

Автор: Кущева Н. (Россия)

В Ростове-на-Дону в течение года проходил эксперимент «Память будущих поколений». Волонтеры — студенты и преподаватели: психологи, историки, филологи, социальные работники Южного федерального университета под методическим руководством специалистов Международного института экзистенциального консультирования проводили интервью, записывали рассказы пожилых людей о своей жизни, послания своим потомкам — «Главные уроки моей жизни». Основные выводы, к которым пришли участники проекта, таковы:

1. Мы готовы к тому, чтобы традиция ведения семейных архивов, сохранения в семьях воспоминаний живых свидетелей тех или иных исторических событий вошла в нашу жизнь.

2. Можно отметить, что самочувствие пожилых людей во время записи их воспоминаний резко улучшается.

В заключение первого года эксперимента для волонтеров был проведен семинар выдающегося советского и российского психиатра и психотерапевта, в течение многих лет бывшего главным геронтопсихиатром России, профессора из Санкт-Петербурга Андрея Владимировича Гнездилова.

Жить, чтобы помогать

Мое знакомство с «Доктором Балу», доктором медицинских наук, профессором Андреем Гнездиловым началось с его сказок. На их изучение у меня была только одна ночь — утром начинался семинар. Я думала — прочитаю пару сказок, чтобы просто представлять себе, о чем идет речь. Но получилось так, что отложила книгу я только в шестом часу утра, когда уже не было сил перелистывать страницы.

* * *

В ожидании семинара я дочитывала сказки. Они завораживали. Если поначалу я спешила скорее перевернуть страницу, чтобы узнать, а что же там дальше, то постепенно, все больше погружаясь в смысл, замедляла темп и глубже вчитывалась в слова. Все сказки очень разные, но вместе с тем их многое объединяет. Темы одиночества, познания себя, поиска любви, жизни и смерти — казалось бы, вечные темы всех книг на земле. Но не о простой любви пишет Андрей Гнездилов, и не о страшной смерти в образе старухи с косой. Его сказки — о любви жертвенной и милосердной, о любви, которая побеждает саму смерть. Можно быть уверенным, что автор знает, о чем пишет. Ведь Андрей Гнездилов — основатель первого в России хосписа, и вот уже 16 лет он разделяет с умирающими от рака людьми последние мгновения их жизни.

А.В. Гнездилов не просто в течение многих лет возглавлял кафедру в научно-исследовательском психоневрологическом институте им. Бехтерева, — он организатор первого в России хосписа в поселке Лахта, что под Санкт-Петербургом, он основатель ряда направлений в современной психотерапии, в том числе сказкотерапии, он стоял у истоков появления в России паллиативной медицины — направления, отвечающего на вопрос, что должна делать медицина, когда спасти жизнь больного она не в силах. Воображение рисовало самые невероятные образы доктора-сказочника. Но, увидев вошедшего в конференц-зал скромно держащегося седовласого господина, я тут же вспомнила авторский псевдоним на обложке книги — доктор Балу. Так когда-то давно называли Андрея Владимировича дети-пациенты, и имя старого доброго медведя из сказки удивительно подходит доктору. Необыкновенно проницательные и добрые глаза. Взгляд, проникающий глубоко в душу. Как часто этим глазам приходится смотреть в лицо чьей-то смерти...

— Особенностью старческого возраста является постепенное изменение личности человека, — рассказывает Андрей Гнездилов. — Снижается уровень эмоций, а вместе с этим проявляются низшие инстинкты. Старик становится похожим на ребенка, а, следовательно, требует соответствующего к себе отношения.

Инволюционные психозы — так наука называет заболевания, свойственные старческому возрасту. Уход человека от действительности, взгляд на мир через призму собственного самочувствия, чрезмерная тревожность — таковы общие признаки этих расстройств, которые А.В. Гнездилов называет уклоняющимся поведением. Чтобы помочь таким людям, нужно вернуть их в действительность. Но не в ту, от которой они отказались, в которой от них отказались, а в другую — в атмосферу тепла и любви.

— У меня есть потребность увидеть в старике ребенка, — говорит А. Гнездилов. — Погладить его, приласкать. Общение через физический контакт очень важно. Прикоснуться, взять за руку при разговоре — все это способствует сближению с человеком. К примеру, с незнакомцем нужно побыть в обществе минут сорок, чтобы почувствовать его «своим». Но если прикоснуться к нему, контакт ускоряется во много раз. А ведь старики не очень хорошо видят и слышат, поэтому акцент в отношениях с ними ставится на физический контакт. Вообще, ребенок является эталоном отношения к старику. Когда ребенок болеет, мать держит руку на больном месте. Так же и со стариком. Само сознание, что он не один, облегчает.

