

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие Эккарта фон Хиршхаузена	8
Увертюра	11
Введение	15

Часть I. Наша проблема — нормальные люди 19

1. Безумие 21

Совершенно обычное безумие —	
Гитлер, Сталин и исследования мозга	21
Безумно нормальные — однотонные	
и стоящие по стойке «смирно»	27

2. Глупость 36

Совершенно обычная глупость —	
Дитер Болен, Пэрис Хилтон и суть вещей	37
Глупые нормальные —	
о моющих женщинах и ревущих оленях	44

Часть II. Почему лечить, и если лечить, то как долго? 53

1. Зачем вообще лечить? 56

Почти в цель — это мимо.	
Когда психиатры ошибаются	56
Фантастически ненормальные —	
о гениальности и безумии	60
Сумасшедшие и их врачи —	
как была изобретена психиатрия	64
Недоразумения — почему диагнозы	
никогда не бывают правдивыми	67

2. Кого лечить? 73

Малый мир психиатрии — мой мозг и я	73
Нет худа без добра? — О возможностях болезни	73
Вопрос взглядов — человек, мозг	
и как оборачивается жизнь	75

Великое царство свободы — я и мой мозг	80
Свобода и болезнь — по эту сторону добра и зла	81
Человеческое достоинство и свобода выбора — наши господа больные	84
3. Как лечить?	89
Искусственная связь времени и денег — небольшое введение в психотерапию	89
Психоанализ — Вы так улыбаетесь, что Вы этим вытесняете?	90
Поведенческая терапия — квадратно, практично, хорошо	95
Системные революции — как ликвидируются проблемы	97
Решения без проблемы — щербинка в зубах	100
И наконец — лечить тело, чтобы вылечить душу?	109
Разногласия — блеск и нищета психотропных средств	109
Шокирующие сведения — ультиматум уверенной пациентки	117

Часть III. Занимательная психиатрия — диагнозы и возможности терапии

1. Когда прихватило мозг — легкие подзатыльники не повышают интеллект	124
Как поймать хамелеона — детективная работа	124
Острое беспокойство — что мозг плохо воспринимает	130
Хроническое беспокойство — посмертные завоевания господина Альцгеймера	134
Больные деменцией и нормальные — сближение	138
2. Заливать проблемы алкоголем — болезненное влечение, неприятная болезнь	146

Фирма, фрау и фюрершайн — три чувствительных «Ф»	146
Человечек со стеклянной головой — что связывает психиатрию с мафией	152
Терапия — что делать, чтобы не быть зависимым?	159
Зависимые и нормальные — о смысле зависимости	164
3. Человеку свойственно заблуждаться — шизофрения	174
Собственный опыт шизофрении — что общего у психиатрии с министерством	174
Хорошая новость — злоецащая болезнь не так страшна	182
Контергановая катастрофа в психологии — о причинах и действиях	187
Шизофреники и нормальные — сложные отношения	191
4. Ликование до небес, огорчение до смерти — депрессивные и маньяки	195
Уничтожающие мысли — если всему конец	201
Настроение в аудитории — стресс для бундесвера	205
Маниакальные и нормальные — наследственная вражда	212
5. Почему мы еще можем радоваться раю — человеческие вариации	215
Травма, страх и принуждение — реакция болезнью	215
Еда, питье, сексуальность — когда потребности извращаются	220
Доктор Джекил и мистер Хайд — психиатрические драмы	223
Экстремальные люди и последний человек — как нормальные изобрели «счастье»	226
Конец песни	234
Послесловие	241

Дорогой читатель!

Самое частое предубеждение по отношению к психиатрам: да все они сами ненормальные! Данная книга может только подтвердить это. Манфред Лютц не нормален. Это-то уж точно. Является ли «нормальность», однако, противоположностью болезни, противоположностью необычности или это что-то иное, вы узнаете сами в процессе чтения этой книги. Автор — психиатр до глубины души. Именно такие и нужны. Его клиника находится недалеко от Кельнского аэропорта — тот, кто едет туда, понимает, что самые точные названия дает сама жизнь, ведь съезд с автострады называется «Бред».

