

Dr. med. Nossrat Peseschkian
DER KAUFMANN und der PAPAGEI
Orientalische Geschichten als Medien in der Psychotherapie
Mit Fallbeispielen zur Erziehung und Selbsthilfe
Fischer
Taschenbuch
Verlog

Носсрат Пезешкян

Торговец и попугай
Восточные истории и психотерапия

Иллюстрировано примерами
из психотерапевтической практики
для воспитания и психологической самопомощи
Перевод с немецкого Л.П.Галанза
Общая редакция доктора психологических наук
А.В.Брушлинского
и научного сотрудника А.З.Шапиро
Комментарии А.З.Шапиро
Москва
Издательская группа «Прогресс»
«Культура»
1992

Пезешкян Н.

Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия: Пер. с нем./Общ. ред. А.В. Брушлинского и А.З. Шапиро, предисл. А.В. Брушлинского, коммент. А.З. Шапиро. — М.: Прогресс, 1992. — 240 с.

В книге немецкого врача-психотерапевта Н. Пезешкяна собрано около ста восточных историй, которые иллюстрируются примерами из психотерапевтической практики. Наряду с необычайной занимательностью, поэтичностью и яркостью изложения восточные истории содержат нечто неожиданное и непредвиденное. Читатель увидит, что иной образ мыслей, казавшийся до этого непривычным, становится вдруг близким и понятным. Это изменение позиции автор считает самой важной функцией восточных историй и надеется, что читатели смогут понять, как увлекательно бывает по-иному взглянуть на привычные и знакомые вещи.

Фирма «Прогресс-Культура» © Fischer Taschenbuch Verlag GmbH, Frankfurt am Main 1979 Перевод на русский язык, предисловие, комментарии и оформление издательская группа «Прогресс», 1992

К читателю

Книга «Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия» принадлежит перу известного немецкого психотерапевта, доктора медицины Носсрата Пезешкяна, разработавшего оригинальную систему психологической помощи, получившую название «позитивной психотерапии» и изложенную в ряде его книг, опубликованных крупнейшими западными издательствами.

Отличительной чертой провозглашенного Н. Пезешкяном межкультурного подхода в психотерапии является **интегративность, принимающая и примиряющая различные конкретно-культурные образы человека и нормативные представления о его поведении. Позитивность понимается здесь как целостность, единство в разнообразии, преодоление всякой односторонности как по отношению к внутренней картине мира человека, так и к его жизни в социуме.** В условиях нашей многонациональной и многоконфликтной страны, где каждодневно сталкиваются самые различные культурные и поведенческие ориентации, межкультурный подход вызывает особый интерес.

В книге подчеркивается необходимость рассматривать человека таким, каков он есть, не стараясь его переделать по заранее заданному, навязанному извне образцу. Другими словами, «позитивная психотерапия Н. Пезешкяна» — это психотерапия целостного человека, субъекта, творца своей истории, а не пассивного существа, лишь реагирующего на внешние воздействия, «винтика» в социальном механизме.

Такой подход чрезвычайно актуален в условиях нашей российской действительности: сейчас многие нуждаются в особой психологической помощи, в удалении окисла тоталитарного прошлого, прежде всего нетерпимости, по сути дела, непозитивности. Особую роль здесь может сыграть искусство, литература, которая, по мнению И. Бродского, «...вольно или невольно поощряет в человеке его ощущение индивидуальности, уникальности, отдельности ... произведение искусства обращается к человеку тет-а-тет, вступает с ним в прямые, без посредников, отношения ... иными словами в нолики, которыми ревнители всеобщего блага и повелители масс норовят оперировать, искусство вписывает «точку-точку-запятую с минусом», превращая каждый нолик в пусть не всегда привлекательную, но человеческую рожицу»*.

В процессе психотерапии **важно, не атакуя систему ценностных ориентации клиента, показать односторонность его позиции.** В этом отношении восточные истории, используемые Носратом Пезешкяном для психологической помощи, поощряют воображение и интуицию человека, помогают взаимопониманию между психотерапевтом и клиентом. И это не случайно: **ведь сказки с незапамятных времен не только развлекали и поучали, но являлись также и средством народной психотерапии задолго до того, как психотерапия превратилась в профессиональное занятие.** В нашем недавнем прошлом анекдоты играли весьма существенную психотерапевтическую роль, помогая пережить ужасные обстоятельства повседневности, увидеть позитивный смысл в многочисленных отрицательно окрашенных явлениях. Поэтому можно надеяться, что данная книга придется по вкусу не только профессиональным психологам и психотерапевтам, но также и всем тем, кто хочет стать психотерапевтом для себя и для своих близких. Психологическая помощь нужна сейчас очень многим, а количество профессиональных психотерапевтов пока еще ограничено. Автор книги утверждает, что **способность человека помочь самому себе является основой его душевного здоровья.** Психотерапия Н. Пезешкяна — это обучение пациентов методам самопомощи, позволяющим им справляться с конфликтами, проблемами и жизненными трудностями. Эту идею хорошо иллюстрирует пословица, которую часто приводит автор в своих книгах: «Если ты дашь человеку рыбу, ты накормишь его только один раз. Если ты научишь его ловить рыбу, ты навсегда избавишь его от голода».

Усилия доктора Пезешкяна приблизить психотерапию к обыденной жизни, сделать ее таким же необходимым элементом самопомощи, как диета и физические упражнения, могут оказаться в этом отношении весьма эффективными.

А.В.Брушлинский,
член-корреспондент Российской академии наук, директор Института психологии РАН

*Кто познал самого себя и других,
тот признает: Восток и Запад*

Предисловие автора

Когда в немецкой семье муж вечером возвращается домой, ему необходим покой. Такова, по крайней мере, традиция. Он садится у телевизора, пьет свое вполне заслуженное пиво и читает газету: «Оставьте меня в покое. После такой напряженной работы я этого заслужил». Для него это отдых.

На Востоке мужья отдыхают иначе. Глава семьи возвращается домой, а у жены уже собрались гости, родственники, друзья и коллеги. За беседой с гостями он отдыхает, ибо, как гласит известное изречение: «Гости — это милость Божия». Таким образом, отдых можно понимать по-разному. Нет точного определения того, что называется отдыхом. Каждый отдыхает так, как он привык, как было принято в его семье, в окружении, где вырос человек, в культурной среде, к которой он принадлежит. Подобно различным видам отдыха, многолики и обычаи, привычки, ценностные представления. Это вовсе не означает, что одна модель поведения лучше другой, просто РАЗЛИЧНЫЕ системы ценностей могут успешно ДОПОЛНЯТЬ, обогащать друг друга.

Стержневым мотивом данной работы является межкультурный подход^{*1}, который открылся мне благодаря моей собственной межкультурной ситуации (Германия—Иран). Использование восточных историй в качестве вспомогательного средства, облегчающего общение пациента с врачом в психотерапевтическом процессе, казалось мне естественным. Кроме того, я стремился соединить мудрость и интуитивную мысль Востока с новыми психотерапевтическими методами Запада.

Забавные восточные притчи с их близостью к фантазии, интуиции и иррациональности представляют собой разительный контраст с целесообразностью, рационализмом, техницизмом современного индустриального общества. Ориентация на высокую производительность труда, мир бизнеса порождают противоречие: преуспевание, карьера находят явное предпочтение, а межличностные отношения отступают на второй план. Разум и интеллект ценятся больше, чем фантазия и интуиция. Эту односторонность, обусловленную различием культурно-исторических условий, мы сможем преодолеть только в том случае, если дополнительно к нашим привычкам включим в мир наших представлений другие модели мышления, если примем другие «правила игры» во взаимоотношениях между людьми, в том числе и такие, которые возникли в иных культурно-исторических условиях. **Дать больше простора фантазии и интуиции для обогащения собственного опыта и для разрешения конфликтов — в этом я вижу ту роль, которую могут сыграть сказки, мифы, притчи, афоризмы.**

Эта «психотерапевтическая» функция восточных историй является темой данной книги. Уже в моих ранее изданных книгах «Психотерапия повседневной жизни» и «Позитивная психотерапия» я использовал сказки и притчи, с одной стороны, как средство, помогающее лучшему взаимопониманию между врачом и пациентом, а с другой — как метод психотерапии. Реакция моих читателей и опыт общения с пациентами заставили меня задуматься о том, какую роль могут сыграть эти истории в области воспитания, самопомощи и психотерапии. Причем для меня было несущественно выискивать общие положения о действенности историй, об их актуальности. Важным представлялось то, в каких конфликтных ситуациях и при каких психологических нарушениях они могут оказать помощь в разрешении проблем. Мне стало ясно, что истории имеют много общего с медикаментами. Если их применять вовремя и в соответствии с рекомендациями, то они могут стать отправным пунктом для терапевтических усилий врача и способствовать изменению жизненной позиции и поведения пациента. Однако неправильная дозировка, неискренность и подчеркнутое морализирование со стороны врача могут причинить вред.

За те восемь лет, в течение которых я интенсивно изучал восточные истории, притчи, сказки и затем собрал их в этой книге, я вновь и вновь убеждался в том, что наряду с необычайной занимательностью, поэтичностью и яркостью изложения они содержат нечто неожиданное, непредвиденное. Привычный ход мыслей и желаний вдруг представлял совсем в другом свете. Иной образ мыслей, казавшийся до этого непривычным, становился для меня близким и понятным. Это изменение позиции я считаю самой важной функцией историй. Надеюсь, что и читатели смогут понять, как увлекательно бывает по-иному взглянуть на знакомые и привычные вещи.

Бывает так, что мы не можем обойтись без науки, без математики, без ученых споров, с помощью которых развивается человеческое сознание.

Но бывает и так, что нам оказываются нужны стихи, шахматы, занимательные истории — все то, что радует и освежает душу.

(По Саади*)

Первая часть этой книги посвящена введению в теорию восточных историй. Исходя из идей позитивной психотерапии, я пытался определить ту функцию, которую выполняют истории во взаимоотношениях между людьми, особенно в разрешении проблем пациентов и в психотерапевтической ситуации.

Во второй части речь идет о практическом применении историй. В первом разделе говорится о педагогическом значении историй в различных религиях, так как они, очевидно, и составляли первоначальную основу этих историй. Отношения между врачом и пациентом, размышления об этом и то, как это отражено в историях, составляют содержание второго раздела. Третий и четвертый разделы содержат примеры терапевтического применения историй и в первую очередь освещают проблемы сексуальности и супружеских отношений. Кроме того, дается обзор различных заболеваний, психотерапевтических проблем и конфликтных ситуаций.

Коллеги, работавшие вместе со мной в группе по обмену психотерапевтическим опытом города Висбадена и в Академии усовершенствования врачей земли Гессен, а также многие из моих пациентов приобрели собственный опыт применения историй в психотерапевтической практике и способствовали созданию этой книги.

Особого упоминания заслуживает группа преподавателей, участвовавших в работе по обмену психотерапевтическим опытом города Висбадена, которые обсуждали применение историй в педагогической практике.

Пользуюсь случаем выразить свою благодарность моим друзьям и коллегам, вдохновлявшим меня своими советами в работе над этой книгой; само собой разумеется, что никто из них не несет ответственности за то, как я использовал и переработал их советы.

Моему сотруднику психологу Дитеру Шену я особенно благодарен за его творческое и критическое участие в подготовке к изданию этой книги. Мои секретари г-жа Кригер и г-жа Кирш поддерживали меня своей искренностью, добросовестностью и надежностью.

Используя собственный опыт межкультурного общения, моя сестра Резван Шпенглер и брат Хоуханг Пезешкян помогли мне ценными советами. При собирании многих восточных историй, пословиц и методов народной психотерапии, олицетворением которых казалась нам моя тетя г-жа Бердикс, живущая в Иране, большую помощь оказала мне моя жена г-жа Маниже. Мои же сыновья Хамид и Навид стали за это время специалистами в области психотерапевтического применения восточных историй.

Носсрат Пезешкян, Висбаден, 1992

Торговец и попугай¹

У восточного торговца был говорящий попугай. В один прекрасный день птица опрокинула бутылку с маслом. Торговец разгневался и ударил попугая палкой по затылку. С этих пор умный попугай разучился говорить. Он потерял перья на голове и совсем облысел. Однажды, когда он сидел на полке в лавке своего господина, вошел лысый покупатель. Его вид привел попугая в страшное волнение. Он подпрыгивал, хлопал крыльями, хрипел, кряхтел и наконец, ко всеобщему изумлению, вдруг вновь обрел способность говорить: «Ты тоже опрокинул бутылку с маслом и получил подзатыльник? Вот почему у тебя теперь нет волос!»

(По Мовлана)*

Часть первая

Введение в теорию историй

Наберись смелости — сделай попытку

Однажды царь решил подвергнуть испытанию всех своих придворных, чтобы узнать, кто из них способен занять в его царстве важный государственный пост. Толпа сильных и мудрых мужей обступила его. «О вы, подданные мои, — обратился к ним царь, — у меня есть для вас трудная задача, и я хотел бы знать, кто сможет решить ее». Он подвел присутствующих к огромному дверному замку, такому огромному, какого еще никто никогда не видывал. «Это самый большой и самый тяжелый замок, который когда-либо был в моем царстве. Кто из вас сможет открыть его?» — спросил царь. Одни придворные только отрицательно качали головой. Другие, которые считались мудрыми, стали разглядывать замок, однако вскоре признались, что не смогут его открыть. Раз уж мудрые потерпели неудачу, то остальным придворным ничего не оставалось, как тоже признаться, что эта задача им не под силу, что она слишком трудна для них.

Лишь один визирь подошел к замку. Он стал внимательно его рассматривать и ощупывать, затем пытался различными способами сдвинуть с места и наконец одним рывком дернул его. О чудо, замок открылся! Он был просто не полностью защелкнут. Надо было только попытаться понять, в чем дело, и смело действовать.

Тогда царь объявил: «Ты получишь место при дворе, потому что полагаешься не только на то, что видишь и слышишь, но надеешься на собственные силы и не боишься сделать попытку».

За последнее время я собрал большое количество восточных (главным образом персидских) историй, мифов и басен. Они должны были отвечать следующим условиям: содержать примеры как межличностных отношений, так и душевных конфликтов, а также облегчать слушателю восприятие скрытых причин и следствий этих отношений и конфликтов. То, что я обратился к восточным историям, не имеет принципиального значения. Как восточные, так и западные истории, мифы, афоризмы во многом имеют общие корни. Их разделяют только сложившиеся различные исторические и политические условия.

Многие склонны думать, что сказания, сказки, саги, мифы, притчи предназначены только для детей. Однако это не так. Им свойственно нечто вневременное. Бабушка, рассказывающая сказки европейским детям, кажется в такой же мере принадлежащей прошлому, как и профессиональный рассказчик на Востоке. По-видимому, это объясняется тем, что сказки и мифы меньше обращены к разуму, к ясной логике, к преуспеванию в делах, а больше к интуиции и фантазии.

С незапамятных времен люди использовали истории как средство воспитательного воздействия. С их помощью в сознании людей закреплялись нравственные ценности, моральные устои, правила поведения. Благодаря своей занимательности истории особенно

хорошо подходили для этой цели. Они были той ложкой меда, которая подслащивала и делала интересной даже самую горькую мораль. Иногда мораль историй можно понять сразу, иногда она скрыта и представляет собой всего лишь намек.

Народная психотерапия Востока

В странах Востока истории с давних пор играют роль «психологических помощников». Как правило, истории несли в народ рассказчики-чтецы и дервиши, в значительной степени удовлетворяя потребности людей в информации и помогая в разрешении жизненных трудностей. Некоторые рассказы, заимствованные из Корана, были религиозного содержания, другие непосредственно касались человеческих отношений. Они заменяли добрый совет или строгое порицание. Чтобы послушать рассказчиков, люди собирались в кофейнях, в специально предназначенных для этой цели залах или в кругу большой семьи, чаще всего вечером по четвергам (пятница на Востоке — праздничный день). Некоторые рассказчики декламировали свои увлекательные истории, другие перемежали рассказы пением стихов или давали их как представление, пробуждая в слушателях ответные переживания, смех или слезы. Насколько мне известно, в прошлом это был единственный вид публичных представлений, при которых могли одновременно присутствовать мужчины и женщины, последние, разумеется, под чадрой.

Тысяча и одна ночь

Истории были тем средством народной психотерапии, которое врачевало душевные раны еще задолго до возникновения психотерапии как науки. Есть множество примеров тому, как психотерапевтически целенаправленно применялись истории для оказания помощи в различных житейских ситуациях. Одним из самых ярких примеров этого является сборник историй «Тысяча и одна ночь», в котором рассказывается об исцелении психически больного властелина при помощи сказок. Здесь решаются одновременно две задачи: умная Шахерезада успешно исцеляет больного царя и в то же время ее рассказы врачуют слушателей и читателей, которые, воспринимая содержание историй, извлекают из них уроки и включают полученный опыт в свой внутренний мир. Подобное действие оказывают и другие восточные истории, а также истории, принадлежащие европейской или иной культуре.

Сказки, мифы, басни, притчи, стихи, остроты и пр. наряду с их художественной ценностью являются средством народной педагогики и народной психотерапии, которым люди пользовались, чтобы помочь себе, когда еще не было научной психотерапии. У меня возник вопрос: нельзя ли использовать эти возможности восточных историй целенаправленно и осознанно в психотерапевтической практике при анализе конфликтов и в качестве самопомощи, вместо того чтобы отбросить их как ностальгические диковинки, пригодные только для детей или узкого круга любителей. На своей практике, на семинарах и лекциях я не раз убеждался в том, что как раз восточные истории особенно привлекают слушателей и пациентов. Для меня они — средства образного мышления, облегчающие понимание и усиливающие эмоциональное воздействие. Многим бывает трудно воспринимать абстрактные психотерапевтические понятия и теории. И так как психотерапия касается не только специалистов, а представляет собой как бы мостик к неспециалисту-пациенту, то общедоступность, понятность приобретают особое значение. Таким средством, облегчающим понимание, является конкретный пример, история из мифологии, образное выражение; они — проводники к внутреннему миру переживаний человека, к его взаимоотношениям с другими людьми, к его роли в общественной жизни, помогающие находить нужные решения. Независимо от непосредственного жизненного опыта пациента, от его внутренних сопротивлений в тех случаях, когда врач обнаруживает его слабые стороны, целенаправленно рассказанная восточная история, притча, удачно

приведенный пример из мифологии помогают в известной степени по-другому отнестись к собственным конфликтам.

Это навело меня на мысль использовать образное мышление, аллегории, истории, притчи, мифы, басни в качестве средства взаимопонимания в психотерапевтическом процессе.

Позитивная психотерапия

С 1968 года я разрабатываю новый подход к таким понятиям, как самопомощь и психотерапия (дифференциальный анализ), который я называю позитивной психотерапией. Основные черты и приемы этого метода подробно изложены в книге «Позитивная психотерапия: теория и практика нового метода». Здесь я ограничусь кратким обзором.

Позитивная психотерапия имеет три аспекта:

- а) позитивный подход;
- б) содержательный анализ конфликта;
- в) пятиступенчатый процесс лечения.

а) Позитивный подход

Понятие «позитивная психотерапия» неразрывно связано с межкультурным мышлением. Если исходить из первоначального значения латинского слова «positum», то «позитивный» означает «фактический», «реальный», «имеющийся в наличии». Реально существующими являются не только болезни и нарушения, не только неудавшиеся попытки решения проблем, но также способности и возможности, присущие каждому человеку, которые могут помочь ему найти новые, иные, может быть, лучшие решения. Поэтому мы стремимся не цепляться за привычные, шаблонные оценки конфликтов, болезней и симптомов, а пытаемся их позитивно переосмыслить, увидеть их в ином свете. Особенно важной представляется нам та мысль, что пациент «приносит» с собой на прием к врачу не только болезнь, но и способность преодолеть ее. Задача врача — помочь ему в этом. Применяя позитивный подход, мы пытаемся вместе с пациентом найти альтернативные возможности, решения, которые до этого были за пределами его сознания. Это помогает нам изменить привычную позицию, усвоить модели мышления, отличные от тех, которые только усложняли конфликт. Например, если вам изменил супруг или друг, возможны различные способы решения конфликта с различными последствиями. Можно восстановить «справедливость и честь» при помощи огнестрельного или холодного оружия. Можно топить свое горе в вине, одурманивать себя наркотиками, пытаться найти забвение. Можно мстить, уехать, изменить самому. Наконец, можно — скорее бессознательно — реагировать соматически, то есть пытаться решить проблему бегством в болезнь. Но можно выбрать иной способ разрешения конфликта, например попытаться достигнуть контакта с партнером и в беседах найти сочувствие и взаимопонимание. То же самое можно сказать и по поводу отношения к болезни. Фригидность женщины, например в значении «сексуальной холодности» или «неспособности испытывать оргазм», будет по-другому восприниматься супругами, если они примут во внимание иные, «позитивные» свойства этого явления. Одно из альтернативных толкований может быть такое: фригидность — это способность отказать себе в чувственных удовольствиях. Воздействие этого переосмысления выходит за рамки чисто формальной игры словами. Оно затрагивает как представление женщины о самой себе, то есть ее собственное «Я», так и влияние этого нарушения на супружеские отношения, облегчая путь возможного лечения. Подобное можно сказать и о других нарушениях и заболеваниях. Таким образом, для медицины, психотерапии, а также для потенциального пациента позитивный подход является побудительной причиной для переосмысления симптомов и проблем.

Примеры процесса переосмысления мы находим в восточных историях. Прямолинейность логического мышления часто не помогает нам в преодолении трудностей и, как это ни

парадоксально, еще больше запутывает решение проблемы. В противовес прямолинейности, рационализму восточные истории подсказывают неожиданные, ошеломляющие, и тем не менее вполне реальные, «позитивные» решения. Они, казалось бы, противоречат логике, но действуют подобно спасительному прыжку зверя из клетки, помогающему ему вырваться из неволи и обрести свободу.

Следующая история дает наглядное представление о том, что такое «позитивный подход». Ситуация больного — и не только больного, испытывающего психологические трудности, — во многих отношениях похожа на ситуацию человека, который длительное время стоит на одной ноге. Через некоторое время мышцы перегруженной ноги начинают сводить судорога. Он едва удерживает равновесие. Уже болит не только нога, но и все тело. Боль становится нестерпимой, человек взывает о помощи. Окружающие пытаются всячески помочь ему. Один массирует больную ногу. Другой берется за сведенный судорогой затылок и тоже массирует его по всем правилам искусства. Третий, видя, что человек вот-вот потеряет равновесие, предлагает ему свою руку для опоры. Стоящие вокруг советуют опираться руками, чтобы было легче стоять. А один мудрый старик предлагает подумать о том, что человек, стоящий на одной ноге, может считать себя вполне счастливым по сравнению с теми, у кого вообще нет ног. Находится и такой доброжелатель, который заклинает нашего героя вообразить себя пружиной, и чем сильнее он на этом сосредоточится, тем скорее кончатся его страдания. Некий серьезный, рассудительный старец благосклонно изрекает: «Утро вечера мудренее». Наконец, появляется еще один, подходит к бедняге и спрашивает: «Почему ты стоишь на одной ноге? Выпрями другую ногу и встань на нее. У тебя же есть вторая нога».

б) *Содержательный анализ конфликта.*

В своей психотерапевтической практике я сделал одно наблюдение, подтверждение которому в дальнейшем, когда я стал более опытным врачом-психотерапевтом, находил в повседневной жизни: как у восточных, так и у европейских и американских пациентов имеющиеся симптомы проявляются в конфликтах, причиной которых являются регулярно повторяющиеся формы поведения. Как правило, эти нарушения вызываются отнюдь не какими-нибудь значительными событиями. Мелкие душевные раны, постоянно наносимые по самым «чувствительным» или «слабым» местам, становятся конфликтогенными. То, что с воспитательной и психотерапевтической точек зрения заключает в себе возможность конфликта и личностного роста в области морали, этики и религии, предстает как норма добродетели.

Мы пытались классифицировать эти формы поведения и систематизировать их в опроснике, с помощью которого можно было бы описать содержательные компоненты конфликтов и возможностей пациента в их разрешении. Эти формы поведения, которые мы называли актуальными способностями, можно разделить на две группы:

1. Ориентированные на преуспевание в деятельности психосоциальные нормы (вторичные способности): пунктуальность, любовь к порядку, опрятность, послушание, вежливость, честность, верность, справедливость, прилежание, преуспевание в деятельности, бережливость, надежность и точность.
2. Эмоционально-ориентированные категории (первичные способности): любовь, терпение, время, идеал, доверие, общительность, сексуальность, надежда, вера и стремление к единству.

Содержание актуальных способностей формируется в процессе социализации в соответствии с социально-культурной средой, а неповторимые условия индивидуального развития придают им особый отпечаток. Как жизненные принципы они становятся неотъемлемой частью образа «Я» и определяют правила, по которым человек воспринимает себя и окружающий мир и справляется с решением возникающих проблем. Действие актуальных способностей проявляется в следующих четырех сферах: 1) через органы чувств (отношение к собственному телу); 2) через разум; 3) через традиции; 4) через интуицию и фантазию.

Жизненные принципы направляют поведение. Так, например принцип, связанный с актуальными способностями «бережливость» и «прилежание/преуспевание в деятельности», — «Если ты сэкономишь, то приобретешь, если приобретешь, то будешь кое-что значить» — оказывает влияние на сферу переживаний и действий человека: на питание, общение, отношение к собственному телу, удовольствиям, удовлетворению потребностей, профессии, партнеру, фантазии, творчеству и, наконец, к собственному будущему. В сочетании с другими принципами этот принцип в значительной степени может определять индивидуальные возможности человека. «Для меня приглашать гостей — это напрасная трата денег»; «Единственное, что я ценю, — это успех по службе»; «Мои близкие мне нужны только для того, чтобы добиваться своих целей»; «Чувствительность — это вздор, сказки, забава для детей». Жизненные принципы тесно переплетаются с чувствами и могут в случае конфликта стать причиной агрессивности и тревоги. Противоположные представления о ценностях могут привести к конфликту и тоже стать причиной агрессивности и тревоги. Например, когда один придает большое значение прилежанию/преуспеванию в деятельности, бережливости, а другой гораздо больше ценит любовь к порядку, пунктуальность, общительность, справедливость, вежливость, честность и т.п. Каждая из этих норм, актуальных способностей, в свою очередь приобретает значимость в зависимости от жизненной ситуации и социального окружения. Эти различные оценочные ориентиры сталкиваются в человеческом общении и могут приводить к конфликтам. Так, например, «неряшливость в семейной жизни» одного может стать непреодолимой проблемой для другого, кто готов за порядок отдать полжизни. Обычно в таких случаях считается, что лучше разойтись со своим партнером, чем смириться с иными, чуждыми для себя представлениями о ценностях.

Актуальные способности имеют большое значение для позитивной психотерапии. Чтобы определить степень выносливости пациента в отношении возможных конфликтов и помочь ему проанализировать свою ситуацию, мы ориентируемся по опроснику актуальных способностей, названному нами дифференциально-аналитическим, сокращенно ДАО.

Нам уже нет необходимости говорить в общих чертах о стрессе, конфликте, заболевании, так как при помощи опросника мы можем установить, когда возникает данная конфликтная реакция, при каких обстоятельствах, у кого из партнеров и по какому поводу. Женщина, регулярно по вечерам испытывающая тяжелые приступы тревоги, если ее муж задерживается и приходит поздно домой, боится не только одиночества, ее состояние тревоги указывает на такую актуальную способность, как «общительность», кроме того, ее страх связан также с актуальной способностью «пунктуальность». Дифференциально-аналитический метод дает нам возможность более целенаправленно проанализировать условия возникновения конфликта.

В историях, мифах, притчах актуальные способности проявляются самым различным образом. Если одни истории с педагогическим, назидательным содержанием, такие, как «Степка-растрепка», прививают прежде всего психосоциальные нормы — послушание, вежливость и аккуратность, то другие — те же самые нормы подвергают сомнению и знакомят читателя с непривычными, зачастую чуждыми, а иногда и неприемлемыми для него принципами.

Деление актуальных способностей на вторичные, ориентированные на преуспевание в деятельности, и первичные, эмоционально-ориентированные, находит свое подтверждение в целом ряде органических исследований мозга. Они указывают на то, что оба больших полушария функционируют по двум различным программам переработки информации. Левое полушарие «заведует» логическими умозаключениями, аналитическим мышлением, вербальной коммуникацией. Иными словами, левое полушарие каким-то образом управляет вторичными способностями, ориентированными на деятельность, являясь, так сказать, областью разума и интеллекта. Правому полушарию, как правило, не доминирующему, приписываются целостное мышление, образные представления и

эмоциональные, случайные, менее контролируемые ассоциации. Правое полушарие управляет эмоционально-ориентированными первичными способностями и, следовательно, является областью интуиции и фантазии. Если мы возьмем за основу эту гипотезу, то применение в психотерапии историй, мифов, притч приобретает новое значение: сознательно направляемое врачом изменение позиции пациента происходит как прокладывание пути к его интуиции и фантазии. А это очень важно в терапевтическом смысле тогда, когда один только разум с помощью рационального мышления не может справиться с возникшими проблемами. В ходе психотерапевтической работы восточные истории открывают доступ к фантазии пациента, и он учится мыслить в образах данной истории.

Ситуация из обыденной жизни может наглядно показать динамичную связь мыслей и чувств человека с его актуальными способностями. Предлагаем читателю самостоятельно разобраться в том, какие актуальные способности определяют то, что происходит в следующей сценке.

Женатый сорокалетний бизнесмен сидит в купе вагона. Он читает экономический раздел газеты и время от времени поглядывает в окно на проносящийся мимо пейзаж. Короткая остановка, дверь купе открывается, и входит молодая дама. У нее довольно большая сумка, которую она пытается положить в багажную сетку. Бизнесмен отбрасывает газету, вскакивает и после галантного «позвольте» укладывает багаж. Внешность молодой женщины сразу очаровывает его, когда же он видит ее сидящей перед ним, элегантно положив ногу на ногу, наш герой приходит в восхищение от своей спутницы. Он чувствует, что помолодел на несколько лет. От ее очаровательной улыбки, которой она вознаградила его за помощь, тепло разливается по всему его телу. Экономический раздел вдруг больше не привлекает нашего бизнесмена. То и дело он опускает газету и поглядывает на свою визави, отмечая красоту ее волос, цвет глаз; он старается не смотреть на декольте и снова судорожно хватается газету, пытаясь углубиться в чтение. Он чувствует, что попался и что за ним наблюдают. Самые различные мысли вихрем проносятся в его голове. Он не в силах их остановить: «Эта женщина мне очень нравится. Если сравнить ее с моей женой...» Слова «моя жена» на короткое время возвращают его к суровой действительности: «Раньше я был очень влюблен в нее. Но потом стали возникать проблемы за проблемами». Невольно он вспоминает о том, что прошлой ночью жена не дала ему никакого повода проявить нежность. После привычных упреков, что он почти потерял интерес к ней, что у него никогда нет времени для нее, она просто повернулась к нему спиной и притворилась спящей. Ему становится жаль самого себя, и он опять украдкой смотрит на свою спутницу. Приятный запах духов щекочет нос, и ему начинает казаться, будто она флиртует с ним. «Я должен обязательно познакомиться с этой женщиной. И если я не буду дураком, моя жена ничего не узнает. И вообще, что было бы, если бы я ушел от жены к другой женщине? » Однако эта мысль вызывает у него мучительные сомнения: «Смог ли бы я это вынести? Разве я мог бы позволить себе поступить так по отношению к своим детям? Что сказали бы родственники? Коллеги, конечно, позавидовали бы мне, если бы у меня появилась такая очаровательная подруга. Они все не прочь поступить так же, но не могут». Вдруг перед его глазами всплывает картина из детства: мать плачет — отец ушел к другой. Вспомнив об этом, он чувствует какое-то смущение, однако быстро прогоняет печальные мысли: «Я многого достиг в жизни и, думаю, заслужил право на награду. Что за напасть это вечное чувство долга: вставать рано утром, изображать на лице радостную улыбку (а то жена сразу начинает дуться), безупречно, добросовестно, без единой ошибки выполнять свои служебные обязанности, быть любезным и приветливым с сослуживцами, которым с удовольствием дал бы пинка под зад. Ежедневная досада из-за тысячи мелочей». В ушах раздается укоризненный голос жены: «У тебя вечно нет времени для меня. Ты мною пренебрегаешь. Даже по отношению к детям ты невнимателен и жесток». «Эти обвинения я слышу каждый вечер. Разве это не недостаточная причина, чтобы завязать знакомство с

восхитительной женщиной? Разве я не заслужил этого при такой собачьей жизни? Если бы только не эти дурацкие сомнения». Он опускает газету на колени, обаятельно улыбается, откашливается и... не произнеся ни слова, обреченно отворачивается к окну. Поезд замедляет ход. Молодая дама встает, и не успевает он опомниться, как она достает свою сумку и вежливо прощается. Тем временем поезд подъезжает к вокзалу. Наш бизнесмен видит, как его спутница бежит по перрону навстречу молодому человеку и сердечно обнимает его. Бизнесмен вновь берется за газету, делает над собой усилие, чтобы дальше изучать курс на бирже, и ругается про себя: «Глупая коза!»

в) *Пятиступенчатый процесс лечения*

Истории используются в позитивной психотерапии не произвольно, а целенаправленно, в рамках пятиступенчатого процесса лечения. Я хотел бы проиллюстрировать этот процесс лечения на примере из повседневной жизни. Если нас раздражает чья-либо невежливость, мы ощущаем внутреннее беспокойство, ругаем этого человека или обсуждаем с кем-нибудь его недостатки. Так незаметно для себя мы перестаем видеть в нем человека с его богатым внутренним миром, а замечаем только невежу и грубияна, обидевшего нас своей невоспитанностью. Мы уже не думаем о других, положительных качествах этого человека, так как отрицательные переживания легли как тень на отношение к нему. В конечном итоге мы едва ли захотим иметь с ним дело, отношения испорчены, общение ограничено. Если исходить из этой цепочки развития событий, которая может привести к психическим и психосоматическим нарушениям, мы предлагаем следующий пятиступенчатый процесс лечения:

1. Стадия наблюдения и описания. Следует четко определить, желательно письменно, на кого, из-за чего и когда вы рассердились или обиделись.
2. Стадия инвентаризации. С помощью дифференциально-аналитического опросника устанавливаем, в каких сферах поведения пациент и его партнер наряду с качествами, подвергавшимися критике, имеют позитивные качества. Благодаря этому мы можем избежать слишком общих оценок.
3. Стадия ситуативного поощрения. Чтобы достигнуть доверительных отношений, мы подчеркиваем отдельные, приемлемые для нас качества, которые сочетаются с отрицательными.
4. Стадия вербализации. Чтобы преодолеть молчание или вызванное конфликтом нежелание партнеров разговаривать друг с другом, мы шаг за шагом развиваем у них коммуникативные навыки. Говорим как о положительных, так и об отрицательных свойствах характера и переживаниях.
5. Стадия расширения цели. Целенаправленно разрушается невротическое сужение кругозора. Пациент учится не переносить конфликт на другие сферы поведения, а открывать для себя еще неизвестные ему, новые цели. Лечение основывается при этом на двух одновременно протекающих и тесно связанных между собой процессах: психотерапии, когда на первый план выступают отношения между врачом и пациентом, и самопомощи, когда пациент берет на себя «терапевтические» задачи, то есть становится психотерапевтом, психологом для себя и своих близких.'

Мы указали здесь на некоторые основные приемы дифференциально-аналитического подхода. Нами был накоплен опыт применения этой методики при разрешении супружеских конфликтов, решении воспитательных проблем, при лечении депрессий, фобий, сексуальных расстройств, а также психосоматических нарушений, которые проявлялись в области желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, при ревматизме и астме. Мы лечим также многие случаи психопатии и шизофрении.

Успешный результат лечения показал, что, как правило, значительное улучшение состояния больного наступало через короткий срок (после шести—десяти сеансов). По истечении года были проведены контрольные обследования, которые показали в большинстве случаев устойчивый успех позитивной терапии. Особенно благоприятные

результаты были достигнуты при лечении невротических и психосоматических нарушений. Таким образом, позитивная психотерапия явилась вполне приемлемой альтернативой другим традиционным формам терапии.

Психотерапия с учетом межкультурных отношений

Сад на крыше и два разных мира

Летней ночью в саду на крыше дома спали все члены семьи. Мать увидела, что невестка, которую она вынуждена была терпеть против своей воли, и сын спали, тесно прильнув друг к другу. Смотреть на это было выше ее сил. Она разбудила спящих и закричала: «Как это можно в такую жару так тесно прижиматься друг к другу. Это вредно для здоровья».

