

СЧАСТЬЕ ЕСТЬ! ЕГО НЕ МОЖЕТ НЕ БЫТЬ...

Как стать счастливым? Как сохранить душевное здоровье?

На эти вопросы отвечает главный психотерапевт Минздрава России, доктор медицинских наук, профессор, руководитель отделения неврозов и психотерапии института им.В.М.Бехтерева (Санкт-Петербург) Борис Дмитриевич Карвасарский.

...В клинику им. Бехтерева поступил молодой человек. Его участь была печальна: у него, скрипача, полностью отказала рука, вид скрипки вызывал ужас... После долгих поисков прояснилась картина: мальчик рос в интеллигентной семье, с юных лет его отдали в музыкальную школу, прочили судьбу Чайковского и Рахманинова. Вся жизнь семьи была направлена на возвращение гения. Родители и родственники ждали от него достижений. Юный музыкант вырос и... И превратился в среднего скрипача. Муки несоответствия возложенным надеждам, колоссальный удар по самолюбию и самооценке – все это не прошло даром. Как выход из ситуации – возникает дискинезия скрипача, рука не может даже водить смычком, она “парализуется”... Измученный организм сам нашел выход: “Лишь болезнь руки не дает мне стать гениальным музыкантом, оставьте меня в покое...”.

- Борис Дмитриевич, ушло в прошлое время, когда люди в едином порыве провозглашали: “Раньше думай о родине, а потом о себе”. Кажется, мы стали эгоистичнее... А когда-то были безмерно оптимистичны, а потом вдруг массово впали в депрессию... Вам как врачу-психотерапевту понятно душевное состояние общества: какие мы сегодня?

- Это правда, что эмоциональное состояние народа стремительно меняется. Даже на протяжении последнего десятка лет произошла не одна метаморфоза. Помните, середина перестройки, обвал всех прежних ценностей: нарастала тревога, неуверенность в том, что будет завтра. Но парадоксальным было другое: людей с неврозами в тот трудный период разлома вдруг резко стало меньше! Даже в нашем институте им. Бехтерева на время почти опустели палаты. Да-да, с одной стороны, нарастала всеобщая тревожность, а с другой – от страха остаться беззащитным у человека откуда-то брались недюжинные силы, и даже наши постоянные пациенты адаптировались, выздоравливая на какое-то время. Все это очень напоминало время войны.....

Потом, когда мы стали продвигаться к более упорядоченной жизни, невротики появились вновь. И вот тогда число неврозов стало неизмеримо больше.

Что касается нашего времени, скажу абсолютно авторитетно: общее эмоциональное состояние всего общества в последние год-два стало значительно лучше! Меня часто спрашивают – и журналисты, и политики: что ждет Россию, ухудшится или улучшится эмоциональное состояние общества? И что надо сделать, чтобы улучшилось? Не устаю повторять: эмоциональное состояние и дальше будет улучшаться. Правда, при некоторых условиях.

- Эти условия выполнимы?

- Вполне. Причем как для общества в целом, так и для каждого человека отдельно. Условия эти были сформулированы французскими экзистенциалистами во времена нацизма, причем помогли выжить целым нациям. Тогда они звучали как лозунг: борьба в любых условиях. Даже когда погибаешь..... Я бы перефразировал: труд в любых условиях! Даже когда давит депрессия, катастрофически нет рабочих мест, потому что все заводы позакрывались.

- Хорошая формула выживания и сохранения душевного здоровья.

- И почти безотказная. Но есть еще один секрет.

- Если не жалко, откройте.

- Не только не жалко, а даже, наоборот, рад всячески пропагандировать эту простую формулу сохранения душевного здоровья. Она пришла из психотерапии, так называемая триада Роджерса. Три положения, которыми должен руководствоваться человек: он должен быть подлинным, он должен быть сопереживающим, и он должен быть принимающим.

- Кажется, за простыми словами – глубокий смысл. Расшифруйте, чтобы все правильно понять.

- Первое, человек должен быть подлинным, или аутентичным. Помните, бывали времена, когда нужно было говорить одно, думать другое, вести себя по-третьему. Полный разлад! Впрочем, порой от времен не зависит, а лишь от самого человека. Подлинность предполагает, что я думаю, говорю и веду себя синхронно. Могу и хочу себе это позволить.

- Поэт сказал бы: будь самим собой.

- Именно так. И ни перед кем не стоит разыгрывать драматических ролей и сцен...

Второе – будь сопереживающим. Это так по-человечески! Самое интересное, когда сопереживаешь людям и в радости, и в горе, то вопреки “законам физики” душевные силы не растрачиваются, а наоборот, растут. А вот с третьим советом – принятия – многим трудно согласиться, но..... Если хотите, он совпадает с христианским принципом и тысячу раз проверен наукой и здравым разумом. Я должен принять человека таким, какой он есть. Мир – какой он есть.

ВСЕ БОЛЕЗНИ ОТ НЕРВОВ

- Борис Дмитриевич, мы любим повторять эту фразу: все болезни от нервов. С другой стороны, вы рассказывали, что многие тяжелобольные люди, болезни которых явно связаны с внутренними конфликтами и непроговоренными переживаниями, даже на смертном одре не хотят признавать психологических мотивов своих проблем со здоровьем, повторяя, что психотерапия – пустая болтовня и жили же люди без психологов. А на самом деле многие болезни возникают от конфликтов с окружающим миром?

