Автор: Лелик А. (Украина)

Костел святой Терезы

Пасмурный летний день, в костеле святой Терезы тихо и темно. Уставшая от раннего перелета и долгой прогулки по улицам любимого Вильнюса, присаживаюсь на скамью в храме. В голове теснится миллион вопросов, водя хороводы замкнутого круга и не находя ответов. Какие-то сомнения — из разряда тех, что лишь отбирают силы и не обозначают пути. Вдруг из витражного окна неожиданный солнечный луч прямо в лицо. Оглядываюсь по сторонам: костел по-прежнему темен и практически пуст. Луч светит прямо мне в глаза. Заслоняю его рукой и вижу на ней отблески витража: красные, зеленые, желтые — рука светится, будто сделана из какой-то тонкой материи. И вдруг четкое и ясное понимание, что я в нужном месте, в нужное время, я прибыла сюда, в Вильнюс, заниматься важным и нужным для меня делом. На душе становится тихо и светло. Солнце прячет свой случайный луч за облаком, будто его и не было вовсе.

Выхожу из костела счастливая и умиротворенная, с благодарностью за ответ: я здесь. Моросит мелкий дождь, небо затянуто плотной пеленой густых облаков. Как через эту толщу мог пробиться луч солнца, так же необъяснимо, как и то, куда подевались все мои хороводы замкнутых мыслей и сомнений. Я возвращаюсь в отделение после прогулки, совершенно точно зная ответ на не всегда простой вопрос «где я?».

Изумрудный город

В детстве я очень любила книгу «Волшебник изумрудного города» (именно эту адаптированную для нас версию сказки «Волшебник из страны Оз»). Возможно, это связано с тем, что я буквально ощущала себя этой маленькой девочкой, которую ураганом унесло за тридевять земель от дома. Теперь она «идет дорогой трудной» к волшебнику, который может вернуть ее домой. По пути она встречает тех, кто позже станет ее верными друзьями: Трусливого Льва, который идет за смелостью, Страшилу без мозгов, который, соответственно, отправляется на поиски ума, и Железного дровосека, жаждущего обрести любящее сердце. Все они идут к волшебнику Гудвину, который должен, по их представлениям, одарить их желаемым. На мой взгляд, эта история, по сути, есть история о психотерапии. Каждый идет трудной дорогой, чтобы получить то, что имеет, и сама история их путешествия это доказывает. В пути каждый проявил себя: Лев оказался храбрым, Страшила — мудрым, а Железный дровосек — заботливым и чутким. Конечно же, дал им это всё не волшебник, но без долгого пути к нему они не обрели бы желаемое. Загвоздка только с Элли. Ураган, который уносит ее далеко от дома, символичен. Девочка жила себе-поживала, а потом «что-то произошло» и она потеряла саму себя. И вот ей предстоит непростой путь — путь к себе, путь домой.

Я часто вижу, как люди в кабинете психолога ищут то, что в них есть. Заявляя о том, что чего-то недостаёт, человек таким образом сам уже чует, что в нем потенциально это есть, но не может этим воспользоваться. Как наследство, которое не пришло в действие, и наследник знает, что у него есть богатство, но пока вынужден жить на хлебе и воде. Сколько таких бесстрашных львов, мудрых страшил и ранимых дровосеков довелось видеть и в отделении клиники... От клиентов, обращающихся за психологической помощью, их, пожалуй, отличает то, что путь их витиеват, желания неосознаваемы, а внутренние противоречия расщепляют и без того слабое сознание, подводя все ближе к черте, именуемой «психопатология».

