

Сергей А. Белорусов
Прорываясь к сути страдания



Сергей А. Белорусов

**Прорываясь к сути страдания.
Психотерапевтические диалоги
врача с душевно-страдающими
(депрессии, неврозы,
стрессовые декомпенсации
патологических личностей)**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23984173

ISBN 9785448513596

Аннотация

В книге приведены 50 диалогов психотерапевта с клиентом, происходившие в течение последних 15 лет, где проговариваются разнообразные жизненные ситуации, в основе которых лежит страдание. «В мире будете иметь скорбь, но дерзайте...» (Ин.16:33) – сказано в Евангелии. В добром взаимодействии оказывается возможным помочь человеку, а как это происходит – становится понятным как для вдохновенного читателя, так и для тех, кто узнает в обсуждении собственную печаль...

Содержание

Приглашение	5
Диалог – Взросление	9
Диалог – Конкретность	16
Диалог – Смысл	23
Конец ознакомительного фрагмента.	26

**Прорываясь к
сути страдания
Психотерапевтические
диалоги врача с
душевно-страдающими
(депрессии, неврозы,
стрессовые декомпенсации
патологических личностей)**

Сергей А. Белорусов

На обложке картина художника и врача-кардиолога Евгения Ночевкина: «Спешащий к озеру рассвет»

© Сергей А. Белорусов, 2017

ISBN 978-5-4485-1359-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Приглашение

Давным давно, уж век назад издавались «душеполезные книги». Это были сборники писем прославленных, а потом и канонизированных, святителей и старцев. Они были обращены к разным лицам, попавшим в разные ситуации илиотягощенным теми или иными вопросами – о несчастьях и смыслах...

Почему то мысли о смысле приходят именно в ситуации несчастья...

И современные православные люди перечитывают их и находят там нечто созвучное.

Ибо вопросы вечны и ситуации имеют обыкновение повторяться.

А значит, в бедах других, мы можем найти ответы на свои собственные вопросы или порадоваться, что у нас таких нет... Пока...:-)

Нет, мы не претендуем на святость. Но отвечать на многие вопросы доводилось. И тем, кто получил на них ответы, открывались новые перспективы, новые возможности для того, чтобы принять свою ситуацию в новом свете жизненных рамп, новой системе координат.

Мы смиренно надеемся, что просто, ради любопытства, ознакомившись с темами, на которые отвечает православных

психотерапевт, милостивый читатель может найти хоть какую то маленькую, но новую для себя, точку отсчета для своей кризисной ситуации.

Очевидно, что счастливому человеку эта книга покажется скучной. Ну, типа другие там маются, а мне то все ОК.

И хорошо. Однако маленьким спутником в мобильнике или брошюрой в боковом кармане «самсонайта» этот материал не повредит.

Потому что мы – человечество. Потому что то, чем терзались другие – может откликнуться нам. И то, какие рекомендации получили те страдальцы, смогут частично, хоть на одну сотую, пробудить в нас новое видение наших проблем.

И если это прозойдет, то судьбы, прошедшие перед нами, пусть будут не учителями, а советчиками – братьями и сестрами, попавшими в жизненные тупики и прозревшими выходы оттуда. Лучики света простираются отовсюду и знать, откуда они могут пробиться – задача этой книги.

Практика этих диалогов осуществлялась религиозно-ориентированной психотерапии, являет собой ту модальность помощи человеку в ситуации страдания, когда анестетически – трансформирующий эффект достигается посредством компетентного взаимодействия со всеми манифестирующими личностными проявлениями объекта помощи. Упрощая, можно утверждать, что в терапии данного рода происходит 3-D трансакция с клиентом, когда актуализируются и интер-

претираются все возможные для него каналы само-реализации.

ЗАЧЕМ надо прочитать, или, по крайней мере, иметь в доступности эту книгу?

Чтобы помочь самому себе помочь самому себе...:-) Чтобы знать не столько возможные ответы, сколько усвоить работающую технику выхода из кризиса, которая реально помогла, а значит, выработать у себя когнитивную матрицу самопомощи.

ПОЧЕМУ то, что помогло другим, поможет и мне?