Медицинское искусство состоит в том, чтобы настолько не вмешиваться, насколько это возможно. Таково общее правило, как для психиатров, так и для хирургов. Хирургу требуется 2 года, чтобы узнать, как делать операцию, и 20 лет, чтобы научиться понимать, когда ее не надо делать. Так же и психиатру требуется много лет практики, чтобы понять, когда необычного человека не надо лечить. Тот, кто занимается психически больными долгое время, осознает, что еще нормально, а что уже представляет реальную проблему. Автор этой книги занимательнейшим образом позволяет нам принять участие в этом «сумасшедшем» опыте.

Когда вспоминаешь, как часто зависает любой просто устроенный компьютер, перестаешь удивляться тому, что психические заболевания являются наиболее распространенными. Эта книга — увлекательное и предельно занимательное исследование удивительного психического мира. После ее прочтения, возможно, вы научитесь по-другому видеть и оценивать вашу странную тетю и вашего гротескного двоюродного брата. И, может быть, самого себя.

Человеческий мозг — самая сложная вещь в мире. К несчастью, выпускается он без руководства по эксплуатации. Поэтому большинство людей, действуя интуитивно, обращаются с ним ошибочно. Они говорят себе: «Я хочу сохранить мозг как можно дольше, используя его как можно реже!».

Это ошибка — мозг необходимо тренировать как мышцу, не делайте из него сфинктер. Все, что мы часто делаем, изменяет структуру нашего мозга. «Со временем душа принимает цвет мыслей», — говорил еще Марк Аврелий 2000 лет назад в Риме. Сегодня мы говорим «нейропластичность». Это значит, что нервные клетки, когда их используют, перестраиваются, и, пока вы читаете эту книгу, ваш мозг может заниматься собой. Не мешайте ему!

Наш разум хочет однозначно оценивать вещи, но мир противится простому разделению понятий болезнь — здоровье, слева — справа, правильно — ошибочно. Мы можем одновременно найти противоречия в трех различных функциональных состояниях: в мечте, психозе и смехе. Эта книга обо всех трех состояниях. Но смех — самое здоровое из них.

Врачебный язык содержит иногда скрытую поэзию. «Шизофрения» означает дословно: расщепленная диа-

фрагма. Греки думали, что душа находится в диафрагме. Как комик я нахожу очень симпатичным представление, что смех, душа и дыхание принадлежат друг другу. Еще Аристотель думал, что мозг — это только орган для охлаждения крови. И как мы сегодня знаем, он оказался прав по отношению ко многим людям...

Сомнения — это признак высокой квалификации врача. Того, который знает ответы на все вопросы, лучше всего вовсе не спрашивать. При этом я хотел бы подчеркнуть, что я с Манфредом Лютцом о некоторых вещах не единого мнения, но он был очень открыт для споров — что более, чем нормально. Мы едины в нашей миссии: смех делает жизнь прекраснее, и на хорошем немецком языке можно свободно касаться даже трудных вещей и остроумно их обсуждать. Комизм возникает, когда смотрят трагедию и при этом подмигивают. И эта книга иногда в одно и то же время одним глазом смотрит, а другим подмигивает. Пусть многим читателям она откроет глаза на старую рейнскую мудрость: «Каждый дурак особенный».

Сердечный Глюкауф*



Д-р Эккарт фон Хирихаузен,

врач, артист кабаре, автор книг «Немецкий — лечебный», «Печень растет с нагрузкой», «Счастье редко приходит одно». Учредитель фонда «Юмор помогает лечить».

* Приветствие немецких горняков.

УВЕРТЮРА

Безумие единиц — исключение, а
безумие целых групп, партий, народов,
времен — правило.