В другом углу сада спала ее дочь с любимым зятем. Они лежали на расстоянии по крайней мере одного шага друг от друга. Мать заботливо разбудила обоих и прошептала: «Мои дорогие, почему в такой холод вы лежите врозь, вместо того чтобы согревать друг друга?» Эти слова услышала невестка. Она встала и громко, как молитву, произнесла: «Сколько всемогущ Бог. На крыше один сад, а какой разный в нем климат».

Межкультурная проблематика — в личной жизни, в сфере труда и политики — приобретает в наши дни все большее значение. При намечающихся тенденциях развития можно ожидать, что межкультурная проблематика станет одной из наиболее важных задач будущего. Если раньше люди различных культурных слоев были отделены друг от друга дальностью расстояний и довольно редко вступали в контакт, то в наше время благодаря научно-техническому прогрессу возможность общения невероятно возросла. Раскрывая газету, мы уже выходим из тесных рамок нашего существования и знакомимся с проблемами других людей, принадлежащих иному культурному кругу, иным социальным группам. Как правило, мы воспринимаем события так, как это свойственно привычному для нас образу мыслей, и часто с легкостью критикуем, высмеиваем или проклинаем других за кажущуюся нам отсталость, наивность, жестокость или не понятную нам беспечность.

Наш контакт с иными культурами происходит не только благодаря средствам массовой информации. Он может быть и непосредственным. Иностранцы рабочие, например, живут с нами в одном доме, на работе мы встречаем представителя иной культуры, а в отпускное время нас особенно привлекает пребывание в незнакомой стране. Разумеется, эти контакты не всегда обходятся без трудностей. Очень часто могут возникать непонимание, страх, агрессия, недоверие, предрассудки, доходящие иной раз до групповой ненависти.

Применяя межкультурный подход, мы изучаем действующие в данной культуре ценности, нормы, принципы, стили поведения, интересы и перспективы. Однако именно здесь и таится опасность для межкультурного подхода. Присущая межкультурному подходу типизация — «немец», «перс», «восточный человек», «итальянец», «француз» и т.п. — может привести к стереотипам и предубеждениям, поэтому представляется особенно важным при межкультурных описаниях не забывать о том, что мы имеем дело с типизацией, то есть с абстракцией, со статистическим законом больших чисел, которые всегда допускают исключения и могут быть опровергнуты единичными случаями и особенностями исторического развития. В этом смысле возможны различные парадоксы, с которыми мы часто сталкиваемся в жизни. Так, например, «восточный человек», проживающий в Пруссии, часто придает серьезное значение пунктуальности, точности, в то время как «житель восточной Пруссии» к этим качествам относится иногда пренебрежительно и может вполне оказаться «своим человеком» в атмосфере восточного базара.

Наряду с культурной средой существует и воспитательная среда, в рамках которой каждый создает свою «систему культуры» и которая может прийти в столкновение с иными, чуждыми ему системами. Тем самым межкультурная проблематика превращается в проблематику межчеловеческих отношений и внутренней психологической переработки конфликтов. Именно поэтому она становится предметом психотерапии.

Истории как средство психотерапии

Только часть правды

О пророке Мухаммеде* рассказывают следующую историю. Пророк с одним из своих спутников пришел в город, чтобы учить людей. Один из сторонников его учения обратился к нему с такими словами: «Господин! В этом городе глупость не переводится. Жители здесь упрямы как ослы и ничему не хотят учиться. Тебе не удастся наставить на путь истины ни одного из этих бесчувственных людей». Пророк выслушал его и ответил благосклонно: «Ты прав!» Вскоре другой член общины с сияющим от радости лицом подошел к пророку: «Господин! Ты в благословенном городе. Люди жаждут услышать праведное учение и открыть сердца твоему слову». Мухаммед благосклонно улыбнулся и опять сказал: «Ты прав!» «О господин, — обратился тогда к Мухаммеду его спутник, — одному ты говоришь, что он прав. Другому, который утверждает обратное, ты тоже говоришь, что он прав. Но не может же черное быть белым». Мухаммед ответил: «Каждый видит мир таким, каким он хочет его видеть. Зачем мне им обоим возражать. Один видит зло, другой — добро. Мог бы ты утверждать, что один из них сказал неправду, ведь люди как здесь, так и везде в мире одновременно и злые и добрые. Ни один из них не сказал мне ничего ложного, а всего лишь неполную правду».

Истории могут оказывать самое различное воздействие. Нас интересуют прежде всего те функции историй, которые вызывают изменение жизненных установок, то есть их воспитательное и терапевтическое значение. При этом мы выделяем следующие четыре жизненные сферы, представляющие собой чаще всего главный источник конфликтов: отношение к телу, к физическому здоровью; отношение к преуспеванию в деятельности; отношение к другим людям, к семье, родственникам, друзьям, коллегам (общительность/традиция); отношение к интуиции, фантазии и к будущему.

Чтобы избежать недоразумения, мы сознательно ограничились тем, что в восточных историях выделили прежде всего их психосоциальную функцию, соотношенную с особой психотерапевтической ситуацией или с отношениями, сходными с психотерапевтическими. Таким образом, мы затрагиваем только один аспект историй. Читатель же может воспринимать истории и как произведения искусства, как литературные миниатюры, понимание которых отнюдь не исчерпывается их психологическим толкованием.

Функции историй

Истории можно разделить на две группы:

истории, которые утверждают существующие нормы;

истории, которые подвергают сомнению незыблемость существующих норм.

Несмотря на противоположность, эти группы не являются взаимоисключающими. Во-первых, **смысл каждой истории человек воспринимает по-своему, в зависимости от своего образа мыслей.** Во-вторых, **когда человек постигает относительный характер отдельных норм, то «смена позиции» происходит не за счет утраты ценностей, а за счет того, что он начинает понимать, что могут быть более предпочтительные ценности.** И наоборот, **подчеркивание, усиление акцента на существующих общепринятых нормах**

приводит к тому, что другие точки зрения ставятся под сомнение или отвергаются. Во взаимоотношениях людей, а также в переживаниях и эмоциях, которые возникают при ознакомлении с историями, существуют явления, которые мы назовем «функциями историй».

Функция зеркала. Образный мир историй позволяет приблизить их содержание к внутреннему «Я» человека и облегчает идентификацию с ним. Человек может сравнить свои мысли, переживания с тем, о чем рассказывается в данной истории, и воспринять то, что в данное время соответствует его собственным психическим структурам. Такого рода реакции могут в свою очередь стать предметом терапевтической работы. Ассоциируя себя с тем, что пациент узнал из истории, он тем самым говорит о самом себе, о своих конфликтах и желаниях. Понимание и восприятие историй облегчается участием в них фантазии и воспоминаний пациента. Свободные от непосредственного, конкретного жизненного опыта истории помогают ему — если они целенаправленно применены — выбрать определенную дистанцию, чтобы по-иному взглянуть на собственные конфликты. Пациент уже не только жертва своей болезни, он может сам выработать определенное отношение к своим конфликтам и привычным возможностям их разрешения. Так история становится как бы тем зеркалом, которое отражает и отражение которого побуждает к размышлениям.

Функция модели. Истории — это по своей сути модели. Они отображают конфликтные ситуации и предлагают возможные способы их разрешения или указывают на последствия отдельных попыток решения конфликтов. Таким образом, они помогают учиться при помощи модели. Однако эта модель не является чем-то застывшим. Она дает возможность человеку по-разному интерпретировать содержание истории, событий, изложенных в ней, сопоставлять это содержание с собственной ситуацией. Истории предлагают различные варианты действий, при этом мы в своих мыслях и чувствах знакомимся с непривычными ответами на привычные конфликтные ситуации.

Функция опосредования. Пациенты с трудом расстаются со своими жизненными принципами, духовными ценностями, индивидуальными мифологиями, несмотря на то что они не помогают им конструктивно справляться со своими конфликтами. Подобно тому, как не умеющий плавать боится отпустить спасательный круг, пациент боится расстаться с привычными для него способами самопомощи, хотя они не раз загоняли его в заколдованный круг конфликтов. Это характерно прежде всего для тех случаев, когда пациент не уверен в том, что врач может ему предложить нечто равноценное или лучшее. Возникает внутреннее сопротивление, начинают действовать защитные механизмы, которые, с одной стороны, могут помешать терапевтической работе, а с другой стороны — открыть доступ к конфликтам пациента при условии, что они достаточно ясно поняты врачом.

Сопротивление может проявляться в самых различных формах: молчании, опаздывании, пропуске психотерапевтических сеансов; пациент вообще может высказывать сомнение в пользе психотерапии под предлогом того, что она обходится ему слишком дорого, что нужно тратить очень много времени на посещение врача и пр. Такие виды сопротивления обычно прорабатываются в ходе психотерапии. Подобная проработка не всегда приятна для пациента. Фронтальное наступление на сопротивление и защитные механизмы вызывает чаще всего такую же фронтальную оборону.

В психотерапевтической ситуации конфронтация врач — пациент ослабляется тем, что между этими двумя полюсами появляется посредник в виде истории. Рассказанная врачом история успокаивает пациента и удовлетворяет его нарцисстические желания*. В ней говорится не о пациенте, обнаружившем в своем поведении определенные симптомы, а только о персонаже истории. Так начинает действовать трехступенчатый процесс: пациент — история — врач. История становится как бы фильтром, превращается для пациента в щит, позволяющий по крайней мере на некоторое время освободиться от своих защитных механизмов, отягченных конфликтами. Выражая свои мысли, свое понимание истории,

пациент дает информацию, которую ему было бы трудно сообщить без этого посредника. Функция фильтра так же успешно действует в супружеском партнерстве и в воспитании. Благодаря ситуативной модели какой-либо истории можно в щадящей форме сказать партнеру то, на что он, как хорошо известно из опыта, реагировал бы агрессивно; кроме того, появляется возможность говорить с партнером в иной форме, чем обычно.

Функция хранения опыта. Благодаря своей образности истории легко запоминаются и после окончания врачебного сеанса продолжают «работать» в повседневной жизни пациента; в памяти может возникнуть ситуация, подобная той, которая изображена в истории, или появиться потребность продумать отдельные вопросы, затронутые в ней. При изменяющихся условиях пациент может по-другому интерпретировать содержание одной и той же истории. Он обогащает свое первоначальное понимание истории и усваивает новые жизненные позиции, которые помогают разобраться в собственной мифологии. Таким образом, история выполняет функцию хранения опыта, то есть после окончания психотерапевтической работы она продолжает оказывать свое действие на пациента и делает его более независимым от врача.

Истории — носители традиций. В историях запечатлены культурные и семейные традиции, традиции определенной социальной общности и индивидуальные традиции как результат жизненного опыта. В этом смысле истории направляют мысль за пределы индивидуального жизненного горизонта и передают дальше эстафету мыслей, размышлений, ассоциаций. Передаваемые из поколения в поколение, истории кажутся всегда одинаковыми. И, тем не менее, они приобретают новое, иной раз совсем неизвестное значение в зависимости от понимания слушателя или читателя. Если мы ближе познакомимся с содержанием историй и с заложенными в них принципами, то сможем обнаружить в них способы поведения и взгляды, которые объяснят нам наше собственное, ставшее привычным, невротическое поведение и подверженность конфликтам.

Даже понятия классической психотерапии содержат в себе в той или иной форме исторические мифологии, которые можно сравнить с нашими историями. Примером этого может быть Эдипов комплекс*. История царя Эдипа в классическом ее понимании была первоначально только метафорой, характеризующей поведение по отношению к авторитету отца. В дальнейшем эта метафора превратилась в такое понятие психоаналитической теории и практики, как Эдипов комплекс.

Истории как посредники в межкультурных отношениях. Являясь носителями традиций, истории отражают в себе различные культуры. Они содержат общепринятые правила игры, понятия, нормы поведения, свойственные той или иной культуре, знакомят с тем решением проблем, которое принято в данной культурной среде. Истории, принадлежащие другим культурам, передают информацию о тех правилах игры и жизненных принципах, которые считаются важными в этих культурах, и представляют собой иные модели мышления. Знакомство с ними помогает расширить собственный репертуар понятий, принципов, ценностей и способов разрешения конфликтов.

С этим связан наш интегративный подход, а именно: уничтожение эмоциональных преград и предрассудков, существующих по отношению к чужому образу мыслей и чувств; предрассудков, которые навязывают восприятие чужого как чего-то агрессивного, угрожающего и порождают неприятие там, где должно было бы быть понимание. Истории, принадлежащие другим культурам, могут помочь преодолеть характерные для нашего времени и вызывающие сожаление предрассудки, скрытую неприязнь. Узнавая иной образ мыслей, можно многое позаимствовать для себя. Конечно, истории не знакомят нас со способами мышления, характерными для современного общества. Но как побуждение к сомнению, к размышлению относительно правильности существующих представлений, как посредник при ознакомлении с иными неизвестными нам жизненными понятиями они — хотя и являются анахронизмами — способствуют расширению горизонта и постановке новых целей.

Истории как помощники в возвращении на более ранние этапы индивидуального развития. Использование в ходе психотерапевтической работы восточных историй, сказок, притч помогает снять напряженность, атмосфера становится теплее, в отношениях между врачом и пациентом появляются непринужденность, приветливость и доверительность. Истории обращены к интуиции и фантазии. Если я, взрослый человек, начинаю фантазировать, мечтать, то в обществе, озабоченном преуспеванием, это расценивается как регресс, возврат к прошлому, к уже пройденному пути развития; если я читаю притчи, истории, сказки, то веду себя не как типичный средневропейский взрослый человек, а как ребенок или художник, которому как-то еще прощаются отступления от общепринятых норм достижения успеха и уход в мир фантазии. Применение историй с терапевтической целью помогает взрослому пациенту, пусть даже на короткое время, сбросить приобретенный с годами «панцирь» поведения и вернуться к прежней радостной непосредственности далекого детства. Они вызывают изумление и удивление, открывая доступ в мир фантазии, образного мышления, непосредственного и никем не осуждаемого вхождения в роль, которую предлагает их содержание. В известной степени истории пробуждают в человеке творческое начало, становятся посредниками между эмоционально окрашенным желанием и действительностью. Они прокладывают путь к желаниям и целям близкого и отдаленного будущего, обращены к интуиции и фантазии, то есть к тому, что противоположно рационализму, реальности, повседневности. Возврат к ранним этапам индивидуального развития человека направляется тематическим подбором историй, что дает возможность его постепенного осуществления; а для пациентов со слабо выраженным «Я», то есть со слабо выраженной индивидуальностью, возможен только очень осторожный терапевтический подход с тем, чтобы не наступал регресс в развитии. В этой связи я хотел бы привести достаточно убедительный пример из моей практики.

В одной психиатрической клинике я вел смешанную психотерапевтическую группу, в которую входили пациенты с шизофреническими, депрессивными и невротическими нарушениями, а также больные алкоголизмом. Мы начинали с тематически направленных мифологических историй, вызывавших оживленную, но хорошо контролируемую работу всей группы. Даже пациенты, к которым трудно было найти подход, к нашему удивлению, принимали активное участие в работе. Этот эксперимент проводился в клинике, где прежде было относительно мало психотерапевтических мероприятий, а, следовательно, аналитические методики представлялись проблематичными, поскольку не было уверенности в том, что реакции на эксперимент могут быть полностью проконтролированы в группе.

Истории как альтернативные концепции. Врач знакомит пациента с историей не в общепринятом, заранее заданном смысле, а предлагает ему альтернативную концепцию, которую пациент может либо принять, либо отвергнуть. Истории — это только частный случай человеческой коммуникации, предполагающей обмен концепциями.

Примером этого может служить следующий диалог из одной древнеперсидской истории. Измученный жизнью отец заботливо советует своему сыну: «Не слушай, о сын, того, что сказано в пословице, будто каждый цветок имеет свой аромат, и отрекись от желания наслаждаться одурманивающими цветами женской любви».

Сын возразил отцу: «Мой дорогой отец, ты никогда не замечал райского облика этих женщин. Твои очи не тонули в черноте их волос, твой взгляд не радовала родинка на их подбородке. Разве ты испытал, что значит сидеть в углу, предаваясь своим мыслям, когда ты одурманен любовью, погружаться в сон, когда тебя сотрясают бурные фантазии».

Отец возразил сыну: «Дорогой сын, ты еще не знаешь, что такое стол без хлеба и пищи. Ты еще не испытал, что такое суровость жены, и не слышал плача своих детей. Ты не знаешь, что значит сидеть в углу погруженным в мысли и ждать прихода неожиданных гостей, когда ты обременен долгами».

Из этого диалога мы можем сделать вывод, что отец и сын пытаются понять друг друга. Мы можем почувствовать, что, несмотря на совершенно противоположный взгляд на жизнь, у них есть точки соприкосновения. Но чего ни один из них не может ожидать от другого, так это того, что изменение отношения к жизни наступит немедленно, сразу. Противоположные позиции выяснены, собеседники высказали друг другу все, что хотели и, по всей видимости, поняли друг друга. Теперь эти позиции следует проверить, насколько они приемлемы или неприемлемы для жизненной концепции каждого из них и могут ли привести к переоценке, к изменению первоначальной концепции отца и сына. Каждый на время идентифицирует себя с чуждыми для него взглядами и проверяет, что приемлемо для него самого, что может помочь лучше справиться с реально существующими обстоятельствами, а что не подходит и должно быть отвергнуто. Иными словами, обоим собеседникам нужно время, прежде чем они смогут сделать тот или иной вывод из полученной информации.

В психотерапевтической ситуации альтернативные концепции предлагаются и в виде рецепта. Пациент получает задание познакомиться с альтернативной концепцией. Задание может быть таким: прочитать историю, подумать над ней, выразить свое суждение устно или письменно. Врач может настаивать на выполнении задания или же наоборот — предоставить свободно проявиться действию альтернативной концепции, которая не может оставить пациента равнодушным. То, какую форму историй выбрать для выявления действия альтернативной концепции, зависит также и от других обстоятельств. Это могут быть истории, изобилующие подробностями и поэтической образностью, истории, суть которых выражена лаконично, афоризмы, пригодные как рецепт; это может быть также и альтернативная концепция, не облеченная в литературную форму, которая непосредственно, экспромтом, явилась ответом на вопрос пациента.

Изменение позиции. Большая часть наших историй выходит за рамки простого описания событий. Они неожиданно вызывают новое переживание, подобное тому, какое бывает при оптических обманах: в сознании человека без особого труда с его стороны происходит изменение позиции, которое воспринимается с изумлением и вызывает переживание «ага!».

Угроза

У муллы украли осла. Разгневанный потерпевший бежит по базару и кричит во всю глотку: «Тот, кто украл моего осла, должен немедленно его привести». Возмущенный, с покрасневшим лицом и вздувшимися жилами на шее мулла продолжает вопить прерывающимся голосом: «Если мне немедленно не вернут осла, произойдет нечто ужасное, я сделаю то, чего я не должен делать». Толпа любопытных заметно напугана этими словами, и вдруг неожиданно осел оказывается около муллы, хотя никто не видел, кто его привел. Тем не менее все рады, что дело так благополучно закончилось. Но тут один солидный человек спрашивает муллу: «Скажи мне, что бы ты сделал, чего тебе нельзя делать, если бы тебе немедленно не вернули осла?» Тогда мулла ответил: «Что бы я сделал? Я купил бы себе другого осла. Но теперь ты скажи мне, разве это было бы разумно при моем тощем кошельке?»

Первая часть этой истории настраивает читателя на идентификацию с главным персонажем истории. У муллы украли осла. Произошло правонарушение. Мулла возмущен, он воображает себя всемогущим, когда грозит похитителю. Нам легко понять угрозу муллы и посочувствовать ему на основании нашего собственного представления о справедливости. Мы знаем также, что «нечто ужасное» может повлечь за собой неприятные последствия, которые мы мысленно представляем себе. Возникает напряженное ожидание. Это напряжение мулла разрешает самым неожиданным образом. Ситуация предстает совершенно в другом свете. Требование восстановить поправную

справедливость сразу бледнеет, когда оказывается, что она скрывается за мотивом бережливости: новый осел для него стоил бы слишком дорого. «Нечто ужасное» — это уже не внешнее проявление возмущения, агрессии, это конфликт между нормами бережливости и фактическими финансовыми возможностями муллы. Благодаря смене побудительных причин сразу ослабляется создавшееся напряжение. Ослабление напряжения вызывает у нас улыбку и смех облегчения, мы можем посмотреть на угрожающую ситуацию со стороны. Этот процесс сдвига встречается во многих историях. Слушатель или читатель получает наглядное представление о том, что такое изменение позиции, затрагивающее его жизненные принципы. Альтернативные концепции, то, как они даются в историях, приглашают читателя к этому изменению позиции, к экспериментированию с необычными концепциями и возможными решениями. Дело не в том, чтобы побудить человека отказаться от своей точки зрения, проверенной во многих жизненных перипетиях. С изменением позиции связано нечто другое: **на привычные известные ситуации, оказывается, можно посмотреть под другим углом зрения, который придаст им иной характер, так что иногда изменение позиции по сути дела и есть решение проблемы.**

Руководство для читателя

Почти все истории в этой книге связаны с конкретными случаями, жизненными ситуациями и проблемами межличностных отношений, встречавшимися в моей психотерапевтической практике. Каждый случай, пример имеют свою неповторимую индивидуальную особенность и иллюстрируют только возможности применения данной истории. Это означает, что если у одного пациента постепенно наступает осознание конфликта, уяснение его смысла для себя, то у другого, при кажущемся сходстве конфликтной ситуации, может это и не произойти. Истории побуждают пациента к осмыслению межличностных отношений и делают его более восприимчивым для понимания причин возникновения недоразумений.

Каждый может читать и понимать истории по-своему, исходя из своей ситуации. Это назидательное чтение, однако без навязчивого морализирования, это развлекательное чтение, которое не только развлекает, но и помогает в жизни, и помощь эту может принять каждый, кто в ней нуждается. Подобно тому как мы подбирали описание случаев из психотерапевтической практики, истории подобраны так, что каждый читатель может понимать их по-своему, размышлять над их содержанием и говорить о них с другими. Для этой цели в конце книги дополнительно помещены истории без всякой интерпретации, чтобы побудить читателя продолжить самостоятельно то, что начали мы.

В позитивной психотерапии истории применяются не произвольно и не от случая к случаю. Они используются целенаправленно в рамках пятиступенчатой терапевтической стратегии. От врача требуется интуиция, способность сочувствовать и понимать, в чем именно нуждается пациент, в чем суть его сиюминутных мотивов. Врач должен обладать мужеством для того, чтобы отвергнуть кажущуюся ясной структурированную форму отношений и воздействовать на фантазию и интуитивные побуждения.

Источники историй

Источником одних историй является классическая восточная литература в переработке таких поэтов, как Хафиз*, Саади, Мовлана, Парвин Этессами и др. Эти истории только частично стали известны на Западе из историко-медицинских литературных произведений или работ по ориенталистике. Источником других историй является фольклор. Истории передаются из уст в уста, однако до сих пор никто не записал их, не попытался найти в них связь с психотерапией, не увидел в них критического отношения к существующему обществу. Они также известны на Западе, но чаще всего в виде острот или анекдотов. И

никому не приходит в голову, почему собственно их рассказывают, почему над ними смеются или им удивляются.

Излюбленный персонаж восточных историй

Чтобы смягчить сходство читателя с персонажами некоторых историй, не сделать последствия этого сходства обидным и даже постараться внушить читателю чувство собственного превосходства, многие истории носят несколько комический характер. Иные черты персонажей подчеркиваются и заостряются. Другие свойства остаются в тени. Эта нарочитая преувеличенность изображения способствует, с одной стороны, лучшему пониманию, с другой — обостряет восприятие сути, которая при детальном изображении утратила бы свой эффект неожиданности. С этой точки зрения становится понятнее тесная связь, существующая между известной односторонностью историй и невротической односторонностью. Проще говоря: все мы можем стать посмешищем для других именно тогда, когда проявляем односторонность на фоне общепринятых социально-культурных норм отношений.

Прототипом «героя» во многих восточных историях является мулла. Мулла — это народный проповедник, который обычно путешествует по стране вместе со своим неизменным спутником — ослом. Так как некоторые из странствующих проповедников остроумиями и иронией привлекали к себе интерес толпы и обращали на себя внимание своим нелепым поведением, то мулла стал в персидском фольклоре излюбленным персонажем народных историй.

Многое, что из вежливости и тактичности нельзя было высказать, в устах муллы было дозволенным или выражалось в истории, где он был героем. У иранского народа мулла играл такую же роль, что и шут при дворе европейского средневекового феодала. Этой комической фигуре было дозволено говорить правду и мудрые слова часто в преувеличенно-заостренной форме. Так, примерно восемьсот лет тому назад знаменитый поэт Востока и социальный критик Бахлулл, близкий родственник легендарного халифа Харуна ар-Рашида*, велел объявить, что он помешанный, чтобы избежать преследований. Только надев шутовской колпак юродивого, он смог продолжать просвещать свой народ.

Незадачливый мулла, всегда готовый состричь, становится частью нашего «Я». Ему можно приписать то, что смутно подозреваешь в себе как задатки своей личности, и тем самым восстановить внутреннюю гармонию: это — не я говорю неразумные вещи, это мулла во мне. Называя его, я оберегаю самого себя от пугающих свойств моей собственной личности.

Благодаря изменению позиций, сдвигу концепций слушатель или читатель вынужден сделать попытку понять представления, кажущиеся ему чуждыми, опасными или противоречивыми. Перерабатывая свои переживания и чувства, человек расширяет свою картину мира. Процессы такого рода открывают путь для терапевтического воздействия на изменение позиции или поведения.

Собственный опыт

Как и многому другому, с детских лет мы учились также вырабатывать свое отношение к историям, басням, сказкам. Мы любили их, или оставались равнодушными, или вовсе отвергали. Следующие вопросы помогут нам понять, на каком фоне вырабатывалось наше отношение к историям:

Кто читал или рассказывал Вам истории (отец, мать, сестра, брат, дедушка, бабушка, тетя, воспитательница детского сада и т.п.)?

Можете ли Вы вспомнить ситуации, при которых Вам рассказывали истории? Что Вы тогда чувствовали?

Как Вы относитесь к сказкам и историям?

Какую историю, какой рассказ, какую сказку Вы можете вспомнить сразу?

Кто Ваш любимый автор?

Какие пословицы и афоризмы имеют для Вас самое важное значение?

Одни так и не смогли выработать свое отношение к историям. Другие считают, что истории — это только религиозные притчи и библейские сказания. Третьим нравится образный язык историй, четвертые же, наоборот, испытывают к ним глубоко укоренившееся недоверие; истории чужды этим людям в эмоциональном отношении. Причем это относится скорее к религиозному содержанию, чем к самим историям.

Некоторые примеры толкования религиозных притч даются в первом разделе второй части.

Часть вторая

Применение историй на практике

Притчи

*Если я говорю языками человеческими и ангельскими,
а любви не имею, то я — медь звенящая или кимвал звучащий.
Первое послание к Коринфянам, 13;1*

Верь в Бога, однако прочно привязывай своего верблюда

Верующие стекались толпами, чтобы услышать слова пророка Мухаммеда. Один человек слушал особенно внимательно и благоговейно, истово молился и расстался с пророком только тогда, когда уже наступил вечер.

Не прошло и минуты, как он снова опрометью примчался на прежнее место и возопил прерывающимся голосом: «О господин! Сегодня утром я приехал на верблюде, чтобы послушать тебя, пророка Бога. А теперь верблюда там нет, где я его оставил. Его нет нигде. Я был послушен тебе, внимал каждому твоему слову и верил во всемогущество Бога. А теперь, о господин, мой верблюд пропал. Это ли божественная справедливость? Это ли вознаграждение за мою веру? Это ли благодарность за мои молитвы?» Мухаммед выслушал эти слова, полные отчаяния, и ответил с добродушной улыбкой: «Верь в "Бога, однако прочно привязывай своего верблюда».

Язык религии — образный язык. Почти во всех религиозных текстах заповеди излагаются ярким, поэтичным языком. Их нельзя сравнивать с нашими современными кодексами, в которых преобладают скупые и точные формулировки, а общедоступность является не обязательным условием. Независимо от того, использует ли сам пророк сравнения и образные выражения или жизнь пророка изображается как идеал, как образец для подражания, повсюду в религиозных текстах мы находим такие же стилистические средства, как в историях, баснях и мифах.

В историях сообщаются сведения о моральных ценностях, мировоззрении и религии. В религиозных притчах также изображаются типичные ситуации, достойные подражания или, наоборот, внушающие страх. Они дают верующему конкретную информацию о том, как он должен себя вести, являясь членом религиозной общины, и каким идеалам следовать. Сохранился следующий рассказ об Али*, зяте Мухаммеда.

Любитель фиников

Одна женщина пришла со своим маленьким сыном к мудрому Али. «Мастер, — сказала она, — на моего сына напала ужасная порча. Он ест финики с утра до вечера. Если же я не даю ему фиников, то он поднимает такой крик, что, наверное, его слышно на седьмом

небе. Что мне делать? Пожалуйста, помоги мне!» Мудрый Али посмотрел приветливо на мальчика и сказал: «Добрая женщина, возвращайся с сынишкой домой, а завтра в это же время приходи с ним опять!» На следующий день женщина с сыном вновь предстала перед Али. Великий мастер посадил мальчика себе на колени, приветливо заговорил с ним, потом взял у него из руки финик и сказал: «Сын мой, помни об умеренности. Есть на свете и другие очень вкусные вещи». С этими словами он отпустил мать и сына. Несколько озадаченно мать спросила: «Великий мастер, почему ты этого не сказал вчера, зачем нам было еще раз пускаться в такой далекий путь?» «Добрая женщина, — ответил Али, — вчера я не мог бы убедительно сказать твоему сыну то, что я говорю ему сегодня, потому что вчера я сам наслаждался сладостью фиников!»

Почти все религии в процессе развития приобрели свои специфические черты. Так, раввины стали проповедниками учения Ветхого завета, святые отцы и папы римско-католической церкви — Нового завета. В исламе религиозное учение несли в народ имамы, а на более низкой ступени — муллы.

В священных писаниях этих религий говорится, что их учение не предназначено только для избранных и что никто не должен возомнить себя выше другого. Многие притчи этих религий рассказывают о том, что каждый может понять суть религиозного учения. Христос говорит людям: «Если не обратитесь и не будете как дети, не войдете в Царство Небесное» (Евангелие от Матфея, 18;3), ибо дети по своей натуре бесхитростны и ближе всего к постижению религиозной истины.

Так, об одном бабиде, приверженце Баба* (предшественника религии бахаизма), рассказывают следующую историю.

Ученый и погонщик верблюдов

В караване, что шел по пустыне, был один очень ученый проповедник. Он был так умен, что ему понадобилось семьдесят верблюдов, чтобы нагрузить на них тяжелые ящики, в которых не было ничего, кроме книг ученого о мудрости прошлых и теперешних времен. Вся эта груда книг представляла собой лишь ничтожную каплю того знания, которое проповедник нес в своей голове.

Вместе с караваном шел бедный погонщик верблюдов. О нем было известно, что он верил в то, что пришел последний имам (новый пророк). В один прекрасный день проповедник велел позвать к себе погонщика верблюдов и сказал ему: «Ты знаешь, как я знаменит среди ученых людей нашей страны и всего мира. Вот семьдесят верблюдов, которые везут на себе только ничтожную часть моих знаний. Как это может быть, что ты, простой погонщик верблюдов в рваной одежде, ты, который даже не постиг простейшее искусство письма и чтения и не учился в школе, не говоря уже об академии, как ты осмеливаешься верить в то, что пришел последний имам?»

Погонщик верблюдов, скромно стоявший перед благородным господином, поклонился вежливо и сказал: «Мой господин! Я никогда бы не осмелился предстать перед тобой и обратиться к тебе с моей убогой речью. Но ты сам задал мне вопрос. Поэтому я осмелюсь высказать то, что думаю, и подтвердить это одним скромным примером. Господин! Ты обладаешь чудесными драгоценностями знаний, которые я мог бы сравнить с самыми великолепными жемчужинами моря. Эти жемчужины так дороги, что их нужно хранить только в искусно изукрашенном ларце, завернутыми в мягкий бархат. Мои же знания похожи на простые камни, на которые мы наступаем ногой, когда идем по пустыне. Представь себе, что восходит солнце. Оно посылает нам свои лучи. Господин, ответь мне: кто принимает на себя солнечные лучи и отражает их сияние? Твои драгоценные жемчужины, завернутые в бархат и запрятанные в ларец, будто в тюрьму, или мои бедные камни на краю дороги?»

Истории, взятые непосредственно из священных писаний или близкие к ним по содержанию, но переданные изустной традицией, разъясняют религиозные учения пророков. Десять заповедей Моисея, одинаково почитаемые иудаизмом, христианством, исламом и бахаистской религией, излагаются в историях доходчиво и понятно для верующих, без абстрактного морализирования: «Ты не должен...» И здесь можно убедиться в том, что педагогические принципы хорошо сочетаются с религиозными.

От Али, зятя Мухаммеда, дошла до нас следующая история, которая в известной мере разъясняет заповедь: «Не укради». Эта история является как бы руководством к тому, как надо поступать с людьми, преступившими эту заповедь или могущими нарушить предписания норм, действующих в их сообществе.

Правдивый вор

К одному высокочтимому мудрецу привели молодого вора, пойманного на месте преступления. Но так как он был очень молод, его не хотели наказывать по всей строгости закона. От мудреца ждали, что он направит юношу на путь истинный, а стало быть, отвратит его от воровства, занятия, достойного всеобщего презрения. Однако мудрец ни единым словом не упомянул о воровстве. Он приветливо беседовал с юношей и завоевал его доверие. Единственное, что он от него потребовал, — это обещание всегда быть правдивым. Обрадованный тем, что воровство так легко сошло ему с рук, юноша дал это обещание и с легким сердцем пошел домой. Подобно тому как беспокойно несущиеся черные тучи затмевают луну, так и ему ночью пришла в голову мысль совершить кражу. Но когда он, тихо крадучись, протиснулся через боковые ворота дома, его вдруг осенило: «Если я сейчас встречу кого-нибудь и он спросит меня о моих намерениях, что я тогда отвечу? Что я скажу завтра? Если я должен сдерживать обещание быть правдивым, то я должен буду во всем сознаться, и тогда уж мне не избежать заслуженной кары». С этих пор юноша стал стремиться к правдивости, преодолевая пагубную привычку, и для него уже стало невозможным воровать. Правдивость все больше и больше открывала ему путь к честности и справедливости.

Подходящая к случаю молитва

Абдул-Баха*, сын Баха-Уллы*, основателя религии бахаизма, путешествовал по стране, и однажды его пригласили к обеду. Хозяйка дома из всех сил старалась блеснуть своим кулинарным искусством. Но всякий раз, подавая кушанья на стол, она просила извинить ее за то, что еда пригорела, так как во время приготовления пищи она читала молитвы в надежде, что благодаря этому еда будет особенно вкусной. С приветливой улыбкой Абдул-Баха ответил: «Это хорошо, что ты молишься. Но в следующий раз возьми с собой в кухню поваренную книгу».

Эта история наглядно показывает, как тесно в сознании верующего переплетается религия с реальностью. В ней утверждается, что нельзя смешивать религиозные предписания с проблемами повседневной жизни. Она также говорит о том, что психические нарушения могут быть связаны с религиозным догматизмом.

Молитва фарисея и мытаря

Сказал (Иисус) также к некоторым, которые уверены были о себе, что они праведны, и уничижали других, следующую притчу:

Два человека вошли в храм помолиться: один фарисей, а другой мытарь. Фарисей стал молиться сам в себе так: «Боже! Благодарю Тебя, что я не таков, как прочие люди, грабители, обидчики, прелюбодеи, или как этот мытарь: пощусь два раза в неделю, даю десятую часть из всего, что приобретаю».

Мытарь же, стоя вдали, не смел даже поднять глаз на небо; но, ударяя себя в грудь, говорил: «Боже! Будь милостив ко мне, грешнику!»

Сказываю вам, что сей пошел оправданным в дом свой более, нежели тот: ибо всякий, возвышающий сам себя, унижен будет, а унижающий себя возвысится.

(Евангелие от Луки, 18; 9 — 14)

Эта притча, подобно многим другим из Нового завета, применялась как нравоучение. Конкретность ситуации побуждала к размышлению и детей, и взрослых. Притчи из священных писаний отражают события своего времени. Роль и значение таких действующих лиц, как, например, мытарь (то есть взимающий пошлину и одновременно исполняющий судебные приговоры), была понятна для того времени.

