**Тело, разум, душа...**

Вальтер Х.Лехлер
Психосоматическая клиника
Бадхерренабл, Западная Германия

Я врач: доктор медицинских наук, невролог, психиатр, психо­терапевт и специалист по психосоматической медицине. Я всегда был уверен, что мое призвание, мой долг врача и просто человека - лечить болезни, облегчать боль и страдание, вызываемые различными заболеваниями.

По-английски болезнь – «disease». Никогда раньше я не задумывался над точным значением этого слова, оно было для меня всего лишь именем моего врага, с которым я без устали боролся. Но это имя - не пустой звук, оно имеет свой глубокий смысл: отделим «dis» (не, без) от «ease» (покой, свобода), - и оно будет означать состояние, в котором вы чувствуете себя несвободно, беспокойно, тревожно. Вся болезнь целиком, а не только ее симптомы, проявления и осложнения, - это сигнал тревоги для заболевшего человека, свидетельство о его «несвободе», и медицина, из века в век совершенствуя свои методы, отключает эту природную сигнализацию, освобождает людей ото всего, что беспокоит их физически, умственно и духовно.

Эти три части разделяют искусственно, но они составляют единое целое. Каждая клетка нашего организма содержит физическую, умственную и духовную часть, вне зависимости от того, хотим мы это признавать или нет. Их нельзя отделить друг от друга, они -целое. Нельзя же человека разорвать на части, отбросив «лишнее» за ненадобностью или потому только, что изучением ее занимается другое «ведомство» - религия, а не наука. Это разделение было результатом точки зрения, господствующей в XVIII веке - и в конце концов человек, который всегда был единым и неделимым, стал делиться учеными на тело и разум. В XVII и XIX веках некоторые доктора стали специализироваться в области психиатрии. Первым известным нам психиатром был Филипп Пинель, француз, который родился в 1745 году и умер в Париже в 1826 году.

В то же время отделение тела от двух других составляющих создало два различных вида медицины - та, которая занимается состоянием тела, и та, которая занимается состоянием разума.

Нас учили (и я тоже к этому стремился) облегчать всю боль, уничтожать ее так, чтобы человек мог наслаждаться своей жизнью. Вот почему мы изобрели такое множество способов облегчать боль, и сегодня живем в эпоху обезболивающих средств.

Как врачу, мне понадобилось много времени, чтобы понять, что действительное облегчение боли не является моей целью.

Я обнаружил, что за всеми страданиями, болью, болезнями и всеми теми состояниями, которые вызывают «dis-ease», лежат жажда и голод по духовному. Эти жажда и голод - не что иное, как стремление человека снова стать единым целым и жить в гармонии с самим собой, не пользуясь искусственными подпорками, протезами, заменяющими одну из своих безрассудно отсеченных частей. Благодаря завоеваниям разума такие подпорки были созданы, и мы перестали существовать как нечто целое, понимать, чувствовать нашу природную сущность, которая находится в постоянной связи с нашей Высшей силой. Мы уже не чувствуем этой связи, не представляем себе, откуда пришли, где находимся и куда идем.

Мы не чувствуем боли, страдания своей души, но она все же дает знать о себе через боль в теле и сбои в разуме, напоминая о себе, требуя к себе внимания и уважения к своим потребностям.

Врачи - врачеватели тела и врачеватели разума - психиатры, психологи, психотерапевты, доктора, имеющие дело и с физической и с умственной стороной человеческой сущности, специалисты по психосоматической медицине - до сих пор игнорировали эту жажду к воссоединению, этот голод по духовности. Они искали способы, методы и теории, при помощи которых можно было бы дать определенное облегчение человечеству, позволяющее ему забыться, освободившись от любой боли.

Они заставляют человека ничего не чувствовать, погружая его в состояние сонливости. Люди перестают понимать, от чего они действительно страдают, и что им действительно нужно. Они погружаются в состояние, в котором они освобождены от боли, но ценой освобождения от способности чувствовать что-либо вообще; состояние, называемое анестезией.

Промышленность создала множество болеутоляющих средств и так называемых транквилизаторов. Все эти «изумительные» средства могут быть действительно хороши, когда используются в нужный момент и на короткое время для облегчения боли, чтобы страдающий человек мог открыть для себя и принять тот факт, что его страдание вызвано его пренебрежением к запросам собственной души.

Мы избрали электрошок, чтобы заставить пациентов забыть о боли по утраченной ими самими связи с другими людьми, близости с ними, родства, забыть о страхе, гневе, обиде на других и злости на самого себя. Именно недовольство собой, неумение простить себе допущенные ошибки, поражения, несмирение со своим прошлым, очень часто и является причиной «disease», при которой медицина рекомендует электрошок. Приходит забвение, а не исцеление, душа продолжает страдать, но в одиночестве между ней и разумом возведена стена.

