

А поговорить?

ТЕКСТ АНДРЕЙ АРСЕНЬЕВ

ФОТО КОНСТАНТИН ДОЛГАНОВСКИЙ

Ирина Гачегова называет свой метод «экзистенциальной терапией», а себя — «светским духовным лицом». На деле же она лечит «раненых душой», которых в наше жёсткое время очень много. Они могут не осознавать своего «ранения», но жизнь сама им на него указывает. Лечение таких ран, предупреждает Гачегова, часто весьма неприятный процесс: как и любое исцеление, оно приходит через боль. Но результат того стоит: приходя в согласие с самим собой, человек находит и гармонию с окружающим миром.

? Ирина Олеговна, как человек может понять, что с ним «что-то не так» и стоит обратиться к психотерапевту?

— Распространённая история — возникновение проблем в отношениях с близкими. Как правило, первыми реагируют женщины и приходят в поисках решения к психотерапевту. Но куда больше тех, кто просто не понимает, что с ними происходит. Они просто испытывают состояние тревоги, паники, но не знают природы его возникновения.

Очень часто на проблемы, требующие обращения к психотерапевту, нам указывает собственное тело. Неврозы проявляются через боли в суставах, головные боли и т. п., то есть типичные проявления психосоматики. Человек обращается к врачам — неврологу или

станет легче, но вскоре «болячки» дадут о себе знать с удвоенной силой.

МЫ НЕРЕДКО
ИСПЫТЫВАЕМ
ЭТО ЧУВСТВО:
ВРОДЕ ВСЁ ЕСТЬ,
А СЧАСТЬЯ И РАДОСТИ
ПОЧЕМУ-ТО НЕТ

Поэтому будет лучше, если каждый человек перестанет ассоциировать себя исключительно с телом. Но пока, к сожалению, мы далеки от этого. Так уж исторически сложилось в нашем обществе, глубоко укоренённом в «вульгарном материализме».

БУДЕТ ЛУЧШЕ, ЕСЛИ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ПЕРЕСТАНЕТ
АССОЦИИРОВАТЬ СЕБЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО С ТЕЛОМ

терапевту. Если такой специалист хорошо подготовлен и имеет глубокие представления о предмете, он может направить к психотерапевту.

Но, к сожалению, наше базовое медицинское образование сосредоточено только на анатомии и физиологии. Самое распространённое развитие событий: человек потратит 20–30 тыс. руб. на таблетки и анализы, ему на время

? Наверняка многих отпугивает само название вашей специальности. Человек думает: «Чего это я пойду к психотерапевту? Я что — псих, что ли?!»

— Согласна, это весьма устойчивый стереотип. Далеко не каждый знает, что обозначает термин. От греческого *psyche* — «душа», и психотерапия — буквально «лечение души». Но я предпочитаю пользоваться терми-

ном «экзистенциальная терапия» (от латинского *existentia* — «существование»). Моя работа — помочь человеку обрести гармонию с самим собой, сделать его существование в этом мире спокойным и радостным. Для этого лишь надо найти ответ на вопрос: кто я, что я есть? Когда найдётся ответ, человеку станет проще «подружиться» с самим собой. В поисках ответа на этот вопрос я и помогаю.

? Но для этого как минимум надо начать думать... Вряд ли будет большой ошибкой считать, что большинство граждан решает свои духовные метания методом «пол-литра в гараже с мужиками» либо задушевными посиделками с подругами на кухне. Получается, у вас не такая большая аудитория пациентов?

— Вы правы в том, что так называемые простые люди точно не придут ко мне на приём. В то же время спектр тех, кто обращается за помощью, весьма широк.

? И кто же эти люди?

— Те, кому присущ азарт. Те, кто живёт в состоянии постоянного напряжения и не умеет правильно расслабиться. Если конкретизировать, то это чиновники, предприниматели и их жёны. Это общественные деятели, люди творческих профессий, работающие «на разрыв».