- Для начала предлагаю хотя бы условно определить, что такое конфликт. Если я поссорился с товарищем, это не тот конфликт, который приведет к сбою душевного здоровья, к болезням сердца, желудка или других органов. Ведь я его осознаю, и потому он ничего не стоит для меня. Более того, нередко душевная выносливость и человеческая сила даже закаляются конфликтами или стрессами, которые мы перерабатываем и разрешаем. Этакая тренировка выживаемости. Разрушительны те конфликты, которые я не осознаю. И потому никак не решаю. Специалисты даже разработали примерный перечень конфликтов, которые чаще всего приводят к неврозам (или другим болезням). Вот лишь несколько примеров: конфликт между потребностью быстрых достижений и отсутствием способности к усилию и настойчивости.

- Как это знакомо! Видимо, чтобы избежать срыва, надо почаще себе говорить: не все сразу, дружище! И побольше настойчивости...

- Да, но если осознаешь суть душевных мук. А вот еще конфликт: между стремлением к достижению во всех областях жизни и невозможностью совместить требования различных ролей.

- Кажется, тоже знакомо – это ощущение, когда всем должен, нигде не успеваешь и оттого для всех плох...

- Кстати, у каждого времени свои типичные конфликты. Но есть “вневременные”: конфликт между сильной потребностью быть полноценным мужчиной (женщиной) и наличием эмоционально-сексуальных неудач...

И все же, я вас удивлю, может быть, если выскажу мысль, неприятную для коллег по цеху: фраза “все болезни от нервов” – сильное преувеличение. Когда на одном из психотерапевтических конгрессов мои коллеги заявляли, что могли бы исцелять болезни сердца, легких, желудка с помощью психотерапии, я вступил в полемику. А биохимические сбои? А генетическая природа большинства болезней? Вот найдут дефектный ген у гипертоника, научатся исправлять – и сеанс у генного инженера будет эффективнее, чем десятки сеансов у психоаналитика...

Между прочим, даже доктрина медицины в последние годы изменилась! Раньше действительно многие были убеждены, что большинство заболеваний связано с состоянием психики. Сегодня теория устарела, врачи пришли к другой концепции: био-психо-социальной. Другими словами, наше здоровье и возникновение болезни зависят от всех трех элементов. Нет заболеваний без биологической причины или психологической – они все “густо перемешаны”.

Доказательство тому простое. Возьмите сердечнососудистые заболевания, которые в цивилизованных странах стали жутким бичом и главной причиной смертей. Увы, психоаналитики не могли решить проблему массово, разве что в отдельных случаях. Американцы избрали другой путь. Гигантские материальные средства перебросили на борьбу с факторами риска: курением, ожирением, гиподинамией. Согласитесь, все это имеет отдаленное отношение к психологии, но мир признал – США заметно продвинулись на пути к здоровью и долголетию. Помню, мой коллега лет десять назад, приезжая в Россию на конгрессы, гордился своей визитной карточкой “психоаналитик”. Теперь он с удовольствием вручает карточку с надписью “сотрудник социально-психологической службы”. Что называется, почувствуйте разницу.

И тем не менее все это не умаляет значения психологии.

- В том числе, как утверждают психотерапевты, многие наши проблемы уходят в детство?

- Вообще в семейные отношения. Помню случай, с которым работали мои коллеги. В семье ребенок был болен бронхиальной астмой, страдал долго и мучительно. Пока семьей не стал заниматься психотерапевт. Именно семьей, а не только ребенком. Дело в том, что нередко кто-то из членов семьи использует свою болезнь для манипуляций близкими. Да-да, жена с помощью жалоб может годами удерживать мужа, и наоборот. Ребенок, не получающий тепла и любви от матери, добивается внимания таким вот противоестественным способом. К слову, бронхиальную астму у ребенка в том случае не вылечили, но припадки стали гораздо реже и легче.

- Для таких результатов действительно нужен хороший психоаналитик.

- Конечно. Но на Западе бурно развивается и другое направление – умение каждого человека корректировать собственное душевное состояние, разбираться в себе. Появилось огромное количество литературы типа “Сам себе психолог”. И это хорошее решение.

Мы родом из детства...

- Борис Дмитриевич, а какова мораль ситуации с молодым скрипачом, у которого руки отказались играть на скрипке?

- Она проста, но, увы, доступна не всем: принимай своего ребенка таким, какой он есть, уважай его интересы, помоги всесторонне развиваться, позволь самому выбирать свою стезю. Как ни смешно звучит, но почти одновременно с этим юношей в клинику поступил другой – сын ведущего архитектора города, которому прочили судьбу великого зодчего и продолжателя дела отца. У него тоже рука “парализовалась”

– возникла дискинезия архитектора, карандаш выпадал из пальцев... Помните триаду Роджерса? В отношениях родителей к детям на первое место я поставил бы сопереживающее общение, наполненное безусловной любовью и теплотой. В этом – основа воспитания счастливого человека.

О СЧАСТЬЕ

- Борис Дмитриевич, вам многое ведомо о тайнах душ человеческих. Скажите, есть формула, которая поможет стать счастливым?

- Это страшно сложный вопрос. Можно вспомнить Камю и его “Чуму”, за которую он получил Нобелевскую премию. Формула счастья там фактически та же, о которой я уже сказал: труд, любимый труд, и в любых условиях.

- А для Пушкина, он как-то писал, нет счастья без любви...

- Конечно, это очень важно... А вот еще Вернадский: “Человек, уходя из жизни, должен сказать: я сделал все, что мог сделать, я не сделал никого несчастным, я постарался, чтобы после моей смерти к той же цели на мое место встало много таких же – нет, лучших работников, чем был я сам”. Чем не формула для счастья?

Марина Ивлева, «Владивосток»

[http://www.gumer.info/bibliotek Buks/Psihol/Article/ Karvas Schaste.php](http://www.gumer.info/bibliotek/Buks/Psihol/Article/Karvas_Schaste.php)