Потому что ситуация страдания знакома каждому, а коли все мы человеческого рода, то паттерны страдания имеют обыкновение повторяться и, стало быть, то, что помогло другим, может оказаться вполне созвучным и мне.

ДЛЯ ЧЕГО автор пользуется именованьями СТРАННИК и СПУТНИК вместо привычного врач-пациент или аналитик-клиент?

А просто так. Чтобы не было скучно, рутинно, уныло привычно. Для профессионального психотерапевта каждый обращающийся к нему – СТРАННИК – приходит ниоткуда, его жалобы малопонятны и отсюда цель – установить с ним целебную связь. А для того он СПУТНИК – пройти вместе часть трудного кризисного пути, вывести из трясины отчаяния и оставить его с новыми знаниями, навыками, умениями.

Время бежит быстрее традиций. И вместо святых – в спутниках психолог. Простим ему поспешность и невнятность. Однако прислушаемся к его логике. И отнюдь не потому, что он добродетелен или умен. Нет. Он просто опытен. И его путешествия как СПУТНИКА помогли хоть некоторым. А значит не зря увидела свет эта книга. Вот пусть и покажет она хоть проблески того света, хоть в каком то жизненном затруднении, не претендуя быть ни руководством, ни справочником, ни сборником душеполезных сюжетов. Надежда автора в том, что мы едины и наша планета невелика. А значит, проникнуться тем, отчего другие почувствовали облегчение, не может не быть полезным остальным современникам. Ибо раздевший страдания другого, сам получает иммунитет от подобных заморочек.

Спаси нас Господи!

Диалог – Взросление

СТРАННИК:

Здравствуйте! Мне 16 лет. Я живу в маленьком городке типа \«все друг друга знают\». Я гей. У меня худощавое телосложение – я не занимаюсь спортом. Учусь отлично, регулярно таскаю домой грамоты и награды. Но мои родители меня не любят, они говорят о том, что не хотят видеть мои успехи в учебе. Самое главное для них, чтобы я \«был мужиком\» – занимался спортом и т. п. Мама с неприязнью смотрит, как я пытаюсь заниматься языками или читаю книги. Родители не хотят иметь такого сына... мне надоело жить с ними под одной крышей, но и убежать я не могу. Что мне делать?

СПУТНИК:

Здравствуй, брат. Да, непросто у тебя все... Хорошо, что ты видишь путь самореализации в том, чтобы состояться интеллектуально. Вопрос о своей гендерной ориентации есть смысл отложить пока в сторону. Жизнь покажет: кто из нас кто... :-)

А вот, собственно, мотивации родителей, давай разберемся, так ли уж однозначно плохи? Вот скажем в офисах принято надевать галстук – того требует работодатель. Армейским офицерам необходимо отжиматься и выполнять стрел-

ковый минимум – того требует высшее начальство. Верующим предписывается выполнять заповеди, ох, как порой это трудно... Но тоже Свыше контролируется...:-)

К чему это я? А к тому что существуют определенные вещи, которые приняты в нашей цивилизации. Тому, кто тебя кормит и обеспечивает безопасность, надлежит соответствовать. В твоём случае – это родители. Право, здравомыслящий человек не усмотрит ничего дурного или злоупотребительного в их настоятельных рекомендациях тебе заняться спортом. И почему бы не отнестись к этому с надлежащей в этом случае почтительностью?

Да, порой родители склонны видеть в нас то, что в нас не вложено. О том хороший фильм «Трасса 60» – рекомендуем. И к этому надо относиться как к данности, даже если нет за это благодарности. Вообще, любой фактор, при правильном устройении ума можно обратить себе, если не в радость, то на пользу.