Старость Андрей Гнездилов приравнивает к онкозаболеванию, ведь в обоих случаях впереди — смерть. Поэтому две темы — уход за стариками и людьми, умирающими от рака — постоянно перекликались на семинаре. Запомнилась фраза, проскользнувшая у доктора: «Время ограничено, поэтому оно драгоценно». Она может служить девизом для тех, кто столкнулся с неизлечимой болезнью близкого человека. Ведь старость — тоже неизлечима...

Очень много Андрей Владимирович рассказывал о работе в хосписе. Несмотря на то, что хосписной службе в России уже 16 лет, многие не до конца понимают саму суть ее работы. Люди, отдавшие родных в хоспис, зачастую испытывают чувство вины, думая, что «отделяются» от человека.

— Мы имеем неправильное представление о хосписе, — говорит А.В. Гнездилов. — Люди, которые там работают, знают, как тяжело ухаживать за онкобольными, выстаивать бесконечные очереди за обезболивающими средствами. А хоспис — учреждение не только для больных, но для семьи. Если родственники устали ухаживать, они не «отделяются», а вступают в команду тех, кто помогает. Осуществлять полноценный уход можно только в хосписе. И здесь главное — создание атмосферы семьи и любви, которая не декларируется, а реально существует. Ведь самое большое, что один человек может дать другому — это горсточка тепла.

Персонал хосписа следует принципу: «Не можешь вылечить — помоги, не можешь помочь — облегчи боль, не можешь облегчить — раздели страдания». И разделяют. Просто находятся рядом и своим присутствием помогают человеку. Однажды медсестра английского хосписа сказала Андрею Гнездилову: «Мы лучше вас облегчаем боль, но вы — лучше облегчаете страдания больного».

Спрашивали у Андрея Владимировича, возможно ли появление реальных хосписов на юге России.

— Возможно, — ответил он. — Только необходима поддержка общества. Осознание важности проблемы кем-то из руководителей городов. Например, жена мэра могла бы возглавить попечительский совет. Для самого мэра это — честь, во многих западных странах к этому пришли. Все понимают важность рождения, а что же со смертью? Это ведь не менее важно, чем рождение. В том числе для тех, кто остается, для нравственного здоровья общества.

Другая сторона смерти

Каждый из нас хотя бы однажды сталкивался со смертью. Кто-то до сих пор не может смириться с потерей близкого человека, кто-то ухаживает за неизлечимо больным родственником, а кто-то до безумия боится своей собственной смерти. И никто не желает говорить о ней. Врачи зачастую скрывают от больного страшный диагноз, а родственники до последнего поддерживают в умирающем надежду на выздоровление.

Между тем Андрей Гнездилов считает, что ни в коем случае нельзя скрывать от человека правду. Потому что очень важно успеть подготовиться к смерти.

— Многие хотят умереть во сне, незаметно, — говорит Андрей Владимирович. — Но красивая смерть — это пустая смерть. Где значимость последней минуты? С точки зрения христианства очень важно умереть в сознании. Перед глазами умирающего проходит вся жизнь, и человеку открывается истина. В конце каждый отдает отчет перед совестью. И она должна быть чиста. Что это значит? Отдать долги. Завершить свои дела. Подготовиться к смерти может только человек, четко осознающий свой диагноз.

В одной из сказок доктора Баллу я споткнулась о фразу: «Путь вверх и вниз один и

тот же». Я поняла ее, только когда Андрей Владимирович сказал, что смерть напоминает рождение в обратную сторону. Необычное сравнение. А если задуматься?

Когда спрашиваешь людей, чего именно они боятся в смерти, кто-то говорит о боли, кто-то — об осознании того, что тебя просто не станет.

Никто не знает, больно или нет умирать. Вот роды — процесс естественный, казалось бы, должен быть безболезненным, но это не так. Когда роженица испытывает боль, в кровь выбрасывается адреналин. Под его воздействием изменяются адаптивные реакции ребенка, и он легче проходит через родовые пути.

Так боль помогает новой жизни. Кстати, замечено, что полное обезболивание родов порождает отчуждение между матерью и ребенком.