Фридрих Ницше

Когда, будучи психиатром и психотерапевтом, смотришь вечерние новости, то обычно возмущаешься. Там постоянно говорят о людях, развязывающих войны, террористах, убийцах, экономических преступниках, хладнокровных обманщиках и бесстыдных эгоистах — и никто их не лечит. Более того, такие типы считаются совершенно нормальными. И когда я вспоминаю людей, которыми день и ночь занимаюсь, этих трогательных больных деменцией, тонкокожих наркоманов, чрезвычайно чувствительных шизофреников, депрессивных и маниакальных больных, вызывающих сострадание, то меня охватывает тяжкое подозрение: мы лечим не тех! Наша проблема не сумасшедшие, наша проблема — нормальные!

Чтобы подтвердить это смелое утверждение, недостаточно заниматься странностями нормальных, надо познакомиться с сумасшедшими. Это, конечно, не так просто для обычных граждан. Ведь раньше психически больных людей отправляли в больницы куда-нибудь подальше на природу в простодушном предположении — свежий

воздух не повредит. Когда же заметили, что удаление странных сограждан из окружающего человеческого мира делает их еще более странными, их быстро вернули в наши города. Но теперь эти люди живут в таких профессионально управляемых заведениях, что у обывателя складывается впечатление — необходимо окончить университет, чтобы спросить у шизофреника, как пройти к вокзалу. Привычное важничанье некоторых психиатров создало такое профессиональное гетто, что обычным гражданам психически больные кажутся настолько иными, будто они прилетели с другой планеты.

Что же делать? Необходимо просвещение. Нужно рассказывать о сумасшедше-нормальных и нормально-сумасшедших. В этой книге я поставил себе задачу, опираясь на современные научные знания, представить в доступной широкому кругу читателей форме все психические болезни и весь спектр наиболее широко применяемых приемов терапии. Почти у любого из нас есть странная тетя или чудной дядя, о которых только шушукуются. И у каждого по соседству есть такой необычный тип, поведение которого не укладывается ни в какие рамки. Дочитав до конца эту книгу, вы многое поймете об этих людях. Она изменит вас, и вы будете по-другому относиться к своим согражданам.

Вся психиатрия и психотерапия в одной небольшой книге? Не слушайте людей, которые, высоко подняв брови, утверждают, что о психиатрии и психотерапии нужно писать только толстые тома без тени юмора! На всякий случай, я дал прочесть эту книгу ведущим экспертам в области психиатрии, авторам не одного толстого учебника, но и они нашли, что предлагаемого количества страниц вполне достаточно.

Я особо благодарен за важные идеи профессору Клаусу Дернеру из Гютерслоха, профессору Вольфгангу

Майеру из Бонна, профессору Клаусу Виндгассену из Ремшайда, профессору Мартину Хаутцингеру из Тюбингена и профессору Кристиану Раймеру из Гиссена. Я благодарю также д-ра Иоахима Бранденбурга, представителя больных, и фрау Сюзанну Хайм, представительницу родственников, за критическое прочтение книги. Д-ра Экарта фон Хиршхаузена я сердечно благодарю за остроумное предисловие, активную дискуссию и множество хороших идей. В конце концов, книга была прочитана мясником, мнение которого я очень ценю, который очень строго следил за общей доступностью текста. Одно ясно: если вы прочитали эту книгу, то сможете разговаривать с любым сумасшедшим, в крайнем случае, с самим собой.

Книга, кстати, годится даже для хирургов, «естественных врагов» психиатров. Хотя, как правило, книги хирургов мало занимают, поскольку не кровоточат. Но они с интересом читают руководства — а здесь как раз инструкция по необычным людям и тем, которые хотят стать таковыми.

В целях соблюдения правовых норм я должен сделать еще одно предупреждение. Я, как обычно, подошел к теме с юмором. Но можно ли вообще говорить о психических больных с юмором? Я считаю, да. Так как юмор — это одна из форм возвращения людей с любовью в жизнь. Каждый человек имеет право на юмор. Я научился этому в группе «Брюки-крюки», которой мне пришлось заниматься 25 лет тому назад в Бонне, и в которой проводили свободное время инвалиды и здоровые. Если там кто-то из моих друзей-инвалидов был восхитительно остроумен, то и над ним можно было посмеяться. Кто же считает, что о «наших бедных психически больных» можно говорить только с серьезной миной

полной сострадания, тот исключает этих людей из объектов нашего социума. Но прежде всего, собственно, о нас, нормальных, и можно только с юмором говорить. Поскольку, положив руку на сердце, люди, которые до боли нормальны (нормопаты), в большинстве случаев удивительно смешны.