Согласен, под прессом трудно чувствовать себя уютно. Но потерпеть осталось недолго, счет идет на месяцы, да? Вот преуспеешь и в спорте и в языках и дашь родителям повод гордиться собой, вне зависимости от того, кем ты себя будешь считать, самоопределившись в зрелости. Поверь, когда ты сам станешь отцом, а мы надеемся на то, что не пройдет мимо тебя еще одно важное направление реализации себя, ты поймешь, насколько это здорово – гордиться своим потомством. Не думаю, что родители Фредди Меркьюри жа-

лели, что им выпала честь родить и воспитать такого парня. Давай и твоим родителям дадим шанс, чуточку напряжемся для этого, позанимаемся спортом и хотя бы вежливо солидаризуясь с ними – «Ага, ма, наверное хорошо быть мужиком», сохраним им добрые воспоминания о твоём взрослении. Оно стремительно приближается, отваги и удачи тебе!

СТРАННИК:

Спасибо, классно!

Мне уютно с Вами. Тогда еще один вопрос. Когда то известный психолог сказал, что если человек интересуется смыслом жизни (СЖ) – значит, он болен. Вы согласны?

СПУТНИК:

Отвечу традиционной поговоркой моего учителя о. Адриана ван Каама – «И да и нет»... :-)

Почему ДА? Потому что о смысле жизни не думают в рутине, не думают вовлеченные во что-то значимое, не думают в опасности боя. На поиск СЖ мысль наталкивается в паузах, произвольных или вынужденных. Что вынуждает нас делать паузы в ежедневном течении жизни? Чаще всего, когда нас нечто выбивает из жизни: стресс, утомление, страдание. Да, в ситуации болезни вероятность задуматься что к чему, выше нежели в нашей повседневности.

НЕТ – потому что в подобной постановке вопроса подспудно просвечивает утверждение того, что поиск СЖ явля-

ется симптомом патологии – душевной или телесной.

Отнюдь. Как в ритме жизни существуют пропорции: половина вдох\половина выдох, 2\3 на взаимодействие с реальностью, 1\3 на сон или 4\5 возможны для зачатия, 1\5 – нет, то здесь тоже можно предположить пропорцию: у одних это будет 6:1 – шестой день недели Господу или 10:1 исходя из десятины или еще реже – юбилейные года..:-). Здесь очень индивидуально. Но возвращать себя к этому следует. Иначе мы перестаем быть людьми. Ведь животные о СЖ не парятся. А для ангелов – он уже определен. Мы где то посерединке... :-)

Редко думать о СЖ – скатываться к животному началу. Здесь есть и преимущества – без этого спокойнее. Как то в 14 лет, находясь в рефлексивных поисках я спросил приятеля Толика – а в чем СЖ? – А просто жить, – ответил он. – то есть откладывать этот вопрос пока не созреем? – Ну да.

Так вот, когда мы созреваем – вопрос о СЖ начинает свербить. И тут следует дисциплинировать себя и не задавать его слишком часто. Высокая амплитуда его актуализации – удел либо депрессивных невротиков, либо святых. Я думаю, Вы понимаете, куда душеполезнее себя причислить.

СТРАННИК:

Как можно не задавать себе этот вопрос слишком часто, если прямо сейчас требуется на него ответ? Если нет сил вставать с постели, идти на работу и т. д. просто так,

не понимая, зачем?

СПУТНИК:

Ну, давайте различать: есть вопрос о СЖ и есть ответ. Вопрос должен возникать только в нескольких ситуациях и ответ на него несет функцию:

- а) разъяснения
- б) утешения
- в) вдохновения

При правильно построенной жизни, можно предположить, что вообще достаточно одного ответа на этот вопрос, и, решив его для себя единожды, дальше мы скользим по инерции верного ответа не теряя энергии по ледяной жизненной горке... Потребность нового вопроса с новым ответом возникает лишь если мы зацепились за что – то. А так как все и в нас и вне нас отнюдь негладко, то вопрос этот будет возникать. И правильность ответа на него определяется тем, насколько долго хватает вдохновения от ответа на него.

А теперь получай Алгоритм действий в ситуации «если чувствуешь, что твоя жизнь бессмысленна»:

1. Убедиться, что проснулся окончательно
- 2.0. Отдать себе отчет, что жив

2.1. Настроиться на строго логические размышления

2.2. Положить в их основу, что факт твоего появления в мире не был обусловлен твоей волей

3.0 Ответить на вопрос: кто хотел чтоб ты жил: а) никто б) родители в) Кто то выше

3.1 В случае А – ты получаешь удовольствие от того, что за окном, как например сегодня, «мороз и солнце – день чудесный»?

