

ДАР УЧЕНИЧЕСТВА

БЕСЕДА Ф.Е. ВАСИЛЮКА С РИМАСОМ КОЧЮНАСОМ

Ф. Василюк взял интервью у Римаса Кочюнаса, нового члена редакционного совета журнала. Р. Кочюнас — известный литовский психотерапевт экзистенциального направления, директор Института гуманистической и экзистенциальной психологии, профессор Вильнюсского университета. Он рассказывает о годах учебы в Вильнюсском университете, о становлении психотерапии в Литве, о встречах с выдающимися личностями, которых считает своими учителями в профессии и жизни. Среди них — А. Гучас, А.Е. Алексейчик, В. Франкл, К. Роджерс, Чогьял Намкхай Норбу.

Федор Василюк (ФВ): Римас, мне было бы интересно узнать некоторые подробности твоей биографии — когда ты поступил в университет, у кого учился, что писал. Если можно, расскажи про свой путь в психологии.

Римас Кочюнас (РК): Я поступил в 1970-м году, а закончил, соответственно, в 1975-м. Тогда в Вильнюсском университете только-только появилась такая специальность — психология. Это был всего второй набор. А попал я туда совершенно неожиданно. Жил я в деревне, в захолустье, на юге Литвы, но учился неплохо и школу окончил рано. В 16 лет приехал в Вильнюс поступать в Университет. Я хотел изучать историю. Моей любимой школьной учительницей была учительница истории, да и сам предмет очень мне нравился. Но когда я пришел подавать документы и увидел слово «психология», оно просто заморозило меня, заморозило своей непонятностью. В одно мгновение я сделал свой выбор и решил стать психологом. Вступительные экзамены, надо сказать, я сдал очень легко, но, поскольку армия мне не угрожала, все стали уговаривать меня не спешить с поступлением, уступить свое место другому. Однако я был очень упрям и отвечал, что без результата домой возвращаться не могу.

ФВ: А какие были экзамены? Что ты сдавал?

РК: Биологию, литовский, историю — хорошие экзамены, к ним я был готов. На мое счастье это был тот единственный год, когда не

надо было сдавать математику. Интересно, что уже на втором курсе, когда временами меня еще посещали сомнения в правильности моего выбора, мне пришла в голову такая мысль — если уж становиться специалистом, психологом, то обязательно хорошим. Помню, был момент, когда в одном споре я так и заявил, что, вот увидите, я буду хорошим психологом, очень хорошим!

ФВ: Это был твой ответ на какое-то разочарование?

РК: Это была новая специальность, новое дело. Поступить-то мы поступили, а что здесь делать, что изучать, было не очень понятно, ни нам, ни преподавателям. Были сомнения, споры. Но по сути дела таким неожиданным шагом я уже выбрал свою судьбу и принял ее.

ФВ: Получается, ты принимал решение дважды: сначала спонтанно при поступлении и потом сознательно на втором курсе?

РК: Да, я принял, что буду здесь и буду «хорошо». Наверное, отсюда и мое желание читать, интересоваться, расти.

ФВ: Ты сказал, что твой первый интерес, интерес к истории, как это часто случается, был вызван не только самим предметом, но и тем, кто и как его преподавал. А кого из психологов ты назвал бы своим учителем? Кто из них внес в тебя особенный вклад?

РК: В первую очередь я хочу назвать человека, который сразу произвел на меня сильное впечатление, это ныне покойный профессор Альфонсас Гучас. В то время он был заведующим кафедрой и настоящим лидером в нашей области. Он учился у Шарлотты Бюлер, встречался с Куртом Левином, у него было настоящее европейское образование, которое он получил в Вене еще до советской власти, и это очень сказывалось. У нас он преподавал психологию, и это была наука мирового масштаба, а не узкая область советской психологии. На его лекциях перед нами словно раздвигались границы. И своей эрудицией, и манерой преподавания, он оказал на меня очень сильное влияние. От него я впервые услышал, что психолог не должен замыкаться в узких рамках, он обязан интересоваться культурой, философией. Я считаю, что мой интерес к философии, который для меня очень важен, появился благодаря ему. Мне вообще кажется, что психологам необходимо знать философию, от этого наша наука становится богаче и глубже.

Профессор Гучас стал моим первым настоящим учителем в психологии.

ФВ: А в какой области психологии он работал?

РК: Он занимался детством, детской психологией, у него есть книга на литовском. Кстати, я с ним советовался, когда думал писать дис-

сертацию по личности. Он сказал тогда: «Пиши лучше по восприятию. Это в наше время более безопасно», — и я прислушался к его совету.

