МЕДИЦИНА В ЛИЦАХ

Врач не должен зависеть от личности пациента

Короткие встречи с академиком Чазовым

Имя Героя Социалистического Труда академика Евгения Ивановича Чазова хорошо известно прежде всего тем, что многие годы, возглавляя 4-е Главное управление (в народе — Кремлевская больница), он лечил политических лидеров и руководителей нашей страны и других государств — Алжира, ГДР, Болгарии, Вьетнама, Польши и т. д. Между тем немногие знают, что большинство фактов из трудовой биографии академика начинается со слова «впервые». Впервые создана система кардиологической помощи; заложены основы борьбы с детской смертностью; начала действовать служба экстремальной медицины; создана система борьбы с ВИЧ-инфекцией; реализовано предложение об организации хосписов; на массовое обсуждение вынесены проблемы экологии, гигиены и санитарии. Впервые был поднят вопрос о недопустимости использования психиатрии в корыстных, в том числе политических, целях. Мировое признание Е. И. Чазову принесли его фундаментальные и клинические исследования в области сердечно-сосудистых заболеваний. Его научные разработки в области диагностики и лечения инфаркта миокарда легли в основу созданной в Советском Союзе впервые в мировой практике системы поэтапного лечения таких больных. Созданное при активном участии Чазова международное движение «Врачи мира за предотвращение ядерной войны» удостоено Нобелевской премии мира, а Евгений Иванович прочитал Нобелевскую лекцию. Он, почетный доктор многих институтов, университетов, академий мира, сегодня продолжает руководить Российским кардиологическим научно-производственным комплексом Минздрава РФ. Приезд Е. И. Чазова в Уфу на медицинский форум для практических врачей «Школа артериальной гипертонии» не случаен. Это заболевание, по словам самого академика, стало проблемой государственного масштаба. Встречи с Евгением Ивановичем происходили в кулуарах, во время перерывов. Но разговор получился интересным.

Академик Чазов: «На вопрос, кто же я в первую очередь — ученый, организатор здравоохранения, врач, ни минуты не задумываясь, отвечаю: врач».

Фото Рината РАЗАПОВА.

— В мире от сердечно-сосудистых заболеваний ежегодно умирает миллион 300 тысяч человек, — такие цифры назвал в ходе нашей беседы Евгений Иванович и уточнил: — Из них 500 тысяч — от кровоизлияний в мозг, 400 тысяч — от коронарной недостаточности. А эти заболевания во многом связаны с артериальным давлением. В нашей стране артериальную гипертонию имеют 43 миллиона человек и только шесть с половиной миллионов из них состоят на учете у медиков. То есть более 30 миллионов даже не знают, что у них давление! Как показывают данные опросов, современные подходы к лечению артериальной гипертонии еще не стали достоянием всех практикующих докторов. А ведь именно врач первичного звена должен не только обеспечить раннюю диагностику сердечно-сосудистого заболевания, но и подобрать грамотную схему лечения. Именно для врачей-практиков мы и проводим такие школы. Вторая важная задача медиков сегодня — информировать широкие слои населения о необходимости знать свое артериальное давление и лечить гипертонию.

— Мировая статистика говорит о том, что смертность от сердечно-сосудистых заболеваний на планете стоит на первом месте. Какова динамика по России?

— К сожалению, за последние 15 лет в нашей стране смертность от сердечно-сосудистых заболеваний резко выросла. Особенно грустно, что это касается в первую очередь людей молодого, репродуктивного возраста, то есть от 20 до 50 лет. Когда мы стали анализировать, почему так происходит, выявились три основные причины. Во-первых, это возрастание нервно-психического напряжения в стране, стрессовые ситуации. Оказалось, что 44 процента больных, обращающихся с определенными жалобами не к психиатру, а к терапевту, кардиологу или невропатологу, страдают еще и депрессией. В то же время наши последние исследования показывают, что депрессия отражается на состоянии очень многих систем организма, в том числе на иммунной, что, в свою очередь, способствует воспалению и, как следствие, развитию такого заболевания, как атеросклероз. Словом, такая ситуация, как потеря жизненных сил, стрессы, играет большую роль в повышении смертности от сердечно-сосудистых заболеваний.

Другой момент. Раньше у нас была хорошая система профилактических мер. Вспомните, все дети имели возможность заниматься в спортивных школах, на стадионах, которых была масса. При заводах действовали профилактории, медсанчасти, которые проводили диспансеризацию, профилактические мероприятия. То есть за состоянием здоровья людей следили больше, болезни выявляли на ранней стадии, а значит, и лечили их более успешно. Сейчас проблема профилактики, предупреждения болезни отошла на задний план.