3.1.2. Если нет, то вспомнить, что в твоей жизни наверняка была в прошлом и обязательно будет в будущем радость и либо вспомнить прошлое, либо настроиться на предвкушение будущего

3.1.3. Если вариант Б – то порадовать родителей тем, что их подарок тобой был принят благодарно и ответно их порадовать качеством твоей жизни

3.1.4. В случае варианта В – вступить в диалог с Высшим для того, чтобы постараться выяснить, что там от тебя хотят?

4.0 При получении ответа Оттуда – все становится ясным

4.1 При невозможности получения ответа – сделать кому то что то очень хорошее и повторить попытку

4.1.1 Если снова не сработала перспектива диалога и сейчас, то принять на веру, что либо ты сделал кому то недостаточно хорошо и что ты просто тормозишь в возможности любить и быть любимым. Исследовать причины.

4.1.1.1. Не обнаружив причин, допустить, что этот день ты проведешь в состоянии бессмысленности и просто перетерпишь это, а завтра повторишь указанную последовательность действий.

5.0 Если данный алгоритм не сработал в течении трех дней, обратись к человеку умнее себя. Если такой есть – получишь от него разъяснения. Если такого нет – то ты находишься в апофеозе самоцентрированного психоза и иди сдаваться ближайшему психиатру. :-)

Диалог – Конкретность

СТРАННИК:

Я уже недели три или четыре задаюсь вопросом: как так получилось, что вера, которая некоторых окрыляет, дарует смысл жизни и радость бытия, мною фактически на данный момент воспринимается лишь как еще одно ярмо на шее, в общем-то ничего не даруя в ответ, кроме призрачной надежды избежать «клизмы» при жизни и «сковородки» после смерти? И сколько ни ищу, ничего не могу найти в этом – ни одного ресурса, ни одной новой возможности.

Процентов на 95 я агностик, потому что чувствую неубедительность всех известных мне религий. И христианство, пожалуй, одна из самых неубедительных в логическом смысле. Да в общем, и в нравственном – сложно по-настоящему верить в то, что Бог есть Любовь, Который при этом утопил практически все население земного шара, включая женщин и детей, благословил Своему «избранному» народу украсть драгоценности у египтян, а позднее – вырезать коренное население приглянувшегося участка земли, опять же, включая женщин и детей...

И даже во Христе – знаю, что говорю кощунственную мысль – гораздо проще увидеть холодно-безразличное «что

Мне и Тебе, жено?» (Ин.2:4) или циничное «...нехорошо взять хлеб у детей и бросить псам» (Мар.7:27), или угрожающее «как убедите вы от осуждения в геенну?» (Мф.23:33), чем действительно Любовь.

Т.е. если о главных ценностях, то я верю, что Бог есть, и мое «доказательство» – в эстетической красоте мира и его немыслимой сложности. Из этой красоты и сложности следует, что Бог благ и мудр. Но дальше начинаются сложности. См. выше – Бог Библии не выглядит ни благим, ни мудрым. В какой-то мере получается убедить себя в неизбежности антропоморфизмов Писания, но это не снимает болезненных вопросов.

Дальше – больше. Я верю в возможность и необходимость обращения к Богу в молитве, но святоотеческие молитвы в основной своей массе – это что-то ужасное. «Помилуй меня, Боже, ибо я самое худшее на свете что и самое ничтожное ничтожество, я всегда и во всем перед тобой виноват, но поскольку Ты такой хороший, то умоляю тебя помиловать меня». Что-то тут явно не так. Что-то тут такое, что нуждается в серьезной психотерапии по поводу генерализованного чувства вины. Я не могу так молиться. Молюсь, но иначе: Серафимово правило + «Богородице Дево, радуйся» в течение дня.