ФВ: Ты говоришь о диссертации или о дипломе и курсовых?

РК: И курсовые, и диплом, и потом моя диссертация были посвящены теме асимметрии восприятия, хотя параллельно я уже начал интересоваться совсем другим.

ФВ: Интересно, насколько я знаю, у Андрея Пузыря была очень похожая история. Он предложил А.Н. Леонтьеву перспект философско-методологической работы по проблеме сознания, занимался культурно-исторической психологией, но дальновидный декан предложил ему продолжить дипломное исследование по зрительному восприятию. Благодаря этому появилась очень интересная диссертация А.А. Пузыря «Смыслообразование в перцептивной деятельности». Но расскажи подробнее про свой диплом и диссертацию.

РК: Прежде всего я должен сказать, что моим научным руководителем был не Гучас, а другой профессор нашего факультета Альбинас Багдонас, биолог по образованию, кандидат наук, который преподавал у нас зоопсихологию и нейрофизиологию. Это очень непосредственный, очень яркий человек, который сыграл в моей тогдашней судьбе важную роль. Дело в том, что на втором курсе меня исключили из комсомола, а это автоматически означало запрет на будущую работу в Университете и тому подобное.

ФВ: Какой же это был год?

РК: 1972-ой. Это было связано с известными событиями в Литве, демонстрациями и самосожжением одного парня. А Багдонас сам вышел из партии в 1974-ом, правда, ему как-то удалось сохранить работу в Университете. Меня тоже тогда не отчислили, но поставили разные условия. И в каком-то смысле мы нашли друг друга. Однако с защитой диссертации было сложнее. У нас не было своего Совета и мы поехали в Москву, в Центр им. Бурденко. Там, видимо, навели соответствующие справки и отказали. Мы решили обратиться в Ленинградский Университет. Деканом факультета психологии был тогда А.А. Крылов. Я ему сразу открыл свою историю — кто я такой, и кто мой руководитель. «Да, любопытный у вас союз, — сказал он, — но оставьте свою работу, я хочу ее посмотреть». Работа ему понравилась, и он меня очень поддержал, взял под свою опеку: «Защищайтесь, я верю, что Вы защититесь». А работа действительно получилась интересная, в ней экспериментально было показано, как мозговая асимметрия проявляется в звуковом и зрительном восприятии. В тот период я уже занимался консультированием, мне нравилась это живое дело, а диссертация все висела. Я хотел

было ее совсем оставить, но мой руководитель настоял на защите. Так, будучи уже клиническим психологом, я защитил диссертацию, чтобы просто закрыть это дело.

ФВ: Скажи, пожалуйста, а какие-то научные данные или новые способы мышления, которые были отработаны в том исследовании, нашли свое продолжение в твоей психотерапевтической практике?

РК: Что касается содержания работы, то вряд ли. Но та конкретность, четкость, точность, которые там необходимы, думаю, очень мне послужили. Как терапевт я сам очень конкретен и вообще ценю конкретность и четкость.

ФВ: Вернемся к тем литовским событиям 1972 года. Я о них ничего не слышал. То ли они не дошли до Москвы, что вполне возможно, то ли это прошло мимо меня...

РК: В мае 1972 года молодой парень, из хиппи, выступая за независимость Литвы, сжег себя в центре Каунаса, там сейчас памятник ему стоит. Это всколыхнуло всех, начались демонстрации, многие тогда устремились к этому месту, и мы тоже своей студенческой компанией ринулись туда, но нас не пустили. Потом последовали массовые проверки, репрессии — кто-то тогда потерял работу, кого-то даже посадили. Вообще это событие имело у нас большой резонанс, но, естественно, об этом не писали, не говорили, это скрывалось.

ФВ: Обычно такие вещи как-то сами доходили, но об этом я почему-то ничего не знаю. Впрочем, в 1972 году я только что приехал в Москву, а в провинции, там, где я до этого жил, никогда ничего не было слышно. А что было дальше, таскали?

РК: Были допросы. В Университете этим занимался т.н. специальный отдел. И, говоря по правде, я мог вылететь, если бы за меня тогда не вступились.

ФВ: А посадить могли?

РК: Посадить — нет. Я же тогда не доехал, непосредственно не участвовал. Сажали активистов. А вот исключить из Университета могли, но помогло несколько обстоятельств — во-первых, рассматривал это дело проректор, потому что ректор был в отпуске, во-вторых, моя двоюродная сестра работала тогда доцентом в Университете, и, наконец, за меня заступилась кафедра. Но проверки не прекращались.

ФВ: То есть время от времени тебя вызывали?

