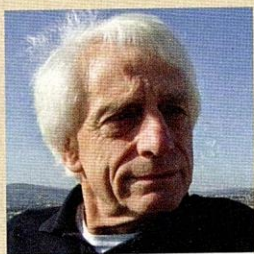


A



Досье

Альфريد ЛЭНГЛЕ -

доктор психологии (Ph.D),
доктор медицины (M.D),
психотерапевт, врач, клини-
ческий психолог, президент
Международного общества
логотерапии и экзистенци-
ального анализа
(GLE-International). Ученик
и коллега Виктора Франк-
ла. Автор метода экзистен-
циального анализа. Посто-
янный лектор университетов
Вены, Инсбруна, Буэнос-Ай-
реса, Мендосы и Сантьяго-
де-Чили.

ПОГОВОРИТЬ?..

«Без многого
может обходиться
человек, **но только
не без человека.**
Людвиг Берне

**Что такое
психологическая
норма? Где грань
между странностями
и аномалией?**

Как распознать
лишь намечающиеся
отклонения у
себя и близких?

Эти вопросы мы задали

Альфриду Лэнгле,
знаменитому
австрийскому психологу,
психотерапевту,
родоначальнику
экзистенциального
анализа.

Беседовала
Мария Алипова,
психолог

на грани разума / мнение

ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ ДОВОЛЬНО МНОГО, РАЗОБРАТЬСЯ ГЛУБОКО В КАЖДОМ ИЗ НИХ ПРОСТОМУ ЧЕЛОВЕКУ, ЗАНЯТОМУ ОБЫДЕННЫМИ ДЕЛАМИ, МОЖЕТ ПРОСТО НЕ ХВАТИТЬ ВРЕМЕНИ. ЕСТЬ ЛИ КАКОЙ-ТО ОБОБЩАЮЩИЙ КРИТЕРИЙ, ПО КОТОРОМУ МОЖНО РАЗГРАНИЧИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНЬ?

Психологически здоровый человек всегда достаточно гибок. Он может адаптироваться к ситуации, действует в зависимости от обстоятельств, «в контексте». Кроме того, он практически всегда готов к адекватному обмену информацией и эмоциями, то есть в принципе способен на диалог. Это и представляется мне важнейшим критерием нормы. Открытость к общению. Как только эта способность теряется, то есть вы видите, что человек ушел глубоко в себя, в буквальном смысле заблудился в своем собственном мире, отвечает невпопад, не хочет вступать в коммуникацию, предпочитая разговаривать с собой и своими фантомами, – это тревожный признак.

Болезнь начинается, когда человек фиксируется исключительно на самом себе, на каком-то одном поведении, на одном только опыте. Когда он закичивается и не может

самостоятельно перенести фокус внимания на что-то другое, отвлечься. Скажем, ему всегда плохо. Абсолютно всегда, что бы ни случилось, даже хорошее. Он постоянно жалуется, не видит других красок жизни. И если вы наблюдаете, что объективно в его жизни много позитивного, но и это воспринимается неадекватно, в исковерканном виде, значит повод беспокоиться реально существует.

Стоит также встревожиться, когда у человека превалирует одно-единственное ощущение – и чаще всего это ощущение «себя». Он думает, говорит только о себе, о каком-то одном своем внутреннем переживании (это может быть что угодно – от болезненных переживаний, воспринимаемых им как физические, до чувства вины). Депрессия может обретать вид аутоагрессии, когда человек постоянно твердит: «Я понимаю, как всем надоел своим нытьем. Я плохой. Я знаю, что не достоин вашего внимания. Я просто тут посижу, спасибо, что меня терпите». Это может показаться нормальным поведением, но если присмотреться, мы увидим все те же два ключевых признака: ваш знакомый закичен на себе и фиксируется только на одном опыте. Диалог с ним невозможен именно по этой причине. Вы ему про одно – он про свое, вы про другое – он снова про свое. Этот человек не приспосабливается, не реагирует на реальные обстоятельства.