Смерть — очень важный процесс, скорее даже этап в жизни человека. Почему же ему уделяется так мало внимания? Наверное, потому, что большинство из нас считает, что это абсолютный конец. И вслед за смертью приходит лишь пустота. Ничто. Небытие. Но Андрей Гнездилов уверен в обратном.

Он рассказал один мистический случай из своей практики. Умирала женщина. Во время агонии она вдруг на мгновение преобразилась и совершенно ясным взглядом посмотрела на доктора.

— Вы знаете, что мне привиделось? — спросила она. — Что я молодая, живу в Англии, и сейчас спускаюсь по лестнице в белом платье.

— Do you speak English? — спросил доктор, не осознавая, зачем.

И она ответила. По-английски. А потом продолжала говорить. Андрея Владимировича поразило его даже не то, что он ничего не понимал из ее быстрых слов, а само произношение. Чистейшая английская речь. Вскоре голос женщины стал тише, и она умерла. Но как после этого не поверить в то, что человеческая жизнь не заканчивается пустотой?

Очень многое заметил доктор Гнездилов, на протяжении десятков лет наблюдая за смертью со стороны. Например, люди, знающие о своем диагнозе и пытающиеся завершить наиболее важные дела, отдать долги, живут дольше, чем те, от кого скрывают правду. Нравственные люди уходят легче, отягощенные мучаются.

Андрей Владимирович как-то заметил, что уходящий человек должен получить что-то похожее на разрешение на смерть. От врачей, от близких, от самого себя. Очень важно, чтобы человек уходил в атмосфере доброты, любви, заботы. Известно, что когда ребенок рождается на любящие руки, он проживает счастливую жизнь. И умирать на любящих руках гораздо легче, чем на руках людей безразличных.

— Однажды мы заметили, что наши больные умирали в дежурство определенных врачей и санитарок, — рассказывает Андрей Владимирович. — Первая реакция — плохо ухаживают. Но выяснилось, что эти врачи и санитарки были лучшими. Они относились к

пациентам, как к самым близким людям.

Иногда в хоспис попадают удивительные люди. Андрей Гнездилов на всю жизнь запомнил слова одной пациентки: «Я прожила счастливую жизнь, — рассказывала она, уже зная о приближающейся смерти. — Я вышла замуж по любви, родила дочку, потом появилась внучка. Я узнала очень много о жизни, теперь хочу узнать больше».

Невероятные слова. В смерти узнать больше о жизни.

Как пережить?

«Как вы можете работать в хосписе столько лет?» — этот вопрос интересовал многих участников семинара. У обычного человека одна мысль о чьих-то страданиях вызывает дрожь, а доктор Гнездилов и персонал хосписа являются не просто свидетелями смерти, но и активно участвуют в переживаниях умирающего.

— Нас поддерживают наши больные, — прозвучал неожиданный ответ. — Бывает, ты видишь, что человек никому не нужен, кроме тебя. Часто помогает осознание того, что ты делаешь нужное, доброе дело.

Конечно, есть такое понятие, как «синдром выгорания». Это когда человек постоянно находится в состоянии перегрузки. Чрезмерные усилия его истощают. У Андрея Гнездилова есть свой взгляд на борьбу с этой проблемой.

— Все дело в дозировке, — считает доктор. — Сколько больных я могу принять? Если бы мы могли работать столько, сколько можем, а не сколько надо, синдрома выгорания не было бы вовсе. А мера эта определяется лишь совестью врача...

В хосписе работают, в основном, волонтеры. Одной из причин, приводящих людей на работу в хоспис, является стремление к работе, делающей жизнь осмысленной. Труд в хосписе к тому же заставляет свою жизнь переосмыслить. Материальные ценности: достаток, комфорт и другие «мелочи жизни» — все это как смысл отпадает, потому что перед глазами ежедневное напоминание о недолговечности бытия. Каждый, кто находится рядом с больным, видит его духовный рост, сопереживает ему — возрождает собственную душу, острее ощущая ценность каждой минуты земной жизни.

А как же быть тем, кто столкнулся со смертью впервые? Как преодолеть стресс потери близкого человека? Одна слушательница со слезами на глазах рассказала, что у нее на руках недавно умерла бабушка, и она никак не может смириться с этим.

— Очень важно не замыкать свое сердце, — советует Андрей Гнездилов. — Наша первая реакция на смерть близкого человека: сжимаем зубы, держимся изо всех сил. Знаете, еще в Древней Греции была профессия плакальщиков. Своими причитаниями они провоцировали родственников на слезы — на выплеск отчаянья. Важно пережить трагедию, выплакаться. Невыплаканная боль станет гвоздем в сердце.

Я убежден, что мы не теряем людей, которые ушли, — продолжал доктор. — Любовь остается. А всегда ли нужно преодолевать стресс? Может быть, любовь потому и ценна, что за нее надо дорого платить. Твое сердце полно любви к близкому человеку — так кто тебе мешает любить его ушедшего, его образ? Кто изгоняет его из сердца, когда человек уходит? Я неоднократно сталкивался с тем, что родители, потерявшие детей, пишут книги об их жизни. Это, во-первых, дань любви и памяти. А во-вторых, выраженное чувство, если оно глубоко и серьезно, облегчает.

Колокол вместо таблетки

На семинаре я впервые услышала о таком необычном методе лечения, как колоколотерапия. Оказывается, ее использовали еще в Древней Руси. Наши предки верили в таинственную силу колокольного звона и исцеляли с его помощью многие недуги, отгоняли эпидемии. И хотя в наше время проводится множество исследований на эту тему, до сих пор неясно, в чем же целительная сила колокольного звона.

— Что-то поддается научному объяснению, — считает Андрей Гнездилов. — Например, от колокольного звона разбегаются грызуны — переносчики инфекции, чем можно объяснить прекращение эпидемий. Но как объяснить то, что когда при Чернобыльской катастрофе в маленьких городах звонили в колокола, именно эти города обходили радиоактивные тучи, над ними не выпадали радиоактивные осадки?!

Есть у доктора свое мнение на этот счет. Не совсем научное. Он уверен, что колокольный звон помогает включить сердце.

— Молитва бывает умственная, а бывает сердечная, — говорит доктор. — Последняя — самая действенная, на нее приходит ответ. И чтобы включить сердце, с древних времен монахи советовали использовать колокольный звон.

В одном из монастырей Ростова Великого на встрече звонарей Андрей Гнездилов нашел в старинной библиотеке рукопись. Это было письмо старца своему духовному сыну. Прочитал такие слова: «Чадое мое, придет время, и тебе надо будет умереть. Ты окажешься в месте неизвестном... Будешь испытывать страдания. Но услышишь колокольный звон, отдайся ему, как будто садишься на коня, и он вынесет тебя за пределы твоих мытарств...»

Колоколотерапию Андрей Гнездилов впервые применил в своей практике в связи с нехваткой обезболивающих средств, вынудившей искать альтернативные методы облегчения боли. Вместо колоколов попробовал и так называемые «би́лы» — металлические пластины, которые использовали на Руси там, где не было колоколов, — просил больных выбрать свой тон. И вот результат: болевой синдром проходил у трети больных, еще треть легко засыпала.

— Я спрашивал, каким образом проходит боль? — вспоминает Андрей Владимирович. — Это что, похоже на массаж? Нет, отвечали мне. Звон попадает не в

больное место, а в некий центр. Как мы потом выяснили, колокольный звон комплексно воздействует на спинной мозг.

Организм можно настроить на любой звук, уверен доктор. Колокол помогает человеку обрести собственный голос, создать внутреннюю ритмику, обрести гармонию.

Сначала была кукла...

Кроме колоколов, верными помощниками Андрея Гнездилова являются... куклы. Куклотерапия — метод работы не только с детьми, хотя его истоки из детства.

— Первым другом ребенка является кукла, — уверен Андрей Владимирович. — Это манекен, на котором происходит тренинг отношений. Кукла защищает ребенка от страха темноты ночью, днем избавляет от скуки.

С возрастом мы забываем о куклах, считая их всего лишь дет-ской забавой. И совершенно зря, уверен доктор Гнездилов. В его практике было много случаев, когда кукла становилась талисманом. Или замещала собой образ близкого человека.

Андрей Владимирович рассказал историю про журналиста, побывавшего на семинаре по куклотерапии. Вернувшись домой, этот человек купил куклу лося и принес своей бабушке, которой не мог уделять достаточно внимания. Он сказал, что вместо себя хочет оставить ей этого лося: «Он всегда будет рядом, и это буду я».

Через некоторое время у журналиста начались неприятности, дошло до мыслей о самоубийстве. Он метался, не знал, что делать, с кем поделиться своими проблемами. И вот в это время ночью ему звонит бабушка. Спрашивает, не случилось ли чего. Она сообщила, что тот лось, до сих пор стоявший на полке, вдруг упал, и бабушка почувствовала, что с ее внуком, образ которого она перенесла на куклу, что-то происходит...

Скажете, мистика? А если вспомнить старую сказку про Василису Прекрасную, которая разговаривала со своей куклой в самые тяжелые моменты жизни: «Куколка, покушай, мое горе послушай!» И кукла помогала... А существовавшие во все времена талисманы, ладанки, иконки с благословением близких? Что это, как не любовь, воплощенная в материальные вещи?

Сейчас куклу воспринимают лишь как игрушку.

— Но как сейчас играют взрослые? — задается вопросом Андрей Гнездилов. — Смотрят фильм и проживают чужую жизнь. Чем отличается игра ребенка с куклой? А тем, что ребенок является и режиссером, и актером одновременно. Он сам строит свою реальность, проживает созданную им самим сказку.

На языке сказки

Сказкотерапия — отдельная тема в работе Андрея Гнездилова. По его мнению, сказка — это модель поведения, заключающая в себе правила жизни. И нуждаются в сказках не только дети. Чтение или выслушивание сказки позволяет отвлечься от насущных проблем и переключить внимание на образы, расширяющие сознание. Размышления над сказкой помогают заглянуть внутрь себя, получить ответы на многие вопросы. И еще кое-что...

— Моя задача — помочь человеку сочинить сказку про себя, — говорит Андрей Владимирович. — С одной стороны, это вынесение приговора себе. С другой — завершенность. Я говорю своим пациентам: хотите счастья — сочините сказку. Самую необыкновенную. Чем больше приложите воображения, тем лучше. Это особенно важно в работе с пожилыми людьми, потому что у стариков иногда остается мало разума, зато воображение никуда не уходит.

В каждой из сказок доктора Балу красной нитью проходит мысль о том, что смерть — это не конец. А зачастую только начало. Чего? Нам пока не дано этого знать. Но то, что мы о чем-то не знаем, вовсе не означает, что этого нет...

Неожиданно Андрей Владимирович рассказал анекдот.

— Два еще не родившихся ребенка беседуют в утробе матери. «Ну, все, брат, пришел наш конец, — говорит один. — Сейчас мы покинем наш уютный дом и исчезнем в небытие». — «Почему ты так думаешь? — спросил второй. — Может быть, там, дальше, есть что-то еще?» — «Какой же ты глупый! Там не может быть ничего. Ведь оттуда еще никто не возвращался...»

Аудитория рассмеялась. А потом все задумались. Говорят, даже у Вселенной нет границ, так почему же они должны быть у нашей жизни?

В конце семинара я не могла не задать Андрею Владимировичу один вопрос. Уверена, каждый из нас неоднократно думает об этом. Я спросила доктора, что для него является смыслом жизни.

Андрей Владимирович задумался. Честно признался, что это сложный вопрос, и ему трудно дать однозначный ответ.

— Сама жизнь неслучайна, — наконец произнес он. — Вся история мира пишется одной рукой, только мы по-разному ее читаем. Знаете, иногда смотришь на цветок и понимаешь: вот он, смысл твоей жизни. Просто сидеть и смотреть на розу. Понять ее. А чтобы понять цветок, с ним нужно побыть. Без названия, без классификации. Тогда чувство единения создает потерю собственной личности. Это то же самое, что сидеть на берегу моря с любимым человеком, полностью растворившись в нем. Когда переступаешь через границы слов, названий, и остается только одно состояние...

Я поняла его. Слова доктора до боли проникли в самое сердце, заставив воскресить одно воспоминание. Однажды я впервые в жизни увидела горы. И в тот самый момент, когда я смотрела на сверкающие в лучах солнца белоснежные вершины, я поняла, что есть такие моменты, ради которых стоит жить...

В заключение не могу не привести слова митрополита Антония Сурожского, процитированные Андреем Гнездиловым: «Неважно, жив ты или мертв, важно, ради чего ты живешь или во имя чего умираешь». Над этим стоит задуматься. Мне кажется, они лучше всего отражают то, чему посвятил жизнь доктор Андрей Гнездилов — человек, даже со смертью говорящий на языке сказки...