РК: Да, собственно, я всегда ощущал надзор. Правда, вот что интересно, мне ни разу не предложили сотрудничать. Пару раз пытались приписать антисоветскую деятельность, угрожали, задерживали, потом отпускали. Мы тогда еще распространяли литературу, Солженицына,

но с этим меня не поймали. Однако, оставаться в Университете после окончания мне было запрещено. До 1988 года я работал в больницах, занимался практикой, так что можно сказать, благодаря советской власти я приобрел большой клинический опыт! А в 1988 году, когда строй уже зашатался, Антанас Суславичюс, в то время завкафедрой психологии, еще соблюдая предосторожность, назначил мне встречу в кафе, где было шумно, играла музыка, и предложил перейти на работу в Университет. Я согласился и меня взяли, несмотря на то, что несколько человек, партийных, были против, но они уже ничего не решали. Меня продолжала увлекать практика, и академическую работу в Университете я рассматривал как дополнительную, параллельную, так сказать, не за счет практики.

ФВ: Так ты пошел работать в психиатрическую больницу сразу после окончания Университета?

РК: Нет, в психиатрической больнице я никогда не работал. Сначала это было «Общество слепых», а потом клиническая база Института экспериментальной и клинической медицины. Там я работал психологом и участвовал в исследованиях новых лекарственных средств для больных ревматическими заболеваниями.

ФВ: Это была психодиагностическая работа?

РК: Да, но не только. Там у меня появились первые настоящие клиенты из числа тяжелых, неизлечимо больных пациентов. Это был трудный опыт. Почти все они были старше меня, основной контингент — за сорок, поэтому в силу своей молодости и профессиональной неопытности я чувствовал себя очень неуверенно. Когда в конце беседы я слышал: «Спасибо, приятно было с Вами поговорить», я понимал, что от меня требуется что-то другое. И вот эти простые, страдающие от постоянных болей, безнадежно больные люди смогли научить меня тому, чего я не получил в Университете. В первую очередь, как я бы сейчас это назвал, такой терапевтической позиции, в которой больше присутствует забота о том, как *быть* с человеком, а не что для него *сделать*.

ФВ: Есть такая книжка Патрика Кейсента «Обучаясь у пациента»...

РК: Да-да, я знаю, хорошая книга.

ФВ: Можно ли сказать, что этот опыт работы в больнице с хроническими больными заложил основу для экзистенциальной платформы?

РК: Скорее здесь произошла встреча философии и практики. Я уже говорил, что меня всегда интересовала философия и, в частности,

экзистенциализм. В Университете я очень увлекался Сартром, Камю, и, кстати, в каком-то смысле именно Сартр отдалил меня от Фрейда. Книги Фрейда в русском переводе были у нас в спецфонде, я читал их с интересом, но моим это не стало, причем я думаю, не стало именно в своей философской основе. Вначале я считал себя гуманистическим психологом и даже был первым президентом Ассоциации гуманистической психологии, которую мы учредили вместе с коллегами. Но внутри гуманистической психологии я придерживался ее экзистенциального крыла.

ФВ: То есть подготовка шла с разных сторон, и произошло это соединение линий — философской, профессиональной и личной. Везде существовали свои границы, и само бытие помогало образованию...

РК: Да, это помогло осознанию реальности и своего положения в ней, реалистичной оценки своих возможностей. Трезвость в этом смысле вообще-то была очень терапевтична.

ФВ: Получается, еще в молодости понадобилось провести большую внутреннюю работу, чтобы признать ту реальность, которая есть на самом деле?

РК: Да, вместо того, чтобы сожалеть о том, чего не позволяют, не дают, начать заниматься тем, что есть. И действительно многое можно было делать. За границу не пускают, ну что ж, будем читать книги!

ФВ: Это очень важная вещь. Когда анализируешь блок «самопознание» в сертификационной программе Европейской Ассоциации Психотерапии, то, на мой взгляд, там слишком большой акцент делается на самопознании внутри группы, терапевтического контекста, а мне кажется, стоило бы создавать систему самопознания своей жизни.

РК: Действительно, рефлексия своей жизни дает большой опыт, причем этот опыт невыдуманный.

ФВ: Иногда люди набирают еще 100, еще 200, еще 300 часов... и получается такой выхолощенный опыт самопознания. Рефлексия, перемальвающая саму себя.

РК: Да, выходит такая психологизация.

ФВ: А возвращаясь к твоему профессиональному пути: когда, собственно, ты сам начал заниматься обучением психотерапии?

