американский экзистенциальный терапевт, ученик и продолжатель традиции Ролло Мэя, – проводил семинар в Литве в тот момент, когда я писал эту статью.

Шнайдер говорит все правильно – о «чудесном измерении жизни», о трепете при встрече с чудесным, о тревоге от самого наличия чудесного в мире и безотчетном соизмерении себя с ним, об удивлении от того, что в мире вообще есть нечто сверхобычное. Говорит о том, что это чувство пробуждается вызовом бытия и что в общении с терапевтом этот вызов бытия для клиента постепенно обнажается.

Там, где у него говорение, у Алексейчика – действие.

У Шнайдера помощь клиенту заключается в том, чтобы увидеть нечто в своей жизни, чего он раньше не видел или видел, но забыл, отнестись к себе, к своей жизни по-новому, пережить это. Терпеливо ждать желания клиента меняться, его готовности к изменению, надеяться на это.

А у Алексейчика – смело войти в жизнь клиента, самому стать вызовом. Добродетели здесь не отменяют грехи, а перевешивают их.

У Шнайдера, как можно судить, поиск ведется ради обнаружения, с одной стороны, того, что требует от человека проявления силы, а, с другой, того, что ее блокирует, является слабостью. Например, идти на суд требует сил, а отказ от суда – проявление слабости.

У Алексейчика выбор между ценностями часто происходит символически, здесь же, на группе. И нередко побуждает к такому выбору он сам, ставит участника группы в ситуацию выбора.

У Шнайдера процесс важнее содержания.

У Алексейчика логика всегда содержательная. Человек предстает в своих содержательных конкретных жизненных обстоятельствах.

У Шнайдера надо прислушиваться, чтобы ничего не упустить, даже если клиент перешел на шепот.

У Алексейчика важны все присутствующие, поэтому говорить надо громко. При этом, не столько говорить о чувствах, сколько создать ситуацию, в которой они проявляются.

У Шнайдера – не давать больше того, что может принять клиент.

У Алексейчика человек – на весах выбора. Если, скажем, он все время отвлекается от дела и не успевает его делать, то вопрос, с одной стороны, о цене этих отвлечений, от насколько великого дела и ради чего он отвлекается. Человек у Алексейчика испытывается. В испытании он приходит не только к открытию – кто он есть, но и к открытию того, кем и каким он может быть.

У Шнайдера – толерантность как ценность.

А у Алексейчика – инстанция «правильного». Если ты верующий, то ты знаешь – что правильно. Такая правота, правда выше толерантности.

Шнайдер вскрывает дилемму существования клиента за счет помощи тому в анализе своей жизни.

Алексейчик – *погружает* клиента в жизнь, но рядом с терапевтом, побуждает не столько переосмыслить, сколько пережить и принять решения, чтобы затем их реализовать.

В супервизиях Шнайдер принимает дилемму «хочу, но не могу», но не видит дилеммы одновременного «хочу» и «не хочу».

Для Алексейчика, как православного, богословски образованного человека, очевидна дилемма между стремлением христианина к царству Божьему и сладостью греха.

Для него важно, чтобы человек выявлялся, проявлялся, чтобы жил, чтобы происходящее на группе его захватывало. Во время прохождения группы для него в зале нет неважных людей и неважных случайных событий. Если говорить в терминах «бытия-вместе», то это бытие – вместе со всеми присутствующими в зале, как с участниками группы, так и с «наблюдателями». Наблюдатели, сидя за спинами участников, включены в действие. Их опоздания, их кашель, их шепот, их мобильные телефоны – все немедленно замечается и интегрируется в терапевтический процесс. Алексейчик может их поднимать и удалять из зала, может пересаживать в круг, временно или постоянно, до конца группы. У Алексейчика все собравшиеся в зале собрались неслучайно и все для всех могут иметь значение.

У Шнайдера есть центральная фигура, клиент, с которым сейчас происходит его терапевтическое со-бытие, и есть все остальные, как фон, как кордебалет.

Серен Кьеркегор и Александр Алексейчик

Кьеркегор призывает быть внимательным к субъективным истинам, к раскрытию внутренних идеалов и убеждений человека, если таковые имеются. Следование этим субъективным истинам для Кьеркегора – несомненное благо, как и поддержка человека в следовании им. Главное – внутреннее согласие. Замечательный эстонский психолог, ученик Алексейчика, Хенн Миккин, безвременно ушедший от нас, в одном из своих последних выступлений с удивлением и ужасом сообщал о поразительном внутреннем согласии среди современных исламских революционеров.