Сучок и бревно

Не судите, да не судимы будете. Ибо каким судом судите, таким будете судимы; и какою мерою мерите, такую и вам будут мерить. И что ты смотришь на сучок в глазе брата твоего, а бревно в твоём глазе не чувствуешь? Или, как скажешь брату твоему: «Дай я выну сучок из глаза твоего»; а вот в твоём глазе бревно? Лицемер! Вынь прежде бревно из твоего глаза, и тогда увидишь, как вынуть сучок из глаза брата твоего!

(Евангелие от Матфея, 7; 1 — 5)

Метафоры из приведенной выше притчи многозначны. Их образы содержат больше, чем говорят слова. В этой притче выражена не только потребность в справедливости, одинаково присущая как отдельному человеку, так и обществу. Притча о сучке и бревне представляет собой очень удачный пример проецирования, переноса собственных потребностей и собственной вины на другого. Она напоминает о том, что сначала нужно обратить внимание на собственные недостатки, трудности, прежде чем — будь то врач или судья — заниматься разрешением проблем своего ближнего, пациента или партнера.

Напоминание о том, что сначала нужно увидеть бревно в своем глазу, прежде чем заметить сучок в чужом, в самом широком смысле соответствует врачебной этике психотерапевта, который, будучи специалистом в этой области, сначала должен самого себя подвергнуть психотерапевтическому лечению и только потом уже лечить своих пациентов.

Глашатай солнца

На птичьем дворе произошло событие: петух тяжело заболел. И думать было нечего о том, что он сможет на другой день кукарекать. Все куры всполошились, они боялись, что солнце не взойдет, если их господин и повелитель не вызовет его своим пением. Ведь куры были уверены, что солнце всходит только потому, что поет петух. Наступившее утро излечило их от этого суеверия. Петух был по-прежнему болен, он охрип и не мог кукарекать, однако солнце сияло; ничто не могло повлиять на движение светила.

(Персидская история в пересказе Абдул-Баха)

Отношение человека к Богу может быть выражено только с помощью сравнения и метафоры. Даже математические формулы, которые пытаются доказать существование мирового духа, в конечном счете только сравнения и попытка хотя бы частично приблизиться к неизвестному и непознанному.

Тень на солнечных часах

Один восточный властелин решил доставить радость своим подданным и привез им, не зная, что такое часы, из своих странствий солнечные часы. Этот подарок изменил

жизнь людей в его царстве. Они научились распределять свое время, стали более точными, аккуратными, надежными, прилежными, и в результате все разбогатели. Наступило полное благоденствие. Когда царь умер, его подданные стали думать, как бы им достойно отметить заслуги умершего. А так как солнечные часы являли собой символ благосклонности царя к своим подданным и были причиной их успехов, то они решили построить вокруг солнечных часов великолепный храм с золотым куполом. Когда же храм был возведен и купол возвышался над солнечными часами, солнечные лучи уже не могли дойти до часов и тень, которая показывала людям время, исчезла. Люди перестали быть точными, исполнительными, прилежными. Каждый пошел своим путем. А царство распалось.

В этой восточной истории, которая мало известна из устной традиции, приводится сравнение истины со светом. Свет у приверженцев Заратустры* — символ истины. Эта метафора используется для характеристики человеческих свойств. Другая метафора — грязь, замутняющая зеркальную поверхность, характеризует все то, что мешает проявлению способностей человека. Здесь храм символизирует эти помехи. Понятие способностей человека Абдул-Баха дополняет понятием неповторимости человеческой личности. Воспитателя он сравнивает с садовником, а человека, дитя — с растениями.

Воспитатель — тот же садовник

Труд воспитателя можно сравнить с трудом садовника, выращивающего различные растения. Одно растение любит яркий свет солнца, другое — прохладную тень; одно любит берег ручья, другое — высохшую горную вершину. Одно растение лучше всего произрастает на песчаной почве, другое — на жирной глинистой. Каждому нужен особый, только для него подходящий уход, иначе оно не достигнет совершенства в своем развитии.
(Абдул-Баха)

В таком же духе Баха-Улла описывает связь души и тела.

Связь души и тела

Знай, что душа человека возвышается над всей бренностью тела и характера; она независима от них! То, что у больного проявляется как признак слабости, происходит от тех туманностей, которые теснятся у него между душой и телом. Сама же душа остается незатронутой каким-либо телесным недугом. Вспомни о свете лампы! Даже если какой-нибудь внешний предмет сможет затмить ее свет, то сам свет продолжает светить с той же яркостью. Точно так же любая телесная болезнь — это препятствие для души, и она не может проявить свою внутреннюю силу и яркость. Когда же душа покидает тело, то ее сила и влияние могущественно проявляются как никакая другая сила на свете. Каждая чистая просветленная и проникнутая святостью душа приобретает огромную силу и будет ликовать с бьющей через край радостью.

А теперь представь себе лампу, которая накрыта колпаком! Она хоть и светит, но свет ее не проникает к людям. Представь себе также солнце, затемненное тучами! Смотри: кажется, будто его сияние уменьшилось, тогда как источник этого света на самом деле остался неизменным! Душа человека подобна этому солнцу, а все остальные вещи на земле — его телу. До тех пор пока никакое внешнее препятствие не разделяет их, тело отражает свет души и поддерживается ее силой. Как только между ними появляется туман, начинает казаться, будто сила света уменьшается.

Вновь подумай о солнце, когда оно полностью скрывается за тучами! Хотя земля еще освещена светом, но его стало значительно меньше.

Только после того, как рассеялись тучи, солнце может засиять во всем своем великолепии. Есть ли тучи или их нет, для естественной силы света солнца это безразлично. Душа

человека — это солнце, которое освещает его тело и питает его. Только так можно понять, что такое душа.

Присмотрись также к плодам. Ведь они могут вырасти только потому, что основа их развития заложена в самом дереве! Если ты даже разрубишь дерево на куски, то все равно не найдешь ни в одном из них не только ни единого кусочка этого плода, но даже и намека на него. Но как только плод начнет развиваться, он предстает взору, и ты уже не раз замечал это, как воплощение красоты и совершенства. Некоторые плоды достигают полной зрелости лишь после того, как их сорвали с дерева.

(Баха-Улла. Сбор колосьев, с. 103)

Иногда отчаяние дает нам шанс

Расскажу вам, как один любящий человек страдал долгие годы от разлуки с возлюбленной и как его пожирал огонь этих мучений. Могучая сила любви лишила его сердце терпения, а тело его устало от жизни. Жизнь без любимой казалась ему пустой, лишенной смысла, и чем дальше, тем больше он угасал. Сколько дней и бессонных ночей юноша провел в тревоге и тоске, с болью в сердце думая о ней. Он весь превратился в тень, а раненое сердце — в горестный стон. Он готов был отдать тысячу жизней только за то, чтобы на один миг испытать упоение от ее присутствия. Но ему это не было суждено. Ни один врач не мог исцелить больного, а друзья стали избегать его. У врачей нет средств, чтобы излечить от любви, только прикосновение руки возлюбленной смогло бы ему помочь.

В конце концов древо его тоски породило плод отчаяния, а пламя его надежды погасло, превратившись в пепел. И вот однажды вечером несчастный влюбленный, уставший от жизни, покинул свой дом и отправился в путь. Вдруг он заметил, что его догоняет ночная стража. Он попытался спастись бегством, но стражники преследовали его по пятам, их становилось все больше и больше, и наконец все пути для спасения были отрезаны. В отчаянии он простонал: «Все ясно, стража — это Израиль, мой ангел смерти, он спешит поймать меня, это палач, который вот-вот схватит меня». Измученный, едва чувствуя под собой ноги, с бьющимся сердцем он подбежал к стене, окружавшей сад, и с великим трудом взобрался на нее. Оказавшись наверху, он увидел ее головокружительную высоту, но, забыв об опасности, бросился вниз, в сад.

И какое же зрелище предстало его взору! Там была его возлюбленная с лампой в руке. Она искала потерянное кольцо. И когда он, потерявший свое сердце, увидел ту, которая похитила его, вздох облегчения вырвался из груди юноши, и он воскликнул, подняв руки к небу: «О господи, пошли моим преследователям славу, богатство и долгую жизнь, потому что теперь я понял, что стража была для меня ангелом Габриэлем, который вел меня; или Израфилом, ангелом жизни, который мне, измученному, придавал свежие силы».

Этот человек был прав, ибо сколько справедливости и милосердия скрывалось за кажущейся жестокостью стражи. Преследуя его, она привела страждущего в пустыне страдания к морю любви и развеяла мрак разлуки светом свидания. Она направила томившегося в одиночестве в сад близости и страждущую душу к врачу сердца.

Если бы наш влюбленный знал наперед исход всего этого, он благословил бы стражу и молился за нее, поняв, что за ее непреклонностью скрывается справедливость; но так как он не предвидел конца, то стал жаловаться и плакать. Однако странствующие в садах познания видят уже конец в начале, мир в войне и приветливость в гневе.

Это состояние тех, кто находится в этой долине. Что же касается странников долин, расположенных выше, то они не делают различия между началом и концом, они не видят ни начала, ни конца.

(Баха-Улла. Семь долин, с. 20)

Семь долин сами по себе являются иносказанием, символом: семь ступеней ведут странника из его земной обители к божественной родине. Одни называют их «семь

долин», другие «семь городов». А это означает, что путник достигнет моря близости и единения и сможет испытать чашу несравненного вина только тогда, когда отречется от своего «Я» и завершит свой путь.

(Там же, с. 12)

Соломоново решение

Тогда пришли две женщины-блудницы к царю и стали пред ним. И сказала одна женщина: - О господин мой! Я и эта женщина живем в одном доме; и я родила при ней в этом доме. На третий день после того, как я родила, родила и эта женщина; и были мы вместе, и в доме никого постороннего с нами не было; только мы две были в доме. И умер сын этой женщины ночью; ибо она заспала его. И встала она ночью, и взяла сына моего от меня, когда я, раба твоя, спала, и положила его к своей груди, а своего мертвого сына положила к моей груди. Утром я встала, чтобы покормить сына моего, и вот он был мертвый, а когда я всмотрелась в него утром, то это был не мой сын, которого я родила».

И сказала другая женщина: «Нет, мой сын живой, а твой сын мертвый». А та говорила ей: «Нет, твой сын мертвый, а мой живой». И говорили они так пред царем.

И сказал царь: «Эта говорит: мой сын живой, а твой сын мертвый; а та говорит: нет, твой сын мертвый, а мой сын живой». И сказал царь: «Подайте мне меч!» И принесли меч царю. И сказал царь: «Рассеките живое дитя надвое и отдайте половину одной и половину другой».

И отвечала та женщина, сын которой был живой, царю, ибо взволновалась вся внутренность ее от жалости к сыну своему: «О господин мой! Отдайте ей этого ребенка живого и не умерщвляйте его!» А другая говорила: «Пусть же не будет ни мне, ни тебе, рубите».

И отвечал царь, и сказал: «Отдайте этой живое дитя и не умерщвляйте его; она его мать».

И услышал весь Израиль о суде, как рассудил царь; и все стали бояться царя; ибо увидели, что мудрость Божия в нем, чтобы производить суд.

(Третья книга Царств, 3; 16 — 28)

Ветхий завет, священное писание иудеев, на первый взгляд представляется генеалогией праотцев древнего Израиля и занимательной книгой по истории. Он содержит наряду с описанием событий притчи и иносказания, выходящие за пределы чисто исторического повествования или перечисления нравственных заповедей.

Каждое из сказаний и легенд не потеряло своего нравоучительного значения для современного человека и может успешно использоваться в народной психотерапии. Примером является соломоново решение, вполне актуальное для сегодняшнего дня, как прецедент для выяснения судебных решений по делам разводов и опеки. Не тот, кто настаивает на формальном, слепом соблюдении закона, а тот, кто может чем-то пожертвовать в пользу ребенка или партнера, правомочен взять на себя осуществление права опеки.

Бертольт Брехт дал современное понимание темы соломонова решения. Но решение это произносит не библейский царь Соломон*, а хитрый и умный судья Аздак*. Он не использует для решения конфликта меч, а заставляет обеих матерей бороться за ребенка, учитывая то, что каждая будет стараться привлечь его на свою сторону.

Если в соломоновом решении рассечение ребенка только предлагается как способ разрешения конфликта между двумя сторонами и осуществлению чего материнская любовь и доброта одной из спорящих женщин оказывает сопротивление, то во всем, что связано с бракоразводными делами, нередко это «рассечение» в переживаниях и чувствах детей уже произошло. Дети — это всегда одно сердце и одна душа с матерью, но часто, влекомые потребностью в справедливости или мучающиеся сознанием вины, они вступаются за отца. Душа ребенка как бы разрывается на две части. Он испытывает

внутренний разлад. Эти наблюдения наводят нас на размышления, и невольно хочется спросить себя: пусть соломоново решение было вынесено и отменено в соответствии с велением материнского сердца и способностью к самоотречению одной из женщин, но как повел бы себя Соломон сегодня, если бы обе стороны продолжали настаивать на своих правах, не проявляя уступчивости, не учитывая блага того, из-за кого ведется спор?

Справедливость на том свете

Мулла проповедовал со своего возвышения: «Блаженны те, кто живет в бедности. Кто здесь на земле гол как сокол, оттого что ему не на что купить одежды, будет носить на том свете драгоценнейшие ткани». Сказав это, он обратился к одному бедняку, одетому в лохмотья, который уставился на него голодными глазами: «Ты, дорогой друг, мой сосед. Говорю тебе, на том свете ты будешь одеваться в такие ткани, до каких ты отродясь не касался, и будешь есть такие кушанья, каких ты не нюхал даже издалека. Но обещаю тебе это только при одном условии. Если я приду к тебе на том свете и если мне что-нибудь понадобится, не забудь, что я был твоим соседом!»

Бедняку, претерпевающему одну несправедливость за другой, обещают справедливость на том свете. Но и это обещание не лишено своекорыстного интереса.

Надежда, которую хочет пробудить в бедняке мулла, похожа на милостыню нищему, которую подают не для того, чтобы ему помочь, а скорее для того, чтобы заглушить чувство собственной вины и позаботиться о спасении своей души. Ведь мулла не дает бедняку ни куска хлеба, ни денег, чтобы тот мог утолить свой голод, вместо этого он говорит только слова, которые должны пробудить надежду.

Что отличает врача от пророка

Однажды к Авиценне* пришел ученик, который его очень почитал, и сказал: «Великий господин! Ты мудрее всех наших ученых. Ты философ, врач, поэт, астролог и знаешь гораздо больше, чем того требует наука. Почему ты не стремишься стать пророком? Я уверен, что тысячи и тысячи людей последуют за тобой и будут послушны тебе. Подумай только, Мухаммед был всего лишь погонщиком верблюдов, он был несведущ в науках, однако слово его доходило до сердца каждого и было услышано миллионами людей». «При случае я тебе это объясню, — ответил Авиценна, — имей только терпение».

Наступила очень холодная зима. Такой стужи не могли припомнить даже старцы. Больной Авиценна лежал в постели. В этой же комнате лежал тот самый ученик, который когда-то задавал ему вопрос. Была ночь. Высохший от лихорадки Авиценна мучился от жажды и мечтал хотя бы об одном глотке холодной воды. «Друг, — обратился он к своему соседу по комнате, — я очень хочу пить, не принесешь ли ты мне со двора стакан воды?» Представив себе, что нужно идти за водой на двор при такой немыслимой стуже, ученик еще больше запрятался под одеяло. «Нет, господин, — сказал он, — врачи в один голос говорят, что холодная вода при твоей болезни все равно что яд». А жажда у Авиценны усиливалась. Во рту все пересохло. «Принеси же мне хоть немного воды! При моей болезни холодная вода — как раз лучшее лекарство». От одной мысли о том, как он будет ломом скалывать лед с колодца, чтобы выполнить желание учителя, спина ученика покрылась гусиной кожей. Он упорно твердил, что нет ничего более вредного при лихорадке, чем холодная вода. Авиценна же, великий врач, настаивал на том, что только холодная вода может уменьшить его страдания. Разгорелся спор о догмах, который длился всю ночь напролет. С наступлением рассвета с башни минарета раздался голос муэдзина, призывавшего верующих совершить омовения, как того требуют заповеди пророка, склонить голову в сторону Мекки и произнести священные молитвы из Корана. Ученик Авиценны сбросил с себя одеяло, вскочил с кровати, выбежал опрометью из комнаты,

сколол лед с колодца и умылся, как то предписывала его вера. Затем он опустился на колени на коврик для молитв, чтобы произнести утреннюю молитву, хвалу Всевышнему. После того как он проговорил все молитвы, Авиценна обратился к нему с такими словами: «Дорогой друг, ты, наверное, еще не забыл, как спрашивал меня, почему я не стремлюсь стать пророком. Сегодня я хочу тебе на это ответить. Смотри-ка, Мухаммед, который был всего лишь погонщиком верблюдов, покинул нас более чем триста лет тому назад, однако его слово имеет такую силу и власть, что может вытащить тебя из теплой постели, несмотря на лютый мороз, заставить умыться ледяной водой и совершить молитву. Когда же я всю ночь напролет просил тебя принести мне только один стакан воды, ты не внял моим словам, хотя я знаю, что ты считаешь меня как своего учителя. Вот одна из причин, почему я, несмотря на всю мою ученость, никогда не буду стремиться к тому, чтобы стать пророком!»

Из этой истории ясно прежде всего одно: какое бы доверие ни проявлял пациент к врачу, врач никогда не должен считать себя всемогущим пророком.

Трудности, сомнения и надежды врачей

Чудо рубина

Шейх рассказывал в кофейне, что халиф запретил пение, и у дервиша, когда он услышал про это, все нутро превратилось от горя в комок; изнурительная болезнь напала на него. К больному позвали опытного лекаря. Он пощупал пульс, осмотрел больного по всем правилам своего искусства, но никак не мог найти в толстых книгах по медицине, которые он прочитал, объяснения этой болезни. Многолетний опыт тоже не помог ему. Дервиш испустил дух. Любопытный лекарь сделал вскрытие и обнаружил там, где боль сильнее всего терзала дервиша, большой камень, который был красным, как рубин. Когда лекарь оказался в нужде и у него совсем не было денег, он продал рубин. Камень переходил из рук в руки, пока наконец не попал к халифу. Тот велел его вставить в кольцо. В один прекрасный день, надев кольцо, халиф вдруг запел. В тот же миг его одеяние окрасилось в кроваво-красный цвет, хотя на теле не было ни единой царапины. С удивлением он заметил, что рубин в кольце забурлил, как кипящее масло, и излился кровью по всему его одеянию. Это чудо испугало халифа, и он захотел проникнуть в тайну рубина. Он велел пригласить всех прежних владельцев камня, в том числе и лекаря. И только лекарь смог разъяснить ему тайну рубина.

(По Мовлана)

Врач древнего Востока пользовался главным образом состоятельными людьми, однако выполнял и миссию милосердия, которая предписывалась религиозными верованиями. Так, у многих практикующих врачей была вывеска: «В четверг в послепопеловое время (накануне святой пятницы) бедным предоставляется бесплатное лечение». Эту вывеску можно видеть и сегодня на многих домах врачей, придерживающихся старых традиций.

Врач должен был многое знать и уметь. Его лечение, конечно, отличалось от современного. Он должен был уметь поставить диагноз, сделать анализ мочи, измерить пульс и наблюдать за течением болезни своего пациента, а также вести с ним терапевтическую беседу и применять методы, напоминающие современную психосоматическую медицину.

Поэты и писатели древней Персии поведали нам о деятельности одаренных врачей и высмеяли шарлатанство знахарей. Конечно, хороший опытный врач был доступен родовитым и богатым людям. Об успехах лечения этих врачей сохранились рассказы и записи, которые стали чем-то вроде учебных пособий; даже тот, кому было не по карману лечиться у дорогого врача, мог познакомиться с врачебной мудростью из этих источников и извлечь для себя уроки, вместо того чтобы платить деньги за визит к врачу.

Чтобы лучше понять истории о лекарях, важно учитывать исторические условия того времени. Султан, царь, властелин и шейх были представителями господствующего класса феодалов. Врач пользовался, правда, уважением, но его положение в обществе, его труд приравнивались к положению придворного, солдата или наместника. Врач во многом был похож на купца. Он тоже путешествовал по городам и селам, предлагая свое умение врачевать как товар. Кроме всего прочего, врач должен был еще уметь довести до сознания пациента то, что его страдания не противоречат религиозным заповедям, помочь ему в том, чтобы на него снизошло откровение. Таким образом, врач во время лечения мог предотвратить возмущение больного, которое могло вспыхнуть против Аллаха, допускающего кажущуюся несправедливость.

Разделенные заботы

- Усни же наконец, завтра опять наступит день Божий, — простонала женщина, когда ее муж сотый раз перевернулся с одного бока на другой, — пока ты не успокоишься, я не смогу заснуть». «Ах, жена, — пожаловался муж, — мне не до сна от забот! Несколько месяцев тому назад я подписал вексель, а завтра срок его истекает. О, я несчастный! Ты же знаешь, что у нас в доме не осталось ни гроша, а наш сосед, которому я должен деньги, становится ядовитым, как скорпион, когда дело касается его денег. О, я несчастный, разве я могу заснуть!» После этого он еще раз десять перевернулся с одного бока на другой. Как ни старалась жена успокоить мужа, все было напрасно. Тогда она попыталась утешить его: «Подожди до завтра, утро вечера мудренее, завтра ты по-другому помотришь на все это и, может быть, мы придумаем, как уплатить долг». «Ничто, ничто не поможет! — простонал опять муж. — Все потеряно!» Тогда жена, потеряв всякое терпение, встала, поднялась в сад на крыше и крикнула так громко, чтобы ее смог услышать сосед: « Вы знаете, что мой муж должен платить вам по векселю, срок которого истекает завтра. Так вот, я хочу вам сказать то, чего вы еще не знаете. Мой муж не сможет завтра уплатить по векселю». Не дожидаясь ответа, она вернулась в спальню и сказала: «Если я не могу спать, то почему сосед должен спать». Довольная своим своенравным поступком, она легла в постель, а муж залез с головой под простыню; от страха у него не попадал зуб на зуб. Вскоре наступила тишина, нарушаемая лишь мерным дыханием супругов.

(Персидская история)

Для народной психотерапии, которую применяли не врачи, а простой народ, характерны, прежде всего, такие приемы, в которых большую роль играют хитрость и находчивость. Например, попытаться, насколько это было возможно, дать щелчок по носу сопернику, устроить ему подвох, оспорить господствующие нормы и бросить вызов сильным мира сего. С этим связаны различные виды «снятия напряжения», один из которых описан в истории «Разделенные заботы». Женщина помогла себе и своему мужу тем, что восстановила справедливость так, как она ее понимала: если я не могу спать из-за своих забот, то почему должен спать кто-то другой? Однако субъективно понятая справедливость не решает проблемы: долг остается неуплаченным. Но зато появляется чувство уверенности, что ты по крайней мере можешь постоять за себя и не предстанешь униженным перед кредитором, так как ему нисколько не лучше, чем тебе.

Волшебник

Однажды мулла отправился в кладовую за орехами, так как жена обещала сварить ему фе-зеньян, кушанье, в которое добавляют орехи. Предвкушая, как он будет наслаждаться своим любимым блюдом, мулла глубоко засунул руку в сосуд с орехами и захватил так много в пригоршню, что не мог вытащить из него руку. Как он ни тянул руку, как ни дергал, сосуд не выпускал ее. Он жаловался, стонал и даже ругался, чего, собственно,

мулла не имеет права делать. Но все было напрасно. Даже когда жена взялась за сосуд и изо всех сил потянула его на себя, то и это не помогло. Рука застряла в горлышке сосуда. После многих бесполезных попыток они позвали на помощь соседей. Все с интересом следили за тем, что происходило. Один из соседей посмотрел на беднягу и спросил его, как это могло случиться. Плаксивым голосом, со стонами отчаяния мулла поведал ему, какая беда стряслась с ним. Сосед сказал: «Я тебе помогу, если ты точно будешь исполнять то, что я скажу!» «Я готов целовать тебе руки и делать все, что ты прикажешь, только освободи меня от этого чудовища-сосуда!» «Тогда засунь по локоть всю руку в сосуд». Мулла очень удивился, зачем ему было поглубже засовывать руку в сосуд, если он хотел ее выволить оттуда. Однако он сделал так, как ему велели. Сосед продолжал: «Теперь разожми кулак и пусть выпадут орехи, которые ты в нем зажал». Это приказание вызвало недовольство муллы, ведь он как раз хотел достать орехи для своего любимого кушанья, а теперь ему велят их выпустить. С неохотой он выполнил указание соседа. «Теперь выпрями пальцы, прижми их друг к другу и медленно вытягивай руку из сосуда». Мулла сделал, как ему велели и, о чудо, без труда вытащил руку. «Моя рука свободна, но как же я достану орехи?» — недоумевал мулла. Тогда сосед взял сосуд, нагнул его и высыпал столько орехов, сколько было нужно мулле. Вылупив глаза и разинув рот от изумления, мулла посмотрел на все это, а потом сказал: «Уж не волшебник ли ты?»

(Персидская история)

Со времени возникновения психотерапевтической практики древнего Востока в психотерапии многое изменилось. Изучая нарушения в поведении и психике, психотерапевтическая наука систематизировала их и дала им научное обоснование. Были дифференцированы функции обучения, вскрыта зависимость динамики личности от социальных условий. Но, пожалуй, только в одном отношении роль психотерапевта существенно не изменилась. Как в те далекие времена, так и сегодня сохранилось представление о психотерапевте как о волшебнике, который, управляя всем таинственным, сверхъестественным и мистическим, может осветить темные стороны человеческой души, подобно тому, как рентгеновский аппарат просвечивает тело человека. Каким бы лестным ни было это представление для психотерапевта, оно тем не менее крайне затрудняет психотерапевтический процесс; у пациента появляется разочарование, если выздоровление не наступает немедленно, как по мановению волшебной палочки. С точки зрения психотерапии, подобная реакция является не чем иным, как защитным механизмом, сопротивлением или потребностью во всемогущем «отце». Образ врача-волшебника, каким его представляют себе многие пациенты, создает немалые трудности для психотерапии, для понимания ее значения в обществе.

Заветное желание

К лекарю пришел седой беззубый шейх и стал жаловаться: «О ты, помогающий всем людям, помоги также и мне. Стоит мне только заснуть, как сновидения овладевают мной. Мне снится, будто я пришел на площадь перед гаремом. А женщины там восхитительны, подобны цветам чудесного сада, божественным гуриям рая. Но стоит мне появиться во дворе, как все они сразу исчезают через потайной ход». Лекарь наморщил лоб, стал усиленно размышлять и наконец спросил: «Ты хочешь, наверное, получить у меня порошок или снадобье, чтобы избавиться от этого сна». Шейх посмотрел на лекаря отсутствующим взглядом и воскликнул: «Только не это! Единственное, чего я хочу, так это чтобы двери потайного хода были заперты, и тогда женщины не смогут убежать от меня». Дети говорят: сны — это кино, которое смотришь во сне. Такое простое определение имеет глубокий смысл. В сновидениях мелькают действия, возникают переживания и происходят события. Однако очень часто видящему сны неясно, герой ли он своего сновидения или только зритель. В психологии сновидение рассматривается как одна из

стадий сна. Существуют различные мнения о том, что означают сновидения, каков их смысл: сновидения как предсказание будущего, сновидения как переработка переживаний, сновидения как язык бессознательного.

Последним определением сновидений занимались главным образом представители психоанализа, исходя из следующих посылок: содержание впечатлений и представлений, которые подавляются или вытесняются в состоянии бодрствования, облекаются во время сна в образы символов, когда состояние контроля сознания снижается. Эти символы помогают толкователю снов раскрыть то содержание, которое они представляют в зашифрованном виде. В сновидениях перед глазами видящего сон проходят действия, события, целые истории, которые осознаются, только пока длится сон, а потом сразу же забываются, но бывает и так, что они занимают мысли человека в течение нескольких часов, дней, а иногда и всю жизнь. Значение, смысл этих сновидений редко бывает ясным и однозначным, он целиком зависит от толкования и от того, как их понимают. Подобно тому как один человек рассказывает другому какую-нибудь историю, так и во сне мы рассказываем истории, но только самим себе, не зная ни их начала, ни их конца. Кажется, будто кто-то рассказывает нам то, что нас глубоко трогает, задает, то, чему мы сочувствуем, страдаем или радуемся. Возможно, что именно в сновидениях фантазия получает для себя то «поле деятельности», которого нет для нее в повседневной жизни, где преобладает рассудок. Сновидения, таким образом, — это индивидуальные, неповторимые истории жизни, тесно связанные с личностью. Это своего рода индивидуальные мифологии, своеобразно отражающие действительность и открывающие нам доступ к личностному пониманию действительности.

Психоанализ и глубинная психология определяют сновидения как царский путь (*via regia*) к бессознательному. Это свойство сновидений используется в психотерапевтической практике, когда пациент получает задание рассказать о своих сновидениях, найти к ним ассоциации, а врач своим толкованием сновидений помогает пациенту в процессе их осознания.

Сновидения действуют как терапевтический посредник, который включается в отношения между врачом и пациентом. Эту функцию сновидений как посредника, относящуюся прежде всего к индивидуальной истории жизни, можно уподобить роли сказаний, хранимых в коллективной памяти поколений, отдельных социальных групп и культур. Трудно провести резкую грань между сновидением и историей, между индивидуальной и коллективной мифологией. Во-первых, потому, что явления, события, играющие роль в жизни определенной культуры или социальной группы, как бы перерабатываются индивидуальным сознанием и входят в мир переживаний определенной личности; во-вторых, потому, что отдельные члены социальных групп подобные или похожие темы и мотивы делают достоянием коллективной традиции.

Кому же верить?

«Мог бы ты мне одолжить твоего осла на сегодня?» — спросил у муллы один крестьянин. «Дорогой друг, — сказал мулла, — ты знаешь, что я всегда готов оказать тебе помощь, если ты в ней нуждаешься. Мое сердце просто жаждет дать тебе, праведному человеку, моего осла. Я буду рад видеть, как ты привезешь домой плоды со своего поля на моем осле. Но вот, что я должен тебе сказать, друг мой сердечный: к сожалению, я одолжил осла другому человеку». Растроганный до глубины души словами муллы крестьянин поблагодарил его:

«Хотя ты и не смог мне помочь, но твои добрые речи очень помогли мне. Да поможет тебе Бог, о благородный, добрый и мудрый мулла». Он застыл в глубоком поклоне, и вдруг из ослиного стойла раздалось оглушительное: «И-а!» Крестьянин изумился, поднял удивленно глаза и наконец спросил с недоверием: «Что это я слышу? Ведь твой осел здесь. Я только что слышал его вопль». Мулла покраснел от гнева и заорал: «Ах ты,

неблагодарный! Я же сказал тебе, что осла здесь нет. Кому ты больше веришь, мне, мулле, или глупому крику еще более глупого осла?»

У многих людей, как у врачей, так и пациентов, как бы надеты шоры на глаза. Они считают, что только определенные причины заболеваний могут быть доказаны. Другие же возможные причины, а также фон заболеваний не принимаются во внимание. Поэтому психосоматика и находилась долгое время в тупике. Этой ограниченности способствовали фантастические успехи соматической медицины, в то время как очевидная взаимосвязь между социальной, психической и физической сферами не принималась во внимание. Перегруженность на работе, переживания, смерть близких, постоянные конфликты в семье не рассматривались как возможные причины психических заболеваний. Лечили только физические последствия. А после изобретения соответствующих медикаментов стали лечить и симптомы душевных болезней.

В то же время некоторые врачи, чтобы по возможности не исказить сути психотерапии и предотвратить смещение психических нарушений, предлагают совершенно отказаться от применения медикаментов даже в тех случаях, когда они облегчают нестерпимые страдания пациента.

Вот почему важно внимательно и всесторонне исследовать каждый конкретный случай и изучать условия, прежде чем принять тот или иной способ лечения или их комбинацию. Решать, какому врачу верить, предоставляется в значительной мере самому пациенту, так как он имеет право знать все о своей болезни и о смысле терапевтических мероприятий.

Именно по этим причинам врачи-непсихотерапевты должны быть осведомлены о возможностях и границах психотерапии и незамедлительно направлять пациента на соответствующее лечение. Это условие кажется нам особенно важным, потому что иногда проходит не менее шести лет, прежде чем пациент с психосоматическими нарушениями, то есть с соматическими заболеваниями, связанными с психическими причинами, наконец обращается к специалисту-психотерапевту.

Ограниченные возможности врача в этих случаях порождают у пациента разочарование в его воображаемом «всемогуществе». К доверию пациента, которое он испытывает к своему врачу, добавляется надежда, что врач должен все знать, если же пациент видит, что возможности врача ограничены, то это чаще всего воспринимается как слабость. Есть немало пациентов и их родственников, которые хотели бы иметь врача, похожего на лекаря из следующей истории.

Лекарь знает все!

В постели лежал тяжело больной, и казалось, что дни его уже сочтены. Жена в страхе за жизнь мужа пошла за деревенским лекарем. Он более получаса выстукивал и выслушивал больного, щупал пульс, прикладывал ухо к груди пациента, поворачивал его то на живот, то на бок, то опять на спину, поднимал ноги, открывал глаза, смотрел ему в рот и наконец изрек уверенно и определенно: «Добрая женщина, к сожалению, я должен сообщить вам печальную истину, ваш муж уже два дня как мертв». Тут тяжело больной в ужасе поднял голову и испуганно застонал: «Да нет же, моя любимая, я еще жив!» Тогда женщина энергично стукнула кулаком больного по голове и гневно закричала: «Замолчи! Лекарь лучше знает, жив ты или мертв!»

(Персидская история)

У пациента есть две способности: к болезни и к здоровью. В центре внимания врача находятся как болезнь, так и здоровье. Он может воздействовать на болезнь, а может мобилизовать способность к здоровью. В этом состоит первостепенная задача и цель профилактической медицины и психогигиены.

Необычное лечение

Однажды Авиценна, будучи придворным врачом у властелина Нухе-Самани, был на придворном празднестве. Одна из придворных дам подносила гостям большое блюдо с фруктами. Присев перед Авиценной в поклоне, чтобы предложить ему фрукты, она вдруг не смогла выпрямиться и закричала от резкой боли. Это был прострел. Властелин строго посмотрел на Авиценну и велел ему немедленно оказать помощь. Авиценна мучительно старался собраться с мыслями. Свои лекарства он оставил дома и должен был найти новое решение. К всеобщему изумлению, он внезапно схватил девушку за грудь. Она в ужасе отпрянула и застонала от еще более нестерпимой боли. Не успел царь, возмущенный дерзостью врача, промолвить и слова, как Авиценна быстрым движением сунул руку под платье придворной дамы и одним рывком попытался сдернуть с нее шальвары. Девушка покраснела от стыда и, стараясь защититься, сделала резкое движение. И, о чудо! Боль оставила ее. Она выпрямилась во весь рост, Авиценна, с удовольствием потирая руки, сказал: «Прекрасно, что я смог ей помочь».

Методы древних врачей вопреки всем техническим и теоретическим недостаткам — а может быть, благодаря им — были просто гениальны. При всем комизме этой истории прием, использованный Авиценной, очень поучителен. Предположим, он знал, что одностороннее судорожное положение тела, которое принимает больной радикулитом от страха перед болями, еще больше усиливает их. В таком случае он мог бы использовать прием, который мы применяем в хиропрактике и психотерапии для того, чтобы снять судороги мускулов. Но времени у него на это не было. Авиценна был не только врачом, но еще и мастером своего дела, и царь ждал от него немедленного подтверждения его мастерства. Поэтому он нашел необычное решение и на этом построил свое лечение. Авиценна, по-видимому, предполагал, что сексуальное табу, стыд, страх оказаться раздетой перед всеми, будет сильнее, чем страх перед ужасными болями, не дававшими девушке сделать ни одного движения. Расчет Авиценны, как повествует история, оказался правильным.

Его метод воздействия на поведение и тем самым на тело, пренебрегая психосоциальными нормами, представляет собой пример социопсихосоматической терапии.