РК: Это началось с моей работы в Университете в 1988-ом году. Я тогда сразу предложил такие курсы как «Психологическое консультирование» и «Групповая психотерапия». Но я понимал, что мои возможности ограничены. Например, в магистратуре по клинической психологии можно дать только основы теории и практики, а мне было интересно более глубокое профессиональное обучение. Так, в

году 93-ем, 94-ом я задумался о создании Института постдипломного образования, и год работал над программой по экзистенциальной терапии. Моя нынешняя программа, несмотря на некоторые изменения, по сути своей осталась той же. В 1995 году я и двое моих коллег учредили Институт гуманистической и экзистенциальной психологии, а в 1996 г набрали первую учебную группу. Надо сказать, что первые студенты всегда особенно дороги, потому что они как бы тестируют твою программу, и в каком-то смысле становятся ее соавторами. Они первые поверили тебе и пришли — это очень ценно, от них ты получаешь первую обратную связь. Сейчас со студентами есть дистанция, а тогда она была минимальной. Конечно, я был — преподаватель, они — студенты, но человеческая дистанция между нами была намного меньше, мы действительно были партнерами. Вот тогда у меня появился настоящий интерес к обучению и подготовке психотерапевтов.

ФВ: А в чем ты видишь изюминку своей программы?

РК: Для меня главное — это интеграция теории, практики, философии и самой жизни в целом, т.е. как я живу, что делаю, как это, с одной стороны, влияет на мою работу, а с другой — как работа влияет на мою жизнь. Мне кажется очень важным, чтобы в практике терапевта соединились его жизнь, мировоззрение и теория. Основной вопрос для меня не «что умеет» терапевт, а «кем является». Работа идет в этом направлении.

ФВ: Это очень мне близко. Один из пунктов концепции нашего факультета — это т.н. «принцип бытия», т.е. не уметь, а быть. Хотя, конечно, как реализовать это в стенах Университета...

РК: Да, у меня скептическое отношение к тому, что это возможно осуществить в университетских рамках, по крайней мере, внутри нашего Университета. Все студенты — слишком еще молоды, им не хватает жизненного опыта. Поэтому мне и нужен был этот Институт.

ФВ: Скажи, Римас, а ты сам у кого учился терапии и консультированию? Я помню, что тогда, в восьмидесятых, Литва казалась нам отсюда, из Москвы, психотерапевтической Меккой.

РК: Думаю, что, конечно, главным учителем для всех нас в то время был Александр Ефимович Алексейчик. Он собрал людей, организовал первую группу и пытался передать собственное понимание психотерапии. Многие сейчас от него отвернулись, не хотят видеть в нем учителя, и даже порвали с ним человеческие отношения, потому что не признают стиля его работы. Но я помню, что все проходили его школу, все вышли оттуда, хотя и пошли потом в разных направлениях.

Это были настоящие уроки, на которых максимы психотерапии не просто назывались, а проживались, переживались, порой болезненно и трудно. Можно сказать, что это была работа «с собой», которая иногда выглядела по-хулигански, но ни у кого не возникало сомнения в подлинности происходящего и полном отсутствии всякой игры. Для меня это была самая сильная, самая главная школа. Даже сейчас, когда не всё в его работе принимается мною, а что-то порой и раздражает, но, наблюдая за тем, как он проводит с нашими студентами группу, я продолжаю у него учиться! А тогда других учителей у нас попросту не было, остальные были коллеги, с которыми мы вместе искали каждый свой путь, что тоже являлось, конечно, мощным источником. Мы сами, уже без Алексейчика, организовывали свои группы, семинары, работали со своими чувствами, обсуждали пациентов. Это была очень плодотворная совместная работа, которая в итоге позволила многим из нас стать хорошими профессионалами, работающими сейчас в разных странах.

ФВ: Можешь назвать поименно основных героев этого времени?

РК: Это Левас Коварскис и Стасе Мешкаускаене. Теперь они имеют полное психоаналитическое образование, которое получили в Финляндии, и, кстати сказать, Стасе сама проводит в Литве обучающие программы по психоанализу, соответствующее всем международным стандартам. А также Эугениус Лауринайтис. Сейчас он специалист в области психодинамической психотерапии и группового анализа. Вот их, себя, и еще человек 10-15 из наших коллег, я бы отнес ко второму поколению профессиональных психотерапевтов, создавших основу для развития психотерапии в Литве.