По Алексейчику, найти внутри себя мудрых решений невозможно. Мудрые решения живут не в человеке, а между людьми, не в индивидуальном бытии, а в со-бытии, не в «я», а в «ты» и «мы». Для верующих это звучит так: «Если хочешь услышать и увидеть Бога, слушай его через других и рассматривай его через других». Алексейчик помогает искать мудрые решения через поиск особенных других, с которыми человек попадает, в условиях группы, в особенные ситуации. Особенности ситуации с терапевтическими последствиями.

Лао Цзы и Александр Алексейчик

Вот выдержки из «Дао дэ цзин» в замечательном переводе на русский, выполненном Ян Хин-шуном в 1950 году. Помнится, в далеком уже 90-м, Алексейчик отозвался о них коротко: «Все так. Но почему же тогда они так плохо живут?».

- Великое совершенство похоже на несовершенное, но его действие не может быть нарушено. Великая прямота похожа на кривизну; великое остроумие похоже на глупость; великий оратор похож на заику.
- Добродетель является учителем недобрых, а недобрые – ее опорой. Если недобрые не ценят своего учителя и добродетель не любит свою опору, то они, хотя и считают себя разумными, погружены в слепоту.
- Кто поднялся на цыпочки, не может долго стоять. Кто делает большие шаги, не может долго идти.
- Пять цветов притупляют зрение. Пять звуков притупляют слух. Пять вкусовых ощущений притупляют вкус.
- Если чем-либо острым все время пользоваться, оно не сможет долго сохранить свою остроту. Если зал наполнен золотом и яшмой, то

никто не в силах их уберечь. Когда дело закончено, человек должен устраниться.

- Высшая добродетель подобна воде. Вода приносит пользу всем существам и не борется с ними... Сердце человека, обладающего высшей добродетелью, должно следовать внутренним побуждениям; в отношениях с людьми он должен быть дружелюбным; в словах быть искренним; в управлении быть последовательным; в делах исходить из возможностей; в действиях учитывать время.

- Когда шесть родственников в раздоре, тогда появляются «сыновья почтительность» и «отцовская любовь». Когда в государстве царит беспорядок, тогда появляются «верные слуги».

- Добрым я делаю добро и недобрым я также делаю добро. Таким образом я воспитываю добродетель. Искренним я верен и неискренним также верен. Таким образом и воспитывается искренность.

- Преодоление трудного начинается с легкого, осуществление великого начинается с малого, ибо в мире трудное образуется из легкого, а великое – из малого.

В 1993-м, на ежегодной апрельской группе ИТЖ в Вильнюсе, у Алексейчика побывал профессор-филолог из Пекинского университета, которого уважительно называли Лао Ли, китайский даос, чудесным образом принявший эстафету учения в смутные годы репрессий китайской «культурной революции» от старика, сторожа, тайного даоса, спасшего его от смерти.

В «круг» китаец прошел без всякой протекции – просто на предшествующей группе ИТЖ, малой трехчасовой группе, поразил всех тем, что, опоздав к ее началу, смиренно постоял вместе с другими опоздавшими у дверей, а ровно через 10 минут пошел и сел. Его спросили, почему он сел, – он ответил, что понял, что виноват, решил, что наказание должно составить 10 минут стояния, по прошествии 10 минут счел, что «свое отсидел». На вопрос, «а почему же другие стоят?», отвечал: «Хотят стоять».

В группе ИТЖ Лао Ли маялся-маялся, начинал рассказывать истории из своей жизни, предлагал всем успокоиться и дать событиям возможность идти как они идут, а потом вдруг сказал: «что Вы все тут так страдаете, давайте, дорогие мои, я Вам лучше песню спою». Спел песню. Все его благодарили. Алексейчик измерил благодарность по 10-бальной шкале, оказалось, у всех сильная. Ну, а как дело с проблемами, личными и профессиональными? Оказалось, что на душе стало спокойнее, проблемы позабылись, но не ушли.

Алексейчик: «У нас лечатся не душевным покоем, а душевным беспокойством. У Вас мудрость, конечно, замечательная. Но мудрость оди-

ногого человека. У нас в культуре постигаемая мудрость – мудрость семьи, Святого Семейства. Бог-отец, Бог-сын, Богоматерь, отчим, сводные братья, дяди и тети, друзья, ученики, отношения между ними. Совсем другое дело».

Квинтэссенция

«Почему я с Вами говорю о Духе?

Потому что он соединяет нас с:

а) другими людьми,

б) с самим собой как образом и подобием,

в) с Богом».

«Я хотел бы, чтобы происходило не *в* Вас, а *с* Вами».

«Я хотел бы, чтобы Вы верили не в Бога, а Богу».