Иногда бывает

Прежде чем ребенок научится ходить, он сотни раз упадет, порою даже больно ударившись. Будет больно, будут слезы, но так учатся твердо стоять на ногах. Прежде чем человек станет взрослым, он сотни раз поранит душу, и тогда, возможно, душа обретет некоторую крепость. Но иногда родители, словно в злой и несмешной игре, не дают ребенку сделать свои шаги, путают его, надевая на них свою огромную обувь, или выкидывают еще какой-нибудь нелогичный фокус. Ребенок не имеет возможности окрепнуть, устоять, отстоять себя. В одном современном фильме режиссер показал, как ребенок полутора лет вываливается из окна. А далее всплывает страшная деталь: мать (психически нездоровая женщина) зачем-то обувала сыну ботиночки на несоответствующую ногу: правый на левую, а левый на правую. У малыша в тот момент, когда он подошел к «случайно» оказавшемуся открытым окну, переплелись ножки, и он утратил равновесие. Безусловно, что если наши детские травмы лежат за пределами нормы, то ребенок может стать инвалидом, душевным или умственным. Все мы падаем, набиваем шишки и наносим себе случайные увечья. Патология — это «когда ботинки не на тех ножках», или на маленькой ножке «огромный мамин сапог», или, наоборот, оковы и кандалы.

На консультациях, при первичном приеме, Александр Ефимович задает немало вопросов о детстве. Вопросы эти не витиеватые, а весьма простые, проще некуда.

Например:

— У Вас было детство счастливое или нет?

— Родители кто по профессии, по образованию?

— Хорошие родители у вас?

— Родители сильно обижали?

— Вы в детстве были каким ребенком? Послушным или нет?

— Чего было больше в детстве — счастливого или плохого?

— Ваши братья, сестры — хорошие люди? Вас обижали? А Вы их?

Вопросы эти задаются вовсе не с целью психоаналитического копания. Скорее здесь важно понять то, как сам человек оценивает эту важнейшую часть своей жизни, когда происходило его становление, его начало. Что он лично думает о своем детстве и об отношениях с родителями и отношении родителей к нему. Вопрос о профессии, образовании и жизни родителей нужны не для построения сложных конструктов и гипотез, а для лучшего ориентирования в жизни пациента не только доктором, но прежде всего самим пациентом. И удивительно, как часто, слыша такие вопросы, пациент не в состоянии сориентироваться, ответить, вспомнить. Это служит своего рода толчком к самоанализу, который в определенной и верной мере так необходим для психотерапии. Человек начинает не просто думать, а вдумываться, всматриваться, прислушиваться к самому себе.

Быть достаточно ленивым для клиента

Быть достаточно ленивым для клиента — это в том смысле, что не делать за клиента его работу. Иерархия отделения позволяет этому быть. Например, отчетные группы по средам ведет медсестра. Медсестры нередко становятся психологами на посту, к которым пациент может прийти с любой своей нуждой. Стоит сказать, медсестры и их роль в жизни отделения — это отдельная тема, к которой я пока не знаю, с какой стороны подойти. Нередко психологи настолько зарываются в свои представления о мире клиента, что начинают порой уже не помогать, а лишь больше запутывать клиента. Выводы эти я делаю, глядя с долей критичности на свою работу, на супервизии моих коллег и на то, что пишут «пишущие» психологи. Так вот: что меня поразило в отделении, так это то, что вопросы докторов пациентам очень простые. Но когда я, записав их, решила вечерком на них ответить, то поняла, что в этой простоте и есть суть. Это на самом деле непростые простые вопросы.

Вот, например, некоторые из них:

— Что вам помогает сейчас?

— Как мне вас лечить?

— Что может помочь здесь в отделении?

— Как собираетесь выздоравливать?

— Как будете лечиться?

— Для чего вам выздоравливать или для кого?

— От чего вам здесь становилось лучше?

— Какие лекарства себе назначите?

— Что или кто мешает выздоравливать быстрее?

— Какую книгу вам дать?

— Что вы за человек по характеру? Опишите себя в нескольких словах...