И, наконец, третья причина: значительная часть населения в связи с условиями, которые сегодня имеем, не может пользоваться современными лекарствами, новыми технологиями лечения.

— Говоря о факторах, способных улучшить ситуацию с сердечно-сосудистыми заболеваниями, медики чаще всего называют рациональное питание, отказ от курения, физическую активность...

— Главное, на мой взгляд, нужно всегда заниматься творческой работой, делом, приносящим удовлетворение, иметь цель, знать, чего ты хочешь, и добиваться этого. И, конечно, сохранять свою нервную систему и физическую активность. Многое в здоровье зависит и от окружения, социальной обстановки, отношений в семье. Большое значение здесь имеют генетические аспекты.

— А как же возможности здравоохранения? В так называемый постперестроечный период много говорили и писали о том, как врачи в условиях 4-го управления могли поддерживать в рабочем состоянии, казалось бы, безнадежно больных политиков и даже о том, как медицина использовалась в политических целях, вплоть до обвинений в назначении таких схем лечения пациентам, которые способствовали трагической развязке.

— Совесть спокойна. Ибо все результаты посмертных экспертиз указывали на высокий профессионализм проводивших лечение врачей. Лучшие патологоанатомы страны, которые оценивали правильность диагноза после смерти кремлевских руководителей, удивлялись, как больные с такой (!) патологией долгие годы могли жить и активно работать. Но иначе и быть не могло, ведь лечение осуществлялось коллегиально ведущими специалистами страны.

— Наверное, вас часто спрашивают: почему, владея информацией о состоянии здоровья первых лиц нашей страны, вы не обнародовали ее?

— Свой ответ я начну с предложений вопросительных. Есть ли граница между гражданским долгом и врачебной этикой? Не преступник ли врач, скрывающий от общества беспомощность и недееспособность лидера страны, человека, определяющего ее жизнь, благополучие народов? Но в то же время, может ли врач раскрыть тайны своего пациента? Я долго придерживался компромиссной и ненавидимой мной самим позиции «соглашательства» — открывать истину тогда, когда она уже не может повлиять на политическую судьбу моего пациента, но поможет сохранить правду для истории, возможно, будет уроком для будущего. Жизненный опыт убедил в том, что если мы хотим создавать открытое, свободное общество, то самой открытой фигурой во всех отношениях, включая и здоровье, особенно психическое, должен быть лидер страны.

— Недавно по телевидению показали фильм «Московская сага», рассказывающий о семье личного врача Сталина. Слушая такие истории, проецируете ли вы их на себя? Как вообще соотносятся медицина и политика?

— Фильм я этот не смотрел, но, думаю, его создатели не обошлись без художественного вымысла. Я лечил и великих, и не великих, и знаменитых артистов и политиков, и простых рабочих. Для меня каждый был прежде всего больным, к каждому я относился одинаково. Конечно, когда лечишь известного человека, это большая ответственность. Но ни в коем случае нельзя забывать, что ты прежде всего доктор. Если ты начинаешь идти у такого пациента на поводу, зависеть от его личности, то ты уже не врач. Когда дело касалось профессии, для меня не было генеральных секретарей ЦК КПСС, президентов Алжира, Сирии или Египта, генерального секретаря ООН. Это были больные, нуждающиеся в помощи. Я всегда исходил из этого.

— Спасибо за беседу.

Гузель НАБИЕВА.

КНИЖНАЯ ПОЛКА

А жизнь измерить можно... духом

У мировых религий общие корни

Неожиданно — впрочем, как и всегда — «накатил, налетел» декабрь. Не успеешь оглянуться, вот уж и Новый год, Рождество. У читателей все чаще возникают вопросы, почему Рождество католическое отмечается в декабре, а православное — в январе, что значит поститься и для чего... Вопросов много. Дома близкие, соблюдая те или иные традиции, подчас не могут объяснить значение многих вещей, попросту не зная их. Ведь в течение десятилетий эти знания были под запретом. В семьях соблюдается лишь внешняя сторона ритуалов. Духовная же сущность остается неизвестной, а потому и непонятной.