Такие эмоции, как ненависть, жадность, зависть, подоз­рительность, которые люди привыкли старательно прятать от самих себя, не допуская в свой разум и мысли о том, что они могут испытывать такие нездоровые, «недостойные» и «неприличные» чувства, в некоторых случаях разрастаются так, что оказываются в состоянии взломать преграду, отделяющую их от разума и потоком хлынут в него, ужасом осознания вдруг открывшейся действительности парализуя мозг, заполняя всего человека клубком всевозможных неуправляемых страхов. Для таких людей мы изобрели метод, который называется лоботомия. Этот метод используется только на «недоминирующих» полушариях мозга - для тех, кто работает правой рукой, - на левом полушарии, для левши - на правом. Эмоциональная память находится в «недоминирующем» полушарии.

Лоботомия стирает память о хлынувшем потоке реально живущих в человеке нездоровых эмоций, позволяет разуму построить новую преграду между ним и той областью (областью чувств), которая может обеспокоить его, заявить о своей болезни. Человек продолжает жить, двигаться, работать, более-менее связно отвечать на вопросы: «Какой сегодня день недели?» или «Как зовут вашу сестру?», оставив в забвении свое духовное Я, жаждущее чувствовать себя дома в этом мире, чувствовать тепло, любовь, доверие, надежду, чувствовать свою связь с Богом.

Об этой взаимосвязи было столько сказано всего в воскресной школе, в обычной школе, в церкви, но мы не можем этого понять, когда услышанные слова воспринимаются только на уровне разума, спрятавшегося от эмоций за искусственно возведенной стеной. Вы можете понять Бога, только раздвинув эту перегородку. Надо только приготовиться к тому, что вначале в эту приоткрытую дверь | войдет боль, боль отринутой души. Ее надо принять как должное, пережить, очистить душу от мусора, который в ней накопился. Когда боль утихнет, когда душа начнет заполняться чистыми и светлыми чувствами, приходит понимание, что эти новые, ранее неизведанные чувства - от Бога.

Фактически все эти доктора наук, и врачи, и психиатры, психологи и психотерапевты, сами того не подозревая, изобрели способы не замечать боли, болезни, возникающей при разрыве связи о Богом и с нашим целостным естеством. Все эти способы являются попытками жить, не утоляя своего голода и жажды по прекрасным чувствам, которые можно получить только от Бога, жить, пользуясь грубыми, трудно перевариваемыми суррогатами, носящими те же имена, что и подлинные чувства, но ничего общего с ними не имеющими. Фрейд пробовал это сделать. Юнг пробовал это сделать. Адлер пробовал это сделать. Гештальттерапия, психодрама и все другие виды психотерапии пробуют это сделать. Надежды, порождаемые существованием этих методов, и желание пациента наконец найти облегчение и решение своих проблем, избежав встречи с самим собой, мешают человеку сделать это самому: он надеется, что терапевт и его научные методы сотворят с ним чудо. Когда все эти надежды, рождаемые психотерапевтическими методами, иссякают, и человек падает на дно, - именно тогда у него появляется возможность для установления новой связи с собой, с другими людьми (а именно это происходит в Программе Двенадцати шагов) и благодаря всему этому новой связи с Богом.

Было время, когда слово «Бог» раздражало меня. Оно не укладывалось в рамки моего понимания. Я не чувствовал связи с Богом и не понимал, как другие могут это чувствовать. Когда кто-то говорил мне, что, возможно, обращение к Богу спасет мою жизнь, я бежал от таких разговоров как сумасшедший. Простое проговаривание чего-то, когда слова проходят через уши сразу в мозг, не рождает понимания, понимание приходит только через опыт, и опыт осмысленный. Цена этого опыта, как говорят в «Анонимных эмоционалах», - боль и страдание от которых нет способа спрятаться, которые нужно пережить. Человек наконец- то просыпается и видит, что на земле нет никого и ничего (ни врача, ни психотерапевта, ни психолога, ни психоаналитика, ни лекарства), которые могли бы заглушить его жажду по духовности. Эта жажда - его, и только он сам может ее утолить. Он сам должен пойти к колодцу и напиться.

Вера во всемогущество медицины мешает нам. Она создает иллюзию, внушает ложную надежду на то, что человек может счастливо жить в усеченном виде, стоит ему только освободиться от страдания, от боли, вызываемой жаждой и голодом по духовному. Но освободиться от жажды и голода нельзя. О них можно только забыть на время, на какой-то короткий срок, а затем они снова тем или иным способом дадут о себе знать.

Мы впадаем в депрессивное состояние - чувствуем себя ужасно и чувствуем, что это болезнь. Но депрессия - это не сама болезнь, это всего лишь защитный механизм, позволяющий спрятаться от жалости к себе, от безграничной злости, от бессильной ярости из-за событий, которые проистекают не так, как мне хотелось бы, не так, как я считаю правильным. В депрессии мы прячемся. Мы не встаем на ноги и не встречаем реальность лицом к лицу. Все другие психосоматические болезни - это состояния упорного нежелания признавать, впускать в разум сигналы тревоги, которые говорят, что нам стоило бы проснуться и сказать себе: «Ладно, с этим надо что-то делать».