Пациенты, которые свои в отделении, уже научились отвечать на эти вопросы так же ясно и просто (‘просто’ в смысле ‘без умничания, искренне’). Но новеньких это ставит в тупик: они же пришли в больницу, чтобы их лечили доктора. А доктор заявляет, что не только он лечит, но пациент лечится.

Эти простые вопросы очень помогли мне в моей практике. На самом деле, задавать их — это каждый раз покидать зону комфорта: клиент может не только удивиться, но и рассердиться на такие «странные» для психолога вопросы. Но именно они призывают человека к активной позиции, к тому, чтобы понемногу учиться становиться самому себе хозяином, и учиться лечиться, лечить себя, а не отдавать себя во власть другого человека в надежде на его всемогущество, глубже утопая в собственной никчемности и неспособности.

Благословение

Во время группы одна из участниц говорит:

— Есть такая легенда, что всех людей, которые ругались и кто не умеет справиться с

собой, сразу везут на Васарос 5 (адрес клиники). И среди людей это как имя нарицательное — место проклятых. Я когда сюда попала, хотела сбежать, а теперь я счастлива. Место стало благословенным.

— Как же Ваше проклятие стало благословением?

— Я увидела других людей, стала ими интересоваться и вдруг стала интересна сама себе. Мне стала приносить счастье забота о других, ведь это забота и о себе.

Оптимизм не на пользу

С Любой я познакомилась еще на первой своей стажировке. Была при первичном осмотре — и самое главное чувство, которое у меня возникало рядом с ней — тягость. Ведь Люба, несмотря на все свои жизненные трудности, старается «быть молодцом», «клоуном» отделения и эдаким рубахой-парнем. Поскольку она там уже своя в доску, то быстро берет новичков в оборот, и со старыми всегда в друзьях. Мне вот было с ней тягостно. Когда выходила на крыльцо — место перекура — старалась не говорить с ней напрямую. При всей этой «оптимистичной» браваде было ощущение ненастоящести и надлома. А потом однажды, когда доктор спросил, почему, если она так умело помогает другим, никак не начнет помогать себе, Люба рассказала притчу: «Сидят дед с бабкой на крыльце. Рядом у ног собака лежит и воет жалобно. Мимо проходит сосед:

— Вы что, не слышите, что у вас собака скулит?

— Слышим.

— А что с ней?

— Лежит на своем любимом месте.

— Ну а воет-то чего?

— А там гвоздь торчит.

— Так уберите ее оттуда!

— Зачем? Если бы настолько больно было, она бы сама ушла. А так — лежит на своем любимом месте».

«Так и я, как та собака — лежу на своем любимом месте, но в отличие от нее не вою, а молчу, — сказала Люба.

На пятиминутке Александр Ефимович сказал, что важно, чтобы человек не только понял, что нуждается в помощи, но и готов был ее просить и принять. А иначе помогать ему трудно. А мне вспомнилось знакомое каждому из детства, что «нелегкая это работа — из болота тащить бегемота». Да вот только в истории этой про бегемота не говорится о том, что бегемот привык жить в болоте, и кому вздумалось его оттуда тянуть?

Успех значит успеть?

Р.-- пациентка с депрессией. Попытки суицида. Плохой сон и одновременно постоянно сонное состояние. Плохой аппетит. Практически не говорит. Когда к ней обращаешься, взгляд такой, будто не слышит. Пижамный режим (то есть без возможности покидать территорию дальше отделения). Полное игнорирование попыток докторов и других пациентов как-то вовлечь в диалоги. Спрашиваю у доктора Алексейчика, отчего Р. так себя чувствует.

— Она всю жизнь была гиперактивна: большая семья, общественная деятельность, работа, поездки. Всего этого было чрезмерно. Это длилось годами без перерыва. Теперь вот платит депрессией. Спешила, потому успешна была, много могла, много сделала, но меры не знала.

Сейчас она без сил и платит за свой былой успех, совершенно «поработив» своей болезнью всю свою большую семью. Дети и муж искренне волнуются, заботятся и пребывают в полной растерянности и ощущении беспомощности в отношении ее заболевания.