Слава Богу, сейчас выпускается достаточно книг по этой тематике, и вполне реально восстановить утраченные знания. Обширные сведения можно почерпнуть в основательных исследованиях, энциклопедиях, типа авантовской 2-томной «Религии мира» и т. п. Однако эти издания не каждому доступны. Более подходящей и по объему информации, и по изложению материала, и по цене, наконец, мне показалась книга английского религиоведа, преподавателя Хаддерсфилдского университета доктора Пола Оливера «Мировые религиозные верования», вышедшая в Соединенном Королевстве в 2001 году и переведенная позднее на русский язык издательством «Гранд-Фаир».

Рассматривая двенадцать самых распространенных религий мира (здесь, наряду с мировыми буддизмом, иудаизмом, христианством и исламом, представлены и синтоизм, и джайнизм, и зороастризм и др.), автор находит в них черты сходства и различий, прослеживает взаимосвязь религий, раскрывает нравственный аспект, выявляет присущий почти всем религиям вполне объяснимый мистицизм. Понимание рассказа облегчает помещенная в каждой главе карта территории, где зародилась религия, о которой идет речь. Заканчивается глава четким резюме, в котором даны основные моменты исторического, ритуального, сущностного плана. В конце книги помещен краткий терминологический словарь.

Обо всех религиях рассказывается уважительно, с точки зрения толерантного сознания, исходящего из того, что мы все, жители Земли, имеем право на существование. И нас не должны разделять религиозные каноны, которых мы придерживаемся в силу то ли рождения, в силу то ли сознательного выбора.

Очень импонирует мне позиция автора в том, что религия — это духовное измерение жизни человека. Он пишет, что в нынешнем обществе вполне можно вести жизнь, целиком лишенную восприятия духовного. Такие люди могут преуспевать. «Если человек счастлив и ведет полноценную жизнь, то не вполне ясно, зачем ему быть религиозным?» — спрашивает доктор Оливер. И далее сам же отвечает: «Независимо от того, в недрах какой культуры мы рождаемся, имеются некие неотвратимые свойства самой жизни и мироздания, с которыми нам приходится считаться... Это насущные вопросы самого бытия. Они возникли в незапамятные времена и будут будоражить умы и в дальнейшем». Это, по мнению автора, обращает людей к религии.

В дополнение к книге П. Оливера будет очень полезной «Энциклопедия российских праздников». Начинается она краткой историей календаря, сопоставлением солнечного и лунного календарей, историей Нового года в России. Затем по месяцам расписываются пословицы, относящиеся к каждому месяцу, приметы, приводятся истории названий, даются стихотворные характеристики, перечисляются праздники с подробным описанием их, приводятся рецепты традиционных блюд. Причем рассказывается о праздниках трех основных мировых религий — иудаизма, христианства, ислама. Логика такого сопоставления неоспорима: эти религии имеют общие корни — исторические, территориальные. Даже основные священные книги являются как бы продолжением друг друга.

Возможно, продвинутому теософу обе предлагаемые книги покажутся не очень полными, где-то спорными. Однако, адресованные рядовым обывателям, вполне достаточны для получения познаний в этой области и расширения кругозора.

Галина РУБЦОВА, библиотекарь.

ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ

«Бомбардировка любовью» заканчивается «промывкой мозгов»

Консультирует врач-психотерапевт, доктор медицинских наук Радик Масагутов. Задать вопрос или записаться на очный прием к нему можно по телефону 8-917-4040939.

— Недавно прочитала, как в одной семье в начале 90-х годов в секту «Белые братья» один за другим ушли трое детей. Старшему брату было 20 лет, а младшей сестренке — всего 12. Мать, воспитавшая их одна, осталась одинокой. В прессе сейчас много пишут о разных сектах. Однако непонятно, почему пострадавшие буквально на глазах превращаются в зомби?