ВВЕДЕНИЕ

Функция печени растет вместе с нагрузкой, утверждает Эккарт фон Хиршхаузен. Не относится ли это также и к мозгу? Кабаретист Юрген Бекер придерживается другой точки зрения. Он считает ленточных червей эволюционно прогрессивнее, так как они упразднили мозг. Они живут паразитами в кишках, наилучшим образом накормлены и чувствуют себя превосходно. Мозг для них абсолютно излишен. Мы же, люди, напротив, полны проблем. Мы преодолеваем множество трудностей для того, чтобы безупречно питаться, эффективно размножаться и в целом получать удовольствие от жизни. Поэтому нам приходится постоянно таскать свой мозг для решения проблем, которых у нас вовсе не было бы без этого «излишнего» органа.

Подробнее об этом. Во всяком случае, в сравнении с животными мы «существа недостаточные», как написал философ Арнольд Гелен. Поэтому, думал он, мы нуждаемся в институтах, которые помогли бы преодолеть нам наши недостатки. Ведь мы определенно нуждаемся в уходе как в начале жизни, так и в ее конце. В какой-то момент мы сами ухаживаем за приходящими в этот мир и уходящими поколениями. В принципе, за всю историю человечества мы порядком намучились, насилуя наши мозги, чтобы изобрести очки для поддержки глаз,

слуховые аппараты для поддержки ушей, машины для поддержки органов движения и одежду для защиты нашей смешной безволосой кожи.

Эти усилия, должно быть, не пошли нам на пользу, поскольку, в отличие от животных, мы склонны вести себя странно. Биолог Мидас Деккерс указывает на то, что, например, спорт является абсолютно неестественным занятием: «Ни одно животное не занимается спортом». Также, пожалуй, нет таких млекопитающих, которые бы длительное время взаимно уничтожали друг друга. И это ни в какой мере не относится к примитивным человекообразным созданиям с мускулами. Психиатр Томас Фукс говорит, что при росте цивилизации склонность к взаимному уничтожению даже возрастает. Положение щекотливое. Перед настоящим вселенским судом мы выглядели бы дьявольски плохо. Можно опасаться, как бы все человечество не было отправлено на лечение из-за явно ненормального поведения и острой угрозы для всего живого.

Не следует ли при таком положении вещей опасаться, что в этом сумасшедшем человечестве те, которые обозначаются самими людьми как сумасшедшие, достигнут такого уровня безрассудности, что перейдут все границы? Однако, почему-то этого не происходит. Когда случаются сенсационные преступления, совершенные психически больными, телекомпании иногда берут у меня интервью. Тогда после естественного признания единичного случая я обязательно указываю на то, что статистически психически больные совершают меньшее количество преступлений, чем нормальные. Мой вывод: «Остерегайтесь нормальных!»

На чем основан этот странный итог? Люди с психическими нарушениями часто просто не участвуют в

обычном безумии нашего общества. Соответственно, предельно индивидуальная суть бреда не имеет большого значения. Психическое нарушение может стать даже особой способностью. Если непредвзято оценивать психически больных людей, то, прежде всего, они просто необычны.

Большинство страдает от этой необычности. Поэтому врачи озаботились и изобрели психиатрию. При этом были разработаны методы терапии, которыми можно уменьшить страдания и создать из исключительных людей снова обычных. Однако, всегда ли обычное существование имеет преимущества? Во всяком случае, в последнее время современные терапевты обнаружили, что довольно бессмысленно обращаться с психическим нарушением как с неким заскоком, который необходимо как можно быстрее ликвидировать. Ведь нередко проблему можно решить несколькими искусными приемами. «Что хорошего в плохом?», — спрашивал еще австрийско-американский психотерапевт и автор бестселлера («Руководство к несчастливому бытию») Пауль Вацлавик. Он обосновал точку зрения психотерапии, ориентированную на ресурсы, старавшуюся выявить способности человека, который до сих пор рассматривал себя только как сгусток проблем. «Решение не имеет ничего общего с проблемой», — утверждал великий изобретатель терапии Стив де Шазер и настаивал на том, чтобы внимание врача было направлено радикально и исключительно на скрытые или забытые силы пациента. Если пациент опять обратит внимание на свои способности, то они смогут действовать снова и этого будет достаточно, чтобы решить проблему.