Могу продолжить, но не знаю, нужно ли. Скажу только, что «нормальные» люди в минуту горести прибегают к Богу, чтобы получить облегчение. У меня все наоборот. Когда все хорошо – я готов славить Бога и благодарить Его, служить Ему из благодарности. А когда все плохо – я почти не могу молиться. В голове лишь – «Зачем Ты так со мной? Ты же видишь, я стараюсь и делаю, что могу. Если я что-то делаю не так – дай мне знак, помоги понять, что не так. Но – не бей молча, не наказывай, не объяснив, за что наказываешь!». Но ответа нет. Никогда еще не было.

СПУТНИК:

Первое – из последнего. Ответ есть – он перед тобой на мониторе. Коли мы находим взаимный интерес рассуждать о чем-то, значит Это существует. Пусть даже в наших мозгах, но присутствует, будоражит, саднит, оставляет след. Благоуханный или кровавый – другой вопрос.

Теперь о религиозной жизни, которая нынче для тебя «ярмо». Думается, что тут проблема, такая же как в супружеской любви. Там явные проблемы с проницаемой общностью, здесь четкое ощущение духовного одиночества, столь распространенного ныне. Мы вытесняем или неверно толкуем одно принципиальное положение – «Вне Церкви нет спасения». Так вот Церковь – это не храм или конфессия, Цер-

ковь это когда люди (двое, трое, миллион) собираются ДЛЯ и им хорошо от этого. Пока не будет рядом людей с которыми тебе и им с тобой приятно делиться и молиться, считай что настоящего церковного экспириенса у тебя не было.

Потому Христианство для тебя умозрительно, а не целокупно переживательно. Поэтому Бог для тебя объект, который можно сравнительно изучать, а не чувствовать Его. Хорошие книжки и молитвы в этом случае помощники не надежные. Да и мои рассуждения будут весьма легковесны, потому что ты их читаешь и критически оцениваешь на «здравый смысл», а коли бы ты с кем во вдохновенной молитве пробыл, забыв о времени, то включились бы иные критерии и рецепторы. Проверено.

Но так, пройдемся по твоим сомнениям, дабы убрать совсем уж шелуху.

Церковное Христианство есть религия претендующая не на логику, а на Истину. Но если бросить псам...? кусочек логики, то Оно, ясно, приспособлено не для всех обитателей земли, но мы с наименьшими усилиями над собой можем его принять. Другие спасутся тем, что созвучно в их традициях наиболее Богооткровенным источникам.

Господь по разному выстраивал Свои отношения со Сво-

ими тварями – человеками. Гоголь имел право сжечь свой роман. Бог ничуть не зол, приглася в небытие неприжившихся в Его мире (это я про потоп, если что...:-)

Творец не творит чудес там где не надо. Было б похоже на сказку, коли до нас дошло бы, что избранный Им народ был бы иконостасной иллюстрацией приторной нравственности. Многое там бывало, ага. Как и с каждым отдельным человеком. Мы все и ссым, и дровичим, и завидуем, и мстим и это – ОК. Потому что глядеть надо на направление вектора, а не на испражнения по ходу. И такое объемное зрение приобретается мудростью осознания собственной ограниченности – 99% реально происходящего, незримые пружины, будущее бытие пока сокрыто для нас. И это тоже ОК.

А действия и речения Христа надо выучиться понимать по вписанности в контекст происходящего. Иисусу было присуще чуть отходить в сторону, дабы поглядеть и показать, что вышло бы без него, немного обострить ситуацию, а не умильно курлыкать. Отсюда резковато-дистанцирующее: «что Мне и Тебе, жено?» (Ин.2:4) или провокативно-приглашающее «...нехорошо взять хлеб у детей и бросить псам» (Мар.7:27), и далее, по ответам адресатов этих меседжей, мы видим как Его слова вызывают именно те реакции, которые наиболее уместны в данной ситуации. Нам, психотерапевтам, только мечтать об этом...:-)

Красота и сложность мира отнюдь не доказательство Бога, а лишь одна из гипотез, объясняющих таковое. Доказательство Высшего одно – без Него было бы скучно, серо, непонятно, бессмысленно и непереносимо. С Ним – возникает вера, надежда и любовь. Без Него эти понятия повисают в тумане, а ведь они есть, есть..