Мудрость лекаря

Один султан плыл со своим самым любимым слугой на корабле. Слуга, никогда еще не пускавшийся в плавание по морю, и тем более как сын земли, никогда не видевший морских просторов, сидя в пустом трюме корабля, вопил, жаловался, дрожал и плакал. Все были добры к нему и старались успокоить его. Однако слова сочувствия достигали только его ушей, но не сердца, измученного страхом. Властелин едва переносил крики своего слуги, и путешествие по синему морю под голубым небом не доставляло ему больше никакого удовольствия. Тогда предстал перед ним мудрый хаким, его придворный лекарь. «О властелин, если ты согласишься, я смогу его успокоить». Султан сразу же согласился. И тогда лекарь приказал матросам бросить слугу в море. Они охотно выполнили приказание, так как рады были избавиться от этого несносного крикуна. Слуга болтал ногами, задыхаясь, ловил ртом воздух, цеплялся за стенку борта и умолял взять его на корабль. Его вытащили из воды за волосы, и он тихо уселся в углу. Ни одного слова жалобы больше не сорвалось с его уст. Султан был изумлен и спросил лекаря: «Какая мудрость скрывалась за этим поступком?» Лекарь ответил: «Твой слуга еще никогда не пробовал вкуса морской соли. Он не представлял, какой опасностью может грозить вода. А потому и не мог знать, какое счастье чувствовать твердые доски палубы корабля под ногами. Цену спокойствия и самообладания познаешь только тогда, когда хоть раз посмотрел опасности прямо в глаза. Ты, повелитель, всегда сыт и не знаешь, какой вкус у простого крестьянского хлеба. Девушка, которую ты, к примеру, считаешь некрасивой, моя возлюбленная. Есть разница между тем, у кого есть возлюбленная, и тем, кто лишь страстно ожидает ее появления».

Достижения древней медицины, примеры которым мы находим в восточных историях, предшествовали современной психосоматической медицине. Они как бы в общих чертах предвосхищают те терапевтические методы, которые только в наше время приобрели определенные очертания и были приведены в научную систему. Одним из таких методов, целенаправленно применяемым сегодня в психотерапии при лечении различных страхов (фобий), является поведенческая терапия. Она исходит из того, что поведению можно научиться и соответственно в определенной терапевтической ситуации можно «разучиться».

Эта постоянная смена «научения и разучения» происходит в нашей повседневной жизни. Конечно, часто случается так, что человек старается избегать ситуаций, вызывающих страх, но именно поэтому чувство страха еще более усиливается. Этот невротический парадокс мы постепенно разрушаем в терапии поведения при помощи систематической десенсибилизации, то есть уменьшения восприимчивости к травмирующим воздействиям. Цель этого метода — приобретение опыта, полученного при научении, возможность понять, что какая-либо ситуация не сопровождается или по крайней мере не всегда сопровождается негативным опытом. Примером древней терапии страхов является история про мудрость лекаря, переданная Саади. Пристальное внимание к страхам проявляли в то время не только врачи. Это прежде всего была философская проблема, имевшая отношение к вопросу о сущности человека. Страх рассматривался как реакция на отношение человека к неизвестному. Философы древнего Востока различали три вида страха, которые они называли изначальным страхом.

Страх перед прошлым, причиной которого они считали различного рода несправедливость; лечили его прощением и покаянием, которых требовали от больного. Второй вид изначального страха — это страх, который человек испытывает в настоящем. Он выражался в боязни одиночества; устранить его можно было, удалившись от мирской суеты и предавшись аскетизму.

Третий вид изначального страха — это страх перед будущим, который выражался в утрате смысла и цели жизни. Как лекарство от этого предлагались молитвы.

В современной психотерапии мы вновь находим эти три вида изначального страха. Страх перед прошлым и настоящим объединяют в одно понятие уже в прошлом пережитые страхи. Им противопоставляется экзистенциальный страх перед будущим.

Все эти виды страха и вытекающие из них поучения становятся понятными на религиозно-культурном фоне и ориентируются на него более, чем на реальные и поддающиеся наблюдению человеческие качества. Прощение — это прежде всего моральное предписание очень тонкого свойства. Как правило, оно предполагает понимание, иначе приводит к самоотречению. Хафиз писал: **«Если бы каждый все знал о других, то каждый легко и охотно прощал бы другого»**. Аскетизм как средство от одиночества кажется парадоксом, подобно тому утверждению, что «из страха перед смертью нужно совершить самоубийство». Опыт показывает, когда человек добровольно предается аскетизму и видит в нем смысл, а окружающие начинают почитать и уважать его, этот человек скорее может избавиться от страха одиночества. Аскетизм может в такой же мере означать бегство как реакцию на страх перед людьми. Молитва и медитация как средство от страха перед будущим выдержали многовековые испытания, с их помощью человек обретает доверие и надежду. Разумеется, погружение в молитвы и занятия медитацией становятся проблематичными, если они вытесняют активную заботу о будущем.

Исцеление» халифа

Халиф тяжело заболел. Все попытки вылечить его были напрасны. Наконец пригласили на совет и великого врача Рази*. Сначала он испробовал все известные с давних времен способы лечения, но безуспешно. Тогда Рази попросил у халифа позволения проводить лечение так, как он это считает нужным. Потерявший всякую надежду халиф согласился. Рази попросил дать ему две лошади. Ему привели самых лучших и самых быстрых лошадей. На следующий день рано утром Рази приказал отвезти халифа на известный в Бухаре курорт «Джуз муллан». Халиф не мог двигаться, и его несли на носилках. Когда прибыли на курорт, Рази велел халифу раздеться и приказал всем слугам удалиться. Вместе со своим учеником он уложил халифа в ванну и быстро стал поливать его горячей водой. Одновременно он влил ему в рот горячий сироп, который поднял температуру тела больного. Затем Рази встал перед халифом и начал осыпать его ругательствами и оскорблениями. Халиф был потрясен и пришел в страшное волнение из-за такой неслыханной неучтивости и несправедливых обвинений. В невероятном возбуждении он стал двигаться. Тогда Рази вынул свой нож, подошел близко к больному и пригрозил, что убьет его. Охваченный страхом халиф попытался встать и побежать. Увидев это, Рази вместе со своим учеником вскочили на лошадей и, спасаясь бегством, усаkali за пределы города. Обессиленный халиф упал. Когда он очнулся от обморока, то почувствовал, что может двигаться. Охваченный гневом, он закричал, чтобы явился слуга, велел одеть себя и поскакал в свой дворец. С ликованием встретила толпа своего властелина, избавившегося от недуга. Через восемь дней халиф получил письмо от врача, в котором тот объяснил свой способ лечения. «Сначала я испробовал все традиционные методы лечения. Но они оказались безрезультатными, поэтому я решил искусственно разогреть твоё тело и вызвать твой гнев, который вернул тебе силы двигаться. Когда я увидел, что ты начинаешь выздоравливать, я покинул город, чтобы скрыться от твоей карающей руки. Прошу тебя не звать меня к себе, так как я прекрасно понимаю, как несправедливы и подлы были те обвинения, которые я обрушил на тебя, пользуясь твоей беспомощностью, и которых я стыжусь до глубины души».

Когда халифу прочитали это письмо, сердце его преисполнилось глубокой благодарностью, и он попросил врача вернуться, чтобы выразить ему свою признательность.

Активизация эмоций — древний медицинский прием. Его мы и находим у Рази, знаменитого персидского врача, которому, между прочим, приписывают то, что он первым стал употреблять слово «психотерапия».

Этот метод лечения нельзя назвать в полном смысле слова «катарсисом»*, то есть очищением. Он направлен на то, чтобы уничтожить существующие эмоциональные преграды больного, но другим, отличным от традиционного катарсиса способом. Рази вызывает эмоциональное возбуждение угрозами и оскорблениями, применяя их как стимул к выздоровлению. Он позаботился о всех необходимых условиях: удалил слуг, заставил халифа догола раздеться и, таким образом, властелин оказался беспомощным перед своим врачом. Без этой предосторожности лечение обернулось бы наверняка двойной неудачей: халифа не удалось бы довести до состояния нервного возбуждения, потому что слуги, услышав жалобы своего властелина, прервали бы лечение, а Рази должен был бы уже опасаться за свою жизнь.

Как ни стара эта история, но она затрагивает существенную проблему современной психотерапии: подобно халифу, наши пациенты окружены целой «свитой» благожелателей, родственников, друзей, врачей, которые могут уговорить больного прервать лечение, если в процессе этого лечения наступают кризисы или если оно происходит не так, как бы им хотелось.

Правильное лечение

Каримкхан, могущественный властелин, тяжело заболел. Он лежал в постели, и все врачи боялись его страшного гнева. Наконец один из слуг силой и угрозами привел дрожащего от страха лекаря к ложу Каримкхана, который закричал во всю глотку: «Тебя повсюду знают как хорошего лекаря. Покажи свое искусство! Но не забывай, кто перед тобой!» Лекарь тщательно обследовал больного. «Нам поможет только одно средство, — сказал он, — подготовьте все для клизмы». «Что? Клизма! — заорал халиф. — Кому поставить клизму?» Страшный взгляд халифа заставил задрожать лекаря. «Мне, мой повелитель». Халиф велел проделать все это с лекарем, и, вот чудо, с этого мгновения властелин стал поправляться. И каждый раз, когда его начинала терзать болезнь, он звал к себе лекаря и велел ставить тому клизму.

Всю ночь он сидел у постели больного и плакал; на следующее утро он умер, а больной остался жив.

(По Саади)

Древневосточному врачу жилось нелегко. Его гонорар, как правило, зависел от успеха лечения: ошибки могли ему стоить жизни. Кроме того, врач стоял перед проблемой, актуальной для любой врачебной профессии: он должен был взвесить все возможности риска и нес за это личную ответственность. Как слуга могущественного повелителя он целиком находился в его власти; даже такие знаменитые врачи, как Авиценна или Рази, не были исключением и должны были бояться не только за жизнь своих пациентов, но и за свою собственную.

Кто сказал А, тот должен сказать и Б

Во время урока, который на Востоке называют «мактаб», один ученик доставлял немало хлопот учителю. «Скажи А!» (по-персидски «алеф»). Мальчик только отрицательно качал головой и плотно сжимал губы. Учитель терпеливо упрасивал его: «Ты такой славный мальчик, скажи же А! Ну что тебе стоит». Однако взгляд ребенка выражал явное нежелание отвечать. Наконец после нескольких попыток у учителя лопнуло терпение. «Скажи А! — закричал он. — Скажи А!» В ответ он услышал только: «Мм-мм». Тогда учитель послал за отцом. Вдвоем они умоляли ребенка, чтобы он сказал А. Наконец мальчик уступил и на удивление всем ясно и четко сказал А. Учитель, обрадованный своим педагогическим успехом, воскликнул: «Слава аллаху! Как прекрасно! А теперь скажи Б». Тогда мальчик бурно запротестовал и энергично ударил своими кулачками по столу. «Теперь все! Я же знал, что меня ожидает, если я только скажу А. Тогда вы все захотите, чтобы я сказал и Б, потом мне придется говорить на память весь алфавит, а потом — учиться читать, писать, считать. Я ведь знал, почему мне нельзя говорить А».

Мальчик знает, чего он хочет. Предвидя последствия своих действий, он имеет явное преимущество перед взрослыми. Способность учитывать последствия нередко оказывается очень полезной. Какие для меня могут быть последствия, если я пью вино, хоть это и доставляет мне удовольствие? С какими последствиями я должен считаться, если кроме жены у меня будет любовница? Какие последствия будут от того, что я неумеренно много ем? Какие последствия ждут меня, если я буду придерживаться каких-либо политических или религиозных убеждений?

Медицина также стоит перед задачей сказать А и сделать из этого дальнейшие выводы. Подобные решения мы принимаем, когда выбираем для себя ту или иную теоретическую концепцию. Если мы считаем данную болезнь врожденной, то из этого следуют иные выводы, чем если бы мы считали ее приобретенной. Если, например, мы считаем депрессию и шизофрению болезнями эндогенного происхождения*, то соответствующей терапией будет применение психотропных лекарств. Если же, напротив, предположим, что эти болезни обусловлены преимущественно психосоциальными факторами и в основе их

— проблемы взаимоотношений, то тогда в первую очередь следует выбрать психотерапию, семейную терапию и т.п.

Сорочка счастливого человека

Халиф лежал при смерти, утопая в своих шелковых подушках. Хакимы, врачи его страны, стояли вокруг него, и все сошлись на том, что халифа может спасти только одно — сорочка счастливого человека, которую надо будет положить халифу под голову. Гонцы, как пчелиный рой, разлетелись повсюду и искали в каждом городе счастливого человека, но у всех, кого бы они ни спрашивали о счастье, были только заботы и горе. Наконец гонцы, уже почти потерявшие надежду, встретили пастуха, который, весело напевая, пас свое стадо. «Счастлив ли ты?» — спросили у него. «Я не знаю никого, кто был бы счастливее меня», — ответил со смехом пастух. «Тогда дай нам свою сорочку!» — воскликнули гонцы. «У меня ее нет», — сказал пастух. Эта странная весть о том, что единственный счастливый человек, которого встретили гонцы, не имеет сорочки, заставила халифа сильно задуматься. Три дня и три ночи он никого не пускал к себе. А на четвертый день велел раздать народу свои шелковые подушки, драгоценные камни, и, как повествует легенда, халиф с того дня стал опять здоровым и счастливым.

(Восточная история)

Врачи, о которых говорится в этой истории, хотели использовать магическое средство — сорочку счастливого человека. Как ни странно, но это не сорочка богатого человека, который, собственно говоря, мог бы быть счастливым. История эта нравоучительного характера и явно имеет двойной смысл. С одной стороны, бедняк выступает как истинно богатый человек, который может себе позволить посмотреть свысока на сильных мира сего. Но одновременно в этой истории есть и нечто успокаивающее: стоит ли волноваться из-за социальной несправедливости; лучше подумай о том, что тебе ниспосланы другие дары и радости жизни.

Богатство завоевывает человеку престиж, наделяет исключительностью и в то же время требует от него выполнять взятую на себя роль или следовать квазикальвинистской этике, в соответствии с которой богатство нужно лелеять и выращивать, как дитя. Тут-то и возникает трещина между личностью человека, его эмоциональностью, открытостью, привлекательностью, и «панцирем», прикрывающим истинный его характер, «панцирем», который общественное и экономическое положение этого человека обязывает его носить. Следующая восточная история рассматривает эту проблему с несколько необычной точки зрения. Находчивый мулла берет быка за рога и наперекор всем обидам во второй раз отправляется в общество снобов, чтобы открыть им глаза.

Голодный кафтан

В своем скромном будничном кафтане мулла отправился на праздник к одному знатному горожанину. Он очутился среди блистающих великолепием нарядов из шелка и бархата. С презрением гости смотрели на его бедную одежду. Мулле умышленно не замечали, презрительно морщили нос и оттесняли от стола, ломившегося от великолепных яств. Тогда мулла пошел домой, надел свой самый красивый кафтан и вернулся на праздник, исполненный достоинства, как какой-нибудь халиф. Как же все гости стали заискивать перед ним! Каждый старался вступить с ним в разговор или по крайней мере запомнить одно из его мудрых слов. Можно было подумать, что праздничный стол приготовили только для него. Со всех сторон ему предлагали самые вкусные кушанья. Вместо того чтобы есть, мулла запихивал их в широкие рукава кафтана. Шокированные и заинтригованные гости осаждали его вопросами: «О господин, что

это ты делаешь? Почему ты не ешь того, что мы тебе предлагаем?» А мулла, продолжая набивать свой кафтан яствами, ответил спокойно: «Я справедливый человек, и если говорить по правде, то ваше гостеприимство относится не ко мне, а к моему кафтану. Поэтому он должен получить то, чего заслуживает».

Сексуальность и супружеские отношения

Любопытные и слон

Слона выставили для обозрения ночью и в темном помещении. Любопытные толпами устремились туда. Так как было темно, люди не могли ничего увидеть, тогда они стали его ощупывать, чтобы представить себе, как он выглядит. Слон был огромен, а потому каждый из посетителей мог ощупать только часть животного и таким образом составить свое представление о нем. Один из посетителей ухватил слона за ногу и стал объяснять всем, что слон похож на огромную колонну; другой потрогал бивни и сказал, что слон — это острый предмет; третий, взяв животное за ухо, решил, что он напоминает веер; четвертый, который гладил слона по спине, утверждал, что слон такой же прямой и плоский, как лежанка.

(По Мовлана)

Ко мне за консультацией по поводу трудностей в супружеских отношениях и проблем, связанных с работой, обратился служащий в возрасте пятидесяти лет. Он сразу же заговорил о том, что его, видимо, сильно тревожило: «Вид женщины или девушки в блестящем пластиковом или лакированном плаще вызывает во мне сильное сексуальное возбуждение. Только тогда, когда моя жена надевает черное блестящее секс-платье, я могу ее воспринимать как женщину. Раньше моя жена шла мне навстречу, и я выписывал из Англии все эти блестящие, лакированные вещи. А с некоторого времени она не хочет надевать эту одежду, и в нашей супружеской жизни наступил разлад».

В этом случае казалось вернее всего поставить в центр лечения фетишизм, который скрывался за сексуальными желаниями моего пациента, и свести все вопросы и возможные решения к проблеме «блестящая секс-одежда». Однако в соответствии с позитивной психотерапией я решил избрать другой путь. Мне показалось прежде всего существенным то, что пациента в общении с его женой волновала только ее готовность угождать его сексуальным желаниям. Исходя из этого, я заинтересовался теми воспитательными принципами, которые использовали его родители, и нашел ключ к решению проблематики пациента.

«В нашей семье считалось самым главным, чтобы мы всегда были опрятно и красиво одетыми. Моя мать часто повторяла: по одежке встречают, по уму провожают. Это производило на меня сильное впечатление. До сих пор мне трудно находить общий язык с людьми, которые не носят галстука, появляются в обществе небритыми и небрежно одетыми».

Подобная система воспитания привела к тому, что даже в сексуальных отношениях пациент настолько поставил себя в зависимость от желания видеть на партнере элегантное одеяние, что для него стали привлекательными только внешние признаки, само секс-платье, но не тело и не личность жены. Я понял, что у пациента живое воображение, и уже на первом сеансе рассказал ему историю «Любопытные и слон».

Эта история длительное время занимала пациента. Он часто говорил мне, что думает над ней, но лишь через несколько недель рассказал о результате своих размышлений.

«Желание видеть и любить жену в блестящей секс-одежде было настолько сильным, что ее личность все более отступала на задний план. Ее глаза, лицо я уже больше не воспринимал. Она превратилась для меня как бы в вешалку для секс-одежды. Ее образ как

женщины исчез, это стало похоже на то, как любопытные в этой истории «увидели» слона таким, каким они нарисовали его в своем воображении.

В известной степени пациент сам обозначил «контур» стратегии своего лечения, существенными чертами которого было расширение цели: обращать внимание не только на формальное соблюдение правил вежливости во время общения, видеть не только галстук собеседника, но и стараться понять, как ведет себя этот человек; воспринимать не только секс-одежду жены, но и видеть жену такой, как она есть.

Позитивная психотерапия помогла пациенту лучше узнать свое окружение, своих партнеров, коллег и свою жену. Это было для него своего рода путешествием в неведомую страну. Каждый раз, приходя ко мне на терапевтический прием, он рассказывал о своих новых открытиях; как, например, ему было приятно отстоять свою точку зрения перед шефом и это не обернулось ему во вред; какие интересные и плодотворные разговоры он вел с коллегами, с которыми до сих пор у него были только формальные служебные отношения; как много достоинств, как физических, так и духовных, он открыл у своей жены, какими чертами ее характера он восхищался и как много у них оказалось общих интересов.

В духе позитивного метода фетишизм и фиксация внимания на подчеркнуто-чувственной блестящей одежде отступили на задний план. Таким образом был расчищен путь для лечения основного нарушения, в котором фетишизм был только вершиной айсберга еще более сложной конфликтной ситуации.

История-напутствие

В одной персидской истории рассказывается о путнике, который с великим трудом брел, казалось, по бесконечной дороге. Он весь был обвешан всякими предметами. Тяжелый мешок с песком висел у него за спиной, туловище обвивал толстый бурдюк с водой, а в руках он нес по камню. Вокруг шеи на старой истрепанной веревке болтался старый мельничный жернов. Ржавые цепи, за которые он волок по пыльной дороге тяжелые гири, обвивались вокруг его ног. На голове, балансируя, он удерживал наполовину гнилую тыкву. Со стонами он продвигался шаг за шагом вперед, звеня цепями, оплакивая свою горькую судьбу и жалуясь на мучительную усталость.

В палящую полуденную жару ему повстречался крестьянин. «О, усталый путник, зачем ты нагрузил себя этими обломками скал?» — спросил он. «Действительно, глупо, — ответил путник, — но я до сих пор их не замечал». Сказав это, он далеко отшвырнул камни и сразу почувствовал облегчение. Вскоре ему повстречался другой крестьянин: «Скажи, усталый путник, зачем ты мучаешься с гнилой тыквой на голове и тащишь за собой на цепи такие тяжелые железные гири?» — поинтересовался он. «Я очень рад, что ты обратил на это мое внимание. Я и не знал, что утруждаю себя этим». Сбросив с себя цепи, он швырнул тыкву в придорожную канаву так, что она развалилась на части. И вновь почувствовал облегчение. Но чем дальше он шел, тем сильнее страдал. Крестьянин, возвращавшийся с поля, с удивлением посмотрел на путника: «О, усталый путник, почему ты несешь за спиной песок в мешке, когда, посмотри, там вдали так много песка. И зачем тебе такой большой бурдюк с водой — можно подумать, что ты задумал пройти всю пустыню Кавир. А ведь рядом с тобой течет чистая река, которая и дальше будет сопровождать тебя в пути!» — «Спасибо, добрый человек, только теперь я заметил, что тащу с собой в пути». С этими словами путник открыл бурдюк, и тухлая вода вылилась на песок. Задумавшись, он стоял и смотрел на заходящее солнце. Последние солнечные лучи послали ему просветление: он вдруг увидел тяжелый мельничный жернов у себя на шее и понял, что из-за него шел сгорбившись. Путник отвязал жернов и швырнул в реку так далеко, как только смог. Свободный от обременявших его тяжестей он продолжал свой путь в вечерней прохладе, надеясь найти постоянный двор.

Проходивший у меня курс лечения пациент в возрасте пятидесяти одного года, страдающий депрессией, заинтересовался моей книгой «Психотерапия повседневной жизни». Как это часто бывает, он начал читать с конца и прочитал «Историю-напутствие». Она произвела на него сильное впечатление. И в последующих наших беседах он поведал мне, что теперь многие свои переживания и привычки воспринимает как ненужный груз, балласт. «Мои воспитатели всегда советовали мне: «Будь бережливым!» Их совет преследует меня и по сей день. Как только появляется желание быть бережливым, я делаю столько всего ненужного, что это в конце концов обходится мне гораздо дороже. Например, я иду в погреб, чтобы достать нужную вещь, но из экономии зажигаю свет только на лестнице и начинаю искать ее в полутемном погребе, но не нахожу того, что мне нужно. Тогда я зажигаю свет и сразу нахожу то, что искал. Чрезмерная бережливость стоила мне времени и нервов. То же самое относится и к принципу: «Будь осторожен и не забывай о мерах безопасности». Из опасения, что мне что-нибудь не удастся, я не решаюсь, например, на переделку шкафа, хотя у меня достаточно способностей для этого. Я не могу начать новое дело, все время осторожничаю и чувствую себя из-за этого угнетенным. Если я все же преодолеваю себя и через некоторое время принимаюсь за дело, то отлично справляюсь с ним. Прочитав «Историю-напутствие», я вдруг понял, что моя преувеличенная потребность в надежности и страх что-нибудь испортить или сделать неверно — почти то же самое, что гнилая тыква на голове у путника. Когда мне самому удастся справиться с тем или иным делом, я очень этим горжусь. При строительстве нашего дома мои родители пришли в ужас, узнав, какую финансовую обузу я на себя взвалил. Они то и дело говорили мне: «Пойди в страховое общество». Но я проявил мужество и благодаря моему трудолюбию и помощи жены смог успешно довести дело до конца. Дом построен, и все долги уплачены. Тем не менее у меня немало всяких привычек, особенностей, переживаний, которые висят на мне как тяжелые гири. Однако я уже в значительной степени распознал этот балласт и собираюсь сбросить его, как это сделал путник из истории, которую я прочитал в вашей книге».

О счастье иметь двух жен

Один шейх достиг высшего счастья на земле: у него было две жены. Исполненный радости он пошел на базар и купил два одинаковых золотых ожерелья, которые, после счастливо проведенных часов, подарил своим женам, попросив каждую не говорить об этом другой. Но земное счастье редко бывает безоблачным. В один прекрасный день к нему явились обе жены вне себя от соперничества и ревности и напустились на него с вопросами: «Скажи же нам, великолепнейший из мужчин, кого из нас ты любишь больше всего?» «Мои дорогие, больше всего на свете я люблю вас», — стараясь их успокоить, ответил шейх. «Нет, нет, — протестовали жены. — Мы хотим узнать, кому из нас двоих ты даришь свою самую большую любовь?» — «Мои обожаемые, зачем вы ссоритесь? Я заключил вас обеих в свое сердце». Но женам этого было мало. «От нас ты так не отделаешься. А ну-ка признавайся, кто из нас повелительница твоего сердца? » Так как шейх уже больше не мог устоять перед натиском жен, он прошептал многообещающе: «Если вы непременно это хотите знать, я скажу вам всю правду. Ту из вас, которой я подарил золотое ожерелье, я люблю больше всего». Обе жены взглянули друг на друга, каждая уверенная в своей победе, и остались очень довольны.

(Персидская история)

В растерянных чувствах, в слезах ко мне в психотерапевтический кабинет пришел сорокалетний ученый. В начале нашей беседы он по многу раз повторял: «Я больше не могу так жить, я хочу умереть». Затем объяснил: «Я страдаю от неожиданно наступающих мучительных приступов страха и беспокойства, которые сразу вызывают понижение кровяного давления. Эти приступы могут наступить неожиданно в любое время. Моя

работоспособность снизилась. Когда я за рулем автомобиля и должен останавливаться и ждать на красный свет, беспокойство и страх овладевают мной особенно сильно. Любое ожидание для меня невыносимо. Я стараюсь, насколько это возможно, избегать тех приемных, где нужно ждать».

Внезапно у моего пациента наступила функционально-обусловленная сердечная аритмия. Немедленное обследование в клинике не выявило никаких причин, указывающих на органические нарушения. Аритмия началась в 14 часов и внезапно прекратилась в тот же день в клинике в 22 часа. После недельного пребывания в клинике больного выписали. Однако состояние его заметно ухудшалось.

«Лучше всего мне быть одному. Любое неожиданное событие (звук дверного звонка, визит без предупреждения, плохие вести и пр.) становится причиной сильного беспокойства. Очень часто я не могу пойти на работу (у меня ненормированный рабочий день) и вынужден лежать в постели. Я начинаю мучительно размышлять, и неизменно передо мной возникает вопрос о смысле жизни. Я не хочу больше жить, я хочу умереть».

Длительное время от него ничего нельзя было добиться, кроме этих общих фраз. Но постепенно, с трудом, он все же рассказал мне о том, что попал в конфликтную ситуацию и не видит из нее никакого выхода. Вкратце его проблема заключалась в следующем. Женатый, любящий отец двоих детей, вполне преуспевающий по службе, он познакомился с другой женщиной и должен был принять теперь решение, какую из этих двух женщин выбрать. Его семейная жизнь протекала без ссор, в мире и согласии, поэтому предлога, облегчившего бы ему уход из семьи, он найти не мог. Его жена, для которой супружеская верность была очень важна и без которой брак был бы для нее неприемлем, узнав об измене мужа, поставила его перед необходимостью выбора. Сложившаяся ситуация по многим причинам была для него особенно мучительной. Он думал о последствиях развода для семьи, для самого себя, жены, детей, родственников, карьеры. Одновременно он чувствовал, что очень ценит свою подругу и ни за что не хочет причинить ей боль. Эта проблема со всеми ее «за» и «против» занимала его день и ночь. Все аргументы утратили какую-либо логику, все перепуталось в сознании моего пациента. Его жизнь сконцентрировалась вокруг решения, которое он не мог принять. В этом состоянии он и пришел на прием к психотерапевту. Несмотря на то что он хотел получить помощь, настроен он был довольно пессимистично.

«Я думал об этом недели и месяцы. Я искал разумные решения и не находил их. Те из моих друзей, которые были посвящены в эту проблему, давали мне разные советы. Но они не помогают, а сам я не вижу выхода».

Пациент находился в состоянии тяжелой депрессии, близком к самоубийству. Не для того, чтобы дать ему совет или указать выход из создавшегося положения, а чтобы как-то отвлечь его от непрерывных и бесполезных размышлений, я рассказал ему историю «О счастье иметь двух жен».

Пациент улыбнулся, слегка покачал головой и сказал: «Какое это было бы счастье иметь двух жен. Я часто думал об этом. Засыпая, я представлял себе, как должно быть приятно, когда тебя балуют две жены».

На этом и на последующих сеансах мы беседовали о том, почему у него появилось желание иметь двух жен, какими качествами привлекла его жена и какими — любовница. Мы говорили о том, что при размолвках с женой он думал о том, что совместная жизнь с другой женщиной могла бы быть лучше и что эти мысли он «питал» фантазиями и мечтами. И наконец, мы коснулись вопроса о том, почему ему трудно принять решение оставить жену или другую женщину.

Эти беседы помогли пациенту внести порядок в его переживания и на основе этого принять самостоятельное решение. Как он мне сообщил, решение было в пользу жены и семьи, главным образом потому, что он считал невозможным «мирное сосуществование».

Однако принятие этого конкретного решения не было целью психотерапии. Теперь, отвлекаясь от существующей конфликтной ситуации и того особого значения, которое

пациент придавал верности, лечение было уже направлено на другие специфические для личности пациента конфликтные сферы, на фоне которых развивалась психосоматическая симптоматика.

Психотерапевтическая практика порой выявляет в супружеских отношениях совсем не те качества, какие предписываются им добродетельной моралью и нравами общества. Начинает казаться, что брак, верность, семья — это совсем не то, чем они должны быть по нашим представлениям. Это сильное отклонение «должного» от того, что «есть на самом деле», становится особенно понятным, когда знаешь предысторию брака и условия, при которых супружеское партнерство превращается в клубок катастрофических, губительных для него проблем. Эти условия заключены не только в психике человека, в бессознательном и необратимом прошлом, и не только во внешней реальности, в социальных, экономических, общественных условиях, но и в тесной взаимосвязи внутреннего и внешнего.

Ницше описывает безысходность брака такими проникновенными словами: «Лучше нарушить супружескую верность, чем притворяться, лгать, живя в браке». Как говорила мне одна женщина: «Хоть я и нарушила супружескую верность, но еще до этого супружеская жизнь сломила меня».

Грязные гнезда

Один голубь постоянно менял гнезда. Неприятный, острый запах, исходивший от этих гнезд, был невыносим для него. Он горько жаловался на это мудрому, старому, опытному голубю. А тот все кивал головой и наконец сказал: «Оттого, что ты постоянно меняешь гнезда, ничего не изменится. Запах, который тебе мешает, идет не от гнезд, а от тебя самого».

Один известный и преуспевающий журналист пришел ко мне на прием по совету своего знакомого врача, который занимался вопросами психотерапии. Этот стройный, спортивного вида мужчина держался довольно самоуверенно, что редко встречается среди пациентов психотерапевтических кабинетов. Журналист сразу приступил к делу, сказав, что женат уже в шестой раз. Его теперешняя жена тоже много раз разводилась. И вот возникла проблема, для решения которой ему нужна психотерапевтическая помощь. Дело в том, что его жена невыносимо ревнива, не позволяет ему уезжать одному в командировки. Из-за этого он чувствует себя ужасно стесненным. Как в частной жизни, так и в своей профессиональной деятельности такое ее поведение очень мешает ему. Он также признался в том, что ревность жены не беспочвенна и что он сам не раз давал ей повод для этого. Закончил свой рассказ он такими словами: «Я хотел бы наконец почувствовать себя свободным».

Мы беседовали о том, почему он столько раз женился и разводился. Его теперешняя жена развелась со своим бывшим мужем из-за него, как и он со своей прежней женой из-за нее. Поводом для развода было то, что предыдущая партнерша ущемляла его свободу, а будущая шестая жена привлекала его относительно большей терпимостью в супружеских отношениях. Моему пациенту все было ясно: во всем виноваты его жены. Сам же он каждый раз убеждал себя в том, что пока еще не нашел ту, которую искал. Может быть, **неосознанным мотивом обращения за психотерапевтической помощью* было желание обрести союзника для своей освободительной борьбы, кого-то, кто бы делом, советом и разными психологическими приемами поддержал бы его в стремлении освободиться от жены.** С другой стороны, была совершенно очевидной каждый раз повторяющаяся проблемная ситуация пациента. Именно поэтому я познакомил его с историей о грязных гнездах.

Журналист, казалось, опешил. Некоторое время он молчал. Было заметно, что он напряженно думает. У него был такой вид, будто я выбил у него почву из-под ног и в то же время сказал именно то, что его занимало и в чем он сам себе не смел признаться. «Я

догадываюсь, почему вы рассказали мне эту историю. Я — вонючая птица, а гнезда — мои жены. Повсюду, где я появляюсь в роли мужа и главы дома, возникают проблемы. Я всегда думал, что в этом виноваты только женщины. Но мне хотелось бы знать, почему именно я должен нести ответственность за этот запах?»

Этот вопрос был следующей темой нашей беседы. После некоторой внутренней борьбы пациент рассказал мне, что его отец был владельцем цирка и переезжал с места на место. Так как мать не участвовала в этих турне, то часто вместо нее появлялись другие женщины, то есть любовницы отца. Эта атмосфера свободной перемены мест и жен казалась пациенту воплощением самостоятельной и вольной жизни. «По моим представлениям, профессия журналиста больше всего похожа на профессию циркового артиста, — объяснил он. — Я свободен в своей профессии и могу писать о том, что меня больше всего интересует».

Сеанс, который я провел, был единственным, так как пациент из-за своих командировок не мог регулярно посещать врача-психотерапевта.

Трудно было ожидать конкретных результатов от такого краткого лечения. Однако наша беседа и особенно история о грязных гнездах не были забыты. Несколько недель спустя пациент позвонил мне и сказал, что постоянно думает о нашей встрече и об этой истории. Проблема его неудачных браков приобрела для него новые аспекты.

Склонность журналиста видеть причины трудностей в недостатках своих жен и отрицать свою роль в возникновении конфликта — это то психологическое сопротивление, с которым мы встречаемся в самых неожиданных ситуациях. **Речь идет о проецировании содержания конфликта, причины которого человек видит не в себе самом, а вовне, в ком-то другом. Это так называемое обобщение конфликта с целью защиты собственного «Я».**

Некоторые люди пытаются уйти от конфликтов, однако не могут расстаться с ними и снова находят их в любом другом месте, с любым другим партнером. Вильгельм Буш* так сказал по этому поводу: «Место хорошо, и время — ново, а старый плут тут как тут».

При таких условиях человек просто не в состоянии помочь сам себе, так как не может отличить существенное от второстепенного и мирится с обыкновенными житейскими неурядицами, которые по сравнению с серьезной конфликтной ситуацией не что иное, как мнимые проблемы.

Саади выразил это в следующих стихах: *«Шейх только и делает, что хлопчет об украшении покоев и инкрустациях в своем дворце. Но он не замечает того, что дворец его, начиная с фундамента, постепенно разрушается, а на стенах появляются трещины».*

Два друга и четыре жены

Два друга сидели в кофейне и курили кальян. «Как же хорошо иметь двух жен», — мечтательно говорил один другому. Красноречивыми словами он описывал свои необыкновенные переживания, не переставая восхищаться тем, что у двух цветков такой разный аромат. Глаза друга становились все больше и больше от восхищения. «Как в раю, — думал он, — живется моему другу. Но почему же не мне, а моему другу дана эта радость испытать сладость обладания двумя женщинами». Вскоре и у него появилась вторая жена. Когда в брачную ночь он захотел разделить с ней ложе, она гневно отвергла его: «Не мешай мне спать, иди к своей первой жене. Я не хочу быть пятым колесом в телеге. Или я, или она». Чтобы найти утешение, он отправился к другой жене. «Тебе здесь нет места, — в ярости сказала она. — Если ты взял себе вторую жену, а я тебе уже не мила, ну так и иди к ней». Ему не оставалось ничего другого, как пойти в ближайшую мечеть, чтобы найти покой хоть там. Когда он принял молитвенную позу и попытался заснуть, то услышал за собой покашливание. С удивлением он обернулся. Оказывается, это был не кто иной, как его добрый друг, разглагольствовавший перед ним о счастье

иметь двух жен. «Чего это ты пришел сюда?» — спросил он его с удивлением. «Мои жены не подпускают меня к себе. Это длится уже многие недели». — «Но зачем же тогда ты мне рассказывал о том, как это прекрасно жить с двумя женами?» Пристыженный друг признался: «Я чувствовал себя таким одиноким в этой мечети и захотел, чтобы рядом со мной был друг».