Медицина действует методом от обратного. Медицина дает нам нечто, что помогает забыть о наших нуждах и спать дальше беспокойным сном. Мы совершаем так много поступков, которых стыдимся, но все они, даже преступления, - всего лишь следствие болезни, возмущения души, не получающей от Бога того, что ей необходимо, чтобы быть здоровой. Мы можем даже причинить кому-то боль только потому, что не в силах терпеть свою собственную. Мы начинаем бросаться на своих ближних и на все что нас окружает.

Мы все являемся продуктом нашего воспитания. У меня были прекрасные родители, которые сделали для меня все, что могли сделать. Но они воспитали меня так же, как когда-то воспитывали их самих, как воспитывают большинство людей: в убежденности, что все - и зло, и добро - приходит извне. Вирусы, проникающие в тело извне, вызывают в организме различные заболевания, лекарственные препараты изгоняют болезни из тела. Внешние события складываются вокруг человека таким образом, что его рассудок не выдерживает и помрачается; разработанные медициной методы помогают обрести просветление, облегчение. Я верил в вирусы, в несчастные случаи, в лекарства, в психо­терапевтические методы и не верил в себя самого. До пятидесяти лет я не сознавался себе в том, что все время ощущал себя щепкой в водовороте событий, в сутолоке окружающей меня жизни, беспокоился только о том, чтобы кто-то или что-то не задело меня, не развернуло поперек течения и не утопило. Я все свои силы тратил на установление связей отталкивания или притяжения с внешними обстоятельствами и ни разу не заглядывал внутрь себя. Сейчас, когда мне пятьдесят четыре года, я чувствую себя в этом мире свободно. Теперь ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НЕСУ Я (responsible).

Знаете ли вы, как удивительно это слово? Оно звучит одинаково в английском, французском и немецком языках. Оно значит - становиться способным отвечать. Оно значит - иметь внутреннюю потребность находить правильный ответ на вопросы, предъ­являемые нам жизнью и внутреннее ощущение гармонии, успокоения, когда этот правильный ответ найден. Это значит отсутствие постоянной рефлексии, умение сказать «да, да», или «нет, нет» вместо прежних «да, но нет», или «нет, но да». Это радость, это удовольствие для меня, это чувство прикосновения к истине. Это чувство партнерства с самим собой здесь и сейчас, чувство партнерства со своей квартирой. Ведь она тоже часть меня. Я сам ее обставляю, украшаю и содержу в том порядке, который соответствует моему внутреннему порядку. Погода, климат, ветер, страна, в которой я родился, язык на котором я говорю, языка, которые я выучил, пол, прикосновение к чему-либо, ощущение своей плоти - все это находится со мной в партнерстве, как в песне мелодия и стихи.

Оттого, какие отношения я установлю со своими партнерами, насколько верно я научусь им отвечать, зависит, какой у нас получится диалог и как он будет проходить: в атмосфере взаимоприятия и взаимопонимания или бурного конфликта, вплоть до разрыва отношений, когда все вокруг так раздражает, что хочется спрятать голову в песок как страус при приближении опасности, уйти в депрессию, в слепоту, в глухоту, в немоту, в неподвижность. Решения, предлагаемые нам медициной, психологией и психотерапией, лечат только симптомы, только проявления болезни в теле и в разуме. Иногда медицина прекрасна, потому что она помогает нам выжить, когда мы при смерти. Выжить, чтобы мы могли сами найти способы жить полноценной жизнью, которая возможна только в гармонии тела, разума и души.

Билл В. и д-р Боб основали Программу Двенадцати шагов, потому что медицина, общественные организации и церковь - все, что призвано помогать человеку, и все, что рассматривало человека только с одной, «своей» стороны, в борьбе за свои приоритетные права, забью, что человек неделим и в нем нет «главной» стороны, все стороны равноправны, как в треугольнике - больше не могли ответить на страдания человека. Ни один из предлагаемых ими ответов не был нужным ответом. Биллу В. и д-ру Бобу надо было решать - жить им или умереть. Они выбрали жизнь.

Это было бы трагедией, если бы медицина или психотерапия вмешались в основание Анонимных Алкоголиков (АА) и Программы Двенадцати шагов. История развития АА показывает, что трагедией заканчивались и все попытки Церкви (самых разных конфессий) вмешиваться в дела групп АА, начать им диктовать свои условия: такие группы неминуемо распадались, и члены их возвращались к употреблению алкоголя. Каждый из нас носит ответ в себе, Программа учит нас прислушиваться к себе целостному, нести за себя ответственность и самому решать, нужен ли мне сегодня врач для тела, психотерапевт для разума или священник для души, или я смогу обойтись без их помощи, потому что сегодня я сам отвечаю за себя. Я слышу себя. Я честен сам с собой, и я не стыжусь обратиться за помощью к другим людям, к специалистам, если я чего-то в себе не понимаю.

(Альманах ”12 шагов” № 1, 1996 г.)