Я должен отметить также, что очень сильное влияние на меня оказали книги и две короткие встречи с выдающимися профессионалами — Виктором Франклом и Карлом Роджерсом. Эти два человека очень значимы для меня, и я также считаю их своими учителями. Увидеть их, участвовать в их семинарах было для меня чудом, огромным подарком. Но главным образом я изучал их книги. В Ленинграде, в Щедринке, еще не достаточно владея английским, я со словарем читал и перечитывал Франкла, чтобы постичь его по-настоящему. А встреча с ним окончательно убедила меня том, что его идеи не остаются только на бумаге, их можно воплощать в жизнь, и мне захотелось привнести это в свою работу.

ФВ: А ты видел Франкла, когда он приезжал в Москву?

РК: Да, я тоже тогда был в Москве.

ФВ: А как ты оказался в московской группе Роджерса в 1986 году?

РК: Это отдельная история. Для литовских психологов было выделено тогда два места. На одно из них претендовал аспирант В.Столина — Гинтарас Хоментаскас. А другое место предназначалось Алексейчику, которое он и отдал мне. «Знаете, — сказал он, — мне, конечно, приятно было бы увидеть Роджерса, но за свою жизнь я уже столько всего повидал! А Вы еще мало видели, Вам, думаю, эта встреча принесет больше пользы».

ФВ: Благородно.

РК: Да, это был щедрый подарок. Думаю, так он выразил мне свою благодарность за то, что я очень честно у него учился. Я всерьез выполнял некоторые очень странные его требования, которые многие игнорировали. Скажем, он предлагал читать книги, не имеющие отношения к психотерапии, а потом отчитываться за них. Помню, я сдавал ему экзамен по биографии Кальвина, вышедшей еще до революции, по «Миросозерцанию Достоевского» Бердяева, что в те времена считалось антисоветчиной. Смелый он человек — сам эту книгу мне дал! Был еще переведенный с немецкого учебник верховой езды какого-то австрийского автора. Я с недоумением спрашиваю его: «А что там?», отвечает: «Если сумеете что-то понять о содержании лошадей, то тем более что-то поймете и в работе с людьми». Мне было интересно, вроде какая-то игра в этом была. Другие отказывались: «Что за глупости! Делать нечего, что ли!», а я читал, отчитывался, спорил. Он это очень ценил.

ФВ: То есть ты был верным учеником, и это был дар учителя.

РК: Я был последовательным. Я действительно хотел постичь его школу. И книга, которую я подготовил в прошлом году — «Психотерапия жизнью: Интенсивная терапевтическая жизнь Александра Алексейчика» стала моим ответным подарком.

ФВ: Да, замечательно, что ты это сделал. Это важно не только в системе ваших личных отношений, но, я думаю, и для всех, потому что Александр Ефимович — действительно выдающаяся, хотя и парадоксальная фигура. Я бы тоже отметил его профессионализм, преданность делу, и, как точно ты заметил, очень высокий градус подлинности. Я прошел у него всего одну группу, но считаю для себя этот опыт мощным вкладом в понимание групповой работы вообще. Тогда, работая в отделении неврозов, я сам довольно много занимался групповой терапией, но именно в группе Алексейчика я приобрел совершенно новое чувство владения групповой динамикой, групповым напряжением. Здорово, что нам был дан такой человек: особенный, странный, резкий, бескомпромиссный!

РК: Я бы сказал — яркий человек. Есть, конечно, странное, не всегда понятное, но если фокусироваться на этом, тогда все настоящее и действительно ценное, останется в тени.

ФВ: Да. И, конечно, он работал, так сказать, на грани — еще пол-миллиметра и это уже превратилось бы ...

РК: Вот это и даёт эффект — подойти к самой грани!

ФВ: Когда же я был у него? Наверное, в 1985-ом году.

РК: Мне врезалось в память твое очень яркое выступление на заключительном обсуждении. Как сейчас вижу, не знаю почему, но такая отчетливая картинка осталась. Ты не помнишь?

ФВ: Напомни, пожалуйста, что я говорил тогда.

РК: У меня перед глазами большой зал в больнице. Алексейчик сидит впереди, рядом с ним еще кто-то, ты стоишь посередине и обвиняешь его, по сути дела, в дьявольщине.

ФВ: Да, там был такой момент, я сейчас вспомнил!

РК: Его это очень задело, я знаю. Он пытался тогда что-то отвечать и потом не один раз возвращался к этому эпизоду. Это был очень сильный момент.

ФВ: Да, я вспомнил свою основную мысль. Я привел тогда известную формулу из «Фауста»: «Я часть той силы, что вечно хочет зла и вечно совершает благо». Боюсь, что это прозвучало слишком резко, но такова была моя попытка описать суть происходящего на группе у Алексейчика. Мне казалось тогда, что, заставляя человека проявиться, чтобы понять самого себя, он ставит его в острую искусительную ситуацию — перед выбором добра и зла. Оказаться в этой «горячей точке» для каждого члена группы может быть болезненно и плодотворно. Но при этом терапевт берет на себя риск, который, быть может, человек не должен на себя брать. Вот откуда эти мефистофелевские ассоциации.