Нормальные, напротив, совсем ничего не должны освещать по-новому. Из-за слишком толстой шкуры

или из-за пустой беспечной жизни у них никогда не будет шанса добраться до вершин своих возможностей. Нормальное бытие может означать трагическую судьбу. Неудивительно поэтому, что нормальные мстят, затевают войны, грабят, убивают и обманывают, чтобы почувствовать напряжение жизни, которого они иначе не познали бы никогда. Иногда они даже просто паясничают. «Очень полезно, если тебя повсюду считают сумасшедшим», — говорит героиня Одри Хепберн в «Завтраке у Тиффани».

ЧАСТЬ I

НАША ПРОБЛЕМА — НОРМАЛЬНЫЕ ЛЮДИ

1. БЕЗУМИЕ

Безумие психиатры находят только при определенных болезнях. Однако, общественность говорит гораздо чаще о «совершенно обычном безумии» и подразумевает под этим не болезни, а всеобъемлющие странности, о которых повсюду сообщают средства массовой информации. Последствия этого совершенно обычного безумия более разрушительны, чем безобидные выдумки шизофреника из соседнего дома. Такое очевидное совершенно обычное безумие доказывает еще раз тревожный тезис этой книги: наша проблема — это нормальные!

Совершенно обычное безумие — Гитлер, Сталин и исследования мозга

Был ли Гитлер сумасшедшим? Многие люди на этот вопрос находят быстрый ответ. Такой массовый убийца должен быть сумасшедшим! Ведь явно же ненормально развязать мировую войну и проводить геноцид. Но так ли уж сразу больной? Ни в коем случае! Если бы это было так, то необходимо было бы такого Гитлера объявить невиновным. Насколько известно, только один-единственный психиатр, впоследствии заведующий

кафедрой Гейдельбергского университета, Карл Вильманн видел Гитлера вблизи. Но даже и издали никакой серьезный психиатр не подтвердил бы невиновность Адольфа Гитлера. Он был определенно чудовищным явлением, не знавшим меры в своей ненависти, агрессии, желании уничтожения, но больным он не был. Утверждать, что Адольф Гитлер был болен, значит опошлить ужас исторической катастрофы, которая связана с этим именем. Тогда надо было бы Гитлера только прилежно полечить психиатрическими методами, и вся проблема разрешилась бы наилучшим образом. Небольшое количество лекарств, заботливое окружение и, прежде всего, трудотерапия психически больного мюнхенского живописца могли бы предотвратить смерть миллионов людей. Однако, все это вздор. Гитлер был нормален, ужасно нормален. Он был настолько нормален, что обладал даже особой способностью очень хорошо разбираться в нормальных людях, говорить именно то, что они хотели услышать, что доходило до них. Иоахим Фест в своей классической биографии Гитлера связал историческое величие с ответом на вопрос, может ли человек объединить свое мышление с ощущением времени, и пришел к страшному выводу, что в этом отношении отказать Адольфу Гитлеру в величии не так просто. Ведь, действительно требовалась незаурядная способность убеждать, позволившая с помощью популистской риторики зафиксировать на себе внимание людей, использовать в своих целях сначала их, а затем и целое государство, а после весь мир погнать на войну. Психическое заболевание сделало бы такой продолжавшийся в течение почти 30 лет процесс, требовавший значительных сил, невозможным с самого начала. Злу, которое совершил Гитлер и те, кто был с ним заодно, нет никакого прощения. Гитлер был не бо-

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru