

Женщина на грани психотического срыва

Рискованный автофикшн



Варвара Ивлиева

Театроведка, исследовательница советской культуры

Мне кажется, этот текст мог бы начинаться очень по-разному. По-разному он мог бы быть устроен. Но я начну с простого. С того, что я точно знаю.

Меня зовут Варя, мне 30 лет, у меня диагноз «шизотипическое расстройство» и инвалидность по психике, я живу в современной России.

Всё это – параметры внешние, но этот *locus vivendi* очень важен для понимания всего, что я напишу дальше. Это – точка входа, но в некотором смысле это – и экзистенциальная позиция тоже. Об этом, наверное, чуть позже.

Какое-то время назад я читала книгу Дэвида Кишика «Заметки о шизоидном состоянии». Жанр её он сам обозначил как «автофилософия». На меня произвела впечатление концептуальная свобода, которую он себе в рамках этого жанра позволил. Каждый день он исписывал одну страницу размышлениями и наблюдениями над самим собой. Таким образом он сам, его способ жить и мыслить был единственным методом, поля страницы – единственной концептуальной рамкой. Тогда я стала думать, что мне было бы, что на эту книгу ответить. Тогда я стала думать про *locus vivendi*. Ведь Дэвид Кишик – успешный американский профессор израильского происхождения, психически здоровый шизоид. Мужчина.

Я – иная, потому и мой опыт иной. Что нас роднит? Высокая степень рефлексивности, в первую очередь.

Так родился замысел текста. Замысел текста, который я могла бы начать иначе.

...

Несколько лет назад я смотрела художественный фильм «Вечная красота» («*Eternal beauty*», Крэйг Робертс, 2019) про женщину с диагнозом «шизофрения». Это черная комедия, шутки про таблетки и оформление инвалидности были мне понятны, ничего откровенно трагического сюжет не предлагал, на жалость не давил категорически. Где-то на середине фильма я начала рыдать, отчаянно, истерически, захлеб, судорожно дергая плечами. Обычно со мной такого не случается. Это в принципе один из очень немногих фильмов, которые я не смогла досмотреть до конца (я любопытная и обычно досматриваю даже то, что мне не очень нравится).

Потом я думала – что же произошло. Много лет для меня самой этот инцидент оставался загадкой.

А недавно я читала книгу Рональда Д. Лэйнга «Расколотовое "Я". Экзистенциальное исследование "нормальности" и безумия». Практикующий психиатр, он приводит очень много конкретных примеров развития болезни у своих пациентов. Меня поразила близость их экзистенциального опыта моему.

Наконец, моя дорогая подруга и практикующий психиатр по совместительству как-то сказала при мне, но не имея в виду конкретно меня, про мой диагноз: шизотипическое расстройство — это предшизофрения. Иногда везёт, и дальше оно не развивается.

Ну вот тогда я и поняла – про экзистенциальную позицию. В чём её трудность, в чём её сила. Уже много лет, практически всю свою сознательную жизнь – я стою на пороге между «нормальностью» и безумием. Я знаю оба языка. Заглянуть в оба мира сложности не представляет. И из этой позиции сейчас, сегодня – я хочу говорить.

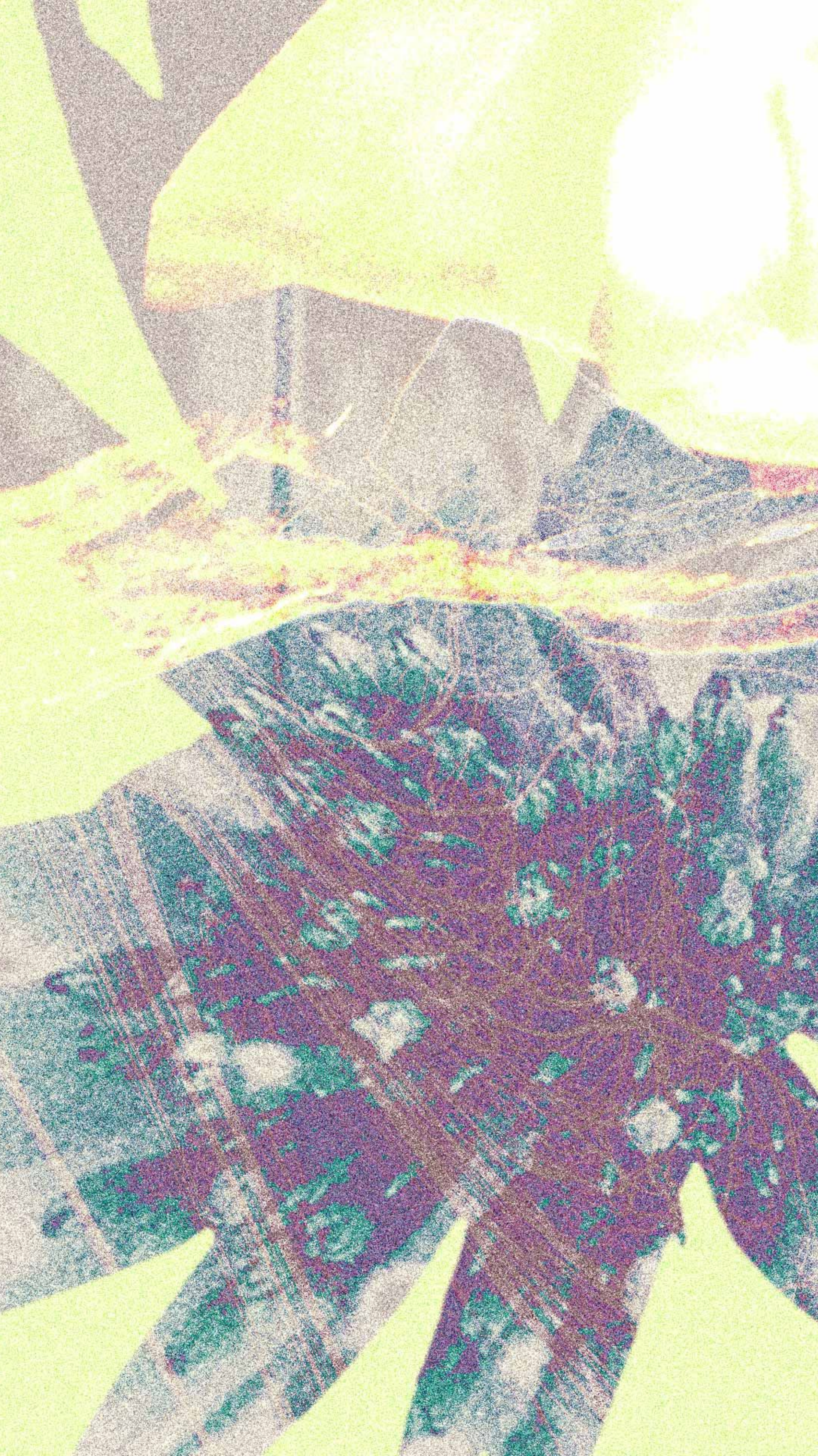
...

Отсюда, думаю, становятся понятны трудности с нахождением формы и языка. Лэйнг пишет об одной из своих пациенток: «Когда же она демонстрировала мне слова или действия как свои собственные, представленное таким образом «я» оказывалось полностью психотическим». Очевидная коммуникативная проблема состоит в том, что психотический опыт, по всей видимости, можно выразить только на психотическом языке. Психотический язык же, судя по всему, может в разных своих проявлениях и на разных уровнях восприниматься как (или трансформироваться в...?) мистический и поэтический, но трудно отрицать тот факт, что для большинства людей он так и остаётся «закрытой книгой». А любая попытка перевода чревата невосполнимой потерей смысла.

С этой трудностью неизбежно приходится как-то работать. Отсюда во многом и проистекает выбор структуры этого текста — его принципиальная коллажность. Большей частью он состоит из записей в личном блоге, сделанных в разное время и в разном состоянии. Более того, для разговора о собственном опыте я использовала и разные дискурсы – профессионально-психиатрический, психоаналитический, лично-экзистенциальный, аскетический, иногда (с осторожностью) мистический и просто событийно-автобиографический. И, кажется, только при этой непрерывной смене ракурсов и возможно оказывается приближение к опыту целостности. Приближение, по всей видимости, асимптотическое. Потому что целостность для человека с расстройствами шизофренического спектра — всегда скорее заданность, чем данность.

...

Итак, данный текст состоит из фрагментов, написанных по разным случаям за последний год. Для удобства я постаралась организовать их тематически и сопроводить незначительными комментариями-связками. Эти комментарии, написанные мной сегодня, в дождливый день конца июля 2026 года, я обозначаю курсивом.



1. Попытки рационального объяснения.

Я начинаю этим разделом — текстами, более-менее объективными и «рационализирующими» шизоидный опыт. И хотя всякая попытка рационализации так или иначе претендует на полноту описания явления, я на входе хотела бы обозначить — недостаточность этого подхода мне очевидна.

ЕЩЁ ОДНА ПОПЫТКА РАЗОБРАТЬСЯ В ГЕНЕАЛОГИИ ШИЗОИДНОСТИ

Эта мысль началась много лет назад с вопроса: почему все психиатры так упорно ставят мне шизотипическое расстройство при том, что на описание человека с таким заболеванием я совсем не похожа? «...Склонность к социальной изоляции, холодность... эмоциональных реакций...» – это совсем не про меня, верно? Потом я заметила частые оговорки в этом описании: «холодность или *неадекватность* эмоциональных реакций». Но это уже похоже на описание, которое само в себе содержит противоречие: мы говорим об одном и том же явлении, когда человек реагирует на всё слабо – и когда реагирует слишком сильно?

Потом добавился вопрос: почему человека годами могут лечить от депрессии, а обнаружив, что все попытки заходят в тупик — поменять диагноз на «шизотипическое расстройство». Как бы... эмм... что?

Потом я столкнулась с понятием «шизоид», и это было очень похоже на описание человека с моим диагнозом. Такой погруженный в себя, лишенный эмпатии и по любой проблеме больше всего интересующийся именно собственным мнением человек...

Потом возник вопрос, при чём здесь бред и галлюцинации (если с ними всё плохо, обычно диагноз меняют на «шизофрения»). Почему у кого-то их вообще нет.

А ещё с шизоидностью часто ассоциируют ранимость. Но, простите – ранимость? У этого вот парня без эмоций?

В итоге я набросала список черт, о которых обычно говорят, говоря о шизоидности. Некоторые из них очевидно друг другу противоречили. И я сидела и рисовала между ними стрелки. И читала книги. И очень внимательно наблюдала за собой.

В итоге — у меня есть некая черновая идея, как оно всё может быть друг с другом связано. Это ведь ещё и попытка ответить на вопрос, кто я. Почему я такая. И что из этого я выбрала. В итоге оказалось, что в этой теме очень многое определяет выбор, осознанный или нет (во всяком случае, мне так кажется).

Итак: гипотеза-классификация, пытающаяся сложить этот пазл и ответить на вопрос, что в шизоидном состоянии причина, а что следствие.

МИР: ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Я начну с теста с двойным щелчком, изобретенного Робертом Фридменом в 1979 году¹. Он очень простой и рассчитан на то, чтобы проверить способность человека к сенсорной фильтрации (то есть к тому, чтобы лишнюю звуковую, зрительную и тактильную информацию воспринимать просто как фоновый шум, не реагировать на неё). Итак, экспериментатор издаёт два одинаковых щелчка и измеряет активность мозга испытуемого. У одних людей реакция на второй щелчок гораздо слабее. У других она одинаковая. У больных шизофренией — одинаковая.

Этот тест подтвердил верность «теории ранимости», объясняющей возникновение шизофрении через уязвимость.

Но почему многие «здоровые» люди тоже сильно реагируют на второй щелчок? Что такое вообще «здоровые»?

И вот здесь — главное, что я хочу сказать. Ранимость (хотя это слово не совсем точно) — единственная причина. Всё остальное — либо прямое следствие, либо окольное. Под окольным следствием я понимаю наши осознанные и неосознанные способы с ранимостью работать.

Что следует из одинаковой реакции на два щелчка?

Первое: перегруженность нервной системы. Очень много информации поступает в мозг каждую секунду — это верно для любого человека. А тут **ОЧЕНЬ МНОГО ИНФОРМАЦИИ!!!** И вся — кажется мозгу важной.

И отсюда второе: невозможность выстроить внятную иерархию, понятные и простые причинно-следственные связи. Человеку с шизоидностью мир абсолютно непонятен. А самое непонятное в этом мире — другие люди. Непонятное — и потому страшное.

И здесь — два прямых следствия: жить трудно и жить страшно.

Научиться чему-то трудно. Мозг постоянно получает и перерабатывает флуд в огромных масштабах. И иногда у него столько кэша накапливается, что он просто уже всё это не может. Вот всю эту жизнь уже просто не может.

Кстати: это касается не только знаний как таковых. Это ведь касается и эмоций тоже — своих и чужих. Вообще всего, любой информации, внутренней и внешней.

В непонятном, да к тому же ещё и постоянно бомбардирующем тебя мире очень страшно жить.

¹ См. об этом Колкер Р. Что-то не так с Гэлвинами. Идеальная семья, разрушенная безумием. Пер. с англ. С.М. Богданов. М., Эксмо, 2024, стр. 244.

Дэвид Кишик в своих «Заметках о шизоидном состоянии» пересказывает Бинсвангера: «Безопасное существование означает, что человек твердо стоит на ногах, уверен в себе и в мире. У многих шизофреников, напротив, отсутствует эта "бесспорная защита существования от падения, погружения, прорыва в его пропасть", в результате чего они оказываются не совсем на месте в этом мире...»²

Я не шизофреник, но это невероятно точное описание. Я не на месте в этом мире. Я ему чужая. Он мне чужой. Как разобраться во всей этой инопланетной жизни?

И вот отсюда берут своё начало не прямые следствия...

ОСТАНОВИТЕ МИР, Я ХОЧУ СОЙТИ

Арнхильд Лаувенг, написавшая блестящий автофикшн о своём опыте болезни шизофренией — книгу «Завтра я всегда бывала львом», — главу о выздоровлении называет, переиначивая эту фразу: «Остановите мир — я хочу войти!»³.

Но это ведь значит, что раньше, вольно или невольно, она сошла.

И вот второе моё утверждение: всё, что мы называем болезнью или расстройством личности, все разнообразнейшие формы шизоидности — это способы сойти.

У меня ярко выраженная симптоматика депрессии возникла в 13 лет. Интересно, что за пару лет до этого (до этого — это важно) — у меня был период, когда я бредила. Подобное в моей жизни не повторялось — и это тоже важно. В обычном смысле этого слова «безумной» я была только в 10–11 лет. Психиатров это всегда ставило в тупик. А потом я перестала бредить (и, кстати, помню момент, когда это произошло) — и через небольшое время заболела депрессией.

И вот: я уверена (во всяком случае, в моём опыте это так) — и бред, и депрессия — это защитные механизмы.

Начну с депрессии. Боль, тяжесть — это моё «нормальное» состояние. Мои вводные. То, с чем я живу. Но депрессия — это другое состояние. Это попытка обрести стабильность — пусть и отрицательную. Зафиксироваться хотя бы в том, что «всё плохо». Ещё одна моя особенность — таблетки, которыми меня пытались лечить, депрессию усиливали. Таблетки были призваны меня стабилизировать. И они намертво прикрепили меня ко «дну». Перестав их пить, я вернулась к своим обычным американским горкам и поняла, что так мне нравится гораздо больше.

² Кишик Д. Заметки о шизоидном состоянии. Пер. с англ. Д. Шалагинов. М., Ад Маргинем, 2024, стр. 14.

³ Лаувенг А. Завтра я всегда бывала львом. Пер. с норв. И. Стреблова. Самара, ИД «Бахрах М», 2009, стр. 251.

Поэтому, может быть, неизлечимая депрессия может оказаться признаком шизоидности. Депрессия для шизоида — защитная реакция, попытка перестать кататься на непредсказуемых американских горках. И как обычная депрессия она не лечится.

То же самое, как мне кажется, происходит и с отсутствием эмоций и эмпатии. Психологи называют это «шизоидной защитой». Ты просто строишь стену между собой и миром. Решаешь, что тебя всё вот это вот не колышет. Как бы насильственно фильтруешь информацию, которую мозг не фильтрует нормально. И самое важное мнение — твоё собственное.

...Если выстроить эти стены очень высокими и толстыми, ты начинаешь жить в своём мире. И только в своём. А поскольку доверять можно себе, а больше ничему нельзя (в том числе собственным глазам и ушам), в этом мире воображаемые вещи начинают заменять реальные всё больше и больше. Воображаемые идеи и цели. Воображаемые зрительные и слуховые образы. И — вуаля — классическая симптоматика шизофрении.

И дальше долго, мучительно и почти всегда бесплодно лечат именно её. А человек сопротивляется. Потому что в воображаемом мире ему нравится больше — хотя он остаётся мучительным и страшным, но он понятен. В нём мучения причиняет не само существование (ведь именно это и есть «бред»!), а инопланетяне или конкретные люди, телепатически влияющие на твой мозг. Теории заговора, бред преследования, бред воздействия — попытка объяснить, почему так тяжело и плохо. Найти виноватого.

И, когда находишь, чуточку легчает.

И уже не хочется назад — в мир, где тяжело, страшно и непонятно.

Арнхильд Лаувенг захотела — и избавилась от симптоматики шизофрении. И написала несколько книг, чтобы доказать, что это возможно.

Кстати, утешительного вывода не будет.

Жить страшно, тяжело и непонятно.

Но есть способы с этим работать, отличные от депрессии и бреда.

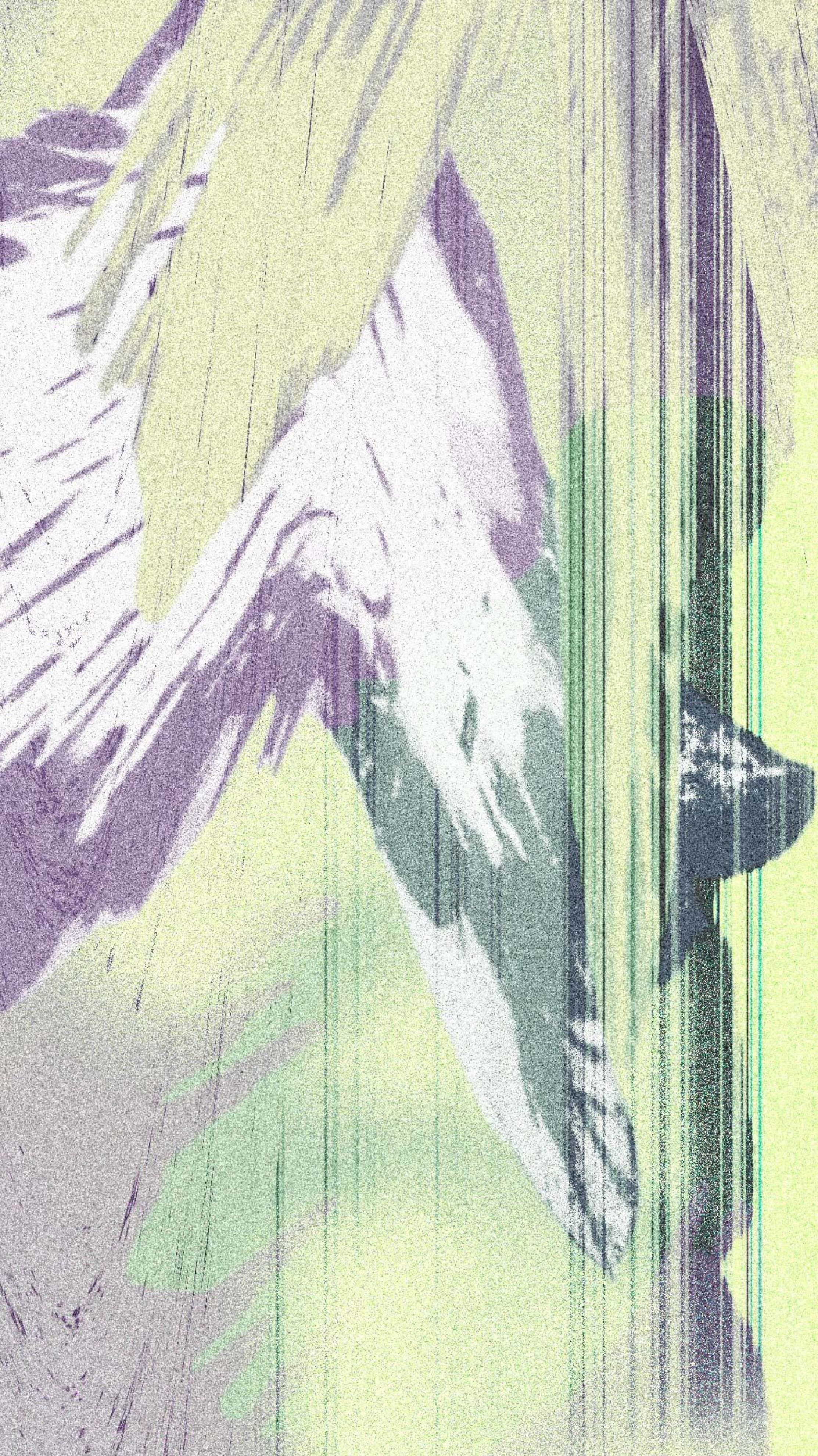
Например, через искусство и через игру. Через признание абсурдности мира как нормы.

Но по-настоящему лечит только любовь (и об этом, на самом деле, книга Лаувенг). Но это очень трудно. И не всегда получается.

А вывод такой: мы всё-таки выбираем себя, свою жизнь, свой путь. Мы сами выбираем, пусть и не всегда осознанно. Пусть и далеко не всегда от хорошей жизни.

Мы сами выбираем — войти или сойти. У всего есть свои минусы и плюсы.

И нам, а не кому-то другому, с ними жить.



2. Феноменология творчества и практики работы с Тенью.

Тему страха, говоря о шизоидности, обойти трудно. Говоря о расстройствах шизофренического спектра, также часто фиксируют «магическое» сознание пациентов. Я христианка давно и осознанно, но магическое восприятие мира мне знакомо, с психотическими переживаниями оно, естественно, прямо соотносится. А ещё — гораздо менее прямо — оно соотносится с опытом творчества. Этот текст — самый, наверное, рискованный из всех, что я предлагаю здесь. Написан он в период тяжелых бессонниц. Я ни слова бы здесь не вычеркнула, но и едва ли написала бы так сейчас.

КУХОННЫЙ САМОПСИХОАНАЛИЗ НА ГРАНИ ФОЛА

Для начала – про Нолановского Бэтмена.

Помните, там Ра`с аль Гул говорит Уэйну: «Чтобы победить свой страх, ты должен сам стать страхом».

Так вот, я тут вдруг поняла, о чём это. О том, что... понимаете, любой страх — он ведь внутри сидит. В том смысле, что больше всего на свете, кажется, человек боится самого себя. И все эти мифы и страшные сказки, все эти вампиры, оборотни и ходячие мертвецы — это человек увидел в себе, ужаснулся — и предпочёл подумать, что они поджидают его в тёмном углу, а не внутри собственного сердца. Так оно как-то... безопаснее?

От этой мысли до того, чему учит аль Гул — один шаг. Если этот рубильник действительно есть у нас внутри, то мы умеем его поворачивать. Просто предпочитаем об этом не знать.

А он поворачивается одним движением руки. Не мне надо бояться — меня надо бояться. Это можно использовать как силу. Шагнуть в Тень и слиться с ней. Кажется, Юнг не предполагал такой возможности (?), но мифы и сказки всегда о ней знали. И тут в боевике, снятом по комиксу – она выстреливает опять.

Только такие вещи не проходят безнаказанно.

И здесь — про границы. Так-то я давно уже обнаружила, что на панели управления моей психикой есть пара красных кнопок, на которых висят предостерегающие пломбы (да, я повесила их сама — не всегда прямо осознанно, но всё-таки вполне определённо). То есть есть вещи, которые я в принципе могу. Они в базовую комплектацию входят. Но на них — предупреждающая табличка.

На случай ядерной войны. Только на случай ядерной войны.

И вот тут – у меня сомнений нет. Я и пишу об этом только затем, чтобы сказать уже совсем-совсем осознанно, зафиксировать, так сказать: не зря там эти пломбы. Кажется, я видела людей, которые их сняли. Счастливыми их это не сделало.

При этом кажется жутко важным всё-таки эту ситуацию увидеть и проговорить. Оно всё есть. Оно в принципе работает. Зачем? Чтобы, я не знаю, чашку с кофе на эту кнопку случайно не уронить? И при этом — чтобы всё-таки перестать самой себя бояться? Здесь пока многоточие.

Теперь — опять — про мрак. Приятного там мало. Смотреть туда страшно. Как с этим — в себе — жить — непонятно.

И всё-таки: я точно знаю, что творчество — самое чистое, светлое и звонкое — растёт в том числе и из этих недр. Я просто знаю, как я пишу тексты. Я это поняла в 18 лет, на втором курсе, на самой заре своей церковной жизни. И – смутилась. Я вижу результат. Он нравится всем. Это текст, полный утешения и надежды. Чёрная хлюпающая трясина в нём не слышна — нет, я знаю точно, там даже призвука её нет! Меня укоряют в легкомыслии: с таким-то талантом... Я не понимаю, о чём речь. Ну как же — этот текст так легко написан, тебе ничего не стоило его написать... Это не вопрос — это утверждение. Он лёгок. Он похож на ветер и на танец.

Его содержание — свет. Но его плоть... Откуда взялись эти образы, эта напряженная плотность — и вместе с тем певучесть — языка? Я ведь это не «придумала». Я – вообще – над этим не «работала». А что я делала? Я вспоминаю и мне неловко. Я кружилась по комнате под страшную музыку и что-то выкрикивала из глубины себя. Выкрикав — хватала и бросала россыпью слов. В 18 лет я боюсь в этом себе признаться, но я точно знаю, что меня пугает — слишком похоже на магию. И нет уверенности, что это светлая магия сказочной Феи-Крестной. Бог его знает, что это вообще такое...

А потом я упражнялась в аскетике.

И понимаю, что бездну можно заставить замолчать. Только тогда я немею, цепенею — и, кажется, в финале я там умираю. Когда эта перспектива замаячила совсем близко, я решилась в бездну опять заглянуть. Она никуда не делась, только стала сильнее за годы молчания. Какое-то время ушло на то, чтобы снова вогнать её в берега.

И вот теперь — про то, про что я не знаю. Про что важнее всего додумать и поговорить.

Что всё-таки делать?

То есть какое всё это имеет отношение к явлению и учению Христа — Света, пришедшего в мир?

Понятно, что ложная аскетика — как, кстати, видимо, и в очень большой степени медикаментозная психиатрия — пытается решить проблему хирургическим путём. Просто отсечь тьму. Проблема в том, что это, видимо, не совсем возможно (или возможно?). Во всяком случае, в большинстве ситуаций получается только отгородиться стеной. И там, за стеной, начинают множиться кошмары.

Этот путь для меня слишком очевидно тупиковый.

Есть что-то, что предлагает Юнг. Что-то про очень сложное, но всегда честное, взаимодействие со всем в себе. Но тут я вспоминаю про пломбы на красных кнопках. Нет. Точно есть вещи, которые трогать не стоит. Вот именно что «не буди лихо...»

Моя подруга А., юнгианский психоаналитик, говорит: для женщины трикстерство — один из основных способов работы с Тенью. Ну да, конечно. Здесь мы легко друг друга понимаем. Я говорю: ага, как мой панк-рок... А. кивает. Разумеется. Я не знаю, как это работает, но это одна из немногих вещей, которые реально работают. Набить татуировку, обрезать волосы, пойти танцевать на пустырь.

Но и здесь мне кажется, что есть что-то большее. Какая-то возможность, которую мы недоучли.

Может ли трикстерство перерасти в юродство? Как, через что? Всегда ли эта грань понятна?

Трикстерство помогает выжить. Не сорваться в пропасть. Но это паллиатив. Обезболивающее, не лекарство.

Юродство что-то меняет в этом мире. Делает его светлее и... больше? В нём легче становится дышать.

Как и творчество. Почему оно вырастает из такой грязи?

«Когда б вы знали, из какого сора

Растут стихи, не ведая стыда

Как желтый одуванчик у забора,

Как лопухи и лебеда»... (А. Ахматова)

А, может быть, это процесс возгонки? И сублимация — не абстракция? Может, когда тьма превращается в лёгкий, певучий текст, тьмы становится меньше? Может, это и есть единственный реальный способ борьбы с ней? И поэтому он и глубже, и честнее, чем никого не защищающая стена?

И тогда мы все просто ассенизаторы, но это даже и не обидно...

Юнг писал, что Тень в основном состоит из вещей дурных и страшных. Но иногда в ней прячется что-то доброе. В том числе поэтому полезно иногда в неё смотреть.

Почему-то про то, что тьма бывает разного качества, я тоже в последнее время думаю. Другое дело, что вся, любая тьма требует преодоления. Но очень по-разному можно это делать. В конце концов, есть долина смертной тени, которую надо суметь пройти. И даже мрак, где Бог, как в книге Бытия.

Но я вспоминаю 50 Псалом, который перечитывала как-то ночью, в очередной раз обуреваемая черным морем.

Там ведь констатация огромного, неместимого противоречия:

«Вот, в беззакониях я зачат,

и во грехе родила меня мать моя;

вот, верности в сокровенном желаешь Ты,

в тайне открыл Ты мне премудрость Твою».

Понятно же, что это вещи несовместимые.

И потом вдруг:

«Отврати взор Твой от грехов моих,

и каждую вину мою изгладь!»⁴

И я думаю про электричество. В детстве мне рассказывали: ток не бежит и не течет, просто на одном полюсе создаётся что-то вроде магнетизма, и вероятность появления там электронов становится выше, чем на другом. Так как-то?

И вот я думаю: может всё дело в магнетизме. Куда тяготеет всё главное в нашей жизни. К чему тянется. Тьму как будто не получается просто так уничтожить — но, может, можно вытянуть из неё всё лучшее — и самих себя, в конце концов? И Божьей помощи мы просим именно в этом...

⁴ Текст псалма я цитирую в переводе С.С. Аверинцева



3. Шизоидность и христианская аскетика (заметки на полях).

Проблематика, затронутая мной в предыдущем тексте, прямо подводила к вопросу: если есть ложная аскетика, то ведь должна быть и истинная? А как обстоит дело с ней? Что она предлагает — и может ли что-то предложить — человеку с расстройствами шизофренического спектра? В этом контексте чтение христианской аскетической литературы оказалось занятием крайне интересным и плодотворным.

* * *

«У кого ум всегда с Богом, у того и желание перерастает в божественную страсть, а ярость вся целиком превращается в божественную любовь».⁵

Это Максим Исповедник, а я ещё и у Евагрия Понтийского встречала ту же мысль — что яростная часть души дана человеку, чтобы он умел любить и бороться за любовь.

Желание не перерастает в любовь — они разной природы.

Ярость перерастает в любовь. Призвана перерасти. Потому что ярость, а не желание, предполагает настоящее равнодушие к человеку как таковому, к самому человеку, а не к его телу или каким-то качествам.

И вот что хотите, то и делаете с этим.

Такие вот моменты в святоотеческой антропологии я обожаю.

* * *

«Находясь в разумной части души, добродетель называется благоразумием, разумением и мудростью; в желательной части — воздержанием и терпением; в яростной части — мужеством и любовью». (Евагрий Понтийский)⁶

Евагрий, конечно, официальный еретик, но ведь и св. Максим Исповедник о том же.

Иногда (часто) мне кажется, что особенность моей душевно-духовной конституции в том, что у меня очень слабая желательная часть (поэтому я плачу от слова «удовольствие», поэтому мне не нравится жить, поэтому я вообще мало что по-настоящему хочу — но поэтому у меня и с терпением так плохо — просто нет на него сил у этой хиленькой частишки) и очень сильная яростная часть (поэтому

⁵ Преподобный Максим Исповедник. Главы о любви. Пер. А.И. Сидоров, проф. М., Сибирская Благовонница, 2013.

⁶ Цит. по Бунге Г., схииерхимандрит. Тоска, уныние, депрессия: Духовное учение Евагрия Понтийского об акедии. Пер. с франц. Д. Сизоненко, прот. М., Изд-во Сретенского монастыря, 2014, стр. 80.

со мной очень трудно людям и мне самой, и я негодую на всех и на всё так часто — но поэтому же я явно способна проявлять мужество и любовь, и если я живу достойно и по-христиански, я именно их и проявляю). А моя разумная часть просто офигевает от этого дисбаланса и пытается хоть как-то его уравновесить.

Кстати это платонизм.

Безусловно, это платонизм.

Вот здесь мне кажется интересным сделать некоторую вставку про ярость, ненависть, гнев, любовь и равнодушие. Давайте перебросим эту тему в психиатрический дискурс и посмотрим, что получится. Лэйнг в своей книге очень много (и с видимым увлечением) цитирует монологи пациентки по имени Джоан. Приведу здесь и я то, что меня особенно в них впечатлило: «Ненависть должна прийти первой. Пациент ненавидит врача за вскрытие раны и ненавидит себя за то, что позволил вновь до себя дотронуться. Пациент уверен, что это просто приведет к ещё большей боли. <...> Если ненавидишь, не причинишь такую боль, как если б любил, но ты всё ещё можешь вновь стать живым, а не просто холодным и мёртвым. Люди вновь для тебя что-то значат. <...> Пациент ужасно боится своих собственных проблем, поскольку они его разрушают, и чувствует ужасную вину за то, что позволил врачу вмешаться в эти проблемы. Пациент убежден, что врач тоже будет сокрушен. Со стороны врача нечестно спрашивать разрешения войти. Врач обязан врываться с боем: тогда пациенту не придётся чувствовать себя виноватым. Пациент может ощущать, что сделал всё возможное, чтобы оградить врача»⁷.

Моему опыту это до странности созвучно. Меня всегда удивляло в самой себе, почему любви к человеку почти всегда у меня предшествуют гнев и раздражение. Джоан здесь формулирует это через то, что ненависть (удачное ли слово использовано здесь для перевода английского «hate»?) — это начало равнодушия к человеку. Здесь, конечно, уместно было бы применить и дискурс экзистенциальной философии. В ситуации гнева и раздражения мы опознаем в человеке экзистенциального Другого. И это поистине начало любви, ведь любить можно только Другого. В этом смысле присвоению (собственничеству, желанию как таковому!) любовь противится. Она скорее оттолкнет, желая защитить. Но что тогда такое любовь? Нет, не способность сделать Другого своим. А радость, счастье, принятие его в его инаковости. Когда близость — уже не боль. И не это ли чудо из чудес? Шизоидность есть во многом проблема границ личности, их недостаточной очерченности. Шизоидность ставит проблему Другого с особой остротой.

⁷ Лэйнг Р. Д. Расколотое «Я». Феноменология переживания и Райская птичка. М., ИОИ, 2017, стр. 174.

* * *

Я в последнее время читаю Лествицу и иногда начинаю плакать, и даже немного неловко от этого, потому что православная барышня, проливающая слёзы над творением прп. Иоанна Лествичника — это что-то неприлично-благочестивое, сюжет из православного анекдота.

А вчера мы прыгали с С. через лужи в Измайловском парке и говорили обо всяких коллизиях жизни, и я сказала, что трагический опыт, даже если он человеком был не вполне преодолен, всё равно делает его глубже.

А С. ответила, что трагический опыт и нельзя до конца преодолеть, что он потому и трагический, что обнажает наше бессилие, нашу неспособность...

По-моему, очень верно.

* * *

Что вообще пока поняла про Лествицу: её, конечно, нельзя в угоду современному сознанию понимать линейно — как хронологическую последовательность. Последовательность, безусловно, есть, но это последовательность духовных опытов, друг в друге и друг через друга раскрывающихся. Каждая ступень, начиная с первой, уже потенциально содержит в себе полноту, совершенство святости. Но если, отрекшись от мира («Слово 1. Об отречении от жития мирского») ты не стал тут же вполне совершенен и свободен — это по грехам твоим. И именно поэтому нужна лестница. Не от простого к сложному, не от низшего к высшему, а от глубины к глубине. Но и от трудности к трудности, от одной борьбы и противоречия к другому. Она вообще как будто разворачивается вовнутрь, и только через это — вверх. Такое постепенное узнавание себя — в том числе в бездне своей греховности. И через это, таинственно — Бога.

Слово 4 — «О блаженном и приснопамятном послушании» — самое длинное, занимает четверть книги. Тут и про послушание, и про смирение, и про общежитие, и про общение, и про братство. Наверное, так длинно про это прп. Иоанн пишет, потому что это ещё и очень трудная ступень.

Над ней, собственно, и плачу.

Плачу, впрочем, без уныния. Я ведь Лествицу три года назад уже принималась читать. Тогда она со мной не говорила. Теперь говорит.

* * *

Разговаривали с мамой (моя мама — Наталья Ивлиева, кандидат биологических наук, нейрофизиолог, специалист по дофаминергической системе) про нейрофизиологическое понятие агентности. Оно несколько отличается от того, что этим словом называют в социологии и психологии. В нейрофизиологии это очень простая вещь — насколько человек (или даже животное) ощущает действующим именно себя и склонен усваивать себе результаты этой деятельности. Измеряют агентность у человека примерно так: создают ситуацию, в которой человек что-то должен

делать (нажимать на кнопку, например), а экспериментальная среда выдает какой-то ответ (например, загорается лампочка). При этом связь действия и ответа постепенно ослабляется, становится всё менее очевидной — и вот до какого момента человек ещё склонен считать, что он на что-то здесь реально влияет?

У людей с расстройствами шизоидного спектра агентность почти всегда снижена — от «обычных» неуверенности, застенчивости, впечатлительности, эмоциональной неустойчивости до навязчивых мыслей и действий, и бреда влияния (меня гипнотизируют инопланетяне). Обратным ходом это, правда, иногда даёт бред величия (от моего настроения меняется погода, и вообще я Наполеон), такую безумную сверх-агентность. Но речь не о том.

Недавно мама нашла какую-то работу, в которой говорится, что нарциссизм, наоборот, как-то связан с высокой агентностью.

И ещё я думаю, что последние два года я сознательно – пусть и не до конца осознанно – поднимала себе агентность. Разными всякими способами странными и не очень. И, может быть, с этим как-то связаны мои феноменально высокие результаты в тесте на нарциссизм (но это не точно).

Но интересней всего другое!

До меня вдруг доходит: мама, говорю я, получается, покаяние тоже может быть агентным и не-агентным!

Мама сразу же кивает и говорит: конечно.

Правда, когда А. спросил: «а как это?» — я запуталась и ничего объяснить не смогла. Но всё-таки мама имеет опыт покаяния, и её моментальное согласие мне важнее, чем собственная пока неспособность это внятно сформулировать.

Покаяние должно быть агентным!

Чем агентнее, тем действеннее!

А иначе это просто посыпание головы пеплом.

Но я думаю дальше — всё про своих монахов из Лествицы. Мама, говорю, вот Лествичник всё время пишет про полное отсечение своей воли, про то, чтобы вообще всю свою жизнь предать в руки старца, а ведь эти послушники у него — они невероятно агентные. Это какая-то агентность на входе. Ты должен так свободно, так уверенно, так лично, так осознанно войти в ситуацию послушания, чтобы тебя эта на входе проявленная агентность протащила через 9 или там 15 лет отсечения своей воли, чтобы ты поливал эту сухую ветку и вообще не парился — а не зря ли ты её поливаешь. Потому что ты точно знаешь, что не зря. И тогда, даже если старец дал маху, или даже просто сам Богу не послушен (а в Лествице описаны такие случаи) — это не важно, потому что вся эта ситуация послушания способна изнутри определяться и наполняться верой послушника. И этой верой Бог действует и творит чудеса. Ему её достаточно.

И мама говорит: «да, это уже какая-то онтологическая агентность».

В общем...

Стяжи онтологическую агентность и тысячи вокруг тебя спасутся!

Извините...

А в связи с тем, что пишет Лэйнг, ещё вот что интересно: возможна ли онтологическая агентность при онтологической неуверенности? (К этому термину Лэйнга мы ещё вернёмся). С. сегодня говорит: Христос в этот мир приходит не как тот, кто всегда во всём уверен. Так что как будто неуверенность Богу может и не мешать действовать. А вот пассивность – точно мешает.

Впрочем, здесь недодуманного очень много.

Разговаривали тут с К., и я в очередной раз сформулировала то, о чём думаю уже несколько месяцев: ведь в Церкви совсем нет крутой аскетической женской литературы! Не на уровне тётушкиного благочестия, а на уровне Лествицы и Добротолюбия.

Ведь чем так прекрасны, сложны, значительны опыт и творения отцов-аскетов? Их христианским видением целостного человека, во всей сложности его духовно-душевно-телесного состава, во всех противоречиях и парадоксах (подчас мучительных!) этой целостности. И как вдохновляет сама такая возможность! Как я много раз уже это здесь писала, люблю древние аскетические тексты.

Но вот иногда так заметно, что у автора текста в некоторых аспектах душа и тело функционируют совсем иначе... Очень много закономерностей общих, я не спорю!

Но иногда — пусть не очень часто — там, где прп. Иоанн предлагает прорывной лайфхак, мне трудно даже понять, в чём была проблема. А иногда кажется, что о существовании каких-то моих проблем (вполне аскетических!) ему невдомёк...

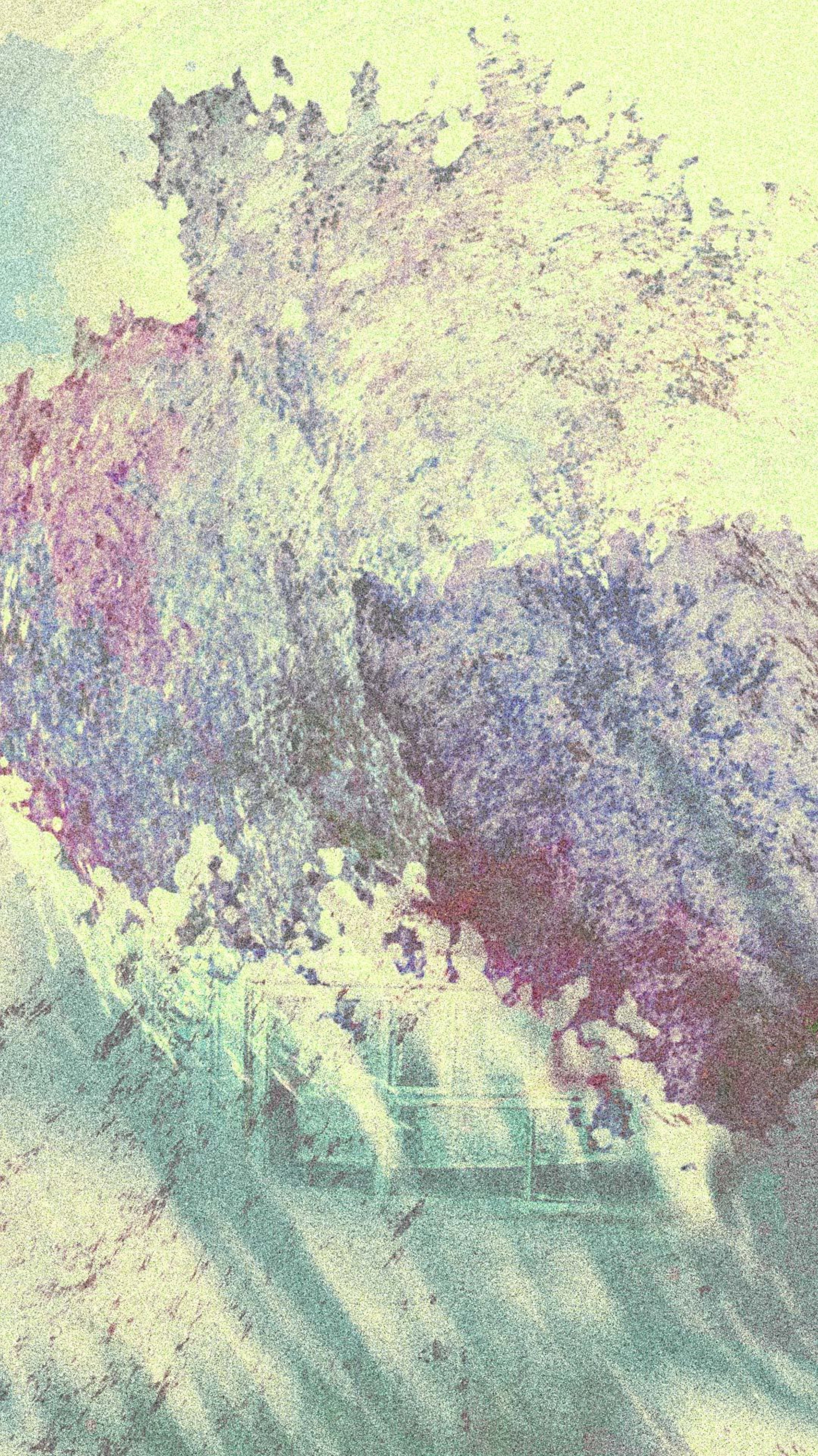
Ну и вот жалко!

Вот не оставила прп. Мария Египетская многостраничного трактата!

Хотя – может быть – и это не случайно. Может женская аскетика по природе своей не может быть такой рациональной, рефлексивной, самое себя подробно осмысляющей и фиксирующей. Может, тут тоже есть какое-то глубокое сущностное различие. Но может и нет!

И в любом случае кажется, что было бы круто, если бы было хоть какое-то не примитивное движение в эту сторону.

Ну, не знаю. Может, я и не права.



4. Что-то на экзистенциальном.

В тексте, который приводится в этом разделе, я использую язык, наиболее приближенный к «психотическому» – то есть говорю о своём противоречивом и болезненном внутреннем опыте наиболее прямо. Поэтому, во многом, я и помещаю его ближе к концу. Предполагая, что для восприятия он может оказаться труден.

ПРОПОВЕДЬ ПРИЗРАКАМ, СУХИМ КОСТЯМ И УЗНИКАМ ПСИХИАТРИЧЕСКИХ БОЛЬНИЦ

Великая Суббота всегда была для меня особенно важным днём.

В сущности, я ведь всю жизнь думаю одну и ту же мысль.

В какую-то давнюю Страстную, к началу которой я подошла в лютой депрессии, вдруг поняла: Христос спускается во ад, это и ко мне, в мой ад. Он спускается — и ада больше нет. Депрессия исчезла тогда — я не заметила, как.

В юношеском своём нерифмованном и очень плохом стихотворении, озаглавленном «Накануне Страстной», я писала:

«И я не знаю, как это возможно.

Но я знаю, что Ты остаёшься со мной,

Даже там, когда нет меня».

Говорю же — одну и ту же мысль.

...

В конце Поста и на Страстной я читаю книгу Рональда Д. Лэйнга «Расколотое "Я". Экзистенциальное исследование "нормальности" и безумия».

Сначала она меня поразила. Лэйнг пишет: «безумные вещи, сказанные и сделанные шизофреником, по сути, останутся закрытой книгой, если не понять их экзистенциального контекста».

И ставит перед собой задачу понять: «нам заповедано любить ближнего. Однако нельзя любить конкретного ближнего, не зная, кто он такой».

И какое-то время мне казалось, что он действительно понял. В этой книге есть глава «Онтологическая неуверенность». И там гениальное: «Человек может обладать чувством своего присутствия в мире в качестве реальной, живой, цельной и, во временном смысле, непрерывной личности. Как таковой, он может жить в мире и встречаться с другими: мир и другие

⁸ Лэйнг Р. Д. Расколотое «Я». Феноменология переживания и Райская птичка. М., ИОИ, 2017, стр. 6.

⁹ Там же, стр. 26

переживаются как в равной мере реальные, живые, цельные и непрерывные»¹⁰. И дальше он пишет очень простую вещь: здоровому человеку трудно даже в теории допустить, что у кого-то может быть не так. Однако «индивидуум при обычных условиях жизни может ощущать себя скорее нереальным, чем реальным; в буквальном смысле слова скорее мертвым, чем живым; рискованно отличающимся от остального мира, так что его индивидуальность и автономия всегда находятся под вопросом. Ему может не хватать переживания собственной временной непрерывности. Он может не обладать ощущением личностной согласованности и связности»¹¹.

И отсюда: «если достигнуто положение первичной онтологической безопасности, обычные условия жизни не составляют постоянной угрозы собственной экзистенции человека. Если же такое жизненное основание не достигнуто, обычные условия повседневной жизни представляют собой неизменную смертельную угрозу».¹²

При том, что Лэйнг несколько раз повторяет, что этот опыт ему лично не знаком — это поразительно. Я думала, что понять его извне невозможно. Его и изнутри-то очень трудно принять, осмыслить и сформулировать. У меня хорошие мозги, много силы воли и настойчивости, но у меня ушло на это 30 лет. Теперь я знаю, что мои суицидальные мысли и наклонности — не желание умереть в экзистенциальном смысле. Они возникают из ощущения, что онтологически меня — настоящей меня — нет. И хочется скорее ликвидировать это мучительное несоответствие. Стереть, как стирают влажной тряпкой с доски ошибку ученика, это страдающее тело и агонизирующую без глубинного личного ядра психику. И единственный способ помочь мне в этот момент — не призывать к покаянию, не поить чаем и не утешать (хотя это иногда и бывает частично полезно), а пробудить во мне (и в другом таком же человеке) то, что глубже онтологии — экзистенцию. А пробудить её можно, только воззвав. Обратившись. Но не к уму, не к совести даже, не к любой другой из разрозненных частей рассыпавшейся психики. А ко мне, ко мне самой. Но кто это такая — «я»? Проблема в том, что никто не знает. Я тоже.

И Лэйнг разочаровал меня, когда стал описывать конкретных своих пациентов. Он говорит о понимании и пишет, что иногда понимание человека страшит больше всего. Сначала это удивило меня. Но когда я стала читать, как он пишет о людях, я поняла. Человек не хочет быть понятым в своей пустоте. Потому что это пустоту только укрепляет. Констатировать отсутствие барсука в норе — правда ада. Нельзя исповедовать эту правду.

И горько, когда Лэйнг, после слов о любви делает это. Может, поэтому и хорошо, что большинству людей мы кажемся почти нормальными. Не понимая наших проблем, они хотя бы верят, что мы существуем.

¹⁰ Лэйнг Р. Д. Расколотовое «Я». Феноменология переживания и Райская птичка. М., ИОИ, 2017, стр. 32.

¹¹ Там же, стр. 35

¹² Там же, стр. 36

И просто вечно делаем из мухи слона. Но воззвать из такой позиции, конечно же, нельзя.

Воззвать может только любящий. А до конца и вполне — только Любящий. Только тот, Кто однажды Словом уже призвал каждого к бытию из ничто. Он обратился к тому, кого не было — и человек ответил. Ответил, ещё отвечать не научившись. И я думаю о недовольно орущем в пасхальную ночь в московском роддоме младенце. (Папа говорит, что у меня с самого рождения был недовольный вид — как будто мне не нравилось всё, что я видела. Мама говорит, что я часто плакала без причины, и успокоить меня было никак нельзя.)

...Когда на фоне трёх лет тяжёлой лекарственной терапии и неправильно понятого послушания я решила, что меня во мне не осталось. Не то чтобы я решила, я просто забыла уже, каково это — быть собой, хотеть чего-то, молиться, любить, надеяться, радоваться, общаться. Я не слышала голоса, окликающего меня, и бессильна была ответить. Когда в аду этом (а это был именно ад) я решила всё-таки покончить с этой неправдой моего физического существования — Он, не слышанный мной больше года, — вдруг проявился, и меня удержал. Я не радовалась тогда. Я злилась. «Ну супер, – молилась я, если это можно назвать молитвой, – умереть мне тоже не дал. Ты хочешь, чтобы я жила? Зачем, интересно, Тебе это? Это бессмысленное и бесплодное существование без проблеска надежды? Рассказывай давай! Ну? Отвечай!»

Злилась я или нет — это Ему без разницы.

Я наконец задала правильный вопрос и дала Ему возможность ответить. И вот — Он рассказывает, уже два года. Но это не связный нарратив, который мог бы существовать без Него. Это — снова и снова звучащий призыв, обращение, вопрос. Он бывает властным и строгим. Бывает весёлым и шутливым. Но чаще всего – он бесконечно нежный. Слышать этот голос, слышать всегда, везде, во всём, даже во всех (даже в тех, кто, как кажется, говорит мне: «не будь, "скрипач не нужен"»). Вот главное, почти единственное моё усилие. Я бегу со всех ног. Туда, где лучше связь, туда, где сигнал слышнее. И я отвечаю. Всегда отвечаю, чтобы не было молчания в эфире. Это — завет, в котором я существую последние два года — всегда стараться услышать, всегда отвечать. Я существую только в этом диалоге. Я по-прежнему не знаю, кто я. Я — голос, отвечающий из темноты.

Может быть, в этом отчасти и разгадка нашей странной с Афиногеновым (раннесоветский драматург, исследованием творчества которого я сейчас занимаюсь) дружбы. Мы с ним оба существуем только в вечной памяти Божьей. Наше бытие не константно. И из небытия в небытие мы перестукиваемся любовью и нежностью, которые в нас есть.

Но ведь умер — на самом деле умер — и Христос. Его не было, Его, Вечной Жизни, константность прервалась. Он пошёл к тем, кого уже как бы и нет. К умершим. К ним. К тем, кто не знает о собственном бытии. К нам. Он предал Свой дух Отцу — Отец сохранял Христа, когда Тот лежал во гробе, безгласный и бездыханный. Он, в Ком бесконечные

жизненность и сила — согласился на это небытие — на это бытие лишь в руках, лишь в памяти Отца, лишь в вере, потому что нигде, кроме как в пространстве веры, нет в Великую Субботу Христа. И для меня это — больше, чем Его готовность разделить наши страдания. Он разделил наше ничто.

Иезекииль обращается к сухим костям. В той же книге Лэйнга я прочитала, что Ясперс считал пророка Иезекииля шизофреником¹³. Что ж, если даже и так — тем точнее Божий промысел. Он знал, что кости не слышат. Но знал он и то, что оживить их можно, только обратившись.

В «Хрониках Нарнии» Аслан творит мир песней. А мне всё кажется, что Христос, спустившись во ад, стоит посреди ада и поёт. И есть мы или нет — давайте подпевать, сухие кости! Давайте откликаться нашими слабыми голосами на Его призывающий голос, звонкий и чистый, как весенний дождь. Нас нет, когда мы не звучим, нам ничего другого не остаётся, кроме как подпеть Ему, не зная, не сорвётся ли голос, не имея никаких гарантий. Но ведь, на самом деле, нам больше ничего не надо.

Всё остальное — переменится, как ветхий плащ.

Вообще мне кажется, что ненаписанного в этом тексте больше, чем написанного. Очень интересно было бы поразмышлять ещё про творчество, про особую способность шизоидов воображать, творить воображаемые миры. И когда она замыкается в безумии, когда находит выход в художественном творчестве, а когда действительно меняет мир. И как всё это связано с тем же политическим воображением, например.

А ещё я как-то думала, что здорово было бы написать текст, показывающий шизоидное состояние через мемы, картинки и образы массовой культуры (у меня даже есть небольшая подборка).

Я не думаю, что я «закрыла тему». Наверное, размышлять об этом я так или иначе буду ещё многие года — ведь это и есть та самая «одна мысль», которую я в разных изводах и вариантах думаю всю жизнь.

Но сейчас мне хочется закончить размышление, вернувшись к проблеме Другого, которую я уже сформулировала выше. Какую теорию генезиса шизофрении ни возьми – генетическая предрасположенность, шизофреногенная мать, шизофреногенная семья (Лэйнг настаивает на том, что вернее рассматривать семью как локальное целое), некий даже личностный выбор. Мы так или иначе всё время выходим на проблему границ. У шизоида они зыбки, хрупки, проходимы — именно поэтому в некоторых случаях он ограждает себя высокой защитной стеной. «Жидкое ядро шизоида, как в кокосовом

¹³ Лэйнг Р. Д. Расколотовое «Я». Феноменология переживания и Райская птичка. М., ИОИ, 2017, стр. 19.

орехе, требует прочнейшей скорлупы» (Кишик)¹⁴. Если же убрать эту стену, что мы получим? Шизофреническую распыленность личности — в одном случае. Лэйнг так описывает одну из своих пациенток: «У Джулии любое восприятие, по-видимому, грозило смешением с объектом. Она проводила большую часть времени, занимаясь этим затруднением: "Это дождь. Я могла бы быть дождем", "Этот стул... эта стена. Я могла бы быть этой стеной. Для девушки ужасно быть стеной"»¹⁵. Особенно же страшно подобное смешение с другим человеком — об этом, как о шизофреническом страхе «поглощения», Лэйнг пишет большую часть книги. Но нет ли здесь какой-то скрытой возможности, пока ещё очень плохо выявленной и распознанной? Какой-то особой способности к пониманию — при сохранении чуткости к обособленности, инаковости и границам Другого? Нет ли возможности разглядеть в этом зыбком, пограничном, переходном состоянии особую редкую и трудную красоту? Если не заградиться стеной и не сойти с ума, кем мы в этом мире окажемся?

Не странниками ли и пришельцами, вечными экзистенциальными Другими – по отношению ко всем и ко всему? И не окажется ли тогда, что проблема шизоидности — это просто в предельном виде выраженная проблема человечности как таковой? Ведь если человек — общественное животное, *ζῷον πολιτικόν*, то не тогда ли он становится всерьёз человеком, когда обнаруживает рядом с собой Другого? Того, кто при всей своей инаковости — и именно благодаря ей — мне дан и задан, мне жизненно необходим?

И не потому ли проблема шизоидности так трудна для понимания и разрешения, что разрешается она только вместе с проблемой Человека как такового?

Вот здесь, пожалуй, самое время поставить многоточие...

¹⁴ Кишик Д. Заметки о шизоидном состоянии. Пер. с англ. Д. Шалагинов. М., Ад Маргинем, 2024, стр. 23.

¹⁵ Лэйнг Р. Д. Расколотое «Я». Феноменология переживания и Райская птичка. М., ИОИ, 2017, стр. 210.



Текст подготовлен к публикации в рамках параллельной программы конференции «Кризисные поля: как мы говорим о мире, выведенном из равновесия»

СЕНТЯБРЬ 2026