РК: С этим я сейчас полностью согласен, но не уверен, что был согласен тогда. Твои слова прозвучали так ярко, эмоционально, и я знаю, на него они очень подействовали. Дело не в том, что он обиделся. Но он стал постоянно обращать внимание на то, сколько в этой духовности запредельного, или, твоими словами, искусительного, и как это отражается в человеке. Возможно, подобное ему говорили и раньше, но впервые это прозвучало так цельно, так выразительно, что этот эпизод запомнился.

ФВ: Для меня, конечно, это тоже был очень сильный опыт. А через некоторое время Александр Ефимович прислал мне фотографии и письмо, где было написано: «Вот смотрите, все люди как люди, а Вы ...

Посмотрите на себя!». Это было жестко, но почему-то не обидно. Он и на группе, естественно, как и всех, несколько раз меня припечатал. В целом, я испытывал к нему очень большую благодарность. И даже решил взять на себя такую задачу — попробовать овладеть этим методом, как бы впитать его, сначала буквально подражая Алексейчику, чтобы потом выстроить свой стиль. Я провел несколько групп, сознательно имитируя его манеру, но стараясь не переступать, держаться на грани, не перетягивать, что, на самом деле, непросто. Так что в моей профессиональной судьбе это очень значимая фигура.

РК: Вот и я в своей судьбе выделил бы ему как терапевту главную роль.

ФВ: Проходил ли ты у него или у кого-то другого личную терапию?

РК: Вот интересно, но нет. Мы все были слишком взаимно связаны. Алексейчик на личную терапию никого из коллег не принимал и сейчас не принимает. Но я неоднократно, может быть 14-15 раз, бывал участником его групп и очень много получил для себя лично. Я считаю, это была настоящая терапия.

ФВ: Несмотря на то, что это общепринято, я, признаюсь, с некоторым скепсисом отношусь к такой обязательной, заранее заданной по количеству часов дидактической терапии, независимо от того, есть ли у тебя сейчас в этом человеческая нужда, вызрели ли в тебе какие-то проблемы или нет.

РК: Действительно, с одной стороны, есть правила, с другой, я сам испытываю трудности, работая с такими клиентами, а их бывает двое, трое, а то и пятеро. Но, обычно, я сразу обсуждаю это в терапии, и далеко не всегда настаиваю, чтобы мы копались, выискивая проблемы. Мы просто начинаем говорить о том, что сейчас для данного человека важно, и, по сути, это всегда выливается в терапию. Но получается естественно, а не так: «Приступаем к терапевтической сессии, давайте Ваш запрос».

ФВ: Это немножко напоминает какие-то сократические, философские беседы?

РК: С этого вполне может начаться. Нужна гибкость, она позволяет преодолеть это противоречие — с одной стороны вроде обязательно, с другой ...

ФВ: Получается, что у немногих из коллег нашего поколения есть опыт длительной систематической личной терапии. Я, впрочем, не думаю, что это порок. В конце концов, у Фрейда тоже его не было.

РК: Я как-то спросил одного коллегу, профессионала, который как раз прошел личную терапию: «Что ты получил такого, чего тебе

не хватало с твоим опытом?». Он пробовал мне что-то объяснить, но его ответ меня не убедил.

ФВ: Я тоже несколько раз беседовал с людьми примерно нашего поколения, которые проходили длительные аналитические, супервизорские и т.п. программы. Может быть, это и не стопроцентное правило, но для большинства из них как минимум половина этих часов была мукой. Одна знакомая рассказывала: «Мне говорить было не о чем, и моему терапевту говорить было не о чем, я видела, как он скучает. Но поскольку он приехал из Швеции, т.к. это была их программа, ему надо было отработать свои часы. И мне надо было отработать свои. Я приходила, ложилась на эту кушетку...». В этом смысле у Алексейчика скучно не было точно. Раскаленность групповой ситуации запускала очень интенсивный внутренний процесс в каждом участнике.

Но давай вернемся к твоим учителям. Итак, я понял, что ключевых фигур три: Алексейчик, Франкл, Роджерс. Впоследствии, когда ты уже стал зрелым специалистом, был ли кто-то ещё, кого бы ты хотел отметить?