Во время группы Р. отказывается участвовать в диалогах и игнорирует обращения к ней:

Доктор Алексейчик:

— Р., если Вы ляжете посреди дороги и будете лежать, то или полиция, или скорая помощь за вами приедут и заберут. А если хотя бы очень медленно будете идти, то можно дойти туда, куда нужно.

Деньги это грязь, но лечебная

Те евро, что я получила за свой доклад, я бережно храню. Фильм был такой американский о том, как одна женщина, находясь в депрессии, в саможалении, перестала за собой следить. Проводила сына в аэропорт и присела перекусить — на американский манер, прямо на пол в здании аэропорта. Жует свой гамбургер и колой запивает: неухоженная, толстая, волосы грязные. Мужик проходит мимо и в стакан бросает ей монетку: принял ее за нищую. Эта монетка и перевернула ее жизнь. Ощутив под собой дно, героиня поняла — нужно всплывать. Жизнь ее с того момента резко изменилась, а монетку эту она хранит в рамочке на видном месте. Так иногда деньги становятся символом. Мои десять евро за доклад для меня — символ аванса и платы одновременно. Именно символ, а не сам аванс и не сама плата. На группах доктора Алексейчика деньги — отдельная тема. И сколько раз приходилось слышать проявления недовольства, претензии и обвинения доктора в меркантильности — что вот все у него деньгами да деньгами. Но в корысти доктора не уличишь. А потому нужно пытаться понимать, что за смысл стоит за условными денежными единицами. Не зря же они названы — условные единицы. Я вижу это так: люди, которые слишком большое значение придают деньгам — у тех бывают с ними проблемы; они изрядно их мистифицируют и наделяют властью. Если относиться к деньгам как к возможности, то тогда становятся понятны действия с деньгами на группе. Тем более сам доктор часто говорит, что легче всего деньгами (т.е. есть и другие способы, но обычно деньгами на самом деле проще) поблагодарить, откупиться, унизить, принять, проявить то, что

необходимо проявить. Конечно, можно было мне вручить грамоту и долго рассказывать о том, как чудесен мой доклад. Но действие, когда доктор лезет в кошелек и дает мне сумму в пять раз большую, чем оценила я саму себя — оказалось для меня гораздо целебнее и понятнее. Принимала я не банкноту, а лекарство по повышению самооценки, значимости того, что я говорю и делаю.

Многие обижаются на деньги доктора, на сам факт, что их оценивают деньгами. А стоит смотреть на иное: как он их дает, как предлагает, как достаёт кошелек, какой символ они несут, что он при этом говорит и как. Повторюсь: люди, которые принимают оборот условных единиц в группе в штыки, имеют, как правило, большие трудности не только в отношении денег, но в теме давать-получать в целом.

Адекватность

На одну из стажировок я приехала так, чтобы попасть на семинар в апреле. Вылетая из Киева, я планировала приземлиться в прибалтийском прохладном апреле, а вышло так, что апрель решил замаскироваться под ноябрь с дождями, низким хмурым небом и срывающимся снегом. Ну совсем никак не конец апреля. На цветущих деревьях и зеленой траве ярко белел снег. В общем, простыла я на второй день. Не сильно, но все же. Сижу в коридоре на первом этаже, укуталась в самую теплую из своих кофт, которые никак не согласуются с реалиями здешнего климата. Поджав под себя ноги — чтоб теплее было — пью чай. Подходит пациентка, Ангелина. Ей лет шестьдесят на вид. Я с ней еще не раззнакомилась — в одну группу мы не попали, а в коридоре до того не встречались. «Можно я рядом посижу?» — спрашивает она. Киваю головой.