Психоанализ не без основания рекомендует отделить частную жизнь врача от его психотерапевтической работы с пациентами. Почти все пациенты проявляют почти детское любопытство к личной жизни врача, желая идентифицировать себя с ним. Эта склонность пациентов часто приводит к серьезным трудностям, которые иногда нелегко разрешить.

Один тридцатидвухлетний экономист после перемены места жительства пришел ко мне на групповое, психотерапевтическое лечение. До этого он прошел индивидуальный курс психоаналитического лечения. Во время занятий в группе одна из пациенток стала рассказывать о том, как болезненно она переживает неверность своего мужа. Замужние женщины выразили солидарность с ней, однако экономист занял противоположную позицию. «Я тоже женатый, но с некоторого времени мечтаю завести себе подругу. Это будет здорово! Вот тогда-то я отвлекусь от унылой повседневности семейной жизни». Большая часть присутствующих мужчин и некоторые из женщин засмеялись, другие начали громко возражать, пациентка, которая рассказывала об изменах мужа, молчала. Один из членов группы поинтересовался: «У вас сложные отношения с женой?» «Да нет. Можно терпеть. Правда, у нас есть излюбленные темы, из-за которых мы ссоримся; в общем, худо-бедно, но мы живем вместе. Что мне не нравится в моей жене, так это то, что она болезненно ревнива». «По-моему, нехорошо, что вы хотите обманывать свою жену», — сказала участница группы. «Почему же? Вот, например, у моего последнего врача была подруга, и мне это даже очень импонировало». Развернулись горячие дебаты на тему о многоженстве со всеми «за» и «против». Вместо того чтобы что-то объяснять членам группы или прекратить дискуссию, я рассказал историю «Два друга и четыре жены». Тем самым при создавшейся ситуации были достигнуты две цели: удалось снять излишнее возбуждение в группе и подготовить путь к разработке и разъяснению того, в чем смысл конфликта «верность».

Супружеская жизнь — это цветок

Очень часто на прием к психотерапевту приходят уставшие от супружеской жизни партнеры. По-видимому, в их отношения вкралась монотонность, которая притупляет остроту восприятий и новизну ощущений. Нередко у мужа и жены подобная ситуация вызывает отчаяние, подавленность и разочарование. Из того факта, что супружеское партнерство вообще проблематично, они делают вывод, что не подходят друг к другу. Инициатива постепенно гаснет, нет общих тем для разговоров, даже если искать повод к этому, наталкиваешься только на внутреннюю пустоту и безразличие. Так по крайней мере кажется обоим партнерам.

Вот что о подобной ситуации рассказала мне сорокатрехлетняя пациентка.

Она жаловалась на монотонность семейной жизни, на то, что дни проходят в молчании, что говорить не о чем и что сама она страдает от таких своих недостатков, как нечувствительность и неумение изменить однообразие повседневности. Я спросил пациентку, что бы она стала делать, если у нее дома было бы красивое комнатное растение, например фуксия? Как бы она ухаживала за ним?

Пациентка с удивлением покачала головой, не понимая, какое отношение имеет этот вопрос к ее супружеской жизни. «Если бы у меня был такой цветок, то я стала бы его регулярно поливать». Оказалось, что пациентка большая любительница комнатных растений. Чуть подумав, она продолжала: «Через полгода или через год я переменю

горшок и землю. Время от времени буду добавлять удобрение. Поставлю цветок в то место, где ему будет достаточно солнечного света».

Здесь я перебил пациентку и спросил ее: «А как вы относитесь к своей супружеской жизни?»

Этот вопрос сильно взволновал женщину. Я заметил, что она вдруг почувствовала разницу между ее любовью, вниманием по отношению к комнатным растениям и тем безразличием, отсутствием любви, с которыми она относилась к своей супружеской жизни. Под впечатлением этого она ответила: «Если бы моя супружеская жизнь была цветком, он давно бы засох. Если бы мы с мужем ежедневно обращали больше внимания друг на друга, хотя бы обменивались комплиментами, или каждый ценил то, что сделал для него другой, это было бы для нашей жизни то же, что вода для растений». Она задумалась и некоторое время ничего не говорила. «Откровенно говоря, я перестала следить за своей внешностью. Должна сказать, что новая одежда, прическа, косметика меня вообще больше не интересуют. Короче говоря, у меня просто пропало желание выглядеть привлекательной для своего мужа. Кстати, о нем можно сказать то же самое. А ведь новые ощущения, интерес друг к другу стали бы для нас тем же, чем удобрение для растения».

На следующих сеансах пациентка вновь и вновь обращалась к образу цветка. Она говорила о том, что они с мужем замуровали себя в четырех стенах, а ведь если бы они куда-нибудь поехали во время отпуска, то это было бы чем-то вроде «пересадки» в другой цветочный горшок, а гости и друзья стали бы чем-то вроде новой земли. Они помогли бы устранить изоляцию и трудности общения друг с другом.

Таким образом, был достигнут значительный прогресс. Пациентка благодаря образному сравнению своей супружеской жизни с комнатным растением уже не испытывала какого-то неопределенного чувства неудовлетворенности своей супружеской жизнью, а смогла конкретизировать это чувство, постоянно обращаясь к помощи образного сравнения. Привычные отношения с мужем предстали перед ней совсем в ином свете и не казались уже столь безнадежными. Супруги овладели ситуацией и могли отныне активно решать трудности, возникающие в их семейной жизни.

Сравнения хромают

К врачу пришел сапожник; у него были сильные боли, и казалось, что дни его сочтены. Как ни старался врач, но так и не нашел подходящего лекарства, которое еще могло бы помочь. Испуганный пациент спросил: «Неужели нет ничего, что могло бы меня спасти?» Врач ответил: «К сожалению, я не знаю такого средства». «Если мне уже ничто не поможет, то у меня есть последнее желание. Я хотел бы съесть целый горшок супа из четырех фунтов бобов и одного литра уксуса». Врач пожал плечами и покорно произнес: «Я не очень верю в это, но если вы так хотите, то можете попробовать». Всю ночь врач ждал сообщения о смерти больного. На следующее утро к его изумлению перед ним предстал сапожник, живой и здоровый, будто и не болел. Тогда врач записал в своем дневнике: «Сегодня ко мне пришел один сапожник, которого уже ничем нельзя было спасти, но четыре фунта бобов и один литр уксуса помогли ему».

Вскоре этого врача вызвали к тяжело больному портному. И в этом случае искусство врача было бессильно помочь ему. Как честный человек, он признался в этом больному. Тот взмолился: «Неужели вы не знаете какого-нибудь средства?» Врач подумал и сказал: «Нет, но совсем недавно ко мне пришел сапожник, у которого была болезнь, похожая на вашу. Ему помогли четыре фунта бобов и один литр уксуса». «Если нет никакой надежды, попробую-ка я это средство», — ответил портной. Он съел бобы с уксусом и на другой день умер. А врач записал в своем дневнике: «Вчера ко мне обратился портной. Ему нельзя было ничем помочь. Он съел целый горшок супа из четырех фунтов бобов и одного литра уксуса и умер. Что хорошо для сапожников, то плохо для портных».

Каждый из нас знает по собственному опыту, что одно дается ему легче, другое труднее, чем-то он интересуется больше, чем-то меньше. Несмотря на то что многое в нашем обществе, даже то, как мы воспринимаем себя и других, познается через сравнения, мы тем не менее не похожи друг на друга. Все люди, хотя и имеют много общего, значительно отличаются друг от друга.

Во время занятия в женской психотерапевтической группе одна тридцатидвухлетняя журналистка пожаловалась: «Должно быть, у меня что-то не в порядке с сексуальностью. Я думаю, что я фригидна...»

Члены группы с интересом стали прислушиваться. «А почему ты так решила?» — спросила ее вдруг другая пациентка, г-жа Ф. «Мне всегда так казалось. Но по-настоящему я это заметила только после разговора с моей подругой. Мы беседовали об одной журнальной статье на тему оргазма. Она с восторгом рассказывала мне, что оргазм для нее самое сильное переживание и каждый раз при половом акте счастье переполняет ее. Порой на работе она с трудом дожидается того момента, когда можно уйти домой. Она также сказала, что иногда в день у нее бывает по три-четыре половых сношения. И поэтому я показалась себе совершенно бесчувственной».

«А как у тебя обстоит с оргазмом?» — поинтересовалась г-жа Т. «Сексуальная близость у нас с мужем бывает раза два в неделю. Я не могу сказать, что это мне неприятно. Честно говоря, мне это даже нравится, но мне кажется, что я не испытываю какого-то необыкновенного чувства. Чувства, подобные оргазму, у меня тоже бывают, даже по нескольку раз во время половой близости, но я думаю, что они ни в какое сравнение не идут с настоящим оргазмом моей подруги».

Я, как врач, не стал комментировать высказываний пациентки. Вместо этого я рассказал группе историю «Сравнения хромают». Выслушав ее, все оживились. Одна пациентка сказала, что ей сексуальные отношения вообще не доставляют никакого удовольствия. Другая сорокадевятiletняя пациентка призналась: «В моем возрасте сексуальность уже не проблема. Для меня гораздо важнее жить в мире и согласии с мужем и радоваться тому, что мы нужны друг другу».

Для всей группы вдруг стало очевидным и понятным, что у каждого есть свой неповторимый характер переживаний, свой опыт, свои собственные проблемы, вопросы и способы их решений. Беседа приобрела другое направление. В центре внимания стала тема: «Неповторимость». Начался обмен мнениями и опытом, который для каждого был связан с этой темой.

Железо не всегда бывает твердым

В связи с определенными сексуальными нарушениями, которые часто бывают причиной неудачных сексуальных отношений между партнерами — как правило, между супругами, — я часто слышу от своих пациентов жалобу такого рода: «Мы совершенно разные, мы не подходим друг к другу». Это утверждение имеет прямое отношение к вышеназванной проблеме супружеских отношений. Ему можно противопоставить другое утверждение: «Подобное создает для нас покой. Противоречие пробуждает нашу активность» (Гёте).

Если утверждение «Мы не подходим друг к другу» уже предвещает крах супружеских отношений, то другое альтернативное высказывание помогает ослабить взаимное непримиримое противостояние и поставить под сомнение укоренившиеся за многие годы предрассудки и оценки.

Против этой очевидной истины обычно выдвигаются стандартные возражения, основанные на опыте супругов: «Проблемы существуют уже много лет подряд, поэтому непонятно, почему именно теперь их можно решить; я уверен(а), мой партнер никогда не изменится».

Пациентке, которая высказывалась в таком духе, я привел одно образное сравнение; оно заставило ее задуматься и пересмотреть свое отношение к мужу.

«Посмотрите на эту вещь, — я указал ей на статуэтку из литья, что стояла на моем письменном столе. — Это железо серого цвета, жесткое, холодное, с острыми краями. Если его раскалить, оно потеряет свои свойства и уже не будет серым, холодным и с острыми краями. Оно станет белым от накала, расплавленным, горячим».

Для пациентки это означало, что холодность и жесткость ее мужа не являются неизменными качествами его личности. Они зависят от сложившейся жизненной ситуации и от нее самой. Она всегда реагировала упреками и откровенной неприязнью на его постоянную занятость на работе и на то, что он уделяет меньше, чем ей бы этого хотелось, времени семье. В результате муж находил себе на стороне других женщин, раздражал жену подчеркнутой бережливостью и все более удалялся от нее. Образно говоря, железо стало холодным, и, чтобы его ковать, нужно было сначала его раскалить. Эту задачу и предстояло выполнить пациентке за время психотерапевтического лечения.

Несколько с иной точки зрения Курт Тухольский* в своем стихотворении «Жалоба» описывает супружескую жизнь и те страдания, которые она приносит с собой изо дня в день. В этом стихотворении, из которого мы приводим только первую и последнюю строфы, автор с иронией отвергает то, что считают преуспеванием в обществе, и отстаивает право на любовь и нежность.

Муж — немец

муж

муж —

Это непонятый муж.

У него есть дело, у него есть долг,

У него есть место в верховном суде.

У него есть и жена — но этого он не знает.

Он говорит: «Милое дитя...»

И вполне доволен собой.

Он — муж. И этого довольно.

Муж — немец

муж

муж —

Это непонятный муж.

Он не флиртует со своей женой. Довольно того,
что он покупает ей шляпку.

Она смотрит на него спящего сбоку, когда он
храпит.

Хотя бы чуть-чуть нежности — и все
было бы хорошо.

Он чиновник любви. Ему все можно.

Ведь он женился на ней — чего же еще нужно?

Человек не должен разъединять то,
что соединил Бог.

Он — муж. И этого довольно.

Пятьдесят лет вежливости

Одна пожилая супружеская пара после долгих лет совместной жизни праздновала золотую свадьбу. За общим завтраком жена подумала: «Вот уже пятьдесят лет, как я стараюсь угодить своему мужу. Я всегда отдавала ему верхнюю половину хлеба с хрустящей корочкой. А сегодня я хочу, чтобы этот деликатес достался мне». Она намазала себе маслом верхнюю половину хлеба, а другую отдала мужу. Против ее ожидания он очень обрадовался, поцеловал ей руку и сказал: «Моя дорогая, ты доставила мне сегодня самую

большую радость. Вот уже более пятидесяти лет я не ел нижнюю половину хлеба, ту, которую я больше всего люблю. Я всегда думал, что она должна доставаться тебе, потому что ты так ее любишь».

Не всегда мы сами ставим перед собой какую-либо цель, иногда это делают за нас другие. «Я стараюсь выполнять то, чего хочет мой муж». Главное для нас — это угадать и исполнить желания и намерения нашего партнера. При этом мы не проявляем никакой инициативы ради себя и, очевидно, без всяких на то оснований отодвигаем на задний план собственные желания и потребности. Эта предупредительность, это замалчивание своих собственных потребностей и желаний приводят не только к недоразумениям, но и к одностороннему распределению ролей, которое с течением времени будет восприниматься как обуза и порабощение.

Вот что рассказала мне сорокапятилетняя домохозяйка, мать двоих детей, которая проходила у меня курс лечения по поводу депрессии, приступов тревоги, нарушений в области желудочно-кишечного тракта и кровообращения: «До сих пор я только и делала, что считалась с другими: с мужем, с детьми, с моими родителями, родственниками, знакомыми, соседями и т.п. Я всем хотела угодить и совершенно забыла о себе. В результате мне стало очень трудно принимать самостоятельные решения, так как я всегда думала о том, что скажут другие по этому поводу, понравится ли им это, что они подумают, будут ли они довольны? Если же, приняв решение, я замечала, что кто-то не согласен с ним, я тотчас же шла и делала то, чего совсем не хотела делать. Меня не покидали сомнения и чувство вины. Ссоры близких людей угнетали меня. Я попала в сильную зависимость от чужого мнения. Вдобавок я возложила на себя слишком много обязанностей, которые просто не могла осилить. Домашняя работа стала для меня непреодолимым препятствием. Я приходила в уныние, падала духом, меня одолевала тревога и мучила депрессия, которую врачи лечили медикаментами. Когда силы иссякали, я ложилась в постель. Стоило мне почувствовать, что я отдохнула, что мои душевные и физические силы восстановлены, как все опять начиналось сначала. Когда мое состояние ухудшалось, мне опять прописывали лекарства, так что постепенно у меня появилось чувство, что, наверное, я страдаю меланхолией и мне уже нельзя обходиться без этих лекарств. Если что-нибудь мне не удавалось, если я делала что-нибудь и мой муж был этим недоволен, упрекал меня, я тут же смирялась; вместо того чтобы поговорить с ним, я всегда внушала себе: к чему, ведь все бесполезно. Я все более и более теряла чувство собственного достоинства, все становилось мне безразличным. Даже если силы покидали меня, я не щадила себя и продолжала работать до полного изнеможения. Это превратилось в какое-то навязчивое состояние. Один внутренний голос говорил мне: ты должна, а другой тут же внушал: ты не хочешь, ты больше не можешь. Во мне происходила ужасная внутренняя борьба. Я полностью была поглощена своими страданиями и проблемами и не могла уже думать ни о чем другом. Психотерапия помогла мне прозреть. Я вдруг увидела, что я тоже могу быть свободной и что это всецело зависит от меня самой. Только теперь мне стало ясно, под каким гнетом я была в течение всех этих лет».

Одна пятидесятидвухлетняя пациентка очень тяжело переживала разлуку со своим взрослым сыном, постоянно испытывая за него тревогу. «Когда я думаю о своем теперешнем положении, меня мучает мысль, что я прожила свою жизнь напрасно. Чего я достигла в жизни и что я вообще значу для своего сына? Ведь он почти не бывает у меня». Из этих слов совершенно ясно можно было понять жизненную позицию этой женщины: с тех пор как нет рядом со мной моего сына (моих детей), моя жизнь утратила всякий смысл. А сама я ничего не стою.

Я рассказал пациентке притчу, в которой выражена противоположная концепция.

Тайна зерна

Каждое зерно жертвует собой ради дерева, которое вырастает из него. С первого взгляда кажется, что зерно исчезло, но то, что посеяно и принесено в жертву, воплощается в дереве, в его ветвях, цветах и плодах. Если бы это зерно не было сначала принесено в жертву дереву, то не было бы ни ветвей, ни цветов, ни плодов.

(По Абдул-Баха)

Услышав эту притчу, пациентка была польщена, она восприняла ее как похвалу своему поведению. Ведь она принесла себя в жертву, отреклась от своих интересов ради того, чтобы ее сын мог вести независимую и счастливую жизнь. Она выполнила свой материнский долг. Лишь после того, как она утвердилась в значимости своей роли и поняла, что это признается другими, она могла постепенно, шаг за шагом избавиться от фиксации на единственном для нее и доминирующем смысле жизни ради сына. Эта переориентировка уже не была для нее отрицательной, противоречащей материнскому долгу, а шагом вперед на пути к собственным интересам и новым целям.

Воробей-павлин

Воробей захотел стать таким, как павлин. Как нравилась ему гордая поступь большой птицы с высоко поднятой головой и огромным, словно колесо, хвостом, которым она хлопала! «Я хочу тоже быть таким, — сказал воробей, — я уверен, что мной будут восхищаться другие». Он изо всех сил вытянул голову, глубоко вздохнул, так что его узкая грудка раздулась, растопырил перья хвоста и попытался так же элегантно выступать, как это делает павлин. Долго он семенил туда-сюда и наконец почувствовал, что устал от непривычной манеры держаться. Шея заболела, ноги тоже, но самое плохое было то, что все птицы стали смеяться над воробьем-павлином: и надутые от важности черные дрозды, и кокетливые канарейки, и глупые утки. «Это уж чересчур! Мне не нравится этот спектакль, мне надоело быть павлином. Я хочу снова стать обыкновенным воробьем». Когда же он попытался пробежаться по-воробьиному, ему это не удалось. Он мог только прыгать. С тех пор воробьи и стали прыгать.

Одна сорокалетняя персиянка, жена бизнесмена, во время своего путешествия по Европе пришла ко мне на прием. Она жаловалась на депрессию, нарушение сна, боли в нижней части живота. В Иране и Соединенных Штатах она прошла обследования и курс лечения. «Я просыпаюсь рано утром, но примерно до десяти часов остаюсь в постели. Я чувствую себя очень одинокой. Каждый раз я спрашиваю себя: зачем мне так рано вставать. Ведь моих детей нет со мной. Я больше не принимаю приглашений, хочу только быть дома. Часто начинаю плакать без всякой причины и не могу остановиться. Я перестала следить за своим внешним видом, не причесываюсь у парикмахера, не придаю никакого значения одежде, а раньше все было по-другому. Я стала очень нервной. Когда раздается телефонный звонок, меня внезапно охватывает сильная тревога. Я быстро вскакиваю, думая, а вдруг это звонит мой сын из Америки. Муж очень внимателен ко мне. Но я не знаю, почему меня все меньше и меньше тянет к нему».

Пациентка, мать троих сыновей, страдала от этих симптомов с тех пор, как ее младшего шестнадцатилетнего сына, по ее же собственному желанию, послали учиться в Соединенные Штаты. Во время беседы пациентка вновь и вновь упоминала свою старшую сестру, которая, по всей видимости, была для нее недостижимым идеалом и в то же время опасной соперницей. Сестра вышла замуж за дипломата и поэтому могла разъезжать по разным странам. Для пациентки заграничные поездки стали олицетворением идеального образа жизни, который ей тоже хотелось бы вести. Но из-за мужа она была привязана к Ирану. Вместо нее стали ездить за границу оба ее сына. Старший сын учился в Германии, младший, к которому она была сильно привязана и о котором говорила, что он совсем не похож на ее других сыновей, учился в США и жил у сестры. Таким образом, у пациентки

появился повод ездить за границу. Три месяца она гостила у сына в Америке и два месяца у старшего сына в Германии, который с приездом матери превращался в ее шофера, чтобы возить ее от одного врача к другому. На это он тратил весь свой годовой отпуск и даже вынужден был брать дополнительный за свой счет. Приезды матери стали причиной конфликтов между сыном и его женой-немкой, которая не могла помять такой формы проявления сыновней любви. Несмотря на то что выполнялись все ее желания, пациентка не была счастлива. Оказалось, могло разрешить возникшую проблему благодаря изменению позиции, перемене правил игры. Эффект неожиданности привлек на его сторону тех, кто смеялся.

Причина для благодарности

«Мне нужны деньги, не можешь ли ты одолжить сто туманов?» (денежный знак в Иране), — спросил один человек своего друга. «У меня есть деньги, но я их тебе не дам. Будь благодарен мне за это!» Человек сказал с возмущением: «То, что у тебя есть деньги, а ты не хочешь мне их дать, на худой конец я еще могу понять. Но то, что я тебе за это должен быть благодарен, это не только непонятно, это просто наглость». «Дорогой друг, ты попросил у меня денег. Я мог бы сказать: «Приди завтра». На завтра я бы сказал: «Очень жаль, но сегодня я тебе их еще не могу дать, приди-ка послезавтра». Если бы ты опять пришел ко мне, я бы сказал: «Приди в конце недели». И так я бы тебя водил за нос до скончания века или по крайней мере до тех пор, пока кто-нибудь другой не дал бы тебе денег. Но такого ты бы не нашел, потому что только бы и делал, что ходил ко мне да рассчитывал на мои деньги. Вместо всего этого я тебе честно говорю, что не дам денег. Теперь ты можешь попытаться счастья где-нибудь в другом месте. Так что будь мне благодарен!»

Один сорокавосемилетний инженер, перс по происхождению, при содействии своего брата, учившегося в Германии, пришел ко мне на прием. На протяжении шести лет он страдал от коликообразных болей в желудке. Других симптомов он не мог назвать. Казалось, что ему не очень-то приятно было посещать психотерапевта. Он ничего не говорил о своих конфликтах, но постоянно возвращался к своему заболеванию — резким колющим болям в желудке, — которое не могли вылечить медикаментозными средствами ни у него на родине, ни за границей. Во время первой терапевтической беседы мы говорили о возможных сферах конфликтов, таких, как тело, профессия, преуспевание на работе, будущее и фантазия. Создалось впечатление, что за последнее время в фокусе всех переживаний пациента было его тело, прежде всего желудок. Я это заметил уже на первом приеме. Стоило в беседе коснуться тем, которые казались ему чреватými конфликтами, волнующими или неприятными, как лицо его принимало страдальческое выражение, а рукой он хватался за верхнюю часть живота. Самое большое огорчение, по всей видимости, было связано с работой. Можно было предположить, что именно эта ситуация была первопричиной его конфликта. После окончания университета он получил диплом инженера. Затем поступил на работу в одной солидной фирме. Именно здесь его настигло то, что обычно называют профессиональным шоком. Несмотря на свою высокую квалификацию, он едва уживался со своими коллегами, и дело было не в разногласиях с ними. Напротив, пациента очень любили. Скорее всего, эти разногласия стали развиваться в нем самом.

Какой бы работой его ни нагружали, он все выполнял без возражений; если нужно было помочь коллеге, он делал это немедленно; если кому-нибудь нужен был совет, казалось, что только он мог его дать; если кто-либо ругался с ним, он только улыбался, сохраняя спокойствие. Был ли кто-то невежлив, несправедлив, необъективен по отношению к нему, он просто не обращал на это внимание. Короче говоря, все переживания он таил в себе, не делаясь ни с кем.

Как ни почетна была для него роль доверенного лица и постоянно дающего — эту роль он взял на себя и в своей семье, постоянно примиряя всех и сглаживая конфликты, — тем не менее он внутренне страдал под тяжестью всего того, что валилось на него со всех сторон и что он нес на себе подобно терпеливому ослику.

Терапевтическая беседа оказалась не очень плодотворной. Пациент идентифицировал себя со своей ролью, слишком вошел в нее, чтобы суметь посмотреть на себя со стороны. Тогда я спросил, какой у него главный жизненный принцип, его девиз. Не задумываясь, с полной убежденностью, он процитировал Саади:

Если тебе причинили горе, учись переносить его. Через самоотречение и прощение ты освободишься от вины.

В этой жизненной установке есть много такого, что может порождать перегрузку, конфликт и стресс, от которых и страдал пациент: его вежливость, забвение своих собственных интересов из-за скромности, его отзывчивость, неспособность честно сказать «нет» и, наконец, чувство вины и страх получить отпор, чего он, по всей видимости, опасался больше всего и старался всячески избегать. Все это кристаллизовалось для него в строчках Саади, которые постоянно выступали в дальнейших беседах как главный, отправной жизненный принцип, определявший всю проблематику его отношений с людьми. Чтобы побудить пациента к смене позиции, я предложил ему противоположный жизненный принцип, который дополнил и расширил бы первоначальную концепцию пациента, тоже процитировав несколько строчек из стихотворения Саади:

Две вещи омрачают наш разум:

Порой мы молчим, когда нужно говорить,

И мы говорим, когда нужно молчать.

Если расширить первоначальную концепцию пациента, то понятие «вежливость» дополняется понятием «искренность». Наша встреча закончилась обсуждением этой дополняющей концепции. В самом начале следующего сеанса, который состоялся через неделю, пациент первым заговорил о своей концепции, о том, что предписывает противоположная концепция, и упомянул в связи с этим о своих переживаниях в детстве. По всей видимости, он находился в состоянии сильного внутреннего разлада с самим собой, которое охарактеризовал следующим образом: «Я знаю, что сам от этого страдаю, но не могу же я обижать других». И в этом случае вновь дали о себе знать чувства вины и страха, как бы не потерять дружбу и расположение других, желание угодить всем и каждому и непонимание того факта, что из-за перегрузки по собственной вине он уже не мог справляться со взятыми на себя обязанностями. В конце нашей встречи я рассказал ему историю «Причина для благодарности» как руководство к действию.

Пациент, по-видимому, сначала хотел возразить против идеи этой истории, казался расстроенным, но пересилил себя и вежливо промолчал, как это ему и было свойственно. Но на следующем сеансе его наконец «прорвало». Он стал ругать меня, психотерапию, кричал, стучал кулаком по письменному столу, жестикулировал, то есть вел себя так, как я этого еще ни разу за ним не замечал. Будто плотина прорвалась, так обрушивались на меня его обвинения и агрессия. Казалось, он хотел испытать, что значит быть искренним.

После такой эмоциональной разрядки пациент снова стал вежливым и попросил у меня извинения за свое поведение: «Просто на меня что-то нашло, и я не мог ничего с собой поделать, но мне доставило удовольствие освободиться от накопившихся гнева и злости, не получив никакого отпора. Это было впервые, и так поразительно! *

После восьми сеансов в течение шести недель — времени пребывания пациента в Германии — мы занялись тем, что было его основной проблематикой. Симптомы его болезни за это время стали появляться реже, однако окончательно не исчезли. Казалось, что организм медленно наверстывал то, чего пациент достиг в своем сознании и в своих переживаниях. В первом письме, написанном мне через шесть недель после отъезда на родину, он писал, что за все это время ни разу не испытывал боли в желудке, снова мог

все есть, а на работе чувствовал себя гораздо лучше, чем прежде. Этот успешный результат лечения оказался довольно прочным.

*Лучше я выскажусь, пока зол,
Чем промолчу и останусь в дураках.*

(Персидская пословица)

Месть поддакивающего

В саду одного мудреца жил великолепный павлин. Эта птица была отрадой садовника. Он ее пестовал и лелеял. А завистливый и жадный сосед все заглядывал через забор и никак не мог смириться с тем, что у кого-то есть павлин более красивый, чем у него. От зависти он швырял камнями в птицу. Это увидел садовник и очень рассердился. Но павлин по-прежнему не давал покоя соседу. Тогда он решил взять садовника лаской и спросил, не даст ли он ему хоть одного павлиньего птенца. Садовник наотрез отказался. Тогда сосед смиренно обратился к мудрому хозяину с просьбой, не мог ли он дать ему хотя бы одно павлинье яйцо, чтобы подложить его наседке, а она высидит птенца. Мудрец попросил своего садовника подарить соседу одно яйцо из павлиньей кладки. Садовник сделал то, что ему велели. Через некоторое время пришел сосед к мудрецу с жалобой: «С яйцом что-то неладное, мои наседки неделями сидели на нем, однако павлиний птенец не вылупился», — и, сказав это, он удалился разгневанный. Мудрец позвал садовника: «Ты ведь дал нашему соседу яйцо. Почему же из него не вылупился птенец павлина?» Садовник ответил: «А я, прежде чем дать ему, сварил яйцо». Мудрец с удивлением посмотрел на него, а садовник ответил в свое оправдание: «Вы велели мне подарить ему одно павлинье яйцо. Но о том, что оно должно быть вареным или сырым, вы ничего не сказали...»

Социальные отношения между людьми, хотя бы они того или нет, формируются в зависимости от существующего общественного строя. Социальные партнеры могут исполнять равноправные и равноценные роли в пределах большой «социальной игры». Но отношения могут строиться и по вертикали, то есть сверху вниз. Тогда возникают отношения господства и подчинения. Эти отношения описывают обычно такими понятиями, как авторитет, повиновение, дисциплина.

Наряду с вопросом о том, оправдываются ли, и если да, то какими критериями определенные отношения, основой которых является признание авторитета, возникает не менее важный вопрос, как мы на них реагируем. Помимо двух крайностей — безусловного подчинения и бунта против авторитета, который психоанализ описывает как символическое отцеубийство, — существует множество промежуточных возможных реакций, отличающихся друг от друга степенью интенсивности. Существенным также остается вопрос, какой из двух крайних полюсов является определяющим — подчинение или протест. Даже если мы видим только результат, а именно, что один приспосабливается и проявляет послушание, а другой — упрям и не признает никаких авторитетов, то и это поведение является реакцией на острый, часто связанный с жизненными обстоятельствами конфликт.

В тех случаях, когда непослушание и протест определяют поведение человека, им нередко сопутствует потребность в абсолютном авторитете, которому можно доверять. И наоборот, многие из тех, кто кажется послушными и приспособившимися, находятся в состоянии постоянного, скрываемого от всех кризиса авторитета, то есть его отрицания, в состоянии напряженного внутреннего протеста, который может проявляться самым странным и неожиданным образом.

Один коммерсант в возрасте двадцати одного года, работавший в торговом предприятии своего отца, так описал мне свою проблемную ситуацию во время первого психотерапевтического сеанса.

«С некоторого времени я чувствую, как уменьшается моя работоспособность. Мне очень трудно выполнять все то, что требуется от меня по работе, так как я очень быстро утомляюсь. Моя способность к концентрации внимания также резко снизилась. Поэтому я постоянно недоволен собой и склонен к агрессивности по отношению к другим. Отец часто делает мне замечания. Внешне я принимаю все порицания равнодушно и со стоическим спокойствием, но в глубине души возникает протест по отношению к авторитету родителей. За последнее время к этому прибавились сильные головные боли. Все чаще я чувствую себя совершенно разбитым, обессиленным, и мне кажется, что скоро я вообще ни на что не буду способен. Я пытаюсь скрывать свои слабости всевозможными уловками, хотя это мне не приносит облегчения».

Внешне послушание пациента проявлялось в исключительной вежливости, которую можно рассматривать как помеху для проявления собственной воли и как следствие подавляющего авторитета отца. Требования отца к сыну имели для пациента значение беспрекословного повиновения, по крайней мере он так себе это представлял. Он брался выполнять все деловые поручения отца, даже если это было выше его сил. Единственным выходом из создавшегося положения оставались «уловки». Он выбрасывал деловые письма, на которые не мог ответить, «забывал» записывать важные телефонные звонки и не давал дальнейшего хода поручениям и заказам. Единственное объяснение, которое он находил для своей профессиональной «непригодности», было, по его словам, то, что он просто переутомился, что нагрузка слишком велика для него и что он вообще непригоден для этой профессии.

При такой самооценке скорее нужна была бы переквалификация, чем психотерапевтическое лечение. Но дело было в том, что пациент сам, по собственному желанию, решил лечиться у психотерапевта, очевидно, нуждался в помощи, чтобы разобраться в своих конфликтах, и едва ли считал смену профессии правильным выходом из положения, думая, что это бегство от трудностей. Однако этот ход мыслей не мог быть им осознан без некоторой подготовки. Поэтому в конце третьего сеанса, когда между нами установились непринужденные дружеские отношения, я рассказал ему историю «Месть поддакивающего», в которой речь идет об авторитете и о поступке по отношению к нему.

Пациент улыбнулся: «Отец, например, поручает мне ответить на письмо, позвонить по телефону. Я это делаю, но на свой манер. И для меня это означает, что я выполнил поручение. Зато от отца мне удастся еще раз улизнуть. Это, конечно, странно. Откровенно говоря, мне очень нравится моя профессия. Но стоит мне услышать от отца указания или приказания, как я чувствую себя заблокированным, неспособным действовать. Тогда я включаю, так сказать, холостой ход, и дело не продвигается ни на сантиметр вперед».

«Понимает ли Ваш отец, в чем причина вашей небрежности?» — спросил я.

«Думаю, что нет. Он просто считает меня ненадежным, непорядочным, неряшливым, ленивым и, может быть, далее глупым. Но то, что я бунтую против его авторитета, едва ли доходит до него. Ведь я на все отвечаю «да» и «аминь», если даже это для меня невыносимо. Особенно меня злит то, что он дает распоряжения, вообще ни с чем не считаясь».

Мы последовательно проработали создавшуюся конфликтную ситуацию с точки зрения проблематики «вежливость — искренность», которая превратила притязания отца на повиновение в конфликт для сына. Альтернативной концепцией к пассивному сопротивлению пациента стало активное сопротивление: сказать, чего я не могу сделать, и объяснить, почему я этого не могу сделать. Таким образом, конфликт был переведен из неадекватной сферы поведения, основой которого было детское упрямство, в необходимость конкретно обсудить с отцом создавшееся положение. Для пациента это задание было выполнить уже не трудно, так как он приобрел важное для себя чувство уверенности в том, что не обязан беспрекословно повиноваться отцу, а может, не опасаясь наказания, независимо отстаивать свои собственные желания, потребности, интересы. Одновременно была проанализирована основная конфликтная проблематика пациента, в

результате чего пациент научился понимать, почему он по отношению к отцу занял такую оборонительно-мазохистскую позицию и что препятствовало ему быть честным и искренним.

Хороший пример

Один мулла хотел уберечь свою дочь от всех опасностей жизни. Когда пришло время и красота ее расцвела как цветок, он отвел дочь в сторону, чтобы рассказать ей, как много в жизни встречается подлости и коварства. «Дорогая дочь, подумай о том, что я тебе сейчас скажу. Все мужчины хотят только одного. Они хитры, коварны и расставляют ловушки, где только могут. Ты даже не заметишь, как погрязнешь в болоте их вожделений. Я хочу показать тебе путь, ведущий к несчастью. Сначала мужчина восторгается твоими достоинствами и восхищается тобой. Потом он приглашает тебя прогуляться с ним. Потом вы проходите мимо его дома, и он говорит тебе, что хочет только зайти за своим пальто. Он спрашивает тебя, не захочешь ли ты зайти вместе с ним в его квартиру. Там он приглашает тебя сесть и предлагает выпить чаю. Вы вместе слушаете музыку, проходит какое-то время, и он вдруг бросается на тебя. Ты опозорена, мы все опозорены, твоя мать и я. И вся наша семья опозорена, а наше доброе имя опорочено навсегда». Дочь приняла близко к сердцу слова отца. И вот однажды, гордо улыбаясь, она подошла к отцу и сказала: «Отец, ты, наверное, пророк? Откуда ты знал, как все произойдет? Все было точно так, как ты рассказывал. Сначала он восхищался моей красотой. Потом он пригласил меня погулять. Как бы случайно мы проходили мимо его дома. Тогда несчастный влюбленный заметил, что забыл свое пальто, и, чтобы не оставлять меня одну, попросил зайти вместе с ним в его квартиру. Как того требуют правила вежливости, он предложил мне выпить чаю и скрасил время чудесной музыкой. Тут я вспомнила твои слова и уже точно знала, что меня ожидает, но ты увидишь, что я достойна того, чтобы быть твоей дочерью. Когда к почувствовала, что мгновение это приближается, я бросилась на него и обесчестила его, его родителей, его семью и его доброе имя!»