РК: Да, есть еще один очень значимый человек, но он не связан с психотерапией. В 1991-м году я встретился в Италии с профессором Неапольского университета, тибетийцем Чогьялом Намкхай Норбу, который преподавал там тибетскую культуру, включая и добуддистскую шаманскую культуру Бон. Этот человек является учителем интегративного направления в тибетском буддизме — дзогчена. В Италии, на Тоскане, был основной центр этого направления — Меригар. Сейчас такие центры и общины существуют во многих странах, в том числе в России и в Литве. Я неоднократно участвовал с ним в ретритах, в составе группы сопровождал его во время поездки в Бурятию. До этого я тоже интересовался буддизмом, но больше теоретически, через книги, а тут я получил непосредственную передачу практик. Встреча с этим великим человеком, которого я считаю своим Учителем, опыт, приобретенный благодаря ему, моя самостоятельная работа, дали мне, очень много и в личном, и в профессиональном плане. Сейчас, к сожалению, я намного меньше практикую, хотя некоторые практики органично вошли в меня. Как говорит Учитель, медитировать можно даже тогда, когда ты завязываешь шнурки на своих ботинках. Буддизм дал мне ясное понимание взаимосвязанности всего и вся. Это чрезвычайно обогатило мое мировоззрение как терапевта. Кстати, интересуясь философией, я обнаружил в работах Хайдеггера достаточно сильную связь с восточными религиями, и вообще почувствовал, что основы

экзистенциальной терапии родственны буддистскому мировоззрению и буддистской психологии.

Мне посчастливилось также однажды в Вильнюсе в течение 3-х часов медитировать вместе с Далай-ламой 14-м. Эта личность потрясает, даже просто находиться рядом с ним — уже событие. Может быть, вообще такие люди наделены каким-то уникальным даром. Я видел Папу Иоанна Павла II, когда он был в Вильнюсе, и с довольно близкого расстояния, от него тоже исходило что-то особенное.

ФВ: Можешь ли ты сказать о себе: «Я буддист»?

РК: Да, я так говорю. Я по духу — буддист, хотя я крещен в католичестве, и наш Институт, как ни парадоксально, формально работает под крылом католической церкви, так мы арендуем у неё помещение. Но с духовной стороны для меня никакого противоречия здесь нет. Я думаю, что вообще различия между религиями главным образом доктринальные, а практика, по сути, везде универсальна.

ФВ: А ты участвуешь в мессе, причащаешься?

РК: Нет, я не практикую. Но когда я читал Майстера Экхарта, который был, как известно, христианским мистиком, то по сути дела нашел много родственного с тибетской медитацией.

ФВ: Знаешь, у Карла Ясперса есть формула, которая мне кажется очень точной — цели всякой психотерапии в конечном итоге определяются религией... или ее отсутствием. Я очень люблю это выражение. Если просто сказать — «определяются религией», то по отношению, например, к Фрейдю это будет не точно, но «отсутствие религии» — сильная, значимая тенденция у Фрейда.

РК: Да, да, да, у него активность в этом отсутствии.

ФВ: Да, он не просто нейтрален. Если вдуматься в опыт всех выдающихся психотерапевтов, то получается, что невозможно заниматься психотерапией, не ставя перед собой те самые «последние вопросы бытия», уже не психологические, не философские даже, а те, которые по ту сторону философии.

РК: Да, это верно, если понимать психотерапию не как ремесло, а как способ поиска ответа на вопросы, поставленные жизнью.

ФВ: Да, это, действительно, важная тема. Ты ведь знаешь, что у нас в журнале ежегодно выходит спецвыпуск по христианской психологии. Возможно, в дальнейшем мы сделаем из этого отдельное издание. Предварительное название — «Христианский психологический вестник». Мы намеренно хотим уйти от слов «христианская психология», потому что это будет обязывать писать о том, чего в удовлетворительном виде нет. А «Христианский вестник», прямо и открыто задавая

определенную конфессиональную позицию и ориентацию, открывает широкие возможности для обсуждения. Мне кажется, психотерапевту очень важно в своей работе не упускать из виду это, так сказать, духовное измерение.

РК: Да, иначе он будет чувствовать свое бессилие, если клиент ставит перед ним вопросы, выходящие за пределы психического.

ФВ: Или будет происходить редукция.

Римас, давай поговорим теперь о твоей нынешней ситуации. Твоя профессиональная жизнь многогранна — преподавание, наука, консультирование. Как распределено твое рабочее время? Как много ты занимаешься именно практикой? Как это устроено у тебя?