Ангелина без умолку стала мне рассказывать всю свою жизнь. Поскольку я никуда не спешила, а общение с пациентами отделения — это одна из важнейших составляющих прохождения стажировки, то слушала ее с неподдельным вниманием. К тому же интересно, как события 90-х годов переживали жители другой страны. За ее историями как-то забылось, что она — пациентка с диагнозом вовсе не утешительным, а я, как она сама меня назвала — «доктор». Слушала я ее пока Иоланта не сказала, что пора заканчивать беседы и готовиться ко сну.

— Спасибо, доктор, — говорит мне Ангелина, — поговорила с Вами, и так хорошо стало. Можно, я еще завтра с Вами поговорю?

Утром через два дня я пришла на пятиминутку с носовым платком и ногами-ледышками. Туфли оставлены в кабинете, на ногах тапки — плевать уже на внешний вид, да вот только и тапки что-то не очень греют.

Возвращаюсь с пятиминутки. Вижу, что Ангелина стоит возле кабинетов докторов и ждет. По выражению ее лица понимаю, что ждет она меня. Протягивает мне вязаные носки.

— Это я Вам связала. Смотрю — Вы ж тут совсем измерзнете. Это в благодарность за Вашу помощь. Только не отказывайтесь, пожалуйста.

Отказываться? Я и не думала! В это время мимо проходил доктор. Глянув на нас обеих, на носки, застывшие одновременно в ее и в моих руках, потом на мой красный нос и полуголые ноги, доктор сказал:

— Да, тут еще вопрос, кто более адекватен. Похоже, что мои самые сложные пациенты порой все же адекватнее.

Засмеялись. Носки носила все две недели, почти не снимая. Благодарна до сих пор за наглядный пример адекватности: в определенной мере она и есть мерило здоровья. Даже если речь идет о простуде.

Вопросы

В клинике, в отделении доктора Алексейчика можно задавать вопросы. Это на самом деле большой подарок. Заведующий говорит, что не стыдно не знать, стыдно не знать и не спросить. И вот, поддавшись на эту уловку, в свою ознакомительную стажировку я старалась как можно больше вопросов задать. И вот тут-то и был момент истины. Лишь на несколько Александр Ефимович ответил с радостью, как мне показалось, и

подробно. Остальные же вопросы сопровождались таким взглядом, что хотелось испариться, стать невидимкой и забрать вопрос обратно. Поразмыслив, я поняла, в чем секрет: эти последние были вопросы ради вопросов, а не ради ответов. Не было в них вопрошания, сомнения, жажды познать. В них было желание наладить контакт, разговорить доктора, обратить на себя внимание, в конце концов. А для этого не нужно выдумывать вопросы, можно без прелюдий говорить четко и ясно. И это возможно.

Тогда я стала фильтровать вопросы. И вот что интересно: вечером пишу себе в блокнот вопросы: и возникающие у меня в связи с моим пребыванием здесь, и связанные с психотерапией и психиатрией в целом. Часть из них уходит прежде, чем я успеваю их дописать. Другая часть обводится маркером — знак того, что нужно еще подумать, еще часть — находит свои ответы, стоит только немного пошевелить мозгами или пообщаться с пациентами или медсестрами. И вот за всю стажировку у меня оставалось несколько вопросов, не больше пяти, но настоящие. Из них я задавала один-два и получала очень ценные ответы, которые потом ложились в основу моих заметок или статей. А были такие вопросы, которые я не хотела задавать, потому что они не нуждались в ответе, но скорее служили пищей для размышлений и поисков.

И сразу же подоспел анекдот в тему.

Приходит мальчик к раввину и спрашивает:

— Ребе, скажи, в чем смысл жизни?

— О мальчик, такой хороший вопрос — и ты хочешь променять его на ответ?!

Пауль Тиллих сказал, что человек — это не ответ, человек — это вопрос. Думается, что сказал это не он первый и не только он. Когда в голове рождается достойный вопрос — я не спешу его задать, а благодарю Бога за возможность этот вопрос иметь.