Один сорокавосемилетний коммерсант прочитал в журнале статью о моей книге «Позитивная психотерапия» и пришел ко мне на прием. Его проблемы можно было описать в общих чертах такими понятиями, как кризис авторитета, проблемы взаимоотношения поколений, комплекс неполноценности, моральные сомнения и пр. По словам пациента, он обратился к психотерапевту не из-за себя, а из-за своей дочери, которая доставляла ему много огорчений. Его двадцатилетняя дочь Сусанна сразу после окончания школы переехала в другой город продолжать учение. Он не давал на это своего согласия и до сих пор не может привыкнуть к мысли, что Сузи, как он ее нежно называл, живет одна, беззащитная, в чужом городе.

Его жалобы каждый раз оканчивались тем, что никто не сможет помочь его дочери и он единственный, кто сумеет отвратить от нее беду. «У меня большой жизненный опыт, в том числе и горький. Современные молодые люди такие беспечные и легкомысленные, они совсем не думают о последствиях. Вы ведь знаете, какие опасности подстерегают их на каждом шагу. Если бы моя дочь руководствовалась моим опытом, она могла бы уберечь и себя и нас, ее родителей, от огорчений и лишних волнений».

Пациент приехал на одноразовое лечение из Рурской области. Поэтому терапевтические усилия следовало сосредоточить только на наиболее важных вопросах. Без сомнения, у пациента была склонность к навязчивым состояниям, он пытался своим преувеличенно оберегающим поведением устранить все грозящие его дочери опасности. Однако это требовало длительного лечения. Для разового лечения я должен был использовать другие средства. Я рассказал этому чрезмерно озабоченному и внутренне измученному отцу историю «Хороший пример».

Сначала пациент слушал с интересом. Когда же наступила кульминация, на лице его появилось почти испуганное выражение, а потом он рассмеялся. У меня было

впечатление, что он полностью вошел в роль муллы и что благодаря внезапному неожиданному повороту событий был так же изумлен, как и герой истории. Без всяких с моей стороны вопросов пациент стал рассказывать о своей семье, о том, как он сам страдал от авторитета отца, который любил повторять: «Если я говорю, что вода течет в гору, то она и течет в гору».

Сравнив рассказанную мною историю с собственной ситуацией, пациент осознал двойственное значение своей чрезмерной опеки и сумел правильно понять свою роль отца. Казалось, что пациент отправился в путешествие, чтобы совершать открытия, настолько он изумлялся каждый раз, когда узнавал до сих пор для себя неизвестные явления и их взаимозависимость. Пока еще было рано говорить об окончательном результате лечения, однако он мог уже самостоятельно и последовательно анализировать свою конфликтную ситуацию и ее последствия для взаимоотношений с дочерью. В дальнейшем я получил от него письмо, в котором он написал мне, что постоянно размышляет об истории и затронутых в ней темах и что стал более строго и самокритично относиться к себе самому.

Шерстяная борода

Одна женщина долго и тщательно выбирала на базаре в магазине шерстяных и трикотажных изделий шерстяную материю, из которой она собиралась сшить накидку для своего мужа. Самым главным было для нее то, чтобы ткань была только из чистой овечьей шерсти, ничего другого она и знать не хотела. «Возьмите же вот эту великолепную ткань, — предложил ей продавец отрез шерсти. — Ваш муж будет себя чувствовать в ней так, будто ангелы вознесли его в рай ». От этих слов женщина почувствовала, что слабеет. Она только хотела удостовериться: «Ты можешь мне поклясться, что эта материя из чистой шерсти?» — спросила она торговца. «Конечно, — ответил тот. — Клянусь всеми пророками, что это, — при этом он погладил рукой свою длинную белую бороду, — не из чего другого, а только из чистой шерсти».

«Я больше не могу верить своему мужу. Он любое дело умеет повернуть так, как ему выгодно», — рассказывала мне сорокапятилетняя женщина-врач, немка, которая была замужем за врачом-персом. Все ее жалобы сводились к одному постоянно повторяющемуся переживанию: если муж провожал своих гостей, чаще всего соотечественников, домой или на вокзал, то это длилось обычно несколько часов. А сам он говорил, уходя из дому, что сейчас же вернется. Это выводило пациентку из себя. В жалобах на мужа слышалось и порицание восточного образа жизни. Я дал ей прочитать историю про шерстяную бороду. Пациентка улыбнулась. «Несмотря на то, что мой муж врач, он вполне мог бы быть торговцем шерсти. Я совсем другая. Если я что-нибудь говорю, то этому без всякого сомнения можно верить». Тут мы как раз и подошли к разрешению возникшей в их семье межкультурной проблемы, а история про шерстяную бороду помогла пациентке проникнуться миром чувств и представлений ее мужа.

Скупость нередко обходится дороже

Перед судьей стоял человек, которого обвиняли в том, что он брал взятки. Все говорило за то, что он виновен, и судье только и оставалось, что вынести приговор. Судья был мудрым человеком. Он предложил обвиняемому три наказания на выбор: либо заплатить сто туманов, либо получить пятьдесят палочных ударов, либо съесть пять фунтов лука. «Вот это, наверное, будет не так уж трудно», — подумал осужденный и откусил первую луковицу. Съев три четверти фунта сырого лука, он уже не мог больше смотреть без отвращения на эти дары природы. На глазах выступили слезы, которые ручьями текли по щекам. «О высокий суд, — взмолился он, — отмени луковицы, пусть уж лучше будут палочные удары». Про себя он подумал, что схитрил, но зато сэкономил деньги. Повсюду

была известна скупость этого человека. Судебный исполнитель раздел его и положил на скамью. Уже при одном виде палача мощного телосложения и гибкой розги в его руках беднягу охватила дрожь. При каждом ударе по спине он вопил, что было мочи, а на десятом ударе взмолился: «О высокий суд, сжался надо мной, отмени удары». Судья сделал отрицательный знак головой. Тогда обвиняемый стал умолять: «Позволь мне лучше заплатить сто туманов». Так, желая сэкономить деньги и избавиться от ударов, он вынужден был испытать все три наказания.

Один сорокадвухлетний пациент стал все чаще и чаще пропускать психотерапевтические сеансы, заняв как бы оборонительную позицию. Он появлялся только тогда, когда его мучила болезнь, возникала тревога и депрессия. Уже в дифференциально-аналитическом опроснике бросалось в глаза то, что он был очень экономным в обращении с деньгами, например, отказывался от тех видов услуг, которые были связаны с тратой денег, не приглашал гостей, так как «это стоит очень дорого и ничего не дает». На вопрос, почему он пропускает психотерапевтические занятия, пациент отвечал общими фразами вроде: «Я был так занят, что забыл, когда мне был назначен прием» и т.п. Когда же разговор зашел о бережливости, плотина прорвалась. Он вспыхнул: «Мне это уже надоело. За психотерапевтическое лечение я плачу гораздо больше, чем моему домашнему врачу. Он лечит меня вот уже восемь лет. Я не могу позволить себе тратить столько денег на психотерапию...» Пациент высказал именно то, что очень важно для врача-психотерапевта: он заговорил о том, что ему мешает.

С одной стороны, его аргументы казались настолько убедительными, что следовало подумать о прекращении лечения. С другой стороны, финансовые затруднения не составляли сути его аргументации. У пациента было достаточно денег; кроме того, можно было бы снизить ему плату за лечение. В данном случае его критика сама по себе уже была симптомом, относящимся и к психотерапии, и к конфликту. То значение, которое он придавал бережливости и трате денег, представляло собой основной конфликт, обернувшийся для него неуверенностью в завтрашнем дне и социальной изоляцией. Теперь задача заключалась в том, чтобы нейтрализовать его сопротивление, причиной которого была бережливость. Это и стало главной темой следующего сеанса.

Пациент повторял свои стереотипные критические высказывания, и, казалось, его нельзя было сдвинуть с мертвой точки. Мысли о бережливости настолько заполнили его сознание, что он уже был не в состоянии думать ни о чем другом. Из этого тупика пациенту помогла выбраться персидская история «Скупость нередко обходится дороже». Он смог в каком-то отношении идентифицировать себя с героем истории, посмотреть на себя со стороны и подумать о своей ситуации в рамках этой истории. Прочитав ее, пациент некоторое время молчал и напряженно думал. Потом сказал: «Мне кажется, что эта история относится ко мне. Сколько денег я перевел на лечение, специальные лекарства, книги о здоровье и пр. И вот теперь я обратился к психотерапии. У меня появилось доверие к ней; я чувствую, что Вы меня понимаете и что психотерапия мне поможет. И вдруг я начинаю жалеть деньги на это. Теперь только я стал понимать, как часто из-за своей проклятой скупости я отказывался от реальных возможностей, а в результате потом приходилось платить гораздо больше». С этого момента появилась возможность для конструктивного анализа такой связанной с конфликтами нормы поведения, как бережливость.

Скрытой причиной сопротивления может быть не только бережливость, но и то, как пациент распределяет свое время. Это сопротивление может объясняться тем, что пациент, распределяя свое время, действительно не имеет возможности для психотерапии, так как отдает предпочтение другим делам, а психотерапию считает чем-то второстепенным. Можно было бы из этого сделать вывод об отсутствии мотивации, однако такой вывод иногда бывает похож на короткое замыкание. Принимая решение, пациент тем самым оценивает ситуацию. В основе этой оценки лежат определенные предпосылки, которые

следует проанализировать прежде всего. Распределение времени на каждый день могло бы прояснить, есть ли у пациента свободное время или его нет и почему он отдает предпочтение другим делам. Недостаток времени мог быть своего рода защитой от психотерапии и означать, что пациент прибегает к рационализации. Пациент мог также считать психотерапию настолько вредной, что лучше с ней не связываться. Этот мотив также имеет свои скрытые причины, часто недоступные для понимания пациента. И в данном случае недостатком времени он прикрывается как щитом.

Пациент, страдавший от серьезной сердечной недостаточности, вегетативно-функциональных нарушений и состояний тревоги, после первой беседы в виде отговорки сказал мне, что у него нет времени для психотерапии. Я предупредил его, что откладывание лечения с большой степенью вероятности может привести к ухудшению состояния его здоровья. Но даже эта аргументация не могла убедить его. Для него актуальная способность «время» была важнее, чем продолжение лечения.

Показательным было и то, что, анализируя информацию о пациенте, содержащуюся в его истории болезни, я был удивлен тем обстоятельством, что, несмотря на свою кажущуюся загруженность, он должен был тратить достаточно много времени, когда ухудшалось состояние его здоровья, и по несколько дней лежал в постели. Но тут честлюбивого пациента начинала тревожить его установка: «Время — деньги». Чтобы расширить первоначальную концепцию пациента, я противопоставил ей высказывание Лих-тенберга: «Те, у кого никогда нет времени, делают меньше всего». На этот раз мудрое изречение заменило восточную историю. Пациент сразу принял эту дополняющую концепцию. Если раньше он упорно отклонял все попытки вести беседу, то теперь он сам заговорил о своей проблематике, центром которой были актуальные способности — преуспевание в деятельности и время.

Тайна длинной бороды

Один ученый, который прославился своими знаниями и великолепной длинной седой бородой, шел однажды вечером по переулкам Шираза. Погруженный в свои мысли, он проходил мимо толпы водоносов, которые потешались над ним. Самый смелый из них подошел к нему, низко поклонился и сказал: «Великий мастер, мы с приятелями заключили пари. Скажи-ка нам, где лежит твоя борода, когда ты спишь ночью, на одеяле или под ним? » Ученый вздрогнул, оторвавшись от своих мыслей, посмотрел с удивлением, но приветливо ответил: «Я и сам не знаю. Я никогда не думал об этом. Но я обязательно исследую. Завтра в то же время приходи сюда опять, и я отвечу на твой вопрос».

Когда наступила ночь и ученый лег спать, сон не приходил к нему. Наморщив лоб он размышлял, где же обычно лежит его борода. На одеяле? Под одеялом? Как он ни думал, но вспомнить не мог. Наконец мудрец решил проделать опыт: положил свою бороду на одеяло и попытался заснуть. Внутренняя тревога подступила к сердцу. Действительно ли это правильное положение? Если да, то почему же он так долго не может заснуть? А ведь раньше он давно бы уже спал. Подумав об этом, мудрец спрятал свою бороду под одеяло, но сна не было ни в одном глазу. «Наверное, она все-таки должна лежать на одеяле», — пришло в голову ученому, и он снова положил бороду на одеяло. И так он промаялся всю ночь напролет — борода на одеяле, борода под одеялом, — ни на миг не смыкая глаз и не получив ответа на вопрос. На следующий день вечером он пошел на встречу с молодым водоносом. «Друг мой, — сказал мудрец, — до сих пор я спал, украшенный собственной бородой, и всегда отличался хорошим сном. С тех пор как ты спросил меня, где лежит моя борода во время сна, я больше не могу спать. И не могу ответить на твой вопрос. А моя борода, украшение моей мудрости и моего почтенного возраста, стала мне чужой. Я не знаю, когда вновь с ней примирюсь».

Один инженер в возрасте сорока одного года пришел ко мне на психотерапевтическое лечение по поводу навязчивых состояний. До этого он дважды лечился в психотерапевтической клинике. «Я больше не могу всего этого выдерживать. Я совсем не могу спать... Если происходят какие-то перемены, это окончательно выводит меня из равновесия. Во всем должен быть порядок, такой, к которому я привык. Я сам понимаю, что все это немного странно, но я не могу, например, спать, если жена переменила постельное белье. Я должен встать и постелить прежнее белье. Моя жена считает меня совершенно ненормальным. Я не хочу так жить, но по-другому у меня ничего не получается».

По словам пациента, его отец был в высшей степени педантичным, добросовестным человеком и не терпел беспорядка в чем бы то ни было. Если комната сына не была убрана, то в наказание он должен был ложиться спать в семь часов вечера. Там он предавался своим фантазиям и строил планы, как бы отомстить отцу. На прием пациент пришел в полном отчаянии. «Я совершенно сошел с ума, не могу даже управлять машиной. На прошлой неделе я нечаянно переставил сиденье, а теперь не знаю, как сделать правильно. Я передвигаю его туда-сюда, а оно никак не становится на свое место. Я чувствую себя в машине так неуверенно, как никогда». Очевидно, что навязчивые состояния у пациента были давно. Они полностью заполнили его сознание. Поэтому главная цель терапевтической беседы состояла в том, чтобы создать определенную дистанцию по отношению к его навязчивым состояниям. Поэтому я и рассказал ему историю про тайну длинной бороды.

Пациент от души рассмеялся, увидев сходство между собой и главным героем: «С ним случилось то же, что и со мной. Да, ему не легко, хоть он и мудрец». На следующем сеансе пациент рассказал, что он часто размышляет об этой истории. К его собственному удивлению, вождение машины вдруг снова стало для него легким. «Я все время думал: сиденье спереди или сиденье сзади — но ведь это то же самое, что борода поверх одеяла или борода под одеялом». История помогла пациенту посмотреть на собственную ситуацию как бы со стороны, и благодаря этому управление машиной вновь стало для него обычным делом.

Господин своего слова

Однажды друг спросил муллу, после того как прослушал его по-юношески вдохновенную проповедь: «Мулла, почтеннейший, сколько тебе лет?» Мулла посмотрел на молодого человека и ответил: «Мне гораздо больше лет, чем ты просушил рубах на солнце. Мой возраст — не секрет, мне сорок лет».

Прошло около двадцати лет, и оба друга снова встретились. Мулла уже был седым, а борода его казалась обсыпанной мукой. «Мулла, почтеннейший, как давно я тебя не видел! Сколько же тебе теперь лет?» — спросил друг. Мулла ответил: «Ах ты любопытный, все-то ты хочешь знать. Мне сорок лет». С удивлением друг воскликнул: «Как это так? Когда я спрашивал тебя двадцать лет тому назад, ты ответил мне то же самое. Здесь что-то не так!» Мулла вспыхнул: «Почему этого не может быть? Эка беда, что прошло двадцать лет? Тогда я сказал, что мне сорок лет, и сегодня я говорю то же самое. Я всегда был господином своего слова».

Среда, в которой живет человек, как и общество в целом, зависят от времени. Запросы, потребности, ожидания, виды на будущее изменяются в зависимости от роста населения, урбанизации, социального расслоения. Эти изменения внешнего мира не проходят без последствий для человека. Требования, которые предъявляются к человеку, к его роли в обществе, и те, которые он сам к себе предъявляет, изменяются в зависимости от потребностей и нужд окружающего мира.

Изменения в развитии человека происходят на фоне исторических, культурных и социальных процессов. Психотерапия относительно мало занимается этими общими

вопросами. Ее интересуют индивидуальные способности человека к изменению. Слово «приспособление» сегодня стало одиозным. Однако его можно было бы заменить словами «способность справляться с новой ситуацией». Эта способность к адаптации является существенной предпосылкой для лечения. Чтобы пояснить эту мысль, приведу пример из своей медицинской практики.

Пациент, страдавший гиперфункцией щитовидной железы, мог выходить из дому в одной рубашке даже в сильный мороз. В то время как все мерзли, он не чувствовал холода. Органической причиной этого было то, что гиперфункция щитовидной железы вызывала усиленный обмен веществ и организм вырабатывал избыточное тепло. В то же время пациент очень страдал от жары. Это страдание выражалось в трудностях адаптации. Если здоровый организм может приспосабливаться к большой амплитуде колебаний температуры, то у такого пациента способность к адаптации снижена, он болезненно чувствителен к температурным изменениям окружающей среды.

Нечто подобное происходит и с пациентом-невротиком, он испытывает такие же трудности адаптации. Но разница в том, что не температурные изменения создают для него трудности, а изменения поведения, его ожиданий и надежд в данном социальном окружении. Так, человек, страдающий навязчивыми состояниями, который за порядок готов отдать половину жизни, столкнувшись с какими-либо отклонениями от своих представлений о порядке, едва ли может примириться с ними. В своем суженном представлении о порядке пациент-невротик вполне способен к адаптации. Там же, где границы его представлений о порядке нарушены и он сталкивается с другими взглядами на эту проблему, его способность к адаптации — пластичность нервной системы — оказывается не в состоянии выдержать эту нагрузку. Он не справляется с новой ситуацией и реагирует на нее состоянием тревоги, паникой, агрессией или органическими заболеваниями.

«Если я в детстве не убирала свою комнату, то мама мне говорила: «Я тебя больше не люблю!» Это наводило на меня панический страх. Вот почему теперь я очень педантична и из-за этого часто ссорюсь с мужем и детьми», — рассказывает тридцатидевятилетняя женщина, страдающая сердечной недостаточностью, нарушением кровообращения, хроническим запором, нарушением сна.

«Я привык делать все в определенном порядке. Все должно идти своим чередом. Сначала я чищу зубы, потом моюсь, бреюсь, тщательно одеваюсь, сажусь завтракать, выпиваю две чашки кофе, читаю газету, потом иду в туалет. Если этот порядок нарушается, я совершенно выбит из колеи, весь день для меня потерян», — говорит тридцатипятилетний экономист, обратившийся за консультацией по поводу навязчивых состояний и приступов тревоги.

Кризис может нарушить установку, вызывающую такое фиксированное поведение. Однако одно лишь изменение установки не может привести к полному изменению поведения. В большинстве случаев, эмоциональный кризис обычно вызывает прилив чувств, порождает внутренние сомнения, разочарования, уныние.

Для некоторых людей состояние постоянных колебаний, неуверенности, даже временная утрата способности ориентироваться представляются настолько страшными, что они выбирают для себя другую крайность. Чтобы защититься от сомнений, вернее, от состояния отчаяния, они «спасаются бегством» в упрямство, непреклонность, которое считают проявлением твердости характера и верности. Чтобы не менять своего поведения, эти люди не желают знать той информации, которая могла бы усилить их сомнения и тревогу.

Слуга баклажанов

Давным-давно жил-был на Востоке могущественный властелин. Он очень любил баклажаны и не мог вволю ими насытиться. У него даже слуга был только для того, чтобы

особенно вкусно приготавливать это кушанье. Властелин говорил мечтательно: «Как же великолепны эти плоды. Какой у них божественный вкус. Как они элегантно выглядят. Баклажаны — это самое прекрасное, что есть на свете». «О да, мой повелитель», — отвечал слуга. В тот день властелин съел от жадности столько баклажанов, что ему стало плохо. У него было такое чувство, будто в желудке все переворачивается, поднимается снизу вверх и будто все баклажаны, какие он когда-либо съел, хотят выйти на свет божий этим противоестественным путем. Он стонал: «Никогда больше в рот не возьму ни одного баклажана. Этих плодов преисподней я больше не желаю видеть. От одной мысли о них мне делается дурно. Баклажаны — самые отвратительные плоды, какие я только знаю». «О да, мой повелитель», — отвечал слуга. Тут властелин опешил: «Как! Еще сегодня днем, когда я говорил о великолепии баклажанов, ты соглашался со мной. А теперь, когда я говорю, что они отвратительны, ты опять поддакиваешь. Как это надо понимать?» «Господин! — сказал слуга, — я твой слуга, а не слуга баклажанов».

Слуга хитер. Он прекрасно знает роль, которую должен играть при дворе, знает, какие обязанности на него возложены и какие опасности могут его подстергать; он ведет себя так, что и свои интересы не забывает. Он не указывает своему господину на непоследовательность его рассуждений, но и не выступает в роли адвоката баклажанов. Его поведение прагматично и дальновидно. Хотя, конечно, многие могут считать его поведение беспринципным.

Двадцатисемилетний служащий обратился ко мне с жалобой на боли в желудке. Его домашний врач высказал предположение, что причины этого заболевания могут быть связаны с психикой. Уже в самом начале лечения пациент постоянно возвращался к разговору о своей профессии и прежде всего о сложностях взаимоотношений с шефом. Они сводились к следующему. Каждый раз, когда пациент предлагал обсудить свои идеи о новом проекте, шеф отказывал ему в этом. «Шеф делает только так, как он хочет, совершенно не считаясь со мной». Пациент действительно отдавал все свои силы работе. Даже дома он работал до глубокой ночи, разрабатывая новые модели, и все только для того, чтобы на другое утро узнать, что его старания не только не желательны, но являются помехой. Для него работа, профессиональный успех составляли главный смысл жизни, поэтому создавшаяся ситуация становилась все более невыносимой. Так как пациент все держал в себе, ни с кем не делился, то его организм не выдержал: боли в желудке были протестом против несправедливости шефа.

В этой связи я решил не останавливаться на основном конфликте и его психодинамике. Гораздо более важным было непосредственно заняться кризисной ситуацией, чтобы смягчить, уменьшить страдания пациента. Увлеченность профессией, а также честолюбие пациента в такой же мере не являлись причиной, порождающей конфликт, как и его стремление проявить свои способности на работе и претворить в жизнь свои идеи. С точки зрения психотерапии существенной была его выжидательная позиция, которая скрывалась за различными проявлениями активности, и неумение, неспособность использовать психологическую ситуацию шефа, склонность к авторитарной позиции руководства. В связи с этим история «Слуга баклажанов» явилась для пациента не образцом для подражания, а альтернативной концепцией, побуждением к тому, чтобы обратить внимание на собственный типичный способ реагирования, проанализировать его и посмотреть на него другими глазами.

Стеклянный саркофаг

У одного восточного царя была жена дивной красоты, которую он любил больше всего на свете. Красота ее освещала сиянием его жизнь. Когда он бывал свободен от дел, он хотел только одного — быть рядом с ней. И вдруг жена умерла и оставила царя в глубокой печали. «Ни за что и никогда, — восклицал он, — я не расстанусь с моей возлюбленной

молодой женой, даже если смерть сделала безжизненными ее прелестные черты!». Он велел поставить на возвышении в самом большом зале дворца стеклянный саркофаг с ее телом. Свою кровать он поставил рядом, чтобы ни на минуту не расставаться с любимой. Находясь рядом с умершей женой, он обрел свое единственное утешение и покой.

Но лето было жарким, и, несмотря на прохладу в покоях дворца, тело жены стало постепенно разлагаться. На прекрасном лбу умершей появились отвратительные пятна. Ее дивное лицо стало день ото дня изменяться в цвете и распухать. Царь, преисполненный любви, не замечал этого. Вскоре сладковатый запах разложения заполнил весь зал, и никто из слуг не рисковал зайти туда, не заткнув нос. Огорченный царь сам перенес свою кровать в соседний зал. Несмотря на то что все окна были открыты настежь, запах тления преследовал его. Даже розовый бальзам не помогал. Наконец он обвязал себе нос зеленым шарфом, знаком его царского достоинства. Но ничто не помогало. Все слуги и друзья покинули его. Только огромные блестящие черные мухи жужжали вокруг. Царь потерял сознание, и врач велел перенести его в большой дворцовый сад. Когда царь пришел в себя, он почувствовал свежее дуновение ветра, аромат роз улаживал его, а журчание фонтанов радовало слух. Ему чудилось, что его большая любовь еще живет. Через несколько дней жизнь и здоровье вновь вернулись к царю. Он долго смотрел задумавшись на чашечку розы и вдруг вспомнил о том, как прекрасна была его жена, когда была живой, и каким отвратительным становился день ото дня ее труп. Он сорвал розу, положил ее на саркофаг и приказал слугам предать тело земле.

(Персидская история)

Сорокачетырехлетняя женщина, ответственный работник одного учреждения, пришла ко мне на прием. Ее домашний врач посоветовал ей обратиться к психотерапевту в связи с тяжелыми переживаниями, связанными с утратой мужа, так называемой «реакцией горя». Лечение включало более двадцати сеансов. С самого начала и до конца оно было одинаково трудным как для пациентки, так и для меня.

Приведу некоторые выдержки из первой беседы, которые дают представление об ее кризисной ситуации.

«Как только я представляю, что мой муж, вполне здоровый и нормальный человек, вдруг заболевает тяжелым психическим недугом, настолько серьезным, что кончает жизнь самоубийством, я прихожу в полное отчаяние. К моей глубокой скорби присоединяются угрызения совести. Я начинаю упрекать себя в том, что в течение нашей одиннадцатилетней супружеской жизни я, его жена, была по отношению к нему слишком сурова, часто ругала и кричала на него, выходила из себя из-за пустяков. Я твердо убеждена, что, будь на моем месте другая женщина, сдержанная, уравновешенная, она смогла бы уберечь его от болезни или по крайней мере предотвратить ее начало.

К боли утраты добавляется и сожаление о том, что мой муж умер в таком молодом возрасте, и я должна признаться, что у меня часто появлялось желание покончить жизнь самоубийством. Только сознание ответственности по отношению к моей старой матери удерживало меня до сих пор от этого шага».

В начале курса лечения пациентка по многу раз повторяла: «Могло ли так быть, что я своим поведением довела мужа до того, что он заболел и лишил себя жизни?» В любое время дня она звонила мне по телефону только для того, чтобы задать все тот же вопрос. Как мне стало известно, она постоянно донимала этим же вопросом своего домашнего врача, соседей и близких знакомых. Следствием такой навязчивости было то, что друзья постепенно отошли от нее и она со всеми своими неразрешенными проблемами осталась в одиночестве. Казалось, что невозможно вести с ней сколько-нибудь разумную беседу. Пациентка все знала лучше других и, постоянно испытывая чувство вины, была не в состоянии понимать доводы собеседника. На этой стадии прогноз психотерапевтического лечения казался неблагоприятным.

Постепенно нам удалось ослабить навязчивость повторений. Вместо того чтобы постоянно заниматься навязчиво-депрессивной концепцией пациентки, я попытался с ее помощью составить себе более конкретное и полное представление о ее муже. Это оказалось довольно трудно. Она могла только идеализировать положительные черты мужа, но как только речь заходила о каких-либо его недостатках, тут же замыкалась в себе. Чтобы не допустить критики по отношению к умершему, она объясняла его недостатки своими неудачными поступками и вновь обвиняла себя во всем. «Я давала ему слишком мало денег, упрекая в том, что получаю больше, чем он. Некоторое время я отказывала ему в сексуальной близости, не считалась с его желаниями и потребностями» и т.д. Чтобы как-то смягчить эти признания, она каждый раз добавляла: «Но я не хотела его обидеть; я сразу же просила у него прощения. Умоляла не сердиться на меня». После этого я дал прочитать ей следующую историю.

Про ворону и павлина

В парке дворца на ветку апельсинового дерева села черная ворона. По ухоженному газону гордо расхаживал павлин. Ворона прокаркала: «Кто мог позволить такой нелепой птице появляться в нашем парке? С каким самомнением она выступает, будто это султан собственной персоной. Взгляните только, какие у нее безобразные ноги. А ее оперение — что за отвратительный синий цвет. Такой цвет я бы никогда не носила. Свой хвост она тащит за собой, будто лисица». Ворона замолкла, выжидая. Павлин помолчал какое-то время, а потом ответил, грустно улыбаясь: «Думаю, что в твоих словах нет правды. То плохое, что ты обо мне говоришь, объясняется недоразумением. Ты говоришь, что я гордятся потому, что хожу с высоко поднятой головой, так что перья у меня на плечах поднимаются дыбом, а двойной подбородок портит мне шею. На самом же деле я — все что угодно, только не гордятся. Я прекрасно знаю все, что уродливо во мне, знаю, что мои ноги кожистые и в морщинах. Как раз это больше всего и огорчает меня, поэтому-то я и поднимаю так высоко голову, чтобы не видеть своих безобразных ног. Ты видишь только то, что у меня некрасиво, и закрываешь глаза на мои достоинства и мою красоту. Разве тебе это не пришло в голову? То, что ты называешь безобразным, как раз больше всего и нравится во мне людям».

(По П.Этессами)

Эта история стала для пациентки тем примером, по которому она начала осторожно ориентироваться. Она поняла: подобно тому, как ворона не замечала положительных качеств павлина, она не видела ошибок, отрицательных качеств своего мужа, вызывавших ее невротические реакции.

В письме, которое я получил от нее на этой стадии лечения, она писала: «Действительно, я видела только свои отрицательные качества и не замечала положительных. Это какой-то рок, что я так хорошо помню все, что было в прошлом. Однако мне все еще очень трудно видеть теневые стороны характера мужа. Но все же я была не такая уже плохая».

Эти размышления стали отправной точкой, исходя из которой удалось разомкнуть заколдованный круг, в котором находилась пациентка. От навязчивых повторений давно происходивших конфликтов и признаний ею своей вины мы подошли к новой стадии лечения. Пациентка стала рассказывать о своем прошлом, об отношении к родителям и о том, чего она ожидала от своего мужа. Затем разговор зашел об ее взаимоотношениях с матерью, об общности их интересов. Оказалось, что пациентка, уже будучи взрослой, самостоятельной, достигнув успехов в карьере, вела себя по отношению к матери, как малое беспомощное дитя. Роль мужа была точно определена союзом дочери и матери, единых в своих интересах. Он вторгся в их клан, был чужим среди них, и обе требовали от него подчинения их представлениям о бережливости, порядке, сексуальности, общительности. Дело, правда, редко доходило до открытых столкновений. Часто

пациентка выступала в роли обвинителя. Ее муж, которого она считала, по всей видимости, очень упрямым, отличался, скорее всего, мягким и уступчивым характером. Ссоры кончались тем, что он брал всю вину на себя, и этот стиль отношений вполне импонировал пациентке, соответствовал ее механизмам переработки конфликтов.

После того как мы тщательно, в соответствии с пятиступенчатым процессом лечения в позитивной психотерапии, проработали вторую стадию — стадию инвентаризации, когда уже было преодолено самоотречение и одностороннее обвинение, а чувство вины и его причины стали более понятными для пациентки, она смогла сформулировать свои собственные потребности, интересы и расширить диапазон своих целей. Несмотря на эти очевидные успехи, которые в начале лечения казались почти недостижимыми, пациентка время от времени впадала в ностальгическую идеализацию своего умершего мужа. Расстаться с предметами, которые он любил и которые были ему дороги, означало для нее чуть ли не заново пережить его смерть, то есть снова испытать чувства, сопровождающиеся сознанием вины, состояниями тревоги и внутренней борьбой против каких-либо перемен в жизни.

На одном из приемов пациентка стала рассказывать об этих трудностях. Ее преследовала мысль о том, может ли она отдать мебель своего мужа, которую раньше так ненавидела. Пациентка призналась, что не в силах будет это сделать. Тогда я ей рассказал историю про стеклянный саркофаг. Она произвела на нее сильное впечатление, особенно описание разлагающегося тела. История напомнила пациентке о мучавших ее переживаниях, в которых она до сих пор не решалась сама себе признаться, переживаниях таких же, какие испытывал восточный властелин при виде тления и тогда, когда он решился на разлуку с любимой, предав ее тело земле. Если раньше пациентка из своего жизненного опыта и под влиянием матери считала, что ничего нельзя менять после смерти любимого человека, то теперь под непосредственным впечатлением истории о стеклянном саркофаге она поняла, что перемена очень благотворна, поскольку помогает достигнуть чего-то нового.

Не Боги горшки обжигают

Один фокусник показывал свое искусство султану и его придворным. Все зрители были в восторге. Сам султан был вне себя от восхищения. «Боже мой, какое чудо, какой гений!» Его же визирь сказал: «Ваше величество, ведь не боги горшки обжигают. Искусство фокусника — это результат его прилежания и неустанных упражнений». Султан нахмурился. Слова визиря отравили ему удовольствие от восхищения искусством фокусника. «Ах ты неблагодарный, как ты смеешь утверждать, что такого искусства можно достигнуть упражнением? Раз я сказал: либо у тебя есть талант, либо у тебя его нет, значит, так оно и есть». С презрением взглянув на своего визиря, он гневно воскликнул: «У тебя его по крайней мере нет, ступай в темницу. Там ты сможешь подумать о моих словах. Но чтобы ты не чувствовал себя одиноким и чтобы рядом с тобой был тебе подобный, то компанию с тобой разделит теленок». С первого же дня своего заточения визирь стал упражняться: он поднимал теленка и носил его каждый день по ступенькам тюремной башни. Проходили месяцы, теленок превратился в могучего быка, а силы визиря возрастали с каждым днем благодаря упражнениям. В один прекрасный день султан вспомнил о своем узнике. Он велел привести визиря к себе. При виде его султан изумился: «Боже мой! Что за чудо, что за гений!» Визирь, несший на вытянутых руках быка, ответил теми же словами, как и раньше: «Ваше величество, не боги горшки обжигают. Это животное ты дал мне из милости. Моя сила — это результат моего прилежания и упражнений».

Султану хотелось видеть в фокуснике человека, наделенного особыми, выдающимися и ни для кого не достижимыми способностями. Он видит только результат, не понимая, что за ним стоит упорный труд.

Обычно говорят: «Либо ты можешь вступать в контакт с людьми, либо нет. Либо ты справишься с этим делом, либо нет. Либо тебе во всем везет, либо нет». Это ясное «да или нет» скрывается за представлением о том, что человек с рождения либо наделен определенными способностями, либо нет. Визирь в нашей истории противопоставляет суждению «или — или» третью возможность. Искусство фокусника для визиря — результат его усердия и упражнений. Таким образом, это суждение «или — или» уже не бесспорно. Мы приходим к мысли, что можно достигнуть очень многого, если только есть достаточно времени и желания для достижения поставленной цели. Пример визиря убеждает нас в этом.

Пациент, тридцативосьмилетний служащий, страдал от сознания того, что он менее самостоятелен, чем другие, что его трудоспособность, творческие способности ниже, чем у других. Его убеждение поддерживала жена: «Посмотри, чего достигли другие, ты же никогда этого не достигнешь». Фраза «Ты никогда этого не достигнешь» сопровождала пациента чуть ли не всю его жизнь. «Моя мать всегда восхищалась мальчиками, которые чего-то достигли, хорошо закончили школу и могли учиться дальше. Всех их ставили Мне в пример; это был недостижимый для меня идеал».