«Хотеть личного роста, по Ницше, – хотеть сравниться с Богом. По-православному, – хотят не личного роста, а проявления Бога в человеке, в Ваших мыслях, чувствах, словах, делах, отношениях, в Вашей жизни».

«Пути к большей духовности могут быть разными, например, они могут лежать и через жалость и через благодарность».

«Настоящий господин – тот, рядом с которым Вы будете чувствовать себя господами, а не холопами».

«Если говорить об ИТЖ как о методе, то это – метод, который ведет не к улучшению самочувствия, а к новой жизни с новым самочувствием».

«Самое важное для нас свидетельство – свидетельство мученика».

«Замечательно важно помнить мысль русского философа Ивана Ильина: “Вопрошающая совесть должна спрашивать для себя и о себе, не для знания, а для *делания*”».

Самоопределение

Вот отрывки из «самиздатовской» «России в мемуарах» (мемуаров первой русской эмиграции), присланные мне Александром Ефимовичем Алексейчиком в период тяжелого жизненного выбора.

«Дело в том *лице* каждого из нас, которое мы продаем, и продаем за «чечевичную похлебку» житейского успеха, а оно дороже не только всякого благоденствия, но и самой жизни».

«Не лакействовать, не человекоугодствовать, а делать в своей области ту работу, которая переживет...».

«Полноводнейшие реки до сих пор безвозбранно текут по равнинам русской литературы, из которых может утолить жажду каждый желающий. Это – ни мало, ни много – вся русская литература второй половины

XIX века. Во всех библиотеках можно получить не запрещенные произведения Герцена и Чернышевского. А Лев Толстой! Попробуйте преградить плотиной эту Ниагару!».

И другой отрывок, присланный в момент написания этого эссе:

«...А что если христианское чудо – это совсем не нарушение законов природы, что если оно – высшее, предельное исполнение этого закона? ...Речь здесь идет о чем-то, что можно, скорее, почувствовать, увидеть, воспринять сердцем, чем доказать. И это так потому, что такое понимание чуда укоренено, прежде всего, в восприятии как чудесного самой жизни...

Христос творил чудеса... всегда потому, что любил, жалел, сострадал, страдания и нужды людей воспринимал Своими нуждами, Своим страданием...

В любви становится возможным то, что по-человечески кажется невозможным».

Про трех рыб и семь хлебов

На группе в начале 90-х, в далеком Бишкеке, я лицезрел чудесное преобразование блудницы, искавшей «другой жизни». И потом еще много чудесных преображений людей. Все просто. Через Алексейчика чудно и просто понимается Евангелие. Вот Христос спрашивает у своих учеников, сколько тысяч народа к нему пришло. Ему сообщают, сколько тысяч, и все голодные. Он спрашивает, сколько еды у нас с собой. Ему сообщают, что три рыбы и семь хлебов. Тогда он распоряжается разделить все, что есть, на такие мелкие кусочки, чтобы всем людям досталось и раздать. Раздают, и происходит чудо – люди развязывают свои котомки, достают припрятанное и делятся с другими.

Чудо в том, что стало стыдно. Бескорыстная любовь одного пробудило стыд в тысячах.

Жизнь больше, чем группа

В 2006г. во время «домашнего» апрельского семинара Алексейчика в Вильнюсе мне представилась возможность провести малую группу: «Предательства и искупления в нашей жизни и в жизни св. мч. князя Михаила Черниговского». Группа оказалась большая, шла медленно, вязко и, хуже того, ровно по прошествии двух часов после начала работы Алексейчик и часть участников, сидящих за «кругом», в лице его гостей-психотерапевтов из разных стран, должны были покинуть свои места и уйти. Через 10 минут после их ухода публика заволновалась, потребовала ответа, когда все это кончится, почему нарушается регламент, поднялась и тоже двину-

лась к выходу. В том числе поднялась и часть исконных членов группы. Участников осталось мало, но кто-то, все же, остался. Группа продолжается! Через некоторое время к нам вернулись несколько человек, наполовину ушедших, крутившихся неподалеку, у столов с книгами. На следующий день Алексейчик предложил поделиться происходившим, и у меня невольно вырвалось: «Пусть говорят те, кто был со мной до конца».

И, удивительное дело, по всем обычным показателям группа была провалена, а Алексейчик доволен. «Тема предательства и искупления переросла мастерскую, вышла в жизнь, зажила *на присутствующих*».

Мы в сети

Когда-то, давным-давно, Алексейчик любил повторять своим ученикам фразу Семена Франка о том, что люди часто видят свои проблемы как «запутанность нити своей жизни» и добросовестно пытаются ее распутать – в результате, распутывая в одном месте, одновременно в другом – затягивают узел. Жизнь же наша более похожа на сеть, которой мы многообразно связаны с другими людьми.