И еще доказательство – что духовный опыт не обрамляется немедленно в рамки, вешаясь на мертвость стен. Святоотеческие молитвы – дивные свидетельства, что люди, отваживаясь мерять себя с Творцом, так пронзительно ощущают не только вселенскую масштабность различий, но обретают силы в опытном знании возможности обретения помощи от Того, кто особо то в них не нуждается, но когда они обращаются к Нему, из глубины собственного ничтожества, Он возвеличивает их до Себя, потому что оказывается дороже человека для него нет. Это парадоксально, а потому – истинно. Такой сказочки не расскажешь на ночь...

И к Нему можно обращаться всегда. Как к любому прохожему встречному. Только признав за тем право послать тебя подальше, если твое предложение взаимодействия неконгруэнтно его мотивациям в данный момент. Так и дерзая молиться, следует авансировать Адресату право не отвечать. Заметим, исключительно из Его милости. Как знать, что бы было с нами, открой Он нам незамедлительно все что думает

о нас в эту минуту...:-)

Продолжим, брате? А нет, уже поздно. Так что с наступающим Торжеством Православия нас. Люблю совпадения, в них прорезается одухотворенность. Вот ведь кто так к логике стремился и к жизни по смысловым «понятиям», так это иконоборцы. Однако смыло их с тела Церкви. Потому что в Ней принципиально должно оставаться место недосказанности, что и являют неоднозначные образА...:-) Ну, будь здоров. Док.

Диалог – Смысл

СТРАННИК:

Я не знаю, что мне делать, мне 19 лет, учусь на 2-ом курсе университета. Не испытываю никакого интереса к жизни... Уже с год, если не больше такая вот ерунда... На личном «фронте» за мои 19 лет, как токовых отношений не было и это очень сильно меня напрягает (хотя в последнее время и на это всё равно уже...). С учёбой в последнее время проблемы, появляются хвосты, угроза отчисления, а мне всё равно... Не хочу ничего делать... Нет желания... Телосложения я очень худощавого, при росте 173 см, мой вес составляет 50 кг, что очень тоже сильно напрягает... Сегодня чуть не разбил зеркало... Отец пьёт, пьёт сильно, мать думает о разводе... А я сижу как дурак и ничего не делаю... Не вижу смысла в жизни... Сидел в относительно недавно думал в чём смысл жизни? Нашёл ответ: оставить потомство и умереть...

СПУТНИК:

Начало Вашего сообщения хорошее:

19 лет, 2-ой курс университета... Отличный старт.

Вы упоминаете отягощающую наследственность, проблемы родителей и заморочки насчет веса. Верно, в Вашем возрастном периоде это и должно восприниматься остро. И ма-

лодушные мысли вполне естественны. И здесь следует порадоваться с Вами – Вы нормальны. Я бы удивился, если б умно рефлексирующий парень не задавал (себе и нам) подобных вопросов.

Перенести юношеский кризис – дело чести. Выдержите этот непростой период становления специалистом, выйдите на уровень самостоятельного обеспечения себя (а еще, желательно и нежно любимой девушки...:-) и тогда, рассчитавшись полностью с возможностями, предоставляемыми Вам жизнью, вернитесь к этому вопросу.

Идиотическая идея, которую вы где то нашли – оставить потомство и good bye...: – (Приняв это, мы становимся механическими шестернями-передатчиками живительного начала. Но нет. Смысл, в том, чтобы угадать себя и состояться в решении этой загадки. Чтобы своим присутствием в этом мире сделать этот мир ярче, теплее, веселее. Попробуйте, а если не выходит в этом семестре, подождите следующего и попытайтесь вновь.

Есть мудрое наблюдение из древности – «Не живет человек, которого бы никто не любил». Проведите срочную ревизию относительно того, кто Вас любит. Попробуйте осуществить взаимность. Антонимом жизни есть не суицид, но безлюбовность. Отважьтесь на требовательность в этом

отношении. Исследуйте этот, доселе избегаемый сектор бытия. И если вы получите от всех ответ «я тебя не люблю» мы благословим вас на уход из жизни, подсказав оптимальные варианты. Мы так смелы, потому что знаем, что таковое невозможно. Побудьте же смелым вместе с нами...

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.