Пациент интересовался искусством, особенно живописью. Он посещал вместе со своей женой выставки, восхищался художниками, но сам никогда не брал кисть в руки. Во время курса психотерапии у него вдруг появилось желание, и он, решив попробовать свои силы, стал посещать уроки живописи. Его жене это не нравилось. «Предоставь занятие живописью тем, у кого есть к ней призвание. Ты ведь не гений». Но пациент не дал себя обескуражить и после первых удач уговорил свою жену тоже попробовать рисовать углем. Примерно через полгода, во время контрольного обследования, его жена рассказывала: «Я совершенно не могла предположить, что в каждом человеке заложено столько способностей. Мой муж пишет в той манере, которая мне очень нравится. Копии с картин Марка Шагала и Пикассо, висевшие у нас раньше в комнате, мы заменили на картины моего мужа, а мой муж поместил в рамку картину, написанную мною. Я думаю, что эксперимент с живописью вселил в нас обоих уверенность в своих силах и побудил заниматься экспериментированием».

То, что каждому человеку доступно очень многое, обычно представляется нам невозможным. Но дело совсем не в этом. Гораздо важнее то, что мы можем развить в себе разносторонние способности, если найдем для этого время и проявим упорство в достижении цели.

О, ты поистине всеведущ!

Рассказывают, приверженец одной из исламских сект пришел к своему шейху, главе общины верующих, известному предсказателю и ясновидящему, и сказал ему: «О, шейх, моя жена беременна. Боюсь, что у нее родится дочь. Прошу тебя: помолись, чтобы Бог смилостивился и: подарил мне сына». Шейх ответил: «Пойди и принеси несколько самых лучших дынь, хлеба и сыра, чтобы мои послушники насытились и могли бы тогда за тебя помолиться». «Клянусь светом моих очей, я это сделаю». Он пошел и принес все, что ему было велено. После трапезы послушники стали молиться. Шейх даже снизошел до того, чтобы сказать несколько слов: «Будь уверен, — говорил шейх, — у тебя будет сын, а когда ему минет десять лет, он станет членом нашей общины».

Однако жена родила дочь, которая к тому же была безобразна. Муж очень расстроился и отправился к шейху, чтобы пожаловаться на несправедливость: «Твои молитвы не помогли. Ты обещал, что у меня будет сын. А у меня появилась дочь, да к тому же ужасно безобразная». Шейх сказал на это: «Я уверен, что когда ты нам пожертвовал трапезу, ты не имел в душе истинной веры и чистоты помыслов. Если бы ты это сделал от всего сердца и с чистыми помыслами, у тебя родился бы сын, клянусь тебе в этом. Однако будь уверен вопреки всему, что хоть это и дочь, она принесет тебе больше выгоды и радости, чем сын».

Потому что когда на меня снизошло озарение, мне явилось лицо, и это было лицо твоей дочери — в будущем знаменитой ученой». Человек ушел утешенным. Через два месяца дочь его умерла. Он снова пошел к шейху и сказал: «О шейх, моя дочь умерла. Я должен тебе сказать, что твои молитвы совсем не помогают». Шейх ответил: «Я же тебе сказал, что дочь принесет тебе больше выгоды, чем сын. Если бы она осталась в живых, ее сердце разбилось бы от того, что мир полон всякой мерзости. Стало быть, хорошо, что она умерла». Как только шейх сказал это, все послушники вскочили, бросились к его ногам и запели хором: «Инш аллах тааллах. Пусть здоровье всегда сопутствует тебе. Мы навсегда твои преданные слуги. Поистине, ты всеведущ. Твое дыхание животворно, а сам ты — все равно что пророк!»

*(По Шейху Бэхаи)**

Если концепции, взгляды, идеи не соответствуют действительности, то очень часто под сложившиеся стереотипы подгоняют саму действительность. Эта форма защиты и внутреннего сопротивления оказывается очень стойкой и часто почти непреодолимой: «Я не мог ошибиться. То, что говорили мои родители, верно и будет всегда верным». «То, что говорит мой врач, правильно». «Ты можешь утверждать все, что угодно, но я все равно прав». Эта игра в то, что «я всегда прав», может распространяться решительно на все: на воспитание, супружескую жизнь, профессию, науку, политику, религию. Мои концепции, взгляды, воззрения я оберегаю от проверки действительностью тем, что считаю эту действительность недостоверной или интерпретирую ее в духе своих же концепций. Подобная реакция говорит о том, что в сфере межчеловеческих отношений не существует одной объективной действительности, а есть как бы множество их, которые мы воспринимаем через фильтр наших концепций и взглядов.

Положение становится критическим, опасным тогда, когда такие концепции не контролируются реальностью и превращаются в самоцель. В таких случаях любая коммуникация, любое общение перестает быть взаимным. Один пациент описал это так. «Начинает казаться, будто ты бросаешь камни в резиновую стену, а они каждый раз возвращаются к тебе». Подобным образом жонглируют своими концепциями многие люди. Аргументы, факты для них ничто. На любое возражение у них есть свой ответ, который якобы подтверждает правильность их взглядов.

Я такой же сильный, как и сорок лет назад

Три старых друга сидели вместе и говорили о радостях юности и тяготах старости. «Ах, — стонал один, — мои ноги не слушаются меня так, как я бы того хотел. Ведь как, бывало, я бегал раньше, а теперь они бросили меня на произвол судьбы, так что я еле-еле переступаю с ноги на ногу». «Ты прав, — согласился с ним другой. — У меня такое чувство, будто мои юношеские силы капля за каплей уходят в песок, как это бывает с водой в пустыне. Времена изменились, и мы изменились, попав между жерновами времени». А третий друг, мулла, любитель читать проповеди, не менее дряхлый, чем его друзья, покачал головой: «Не понимаю, о чем вы говорите, дорогие друзья. Я ничего подобного у себя не замечаю из того, на что вы жалуетесь. Я такой же сильный, как и сорок лет тому назад». Друзья ему не поверили. «Не смейтесь, это именно так, — не унимался мулла. — Как раз вчера я получил доказательство этому. В моей спальне с незапамятных времен стоит тяжелый дубовый шкаф. Сорок лет тому назад я попытался поднять этот шкаф, и что же вы думаете, друзья, произошло? Я не мог поднять его. Вчера пришлось мне в голову опять поднять шкаф. Я изо всех сил пробовал это сделать. Но опять мне это не удалось. Это ясно доказывает только одно: я такой же сильный, как и сорок лет тому назад».

У пациента, страдавшего алкоголизмом, возникли значительные трудности в семье и на работе. Когда я его спрашивал: «Как вы себя чувствуете?» — ответ всегда был один и тот же: «По-прежнему, без изменений». Эта игра в вопрос—ответ превратилась в своего рода ритуал. У меня создалось такое впечатление, что ему доставляло удовольствие показывать, что мне вряд ли удастся достичь каких-либо положительных результатов в его лечении. Каждый раз, когда я пытался выяснить реальное самочувствие пациента, он уклонялся от ответа. И вот однажды, после нашего обычного ритуала, я рассказал ему историю «Я такой же сильный, как и сорок лет тому назад».

Эта история символически показала склонность пациента-алкоголика не замечать реальной действительности, проходить мимо нее и тешить себя надуманными представлениями. Пациент сразу узнал себя в герое истории. Однако появился и совершенно второстепенный на первый взгляд, но в высшей степени симптоматичный результат: отныне пациент уже не отвечал на мой вопрос стереотипно — «по-прежнему, без изменений», — а пытался дифференцированно описать свое реальное самочувствие.

Когда умер король Амирнуэ Самани*, ученые воспользовались этим и стали плести интриги против неугодного им Авиценны. Авиценне ничего другого не оставалось, как переехать из Горгана в Рей, принадлежавший династии Дай-ламин. Рей находился под господством царя Маздельдовлеха. Властелин страдал тяжелой формой меланхолии и истощением. Авиценна сумел помочь ему, применив совершенно необычный метод. Древнеперсидский поэт Низами* так описывает это исцеление.

Как Авиценна вылечил безумие царя

Царь был убежден, что он корова, забыв о том, что он человек. Поэтому он мычал и обращался к окружающим с мольбой: «Придите за мной, заколите и употребите себе на пользу мое мясо». Он ничего не ел, отсылая обратно все кушанья. «Почему вы не отведете меня на зеленый луг, где бы я мог пастись, как полагается корове? » Так как он совсем перестал есть, то исхудал до такой степени, что превратился в настоящий скелет.

Когда никакие методы лечения и лекарства не помогли, на помощь призвали Авиценну. Он велел передать царю, что придет мясник, чтобы заколоть его, разделать мясо и отдать его людям. Когда больной узнал об этом, он обрадовался выше всякой меры и с нетерпением стал ждать своей смерти. В назначенный день Авиценна предстал перед царем. Размахивая ножом, он закричал страшным голосом: «Где та корова, которую я наконец-то могу зарезать?» Царь испустил восхищенное мычание, чтобы мясник знал, где находится его жертва. Авиценна громко приказал: «Приведите скотину сюда, свяжите ее, чтобы я смог отделить голову от туловища». Но прежде чем ударить ножом, он пощупал, как это обычно делают мясники, насколько упитанны бедра и живот, и громко сказал: «Нет, нет, эта корова пока еще не годится для убоя. Она слишком тощая. Уведите ее и дайте ей вволю корма. Когда она наберет нужный вес, я приду опять». Больной стал есть все, что ему подавали, в надежде, что его скоро зарежут. Он прибавлял в весе, его здоровье заметно улучшалось, и благодаря заботливому уходу Авиценны он выздоровел.

Пациентка в возрасте пятидесяти одного года пришла ко мне на прием. До этого специалисты поставили ей следующий диагноз: параноидно-галлюцинирующий психоз, хроническое безумие. Вот запись с ее слов.

«Сначала они трубили в трубы, и все трубили и трубили, так что я все время об этом думаю, а потом, еще раньше, когда высох Рейн, они считали меня Мао Цзэдуном и профессором Шапом из Вьетнама и все время кричали, я уже это проверяла, так должно быть. Потом они раскричались из-за войны во Вьетнаме, где каждый день бомбы. Так они все время кричали. С тех пор прошла целая вечность. Они не думают, что это за террор. Сколько раз они уже отвозили меня на операционный стол. Операции моему ребенку, истязания ребенка, мой отец на кладбище, моего мужа оперировали, это что-нибудь да

значит. А потому я хочу подать жалобу в суд. Восемь раз я обращалась в суд: единственное, что они сделали — послали меня к психиатру, больше ничего. Ведь все против них, это совершенно ясно, и я подала жалобу в суд, нашла адвоката, но я не знаю, я надеюсь, что теперь дело сдвинется, я не хочу остаток своей жизни испытывать мучения от тупых, пьяных, порочных католиков, набожно молящихся; это разряженные обыватели, вот они кто, каждое воскресенье они молятся на коленях рядом со мной в церкви. Если бы я только это знала, я бы их убила. А священник говорит все одно и то же и у нас дома, и здесь: страдания и многие болезни господь посылает нам, чтобы искупить грехи наши. Уже у младенца есть первородный грех, и он должен искупить его болезнями. И вот они, эти идиоты, стоят там в церкви. Моя мать сидит там и молится. Когда я была там, я спросила ее, зачем она молится. Благодарит за хлеб насущный. Ты уже позаботилась об этом, но она все еще тихо молится. Они сделали ей инфаркт, взяли да ударили ей по сердцу. Они то же самое сделали моему ребенку, он еще тогда не начал ходить и говорить. И это продолжалось три поколения. А теперь они проиграли. Я надеюсь, что теперь начнется процесс и что их повесят. И если они сто раз будут повторять, что я сумасшедшая, те, что в В., все равно не поверят, ни за что не поверят...»

Несмотря на то что текст достаточно бессвязный, на его основе можно воссоздать совершенно определенные жизненные ситуации и породившие их переживания. Для этого следует вычленив из запутанного нагромождения слов определенную закономерность в изложении переживаний. Пациентке пятьдесят один год. Ярко выраженная потребность в справедливости — это фон для всех ее высказываний, о чем бы она ни говорила: о работе, религии, сексуальности, человечестве, политике, врачах, родителях, детях и т.п. Справедливость — главная тема, вокруг которой группируется целый ряд пережитых ситуаций, связанных со справедливостью. Кажется, будто в ней самой проигрывается записанная на пленку «программа справедливости», которая иногда выходит из-под контроля разума. Если ознакомиться с условиями прожитой жизни пациентки и ориентироваться на анализ ее актуальных способностей, то целый ряд ее неясных высказываний приобретает совершенно отчетливый, определенный смысл. Вкратце это можно изложить так. Куда бы ни обращалась пациентка, в учреждения или к отдельным людям, она всюду чувствовала несправедливое к себе отношение. По-видимому, несправедливость по отношению к ней была допущена и на самом деле. И вот она использует свое «безумие» для того, чтобы заклеить эту несправедливость.

Когда мы заполняли наш дифференциально-аналитический опросник с учетом психосоциальных данных, пациентка отвечала вполне разумно и конкретно на вопросы об актуальных способностях, затем, когда опросник был заполнен, снова стала прокручиваться «программа справедливости».

Дифференциально-аналитический опросник дал возможность и в этом случае получить отчетливое и дифференцированное представление о личности пациентки с ее слов, что было бы невозможно сделать исходя только из рассказанной ею довольно бессвязной, запутанной истории, окрашенной безумием.

Хотя уверенность пациентки в том, что все на свете относится к ней несправедливо, была почти непоколебимой, тем не менее шаг за шагом, очень постепенно удалось расшатать эту уверенность безумия. Прежде всего надо отметить, что едва ли пациентка стала бы терпеть какие-либо возражения с моей стороны. Она сразу же причислила бы меня, лечащего врача-психотерапевта, к лагерю тех, от кого она терпит несправедливость, и стала бы агрессивной по отношению ко мне. Поэтому в процессе лечения при анализе составляющих очага конфликта и связанных с ним ситуаций, касающихся справедливости, нужно было проявлять максимальную чуткость и понимание. Я старался проникнуться участием к миру переживаний пациентки, чтобы понять ее и это понимание вновь довести до ее сознания. Это происходило примерно так, как у Авиценны. Применение подобного метода в современной психотерапии описано у Бенедетти. Разумеется, нам, врачам-психотерапевтам, порой бывает нелегко понять смысл запутанных, безумных

представлений и высказываний психически больных людей. В результате непонимания углубляется изоляция, отчуждение больного, мир его мыслей и переживаний становится недоступным для врача. Тем важнее для терапевтического воздействия идентификация с чуждым для нас миром мыслей и переживаний пациента. И хотя полная идентификация чрезвычайно трудна и даже опасна для врача, то частичная идентификация с конкретными отдельными переживаниями больного дает хороший результат.

Пациентка реагировала очень агрессивно и сразу замыкалась в себе, как только начинала подозревать, что у врача есть хотя бы малейшее сомнение в правильности ее образа мыслей. Однако, когда я рассказал ей историю «Мудрый судья», она увидела свои бредовые идеи как бы со стороны, смогла говорить о них и даже была в состоянии посмеяться над ними.

Мудрый судья

Женщина, взволнованная и возмущенная, пришла к гхазу, к окружному судье, и стала жаловаться на то, что посторонний мужчина поцеловал ее против ее воли. Она кричала: «Я требую от вас справедливости. Я не успокоюсь до тех пор, пока вы не накажете злодея. Я требую этого от вас, это мое право». При этом она гневно топала маленькой ножкой и испепеляла судью своими взглядами. Судья был мудрым человеком. Он долго думал и наконец огласил судебное решение: «С тобой поступили несправедливо. Итак, ты должна узнать, что такое справедливость. Посторонний мужчина поцеловал тебя насильно, против твоей воли. Чтобы восторжествовала справедливость, мое решение таково: ты должна поцеловать его тоже насильно, против его воли». И обратившись к судебному исполнителю, он приказал привести мужчину, чтобы тот получил свое наказание.

Пациентка слушала с широко раскрытыми глазами и на самом интересном месте, когда судья огласил свое решение, она громко засмеялась. Для ее понимания это было вполне доступно, так как представления о справедливости у нее были связаны с конфликтами партнерских отношений. Во время следующих сеансов она все время возвращалась к этой истории. Каждый раз, когда возобновлялась тема справедливости и для пациентки наступал критический момент, она вспоминала об истории, которая стала для нее как бы мостиком, дающим возможность проявить критическое отношение к своим бредовым представлениям о справедливости.

Еще одна большая программа

У одного купца было сто пятьдесят верблюдов; они шли по пустыне, навьюченные товарами, а с ними еще сорок послушных рабов и слуг. Однажды вечером купец пригласил в гости одного своего друга. Это был Саади. Всю ночь напролет он без устали рассказывал гостю о своих делах и заботах, о том, как утомительна его профессия. Он говорил о своих сокровищах в Туркестане, о своих поместьях в Индии, показывал документы на владение и ювелирные изделия. «О Саади, — вздыхал купец, — я совершу еще одно путешествие. А уж после этого я позволю себе заслуженный отдых, о котором мечтаю так, как ни о чем другом на свете. Я хочу отвезти персидскую серу в Китай; я слышал, что она там в большой цене. Оттуда я повезу китайские вазы в Рим. Затем мой корабль повезет римские ткани в Индию, а оттуда я повезу индийскую сталь в Халаб. Из Халаба я буду экспортировать зеркала и изделия из стекла в Йемен, а из Йемена вывезу бархат в Персию». С мечтательным выражением лица он рассказывал все это скептически слушавшему его Саади. «А уж после всего этого моя жизнь будет посвящена отдыху и размышлению, высшей цели моих помыслов».

(По Саади)

Один сорокавосемилетний фабрикант, владелец большой фирмы с несколькими сотнями служащих, привел ко мне на психотерапевтический прием обоих своих сыновей. По его словам, они не могли сосредоточиться на чем-либо, были невнимательны, плохо учились и доставляли родителям немало огорчений. Очень может быть, что эти жалобы имели под собой основание, однако, пока фабрикант говорил, у меня все больше и больше создавалось впечатление, что он использует своих детей как предлог, для того чтобы наметнуть на свои собственные проблемы. Он производил впечатление загнанного, даже испуганного человека. Это подтвердилось тогда, когда сыновья ушли. Мы оставили тему «дети» и заговорили о нем самом. Казалось, что прорвалась плотина. С сильным волнением, прерывавшимся истерическим плачем, он рассказал мне о себе, о своих бедах, о мнимой безысходности и закончил тем, что попросил о помощи. Хотя дела его в бизнесе шли хорошо, он постоянно повторял: «Я неудачник. Я ничего не достиг». Конечно, эти высказывания могли быть кокетством преуспевающего делового человека, который просто рисуется своей скромностью. Но далее если в его словах и было что-то от этого, то душевный кризис, описанный пациентом, представлялся, на мой взгляд, достаточно серьезным.

Фирма досталась ему в наследство от отца, который упорно создавал ее своими собственными трудами, руководствуясь девизом: «Зарабатывай хлеб свой в поте лица своего». Вначале пациент хотел избрать для себя другое поприще. Он мечтал стать архитектором, но отец воспротивился его желанию. Без конца он внушал своим сыновьям, что трудится, не жалея сил, только ради них, и им предстоит вести дела дальше. Пациент не мог отказаться от морального долга и взял на себя управление делами отца. Не успел он по-настоящему вникнуть в дела фирмы, как вдруг отец скоропостижно умер. Ответственность за предприятие и имущество перешла к нему. Пока пациент делил свои обязанности с братом, он еще мог как-то справляться с работой. Но неожиданно в автомобильной катастрофе погибает брат, и ему пришлось взять на себя все бремя ответственности. Имея перед собой пример отца, пациент предъявлял к себе исключительно высокие требования. Чтобы доказать самому себе, что он может управлять фирмой так же хорошо, как отец, он уволил компетентных сотрудников и, стараясь все решать единолично, окончательно довел себя до хронического переутомления. Перегрузки на работе отразились и на семейной жизни. Так как он не успевал справляться на работе со многими делами, то ему приходилось работать по ночам дома. Естественно, члены семьи были недовольны его постоянной занятостью. Несмотря на все старания пациента, количество невыполненных заданий увеличивалось с угрожающей быстротой, и в конце концов наступила декомпенсация. Внезапно он перестал выполнять свои служебные обязанности, не являлся на работу, лежал в постели, предавался бесплодным размышлениям, стал очень уязвимым и обидчивым. При малейшем намеке на дела фирмы, на отца, брата он приходил в ярость, а потом впадал в истерику. «Я совершенно разбит, растерян. Я не знаю, с чего начинать. Я пропал и ни на что больше не гожусь». Удивляло то, что именно в этой критической ситуации пациент стал расширять свою фирму и вкладывать в строительство многие миллионы марок. Эту кажущуюся непоследовательность он объяснял тем, что обязан увеличивать семейный капитал, чтобы передать его детям в наследство. Эти очевидные противоречия не доходили, видимо, до сознания пациента.

Вот почему я рассказал ему, как бы невзначай, историю «Еще одна большая программа», которую Саади поместил в своем сборнике притчей-рассказов «Гулестан». В этой истории житейская ситуация показана в несколько преувеличенно комическом виде, однако очень верно передана та напряженная спешка, сверхактивность и непоследовательность, которые были так типичны для пациента.

Он сразу узнал себя в герое истории. Это явилось отправным моментом для последующих наших бесед: мы обсуждали значение усердия и преуспевания в жизни и в карьере, говорили о влиянии примера отца и о чрезмерных требованиях пациента к себе самому.

Постепенно мы подошли к мысли о том, что пациент идентифицирует себя с отцом, что он постоянно стремится соответствовать своему идеализированному представлению об отце. Однако беседы на эту тему встречали сильное сопротивление со стороны пациента, так как он принял жизненные установки и нормы поведения отца и теперь пытался внушить детям, что они тоже должны нести ответственность за фирму. При этом он сам неоднократно повторял, что ненавидит свою фирму, что она не дает ему быть самим собой и что он упустил возможность жить своей собственной жизнью, «как и купец из истории». Я не ставил перед собой цель убедить пациента отказаться от решения сложных организационных и экономических проблем своего предприятия или оставить фирму с тем, чтобы избавиться от переутомления. Я хотел прежде всего довести до сознания пациента, и, следовательно, сделать доступным для него его конфликт, сильную эмоциональную зависимость, показать ему, что он ведет, так сказать, «борьбу с призраками». Попытки пациента перенести на меня образ отца и предоставить мне, его врачу-психотерапевту, принимать за него решения и нести за них ответственность некоторое время были в центре лечения. Постепенно пациент стал понимать противоречие между взятыми на себя служебными обязанностями, мотивацией своего преуспевания и личными потребностями и склонностями. На заключительной стадии лечения, когда можно уже было говорить о расширении цели, о том, что нельзя пренебрегать своими духовными интересами и способностями, я рассказал ему историю, содержание которой косвенным образом дает представление об эволюции пациента в процессе лечения.

Золотые гвозди шатра

Однажды дервиш, для которого радостью было самоотречение, а надеждой — рай, встретил знатного вельможу. Его богатство превосходило все то, что дервиш когда-либо видел. Шатер вельможи, предназначенный для отдыха, располагался за городом. Он был сделан из драгоценных тканей, даже гвозди, которыми он был прибит к земле, были из чистого золота. Дервиш, проповедовавший всегда и во всем аскетизм, обрушил на вельможу поток слов, говоря о том, как ничтожно земное богатство, как суетны золотые гвозди шатра, как тщетны человеческие труды и старания. И как, напротив того, великолепны святые места. Самоотречение — это высшее счастье. Серьезно, с задумчивым выражением лица слушал его вельможа. Он взял руки дервиша в свои и сказал: «Твои слова для меня то же, что жар полуденного солнца и свежесть вечернего ветра. Друг, сопровождай меня, пойдем вместе к святым местам». Не оборачиваясь назад, без денег, не взяв с собой ни верховой лошади, ни слуги, он отправился в путь. Пораженный дервиш еле поспевал за ним. «Господин, скажи мне только, ты всерьез думаешь совершать паломничество к святым местам? Если это так, то подожди меня, пока я сбегаю за своим плащом пилигрима». Вельможа, благосклонно улыбаясь, ответил: «Я оставил свое богатство, лошадей, золото, шатер, слуг — все, что имел, неужели же ты из-за плаща должен вернуться?» «Господин, — удивился дервиш, — объясни мне, как ты мог оставить все свои сокровища и даже отказаться от своей мантии?» Вельможа ответил медленно, но убежденно: «Мы вбили золотые гвозди в землю, а не в наше сердце!»

Истории для раздумий

В этой части книги мы предлагаем несколько историй без интерпретации. Пусть читатель сам попытается понять, что они ему говорят, а затем поделится своими мыслями, впечатлениями с друзьями, знакомыми или членами семьи. При этом он заметит две вещи: хотя во многом толкования будут схожими, содержание историй каждый воспримет по-своему, в зависимости от своих взглядов. Поскольку толкования отражают точку зрения читателя, его жизненную позицию, то обмен впечатлениями о прочитанном, беседы на эту тему — путь к самопознанию.

Две половины жизни

Однажды мулла, гордый обладатель лодки, пригласил школьного учителя своей деревни покататься с ним по Каспийскому морю. Школьный учитель уютно растянулся в лодке под тентом и спросил у муллы: «Как ты думаешь, какая сегодня будет погода?» Мулла определил, откуда дует ветер, посмотрел на солнце, нахмурился и сказал: «Если ты мне спрашиваешь, то у нас будет буря». Школьный учитель в ужасе сморщил нос и сделал замечание: «Мулла, ты что, никогда не учил грамматики? Нужно говорить не мне, а меня». Мулла, которого так отчитали, только пожал плечами и сказал: «Какое мне дело до грамматики?» Учитель был в отчаянии: «Ты не знаешь грамматики! Это значит, что половина твоей жизни пропала даром». Как и предсказывал мулла, горизонт затянулся черными тучами, сильный штормовой ветер подстегивал волны, а лодку носило, как ореховую скорлупу. Громадные волны обрушивались на маленький челн. Тут мулла спросил учителя: «Ты когда-нибудь учился плавать?» Учитель сказал: «Нет, зачем мне было учиться плавать?» Мулла, широко улыбаясь, сказал: «Тогда ты потерял всю свою жизнь: наша лодка того и гляди потонет».

Справедливая цена

Когда царь Ановширван* путешествовал со своей свитой по стране, он попал в пустынную горную местность, в которой не было даже бедных пастушьих лачуг. Повар царя пожаловался: «О великий повелитель! Ведь я здесь для того, чтобы услаждать твой вкус. А в кухонной палатке нет ни крупицы соли, без которой любая еда будет противна на вкус. О великий царь, что мне делать?» Ановширван ответил: «Вернись в ближайшую деревню. Там ты наверняка найдешь торговца, у которого есть в продаже соль. Смотри, не плати дороже обычной цены». «Великий царь, — удивился повар, — в твоих сундуках лежит больше золота, чем где бы то ни было на свете. Что убудет от твоих богатств, если я заплачу за соль чуть-чуть дороже? Ведь это такая мелочь». Царь посмотрел серьезно и сказал: «Как раз из мелочей-то и возникают все несправедливости на свете. Мелочи как капли, из которых в конце концов образуется целое море. Все великие несправедливости начинались с мелочей. Так что иди и купи соли по настоящей цене».

На всех не угодишь!

Отец со своим сыном и ослем в полуденную жару путешествовал по пыльным переулкам Кешана. Отец сидел верхом на осле, а сын вел его за уздечку. «Бедный мальчик, — сказал прохожий, — его маленькие ножки едва успевают за ослем. Как ты можешь лениво восседать на осле, когда видишь, что мальчишка совсем выбился из сил?» Отец принял его слова близко к сердцу. Когда они завернули за угол, он слез с осла и велел сыну сесть на него. Очень скоро повстречался им другой человек. Громким голосом он сказал: «Как не стыдно! Малый сидит верхом на осле, как султан, а его бедный старый отец бежит следом». Мальчик очень огорчился от этих слов и попросил отца сесть на осла позади него. «Люди добрые, видали вы что-либо подобное? — заголосила женщина под чадрой. — Так мучить животное! У бедного осла уже провисла спина, а старый и молодой бездельники восседают на нем, будто он диван, бедное существо!» Не говоря ни слова отец и сын, посрамленные, слезли с осла. Едва они сделали несколько шагов, как встретившийся им человек стал насмехаться над ними: «Чего это ваш осел ничего не делает, не приносит никакой пользы и даже не везет кого-нибудь из вас на себе?» Отец сунул ослу полную пригоршню соломы и положил руку на плечо сына. «Что бы мы ни делали, — сказал он, — обязательно найдется кто-то, кто с нами будет не согласен. Я думаю, мы сами должны решать, что нам надо делать».

О разнице между городскими воротами и устами

Жил-был один восточный повелитель, мудрость которого подобно солнцу освещала страну животворными лучами. Никто не мог превзойти его по уму и сравняться с ним в богатстве. Однажды пришел к нему визирь: «О великий султан, ты самый мудрый, самый могущественный в нашей стране. В твоих руках и жизнь, и смерть. Однако что я услышал, когда ездил по городам и селам? Твое имя у всех на устах. Повсюду тебя хвалят. Но нашлись и такие, кто плохо о тебе отзывался. Они насмехались над тобой и бранили твои мудрые решения. О ты, могущественный повелитель, разве мыслимо, чтобы в твоём царстве могло быть подобное неповиновение и брожение умов!» Султан снисходительно улыбнулся и сказал: «Как и любой в моем царстве, ты знаешь, какие заслуги у меня перед подданными моими. Семь провинций, подчиненных мне, под моим господством стали богатыми и преуспевающими. В семи провинциях любят меня за справедливость. Конечно, ты прав, я могу многое. Я могу велеть закрыть громадные ворота своих городов, но одного я не могу — закрыть рот своим подданным. И не то важно, что некоторые говорят плохого обо мне, а то, что я делаю хорошего для людей!»

Розовое масло ассенизатора

Ассенизатор, всю жизнь занимавшийся чисткой сточных канав города и перевозом нечистот на поля, пришел однажды на базар. К отвратительному запаху клоаки он привык с течением времени. Ему ничего не стоило весело ходить вдоль сточных канав и, не поморщившись, очищать самые глубокие ямы с нечистотами. Когда же этот славный человек, проходя по базарным рядам — там его еще никогда не видели, — подошел к прилавку торговцев розовым маслом, то аромат, приятный для каждого, подействовал на него так сильно, что ассенизатор упал в обморок. Как ни пытались привести его в сознание, все было напрасно. Тут появился лекарь. По одежде он узнал профессию больного, поднял с земли кусок помета и дал ему понюхать. Вдруг, будто по мановению волшебной палочки, ассенизатор открыл глаза. Люди, стоявшие вокруг, смотрели, разинув рот, на это чудо. Лекарь же произнес спокойно: «Этот человек никогда не знал запаха розового масла. Его «розовое масло» сделано из другого вещества. Тот, кто не познал сути бытия, как может он понять, что такое суть бытия».

(По Саади)

Ворона и попугай

Попугай сидел вместе с вороной в одной клетке. О, как страдал бедный попугай от присутствия этого чудовища в черном оперении! «Какой отвратительный черный цвет, какая безобразная фигура, какое скверное выражение лица. Кто увидел бы при восходе солнца нечто подобное, у того хорошее настроение было бы испорчено на весь день. Более неприятного соседа, чем ты, нет на целом свете». Самое удивительное, что ворона тоже страдала от общества попугая. Грустная и подавленная, она сетовала на судьбу, что свела ее с таким неприятным пестрым малым: «Почему именно на мою долю выпало это несчастье? Почему, как назло, меня покинула моя счастливая звезда? Почему мои счастливые дни должны закончиться таким мраком? Мне было бы куда приятнее сидеть с другой вороной на каменной ограде какого-нибудь сада и радоваться тому, что мы вместе».

(По Саади)

Знание дорогого стоит

У крестьянина перестал работать трактор. Все попытки крестьянина и его соседей починить машину были напрасны. Наконец он позвал специалиста. Тот осмотрел трактор, попробовал, как действует стартер, поднял капот и все тщательно проверил. Затем взял молоток, один раз ударил по мотору и привел его в действие. Мотор затарахтел, будто он и не был испорчен. Когда мастер подал крестьянину счет, тот, удивленно взглянув на него, возмутился: «Как, ты хочешь пятьдесят туманов только за один удар молотком!» «Дорогой друг, — сказал мастер, — за удар молотком я посчитал только один туман, а сорок девять туманов я должен взять с тебя за мои знания, благодаря которым я мог сделать этот удар по нужному месту».

Что имеешь, то имеешь

Один набожный человек стоял на коленях в мечети, поглощенный молитвой. А другому верующему бросились в глаза его великолепные, искусно сотканые туфли с загнутыми носами. Он уже представил себе, как было бы прекрасно, если бы у него тоже были такие туфли. Шаг от мысли к делу часто бывает гораздо короче, чем обычно думают. Он подошел к молящемуся и прошептал ему на ухо: «Ты же знаешь, что молитва не достигает слуха господя, если ты молишься в туфлях». Верующий прервал свою молитву и так же тихо прошептал в ответ: «Если моя молитва и не будет услышана, то у меня по крайней мере останутся мои туфли!»

Узелок на память

В жарких местностях Ирана питьевая вода — величайшая драгоценность. Она поддерживает жизнь. Ее хранят в особых цистернах и приносят домой в больших кувшинах, причем ходить за ней приходится часто очень далеко. Однажды отец послал сына за водой: «Сын мой, возьми этот кувшин и принеси нам воды». Говоря это, он со всего размаха дал сыну звонкую пощечину. Со слезами на глазах, судорожно сжимая кувшин, мальчик пошел за водой. «Зачем ты ударил нашего сына, — возмутилась мать, — он же ничего плохого не сделал». На что отец ответил: «Эта пощечина будет ему узелком на память. Будь уверена, никогда в жизни он не посмеет уронить кувшин с водой. Какой толк был бы в том, если бы я ему дал пощечину после того, как он, не дай бог, разбил бы кувшин».

Не все за один раз

Однажды мулла пришел в зал, чтобы обратиться к верующим. Зал был пуст, если не считать молодого конюха, что сидел в первом ряду. Мулла подумал про себя: «Должен я говорить или нет?» И он решился спросить у конюха: «Кроме тебя, здесь никого нет, как ты думаешь, должен я говорить или нет?» Конюх ответил: «Господин, я простой человек, я в этом ничего не понимаю. Но когда я прихожу в конюшню и вижу, что все лошади разбежались, а осталась только одна, я все равно дам ей поесть». Мулла, приняв близко к сердцу эти слова, начал свою проповедь. Он говорил больше двух часов, и, закончив, почувствовал на душе облегчение. Ему захотелось услышать подтверждение, насколько хороша была его речь. Он спросил: «Как тебе понравилась моя проповедь?» Конюх ответил: «Я уже сказал, что я простой человек и не очень-то понимаю все это. Но если я прихожу в конюшню и вижу, что все лошади разбежались, а осталась только одна, я все равно ее накормлю. Но я не дам ей весь корм, который предназначен для всех лошадей».

Награда за чистоплотность

Однажды муж уехал по делам, а его жена, всем известная чистюля, только и делала, что охотилась за каждой пылинкой в доме и полировала до блеска мебель, даже глиняную плевательницу в углу. Из-за всех этих трудов она совершенно забыла о себе и бегала по дому неряха неряхой. Когда вернулся супруг, ему захотелось прочистить горло от дорожной пыли. Он стал озиаться в поисках самого грязного угла. Но все вокруг сияло чистотой. Тогда ему ничего не оставалось, как плюнуть жене в лицо.

О вечной жизни

Царь Ановширван, которого народ называл также Справедливым, однажды отправился в паломничество по стране как раз в то время, когда родился пророк Мухаммед. На освещенном солнцем склоне горы он увидел сгорбившегося над работой почтенного старого человека. В сопровождении своих придворных царь подошел к нему и увидел, что старик сажает маленькие, не больше года, саженцы. «Что же ты делаешь?» — спросил царь. «Я сажаю ореховые деревья», — ответил старик. Царь удивился: «Ведь ты уже так стар. Зачем тебе саженцы, листву которых ты не увидишь, в тени которых не будешь отдыхать и не вкусишь их плодов?» Старик взглянул на него и ответил: «Те, кто был до нас, сажали, а мы пожинали плоды. Теперь мы сажаем, чтобы те, кто будет после нас, тоже могли бы пожинать плоды».