РК: Мне сейчас мало, не интересно было бы заниматься только консультированием. Но я люблю работать с клиентами и считаю для себя важным поддержать профессиональную форму. Поэтому я поставил себе определенные рамки — вести одновременно не более 10 случаев, еще лучше, если их не больше 5-ти. Зачастую нелегко бывает отказывать, но я рекомендую надежных коллег, даю телефон или договариваюсь с ними сам. До некоторой степени это позволяет мне ограничивать число клиентов, тем более, что два-три человека у меня всегда есть из числа студентов, проходящих длительную, не менее 70-ти часов, личную терапию. А так, обращаются самые разные люди, каждый раз это непредсказуемо. Одно время были только женщины, потом, наоборот, одни мужчины. Шесть клиентов и все мужчины! Меня это поразило, в моей 30-летней практике такое было впервые, особенно учитывая тот факт, что мужчины вообще нечасто приходят на терапию. Что касается моих предпочтений, то я больше люблю работать с женщинами. С мужчинами приходится вкладывать слишком много собственных усилий, чтобы поддерживать в терапии рабочее напряжение. Мне очень интересны клиенты, у которых стоит клинический диагноз. Я работаю даже с теми, кто болен шизофренией. У меня есть один давний клиент, которым я занимаюсь больше 20-ти лет. На моих глазах он вырос, теперь мы с ним вместе начинаем стареть! Я также продолжаю заниматься группами, только теперь я не веду с ними длительную — год, два, три — работу, а провожу четырех-пятидневные марафоны, с утра до вечера, и чаще на выездях. Я люблю работать в разных местах, с новыми людьми, мне самому интересно быть участником группового процесса. Все это очень обогащает мою педагогическую деятельность.

ФВ: А как часто ты встречаешься с каждым клиентом? Как это у тебя заведено? Раз в неделю?

РК: Да, обычно раз в неделю.

ФВ: И, наверное, поскольку случаи самые разные, говорить о длительности стандартного курса не приходится. Но все-таки, приблизительно, сколько времени один человек находится у тебя в терапии?

РК: Две трети клиентов, как правило, недолго, не более 20-ти встреч. А вот треть остается на год, два. Но я предпочитаю всегда начинать с малого, с 2-х-3-х встреч. За это время становится видно, насколько мы друг другу подходим, друг другу нравимся. Затем мы можем договориться еще на 5 встреч, потом, если человек этого захочет, на 10. Иногда мы выходим на такую тему, что бывает трудно заранее определить сроки. Тогда в процессе работы мы время от времени снова возвращаемся к вопросу о том, сколько еще встреч нам понадобится. Этот вопрос может оставаться открытым, но обсуждать его иногда стоит, чтобы избежать той опасности, когда терапия начинает постепенно перерастать в зависимость.

ФВ: Ты говоришь, что среди твоих клиентов, которые приходят с экзистенциальными проблемами, нередко бывают такие, у кого стоит диагноз и достаточно выражены болезненные симптомы. Как по твоему опыту экзистенциально-ориентированная работа сочетается с симптоматической?

РК: Вообще-то я упорно пытаюсь не обращать внимания на симптомы. А если клиент все время возвращается к этому, я прямо говорю ему о своем отношении к симптомам. Я объясняю, что они не существуют сами по себе, а являются проявлением какого-то иного, более глубокого слоя жизни. Поэтому, говорю я, нам стоит концентрироваться не на них, а обсудить те обстоятельства, в результате которых эти симптомы могли появиться. Или, в случае, например, большого шизофренией, мы можем вместе пытаться понять, что значит в контексте его жизни быть «не таким», иным. Я заметил, если мы серьезно, по-настоящему этим занимаемся, то с симптомами всегда происходит динамика.

ФВ: То есть ты совершаешь метаинтерпретацию симптома и представляешь его в виде символа жизненных проблем, переводя стрелку на них? И тем не менее, бывает, что ты отступаешь от этой линии и начинаешь работать симптоматически?

РК: Да, конечно, бывает так, что клиент настаивает. Например, в случае панических расстройств или высокой степени тревожности клиент просит купировать мучительный симптом, и я с ним соглашаюсь, потому что это само по себе мешает ему сейчас продвигаться дальше. Я буду применять тогда когнитивные или любые другие техни-

ки, выбор их чрезвычайно богат, все они служат тому, чтобы помогать человеку, но важен контекст. Я работаю в контексте экзистенциальной терапии, и если я его не теряю, то по сути дела могу пользоваться всем арсеналом психотерапевтических средств.

ФВ: Римас, по ходу дела у меня появилось еще много вопросов, но я вынужден себя ограничить. Благодарю тебя за возможность открытого и очень личного разговора.

19 июня 2009