БЫТУЕТ МНЕНИЕ, ЧТО СОВРЕМЕННЫЙ МИР СТАЛ БОЛЕЕ «БОЛЬНЫМ», ВОЗРОСЛО ЧИСЛО ПАЦИЕНТОВ С ДЕПРЕССИЕЙ, ПАНИЧЕСКИМИ АТАКАМИ, БИПОЛЯРНЫМИ РАССТРОЙСТВАМИ. ТАК ЛИ ЭТО? В моем субъективном понимании мир относительно стабилен. Сейчас больше серьезных расстройств личности, но уровень депрессий и тревожности не сильно изменился. Впрочем, есть один аспект, на котором хотелось бы заострить внимание. Мне думается, все мы сейчас становимся чуть большими индивидуалистами, чем предыдущие поколения. Люди чувствуют, что не готовы жертвовать собой, своим «я» ради общества и даже ради семей, они стараются изолировать себя от манипуляций и стрессов. Именно это кажется мне приметой нашего времени. Мы теряем что-то общечеловеческое, некое «единство», «совместность». И хотя это не сказывается радикально на росте психопатологий, такая отстраненность – это и есть вызов для сохранения психического баланса. Ведь, как мы помним, психическое здоровье – это способность вести диалог. И если его нет...

Но есть ведь и просто интроверты, есть любители философского одиночества... Согласен, нет ничего нового в том, что диалог порой воспринимается как обязанность и обуза. Мы сами решаем, что нам надо в этой жизни – одиночество и спокойствие или же обмен выгодами, сопряженный с обменом переживаниями. Стремление периодически избегать эмоциональных затрат – это очень человеческое переживание. Мы хотим чувствовать себя хорошо. И зачастую свобода ассоциируется с позитивным опытом. Если независимость дает нам ощущение свободы, которое вызывает положительные эмоции, – прекрасно. Если человек в отношениях чувствует себя несвободным, если ему некомфортно – это плохо, и тогда, возможно, действительно стоит немного отстраниться. Но если дискомфорт вызван отсутствием отношений, то от такой свободы вполне можно отказаться. В последнее время взрослые, самостоятельные, успешные люди демонстрируют, что не готовы терять свое качество жизни ради отношений. Это довольно взвешенная и ответственная по отношению к себе, здоровая позиция. Ровно до тех пор, пока не теряется способность к диалогу и не появляется заикленность.

Что делать, если у близкого человека появились тревожные признаки психического недуга? Я бы привел аналогию с физической болезнью. Если я вижу, что у знакомого сломана нога и он не может идти, хотя только что ходил, я говорю с ним о проблеме. Спрашиваю, понимает ли он, как это случилось. Знает ли, что делать? Интересуюсь, есть ли у него план действий. Нужна ли ему помощь извне – и какая? Если я могу оказать эту помощь – помогаю. Если нет – зову доктора. Понятно, что в ситуации со сломанной ногой вмешательство необходимо. А скажем, если у кого-то болит голова, то ему, может быть, просто надо, чтобы кто-то был рядом, пока не подействует таблетка. Примерно то же самое следует проделать и с человеком, у которого вы подозреваете психический дисбаланс.

Важный вопрос в этом случае: можешь ли ты сам это остановить и исправить. Необходимо, чтобы ваш партнер или знакомый понял, что ему нужна помощь. Принятие – это первый шаг. И он же самый сложный. Человеку, заиклившись на чем-то одном, сложно мыслить объективно, здраво. И потому зачастую именно со стороны лучше видно, что происходит. Преимущество партнерских отношений в том, что близкий человек – пусть он не психолог и не психиатр – вызывает доверие и может использовать силу хороших отношений для оказания помощи, ничего в этом стыдного нет. Если вы чувствуете, что больше не получаете от родного человека того же отклика, той реакции, что была раньше, – это первый признак, диагностирующий расстройство. Как только человек теряет способность к диалогу, отношения разрушаются. Всегда. По-другому быть не может.

Если ваш партнер больше не встает по утрам из кровати – наверное, что-то не так. Если он не отвечает на ваши вопросы и постоянно говорит о чем-то другом – наверное, что-то не так. Если человек постоянно жалуется и настроен негативно – что-то не так. Болезнь – это слабость. Если вы не чувствуете в партнере никакой слабости – все в порядке. Если же чувствуете – надо просить о помощи. Не забывая при этом, что иной раз болезнь может приобретать странные образы. Скажем, человек, который считает, что он всегда и во всем лучше всех, тоже, вероятно, нездоров. И запросто может быть психопатом, поскольку заиклен только на себе и не готов к диалогу. Конечно, сразу ставить диагноз неверно. Но появляется повод поговорить и попросить об обращении к специалисту. Кстати, если вдруг у вас есть непонимание ситуации, можно обратиться к психологу – просто для разъяснений. **Ψ**