Распределение обязанностей

«Я больше не могу! Мои обязанности — это горы, которые я уже не в состоянии сдвинуть с места. По утрам мне надо будить тебя, отдавать распоряжения по хозяйству, выбивать ковры, смотреть за детьми, ходить на базар за покупками, к вечеру готовить твой любимый плов да еще баловать тебя ночью». Так говорила жена своему мужу. Обгладывая куриную ножку, муж сказал только: «А что тут особенного. Все женщины делают то же, что и ты. Тебе не на что жаловаться. Пока я работаю, ты отсиживаешься дома». «Ах, — продолжала причитать жена, — если бы ты стал хоть немножко помогать мне». Движимый великодушием, муж согласился наконец на такое предложение: жена будет отвечать за все, что происходит в доме, а он за все то, что вне дома. Распределив так свои обязанности, супруги долгое время жили в мире и согласии. Однажды муж сидел с друзьями в кофейне после удачно сделанной покупки и с удовольствием курил кальян. Вдруг туда ворвался сосед и в волнении крикнул: «Беги скорее, твой дом горит». Муж продолжал с наслаждением потягивать из мундштука и произнес с завидным хладнокровием: «Будь так добр, скажи моей жене: ведь в конце концов она отвечает за все, что происходит в доме, я же только за службу вне дома».

Отсрочка

Человек, приговоренный к смерти, бросился с мольбой к ногам хакема, верховного судьи. Он заверял его в своей невиновности. Но словам осужденного не верили, а для подтверждения невиновности у него не было свидетелей. Хакем был непоколебим, как само правосудие. Когда уже все уверения оказались бесполезными, несчастный попросил, чтобы исполнили его последнее желание. Судья подумал, что нетрудно оказать последнюю милость тому, кто стоит перед лицом смерти. Ведь милость — это лучшее успокоительное средство для исполняющих правосудие, которое, как и все человеческое, может идти по ложному пути. «Каково твоё последнее желание?» — спросил судья. «Господин, я хочу только одного: произнести двухчастную молитву (дорекаат)». Хакем великодушным жестом позволил выполнить эту скромную просьбу. Осужденный боязливо смотрел на судью и не произносил ни слова. Судья потерял терпение и сердито спросил: «Почему же ты не читаешь свою молитву?» «Господин, — сказал осужденный, — меня взяло сомнение: кто поручится, что прежде, чем я кончу молитву, безжалостный палач не

отрубит мне голову?» «Хорошо, — сказал верховный судья и обратился ко всем присутствующим. — Я клянусь аллахом и пророками, что к тебе никто пальцем не притронется, пока ты не произнесешь свою молитву до конца». Осужденный обратился на восток, упал на колени и, склонив голову, начал молиться. После первой части молитвы он вдруг вскочил на ноги и замолчал. «Что это еще значит? — возмутился судья. — Не хочешь ли уже теперь почувствовать на своей шее меч правосудия?» «Господин, ты поклялся мне именем аллаха, что я имею право перед казнью произнести двухчастную молитву. Первую часть я уже произнес, а теперь решил повременить со второй частью и произнести ее через двадцать пять лет».

Мудрость мастера

К одному известному мастеру спорта по борьбе пришел ученик, чтобы поучиться у него этому искусству. Многие годы он тренировался с огромным прилежанием, достойным восхищения. «Учитель, — спросил ученик в один прекрасный день, — есть что-нибудь такое, чему бы ты еще мог меня научить?» «Ты научился всему, чему я мог тебя научить», — сказал мастер. От этих слов молодой боец преисполнился гордости и объявил всем и всюду, что теперь он лучший боец в стране и мог бы даже победить на ринге своего знаменитого учителя. Тысячи людей пришли посмотреть на этот поединок. После длительной, спокойной и равной борьбы мастер вдруг неожиданным приемом положил ученика на обе лопатки и победил его. «Странно, — сказал побежденный, тяжело переводя дыхание, — я научился у тебя всему, но как же случилось, что ты одолел меня тем приемом, которого я не знал?» «Юный друг, — сказал мастер, — все верно! Все, чему я мог, я тебя научил. Только этот единственный прием я приберег для сегодняшнего дня».

(по Саади)

Теневая сторона солнца

Один ученый человек каждый день приходил к пророку Мухаммеду. Однажды пророк отвел его в сторону и сказал: «Не приходи каждый день, тогда мы больше станем любить друг друга». И тут же рассказал следующую историю. У одного ученого спросили: «Солнце так прекрасно, так великолепно, почему, однако, нельзя сказать, что мы всегда одинаково сильно любим его?» Ученый ответил: «Солнце светит каждый день. И только зимой, когда оно скрывается за тучами, мы начинаем его ценить».

Запоздалая месть

Жители одной деревни решили наказать своего сородича и бросили его в яму. Те, кому он навредил, решили, пусть каждый сам учинит суд над ним. Стоя на краю ямы, одни плевали на злодея, другие бросали в него комья грязи. Вдруг в несчастного полетел камень. Изумленно посмотрел тот на бросавшего и спросил: «Всех здешних я знаю. А ты кто таков, почему бросаешь в меня камнем?» Человек ответил: «Я тот, кого ты обидел двадцать лет тому назад». Провинившийся удивился: «Где же ты был все это время?» «Все это время, — прозвучал ответ, — я носил этот камень в моем сердце. А теперь, когда я увидел тебя в таком жалком положении, то взял камень в руку».

Удачная сделка

- Встань сейчас же! Ах ты, безбожная тварь», — ругался бедуин и стегал плеткой ленивого верблюда, который упрямо стоял на коленях в песке. «Если хоть еще раз ты не послушаешься, я продам тебя на базаре за один туман. Ах ты, бесполезная скотина, клянусь аллахом, я сделаю это». Не прошло и дня, как бедуин снова лупил палкой

ленивого верблюда. И вот ему пришлось выполнить то, в чем он поклялся. Нужно было сдержать обещание, и бедуин, не в ладах с самим собой, с верблюдом и с богом, привел животное на базар. Теперь он раскаивался в своей поспешной клятве. Ведь один туман за верблюда — это слишком дешево, лучше было бы назвать сто туманов. И вдруг ему в голову пришла спасительная мысль. Он помчался домой и принес свою старую полуслепую кошку. Затем крепко привязал ее к верблюду и стал выкрикивать на весь базар. «Великолепный верблюд за один думан. Покупайте, люди добрые! Один верблюд за один туман! Вам такого никто не предложит, подумайте только, один верблюд всего за один туман!» Когда же нашелся охотник купить верблюда, то бедуин хитро сказал: «Верблюд стоит один туман. Но только я продаю его вместе с кошкой, а она стоит девяносто девять туманов ». До самого вечера бедуин расхваливал верблюда с драгоценной придачей. Толпа зевак собралась вокруг него. Все смеялись над хитростью торговца, но никто не хотел покупать верблюда. Вечером довольный бедуин отправился домой, ведя за уздечку верблюда, и повторял про себя: «Я поклялся продать верблюда за один туман. Я сделал все, чтобы выполнить эту клятву. Но люди просто не хотели покупать. Кара за то, что клятва не выполнена, падет на них, на этих безбожных скупердяев!»

Знание людей в теории и на практике

Один способный молодой человек, жаждавший знаний и мудрости, испытывая многие лишения, изучал вдали от родины, в Египте, физиогномику, науку о выражении лица. Шесть лет длилось это учение. И вот настал день, когда он прекрасно сдал все экзамены. Радостный и гордый, молодой человек верхом на коне возвращался на родину. На каждого встречного он уже смотрел глазами человека, познавшего мудрость науки, и, чтобы расширить и углубить свои знания, читал по выражению их лиц как по книге. И вот повстречался ему человек, на лице которого он прочитал шесть свойств характера: ясно было, что он завистлив, ревнив, жаден, скуп, корыстолюбив и беспощаден. «Бог свидетель, какое страшное выражение лица у этого человека, никогда я еще не видел и не слышал ничего подобного. Вот когда я смог бы проверить свою теорию». Пока он так думал, незнакомец подошел к нему с приветливым, добродушным выражением лица и смиренно сказал: «О господин! Уже поздно, а ближайшая деревня далеко. Моя хижина маленькая и темная, но я буду носить тебя на руках. Какая это была бы честь для меня, если бы я посмел считать тебя своим гостем на эту ночь, и как осчастливило бы меня твое присутствие!» Наш путешественник с изумлением подумал: «Поразительно! Какой контраст между речами этого человека и отвратительным выражением его лица».

Эта мысль глубоко взволновала молодого человека, он стал сомневаться в том, что усвоил за все шесть лет учения. Чтобы вновь обрести уверенность, он принял приглашение незнакомца. Хозяин услаждал ученого чаем, кофе, соками, печеньями и кальяном. Он осыпал своего гостя любезностями и вниманием. Три дня и три ночи гостеприимному хозяину удалось удержать путешественника у себя. Наконец ученый пожелал избавиться от этого невероятного гостеприимства и принял твердое решение уехать. В час расставания хозяин протянул ему конверт со словами: «О господин! Это Ваш счет». «Какой счет?» — с удивлением спросил молодой человек. Как выхваченный из ножен меч, вдруг обнажилось истинное лицо хозяина. Он нахмурил лоб и злобно закричал: «Какая наглость! Что ты себе воображал, когда ел здесь и пил? Уж не думал ли ты, что все это было даром?» При этих словах ученый сразу пришел в себя и молча вскрыл конверт. Он увидел, что все, что он ел и не ел, было указано в счете по цене во стократ большей. У него не было при себе даже половины требуемой суммы. Пришлось слезть с лошади и отдать ее хозяину, а в придачу еще и седло со всей поклажей. Но и этого оказалось мало; тогда он снял с себя и отдал свой дорожный костюм. Пешком отправился он в путь. И

долго еще можно было слышать его восторженные слова: «Слава богу, слава богу, что шесть лет моего учения не были напрасны!»

(По Абдул-Баха)

Три золотые фигуры

Чтобы проверить ум и наблюдательность царя соседнего царства, а заодно и смекалку его народа, один царь в стародавние времена послал своему соседу три золотые фигуры. Эти фигуры выглядели совершенно одинаково и имели одинаковый вес. Но все они, по словам пославшего их, отличались друг от друга своей ценностью. Царю предлагалось установить, какая из фигур была самой ценной. Вместе со своими придворными царь внимательно рассмотрел фигуры, но не смог обнаружить ни малейшего различия. Даже мудрейшие мужи его царства готовы были дать голову на отсечение, что между фигурами нет никакой разницы. Царь впал в уныние. Какой позор! Выходило, что он управляет царством, где нет ни одного сообразительного подданного, кто мог бы найти разницу между фигурами. Все царство принимало участие в решении загадки, и каждый старался изо всех сил.

Когда, казалось, надежда была уже потеряна, один юноша, томящийся в тюрьме, взялся обнаружить разницу между фигурами, если только ему дадут их осмотреть. Царь приказал привести молодого человека во дворец и велел показать ему три золотые фигуры. Юноша очень внимательно их рассмотрел и наконец установил, что у каждой из фигур в ухе есть маленькая дырочка. Тогда для проверки он просунул туда тонкую серебряную проволоку. Оказалось, что у первой фигуры серебряная проволока вышла из рта, у второй — из другого уха, а у третьей появилась из пупка. Подумав немного, молодой человек обратился к царю.

«Ваше величество, — сказал он, — я думаю, что решение загадки лежит перед нами, как открытая книга. Остается только прочитать, что там написано. Обратите внимание: как ни один человек не похож на других, так и каждая из этих фигур единственная в своем роде. Первая фигура напоминает тех людей, которые, едва дослушав до конца какую-нибудь новость, спешат рассказать об услышанном другим. Вторая фигура похожа на людей, про которых говорят: «В одно ухо влетает, в другое вылетает». Третья же фигура во многом схожа с теми, кто запоминает услышанное и старается пропустить это через собственное сердце. Господин! Теперь рассуди, какая фигура самая ценная. Кого бы ты выбрал и сделал своим приближенным? Того, кто все выбалтывает, того, для кого твои слова что ветер, или того, кому можно полностью довериться, потому что он будет хранить твои слова в тайниках своей души?»

Цена жемчужины

Однажды петух увидел в саду затерявшуюся среди травы сверкающую жемчужину. Он с жадностью бросился на нее, склевал и пытался изо всех сил отправить ее к себе в зоб. Когда петух понял, что блестящий предмет — это не королева рисовых зерен, он тут же выплюнул ее. Он, правда, успел проверить ее качество, но что это была за проверка! Тут жемчужина окликнула его и сказала: «Я сияющая, драгоценная жемчужина. Выпала из чудесного ожерелья по воле случая на землю в этом саду. Где ты сыщешь жемчужину краше меня? Хоть обыщи все моря и океаны, и то не найдешь. Но вот случай швырнул меня к твоим ногам. Думаешь, таких, как я, что песку морского? Если бы ты взглянул на меня глазами разума, то увидел бы тысячи красот и чудес». Но петух гордо прокричал: «Найдись охотник, я не задумываясь отдал бы тебя за одно рисовое зернышко».

(По П. Этессами)

Вежливый мулла

И снова один всеми уважаемый шейх давал большой праздник. Приглашены были все знатные титулованные особы этих мест. Только про муллу забыли. Однако он был среди гостей и чувствовал себя как рыба в воде. Один из его друзей в некотором замешательстве отвел приятеля в сторону: «Как случилось, что ты здесь? Ведь тебя не приглашали». Мулла очень деликатно ответил: «Если уж хозяин не знает своих обязанностей и не пригласил меня, то зачем же мне упускать возможность воспользоваться своими обязанностями и быть вежливым гостем?»

Протяни ты ему руку

В болоте северной Персии тонул человек. Он весь погрузился в трясину, и только голова его еще выглядывала. Несчастный орал во всю глотку, прося о помощи. Скоро целая толпа собралась на месте происшествия. Нашелся смельчак, пожелавший спасти тонущего. «Протяни мне руку! — кричал он ему. — Я вытащу тебя из болота». Но тонущий взывал о помощи и ничего не делал для того, чтобы тот смог ему помочь. «Дай же мне руку!» — все повторял ему человек. В ответ раздавались лишь жалобные крики о помощи. Тогда из толпы вышел еще один человек и сказал: «Ты же видишь, что он никак не может дать тебе руку. Протяни ему свою, тогда сможешь его спасти».

Идеальный верблюд

Много лет тому назад четверо ученых брели с караваном по пустыне Кавир. Вечером они все вместе сидели у большого костра и делились впечатлениями. Все в один голос хвалили верблюдов: их непритязательность, выносливость, сила и непостижимое терпение приводили друзей в восторг. «Мы все владеем пером, — сказал один из них. — Давайте напишем или нарисуем что-нибудь в честь верблюда и прославим его». С этими словами он взял пергаментный свиток и направился в шатер, освещенный лампадой. Через несколько минут он вышел и показал свое произведение друзьям. Он нарисовал верблюда, встающего после отдыха. Рисунок так хорошо удался, что было впечатление, будто верблюд живой. Второй вошел в шатер и вскоре вернулся с кратким деловым очерком о той пользе, какую приносят верблюды. Третий написал очаровательное стихотворение. Наконец, четвертый отправился в шатер и попросил его не беспокоить. Прошло несколько часов, огонь в костре давно погас и друзья спали, а из слабо освещенного шатра все еще доносился скрип пера и монотонное пение. Напрасно друзья ждали своего товарища целых три дня. Шатер спрятал его так же надежно, как земля, что сомкнулась за Аладдином. Наконец, на пятый день, наиприлежнейший из всех прилежных вышел из шатра. Черные тени обрамляли его глаза, щеки впали, подбородок оброс щетиной. Усталой походкой и с кислым выражением лица, будто съел зеленых лимонов, он подошел к друзьям и с досадой бросил перед ними связку пергаментных свитков на ковер. На внешней стороне первого свитка было написано крупными буквами во всю ширь: «Идеальный верблюд, или Верблюд, каким ему надлежало бы быть...»

Пророк и длинные ложки

Один правоверный пришел как-то к пророку Элиасу. Его очень волновало, что такое ад и рай, потому что он хотел жить праведно. «Где ад и где рай?» С этим вопросом человек обратился к пророку, но Элиас не ответил. Он взял вопрошавшего за руку и повел темными переулками во дворец. Через железные ворота они вошли в большой зал. Народу там было видимо-невидимо, бедные и богатые, в лохмотьях и в одеяниях, украшенных драгоценными камнями. Посреди зала стоял на огне огромный котел, в нем кипел суп, который на Востоке называется «ам». От варева шел приятный запах по всему залу.

Вокруг котла толпились люди с впалыми щеками и глубоко запавшими глазами. Каждый старался получить свою порцию супа. Спутник пророка Элиаса поразился, когда увидел у них в руках по ложке, величиной с него самого. Лишь на самом конце черенка имелась деревянная ручка. Остальная часть черенка ложки, содержимое которой могло бы насытить любого человека, была железной и от супа нестерпимо горячей. С жадностью голодные люди тыкали своими ложками в котле. Каждый хотел получить свою долю, но никому это не удавалось. Они с трудом вытаскивали тяжелые ложки из супа, но так как те были слишком длинными, то и сильнейшие не могли отправить их в рот. Слишком ретивые обжигали руки и лицо и, охваченные жадностью, обливали супом плечи соседей. С руганью они набрасывались друг на друга и дрались теми же ложками, которыми могли бы утолить голод. Пророк Элиас взял своего спутника за руку и сказал: «Вот это — ад!» Они покинули зал и вскоре уже не слышали адских воплей. После долгих странствий по темным переходам они вошли в другой зал. Здесь тоже было много людей. Посреди зала стоял котел с кипящим супом. У каждого было по такой же громадной ложке в руке, какие Элиас и его спутник уже видели в аду. Но люди были упитанными, в зале слышались лишь тихие довольные голоса и звуки окунаемых ложек. Люди подходили парами. Один окунал ложку и кормил другого. Если для кого-нибудь ложка оказывалась слишком тяжелой, то сразу же другая пара помогала своими ложками, так что каждый мог спокойно есть. Как только насыщался один, его место занимал другой. Пророк Элиас сказал своему спутнику: «А вот это — рай!»

Небольшая разница

История, иллюстрирующая позитивный подход

Один восточный властелин увидел страшный сон, будто у него выпали один за другим все зубы. В сильном волнении он призвал к себе толкователя снов. Тот выслушал его озабоченно и сказал: «Повелитель, я должен сообщить тебе печальную весть. Ты потеряешь одного за другим всех своих близких». Эти слова вызвали гнев властелина. Он велел бросить в тюрьму несчастного и призвать другого толкователя, который, выслушав, сон, сказал: «Я счастлив сообщить тебе радостную весть — ты переживешь всех своих родных». Властелин был обрадован и щедро наградил его за это предсказание. Придворные очень удивились. «Ведь ты сказал ему то же самое, что и твой бедный предшественник, так почему же он был наказан, а ты вознагражден?» — спрашивали они. На что последовал ответ: «Мы оба одинаково истолковали сон. Но все зависит от того, не что сказать, а как сказать».

Литература

На английском языке

Baha'u'llah: Gleanings from the Writings of Baha'u'llah.

Baha'u'llah: Seven Valleys, 1975.

Fromm, E.: Escape from Freedom. New York, 1941.

Fromm, E.: «The Oedipus Complex and the Oedipus Myth», 1949. In: Anshen, R.N.: The Family: Its functions and Destiny. New York, 1949.

Gifford, E.W.: Mohave and Yuma Indians, cited in R.Wood, World of Dreams; An Anthology. New York, 1947.

James.W.: The Dilemma of Determinism, first published in 1884.

Jung, C.G.: Memories, Dreams, Reflections. New York, 1963.

Peseshkian, N.: In Search of Meaning. A Psychotherapy of Small Steps. Berlin Heidelberg New York Tokyo, 1987.

Peseshkian, N.: Psychotherapy of Everyday Life. Training in Partnership and Self-Help. Berlin Heidelberg New York Tokyo, 1986.

- Peseschkian, N.: Positive Family Therapy. The Family as Therapist. Berlin Heidelberg New York Tokyo, 1986.
- Peseschkian, N.: Positive Psychotherapy. Berlin Heidelberg New York Tokyo, 1987.
- Peseschkian, N.: Positive Psychotherapy in Psychosomatics. Berlin Heidelberg New York (in preparation).
- На немецком языке
- Abdu'l Baha: Beantwortete Fragen. Frankfurt, 1962.
- Ackerknecht, E.H.: Geschichte der Medizin. Stuttgart, 1955.
- Andrae, T.: Islamische Mystiker. Stuttgart, 1960.
- Battegay, R.: Narzismus und Objektbeziehungen: über das Selbst zum Objekt. Bern, 1977.
- Benedetti, G.: Der Geisteskranke als Mitmensch. Göttingen, 1976.
- Dashti, A.: Über Hafis (persisch). Teheran, 1958.
- Etessami, P.: Diwan (Gesamtwerk, persisch). Teheran, 1954.
- Fetacher, I.: Wer hat Dornroschen wachgeküßt? Das Märchenverwirrbuch. Frankfurt, 1972.
- Freud, S.: Der Witz und seine Beziehung zum Unbewußten, Gesammelte Werke, Bd. VI. Frankfurt, 1973.
- Fromm, E.: Märchen, Mythen und Träume. Zürich, 1957.
- Ghowsarin, S.: Biographie über Avicenna (persisch). Teheran, 1953.
- Goeppert, S.: «Vom Nutzen der Psychoanalyse für die Literaturkritik». Confinia psychiat, 20:95 — 107, 1977.
- Meves, Chr.: Erziehen und erzählen: über Kinder und Märchen. Berlin, 1971.
- Meyer-Steinig, Th., Sudhoff, K.: Geschichte der Medizin im Überblick. Jena, 1921.
- Mowlana, Massnavi: Gesamtwerk. Teheran, 1960.
- Peseschkian, N.: Positive Psychotherapie: Theorie und Praxis einer neuen Methode. Frankfurt, 1977.
- Peseschkian, N.: Schatten auf der Sonnenuhr, Erziehung, Selbsthilfe Psychotherapie. Wiesbaden, 1974.
- Peseschkian, N.: Psychotherapie des Alltagslebens: Training zu Partnerschaftserziehung und Selbsthilfe. Frankfurt, 1977.
- Peseschkian, N.: Auf der Suche nach Sinn. Frankfurt, 1983.
- Peseschkian, N.: Positive Familientherapie. Erne Behandlungsmethode der Zukunft. Frankfurt, 1980.
- Saadi: Gholesan (persisch). Teheran, 1953.
- Sager, C.J., Kaplan, H.S. (Hrsg.): Handbuch der Ehe-, Familien- und Gruppentherapie, 3. Bd. München, 1973.
- Schnutgen, W.: *Die Kalifen und ihre Ärzte». Naturheil-kunde, Heft 4, April, 1978.
- Towhidipour, M. (Hrsg.): Maus und Katie von Scheich Behai (persisch). Teheran, 1958.
- Watzlawick, P., Beavin, J.H., Jackson, D.D.: Menschliche Kommunikation: Formen, Störungen, Paradoxien. Bern, 1969.
- Watzlawick, P., Weakland, J.H., Fisch, R.: Lösungen: zur Theorie und Praxis menschlichen Wandels. Bern, 1974.
- Wopple, J.: Praxis der Verhaltenstherapie. Bern, 1972.

Комментарии

Термин «позитивный» используется доктором Н. Пезешкианом как производный от латинского «positum» — «реальный», «фактический», «имеющийся в наличии». «Позитивная психотерапия» в этом контексте выступает, с одной стороны, в качестве системы психологической помощи, ориентирующейся на целостное представление о человеке в интегральной совокупности всех его поведенческих свойств, с другой стороны — как психотерапия в межкультурной проекции, межкультурный подход в психотерапии. Раскроем данные положения более подробно.

Первое: позитивность как целостность. Здесь продолжается традиция гуманистической психологии принятия клиента всего целиком, во всей многообразной сложности его жизненной позиции, как наделенного потенциями к непрерывному развитию и самореализации, ответственного за свой выбор. Реально существуют не только болезнь, дефекты, симптомы, но и способности клиента для их преодоления: положительные качества имеются у каждого, неповторимые и уникальные. В любом явлении действительности, даже таком негативном, как болезнь, можно найти положительное. Но способность такого позитивного видения необходимо тренировать, преодолевая нетерпимость, склонность высмеивать и критиковать. Причем принимать, поддерживать и любить самого себя для клиента не менее важно, чем проявлять позитивное отношение к другим.

Второе: позитивность как межкультурный подход. Человек живет в мире, наполненном самыми различными культурно-ценностными ориентациями, которые иногда мирно сосуществуют, а иногда вступают в конфликт друг с другом. В разных частях света люди по-своему работают, отдыхают, болеют, общаются, фантазируют, причем одни модели поведения (как, впрочем, и люди) не хуже и не лучше других. Однако человек склонен смотреть на мир через призму собственного опыта, той конкретной системы культуры, в которой он рос и формировался как личность. Поэтому мы нередко относимся с опаской и недоверием к незнакомым обычаям, ценностям, образцам поведения, что препятствует позитивному, принимающему и поддерживающему отношению к другому человеку, социальной группе, народу. Особенно хорошо это видно на примере нашей российской действительности, где сложная межкультурная ситуация часто оборачивается нетерпимостью и негативностью в отношениях между людьми. Вместе с тем в самом факте культурного разнообразия можно найти средства преодоления неблагоприятных особенностей человеческого поведения, условия для разрешения внутриличностных и межличностных конфликтов, что и сделано Н. Пезешкяном в данной книге. Представленные здесь истории, сказки и притчи вводят читателя в мир культурного многообразия, где уже потенциально имеются различные способы разрешения психологических проблем человека. Истории как бы соединяют Восток и Запад, но не в том смысле, что рационализм свойственен только Западу, а иррационализм — Востоку. В историях — нечто вневременное, вечное, что всегда и во все времена поддерживало в человеке его личностное начало, что воспитывало, утешало, помогало в трудную минуту конструктивным переосмыслением ситуации, — культурное единство в многообразии.

Собственная межкультурная ситуация автора состояла в том, что, перс по происхождению, Н. Пезешкян родился и вырос в Иране, а в 1954 году вместе с семьей эмигрировал в ФРГ, спасаясь от религиозных преследований. Психотерапевтическое образование он получил на Западе (Швейцария, США, ФРГ), сохранив при этом глубокое знание восточной культуры.

Саади (1203(?) — 1292) — персидский поэт, который в отличие от современных ему поэтов, панигиристов и мистиков, писал о простых человеческих радостях и печалях, проповедовал активный демократический гуманизм. Его главное произведение — сборник притчей-рассказов «Гулистан» («Сад Цветов»), в котором он рассказывает о своих путешествиях в течение сорока лет по Ирану, Индии, Аравии и Северной Африке.

227

К с. 15

Мовлана (1207 — 1272(?)) — персидский поэт, проповедовавший идеи суфизма — мистического направления в исламе. Полное имя — Мовлана Джалолиддин Руми, поэтому часто он известен под именем Руми. Основные произведения — «Масна-ви» и «Диван*».

К с. 38

Основателя ислама звали пророк Мухаммед. Имя «Магомет» пришло к нам из французского языка, долгое время оно было традиционным для нашей литературы, однако по настоянию арабистов было заменено как устаревшее на Мухаммед-

К с. 43

Нарцистические желания — одно из понятий психоанализа, указывающее на привязанность сексуального влечения к собственному «Я» как к объекту.

К с. 45

Эдипов комплекс — одно из основных понятий психоанализа З. Фрейда, обозначающее характерную установку ребенка по отношению к родителям, возникающую в раннем детстве, примерно между тремя и четырьмя годами. Назван по имени героя древнегреческой легенды царя Эдипа, который, по преданию, убил своего отца и женился на матери. Эдипов комплекс заключается в половом влечении, главным образом бессознательном, к родителю противоположного пола и бессознательном стремлении физически устранить родителя одного пола с ребенком.

К с. 54

Хафиз Шамседдин М. (1325(?) — 1390) — один из знаменитейших персидских поэтов, в лирике которого преобладали темы любви, мистического озарения, жалобы на бренность и непознаваемость мира. Лирический герой Хафиза — полнокровный живой человек, одержимый страстями и желанием духовно защититься от окружающей его жестокой действительности. Всю жизнь прожил в Ширазе. Самое известное его произведение — «Диван Хафиза», на которое ссылается Гёте в своем «Западно-восточном диване».

Этессами Парвин (1906 — 1941) — персидская поэтесса, дочь писателя Юсуфа Этессами, в своих стихах выступала защитницей достоинства и равноправия женщин.

К с. 56

Харун ар-Рашид (786 — 809) — арабский халиф из династии Аббасидов, царствовавший в период экономического и культурного расцвета Багдадского халифата (системы мусульманской теократии). В сказках «Тысяча и одна ночь» образ Харун ар-Рашида дан как доброго и справедливого государя, что, как полагают исследователи, не соответствовало действительности.

К с. 59

Али (600 — 661) — зять Мухаммеда, один из первых приверженцев мусульманской религии. Его убийство стало причиной разрыва между сунитами и шиитами (мусульмане Ирана в большинстве своем шииты), которые считали его первым имамом (последователем Мухаммеда).

К с. 61

23 мая 1844 года в персидском городе Ширазе молодой человек, известный под именем Баб (1819 — 1850), провозгласил приближение того часа, когда явится посланник Бога, новый пророк, ожидаемый народами всего мира. Баб осознавал себя как предшественника этого посланника и видел свое предназначение в том, чтобы подготовить человечество к Его приходу. Принятое им имя — Баб — означает «Врата» (настоящее имя — Сейид Али Мухаммед). Баб навлек на себя яростное преследование со стороны мусульманского духовенства, был арестован, избит, заключен в тюрьму и 9 июля 1850 года публично казнен. В результате последовавших за этим массовых расправ в Персии погибло 20 000 бабидов. В бахаистской религии Баб занимает место, соответствующее роли Иоанна Крестителя в христианстве.

К с. 64

Религия бахай (бахаистская вера, бахаизм) — новое религиозное вероучение, основанное Баха-Уллой (1817 — 1892), продолжающего ряд посланников Бога: Авраама, Моисея, Будды, Зороастра, Христа и Мухаммеда, общее предназначение которых — привести человечество к духовной зрелости. Согласно учению Баха-Уллы, Бог привел в действие исторические силы, противостоящие разделению людей по национальному, классовому и религиозному принципу. Человечество по сути своей едино, и настало время

объединения всех людей планеты во всемирное сообщество. Помочь этому процессу единения — одна из целей религии бахай. Другие цели: отказ от каких бы то ни было предрассудков, прежде всего религиозных (в посланниках Бога люди видят прежде всего основателей различных религиозных систем, в то время как их общее предназначение — способствовать нравственному взрослению человечества, объединению его в единую семью), осознание единства и относительного характера религиозной истины, признание того, что истинная религия находится в гармонии с рассудком и научным поиском.

Баха-Улла означает по-арабски «Слава Господа». Человека, принявшего этот титул, при рождении звали Мирза Хусейн Али, и родился он в одной из самых именитых семей Тегерана, в семье главного министра шахского двора, унаследовав значительное состояние. Объявив себя последователем Баба, Баха-Улла лишился материальных привилегий, разделив участь всех репрессированных бабидов, был заключен в тюрьму, подвергнут пыткам и изгнанию. В 1863 году Баха-Улла провозгласил себя Тем, о Ком пророчествовал Баб, основав новую религию. Скончался и похоронен на Святой Земле, недалеко от Хайфы (ныне — Израиль), где сейчас функционирует Всемирный Центр бахаизма.

Абдул-Баха (1844 — 1921) — старший сын Баха-Уллы, Аббас Эффенди, с раннего детства разделял с отцом тяготы его судьбы. Он принял имя Абдул-Баха, что означает «Слуга Бахи», и явил своим бытием совершенный образец бахаист-ского образа жизни. Баха-Улла назначил его единственным полномочным толкователем учения бахаизма и Главой Веры после своей кончины.

Старший внук Абдул-Бахи Шоги Эффенди после смерти первого стал хранителем веры бахаизма и толкователем ее священных текстов (к которым относятся тексты Баха-Уллы и Абдул-Бахи). После смерти Шоги Эффенди (1975 г.) эту функцию выполняет Всемирный Дом Справедливости, включая и контроль переводов вахабитских текстов на различные языки мира. Тексты Баха-У*лы и Абдул-Бахи в данной книге даны в переводе с немецкого языка на русский Л.П. Галанза, который в приведенном выше смысле может считаться лишь предварительным.

К с. 68

Заратустра (в перс, звучании, греч:- передача имени — Зо-роастр) — пророк и реформатор дре^неиранской религии — зороастризма, для которого характерно учение о постоянной борьбе в мире двух противоположных начал: добра, олицетворяемого светлым божеством Ахурамаздой (Ормуздом), и зла, олицетворяемого темным божеством Анхра-Майнью (Ариманом); цель мирового процесса, победа добра над злом, достигается развитием событий в этом мире, причем особая роль принадлежит человеку, обладающему свободой выбора; средство индивидуального спасения — добрый образ жизни, доброе слово, добрая мысль, доброе д^ло. Зороастризму чужд аскетизм. Окончательно эта религия: сформировалась к 7 в. до н.э.

К с. 75

Соломон (960(?) — 935(?) до н.э.) — царь объединенного Израильско-Иудейского царства, сын Давида. Утвердил за время своего правления могущество царства, знаменит сооружением храмов в Иерусалиме. Соломону приписывается ряд произведений, вошедших в текст Библии, — «Книга притчей», «Книга премудрости», «Книга песни песней».

Аздак — персонаж из пьесы Бертольта Брехта «Кавказский меловой круг» (см.: Б. Брехт. Театр, т. 4. М., «Искусство», 1964, с. 235 — 334).

К с. 77

Авиценна (980 — 1037) — латинизированное употребление имени Ибн Сива, врача, ученого и философа, представителя восточного аристотелизма. «Книга об исцелении», принадлежащая перу Авиценны, оказала большое влияние на развитие европейской медицины.

К с. 97

Рази (864 — 934(?)) — выдающийся персидский врач. Полное имя Абу-Бекр Мухаммед бен-Закария. Объединил в своем учении достижения греческой и арабской медицины. Главный труд — «Книга объемлющая» («Аль-Хави») — представлял собой первую медицинскую энциклопедию на арабском языке.

К с. 99

Катарсис (от греч. katharsis — очищение) — термин, использующийся в эстетике и психологии искусства в первоначальном значении эмоционального потрясения и очищения, вызванного у театрального зрителя в результате особого переживания за трагическую судьбу героя. В психоаналитической литературе этот термин впервые появился в работах Брейера и Фрейда, которые, проводя лечение пациентов с истерией и побуждая их под гипнозом вспомнить события (травмирующие переживания), происшедшие с ними в детстве, исследовали возникающие при этом эффекты освобождения зажатой ранее психической энергии, вытесненной в подсознание и являющейся, как предположил Фрейд, причиной невротического конфликта. Когда под гипнозом само воспоминание и связанное с ним сильное эмоциональное состояние одновременно доводятся до сознания пациента, эмоциональное напряжение разряжается и симптом устраняется. В современной постфрейдовской психотерапии, например в психодраме, термин «катарсис» часто относят к освобождению от напряжения на чисто сознательном уровне.

К с. 102

Представление о природе психического нарушения и о его источниках (эндогенных, внутренних, связанных с морфо-функциональным субстратом психики, возможно закодированном генетически, или же экзогенных, связанных с действием внешней среды, никак не представленных в гено типе) имеет не только объективный смысл, но и субъективное значение для врача и пациента, задающих тем не менее определенную направленность терапевтическому процессу.

К с. 120

Буш Вильгельм (1832 — 1908) — немецкий поэт и художник. Свои стихи он сопровождал юмористическими циклами рисунков.

К с. 130

Тухольский Курт (1890 — 1935) — немецкий писатель-сатирик, поэт-лирик, публицист. Покончил жизнь самоубийством в ссылке. Одно из основных произведений — «Германия превыше всего». В отечественной литературе имеется несколько диссертационных исследований творчества К. Ту-хольского, но официальных переводов его произведений, насколько нам известно, не было.

К с. 161

Лихтенберг Георг Кристоф (1742 — 1799) — немецкий ученый и писатель, известный главным образом своими многочисленными афористическими высказываниями.

К с. 183

Шейх Бэхаи (ок. 1575(?)) — полное имя Бэхаэдин Амели, философ, естествоиспытатель и поэт. В книге «Мышь и кошка», сборнике басен, социально-критическую направленность сочетает с житейской мудростью.

К с. 186

Амирнуэ Самани — один из представителей среднеазиатской феодальной династии саманидов (800 — 900 гг.).