Как считают ученые, деформация общественного сознания граждан России стала проявляться именно в 90-е годы. Среди многих причин того времени можно выделить две главные. Во-первых, на месте рухнувшей коммунистической идеологии в душах многих людей образовалась пустота. Виктор Франкл называл это состояние экзистенциальным вакуумом (потерей смысла в жизни). А природа, как известно, не терпит пустоты. Во-вторых, общественное сознание было деформировано массированной рекламой экстрасенсов, магов, религиозных адептов, космических контактеров и прочего оккультного и парапсихологического, извините, «мусора». Легковерие и внушаемость общества не могли не отразиться на самой уязвимой его части — детях и подростках. Ведь повышенная внушаемость — свойство именно детской, незрелой психики. Есть определенная категория закомплексованных подростков, которые испытывают хроническое чувство одиночества, неуверенности в своих силах или внешности. Им трудно найти общий язык со сверстниками. При определенном стечении обстоятельств они могут легко попасть в «сладкие» объятия религиозного дурмана. Мило улыбающиеся люди из некоей религиозной секты, с «добрыми глазами и приятным голосом», поначалу предлагают таким подросткам свое участие, психологическую поддержку. Они и выслушают, и приободрят... В общении с членами секты подросток начинает чувствовать себя более уверенным, смелым и даже привлекательным внешне (ведь с рефлексирующим юношей «поработает», скорее всего, миловидная девушка-сектантка). Иными словами, в общении с такими людьми подросток начинает испытывать давно забытое чувство психологического комфорта. А это первый шаг к психологической зависимости. «Родители тебя постоянно ругают? Одноклассники смеются? Девушки отталкивают? Иди к нам, здесь тебе будет хорошо!»... Психологи называют такой трюк «бомбардировкой любовью». Дальше — дело техники. Поскольку авторитет сектантов в глазах подростка поднят до небес, то все, что они скажут, будет принято на веру, а затем с легкостью, без внутреннего сопротивления, усвоено. Постепенно, в течение нескольких месяцев регулярных встреч с обязательной процедурой «промывки мозгов», у подростка сформируется патологическая убежденность (психиатры называют это сверхценной идеей) в правоте лозунгов той или иной секты. Наконец, в его лице хозяева секты получат верного соратника, который будет способен (при соответствующей подготовке) вербовать на улицах все новых и новых заблудших овечек. Более того, в результате изнуряющих молитв, запретов на сон, голода и даже применения психотропных веществ растительного происхождения у сектантов возникают тяжелые психические нарушения. Они пребывают в хроническом состоянии нарушенного сознания, которое можно образно описать как узкий коридор, в конце которого виден лишь образ хозяина или идеи секты. Попытки друзей или близких переубедить сектантов напоминают голоса, едва различимые за стенами этого коридора, сектанты их просто не слышат! У многих из них развивается состояние внутренней раздвоенности, размывания или утраты собственного «Я», полная внушаемость и механическое подчинение — то, что в народе называется зомби. Как правило, в таких случаях требуется длительное лечение. Непременным условием является полная изоляция от секты. Требуется восстановить нормальный режим дня, питания, сна и отдыха. Необходимо лечение, направленное на укрепление физического здоровья, а также, при необходимости, специальные медикаменты, например, антидепрессанты или снотворные препараты. Психотерапевт поможет пациенту понять побудительные мотивы обращения в секту, преодолеть отрицательные психологические последствия, наметить пути возвращения в нормальную жизнь.

СПАСИТЕ НАШИ ДУШИ!

Сумейте «минус» поменять на «плюс»

Серые будни реально превратить в праздники

В эту дверь Н. вошла, когда из всех ниточек, еще недавно именовавшихся прочными семейными узами, натянулась, звеня от напряжения, последняя — Алексей, младший сын. Первым ушел муж, с маху перечеркнув те двадцать пять лет, что были прожиты вместе. Потом схоронила старшего, Колю, — эта ниточка сплелась для него петлей. А когда, пережив один за другим два инфаркта и потеряв работу, вернулась через три месяца из больницы, вдруг поняла, что и младший ходит по краю. Всегда такой тихий и домашний, 17-летний Лешка глянул на нее пустыми глазами и бочком-бочком выскользнул из квартиры. Что оставалось делать?

Помогите человеку в кризисе!

Отделение помощи женщинам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, прописалось по известному всем в округе адресу «Энергонадзора» меньше года назад. И сразу стало обрастать клиентами. Изучив новенькую вывеску «Комплексный центр социального обслуживания населения Кировского района г. Уфы», посетители с кипой растрепанных квитанций в руках охотно переключались с проблем энергоснабжения на сугубо личные. Причем не одни только женщины. «А нами кто займется?» — время от времени обиженно бурчит какой-нибудь увязший в бытовых неурядицах представитель сильного пола. Но — стоп! — тут самое время разобраться в терминах.

— Я чем дальше, тем больше сомневаюсь в справедливости такого распределения ролей — сильный пол, слабый пол. Даже чисто биологически мужчина как вид более аморфен и неустойчив — что-то вроде опытного образца, на котором природа опробует свои задумки, прежде чем передать самую удачную в генетический набор женщины. Простейший пример: для продолжения рода нужна всего одна яйцеклетка — и миллионы сперматозоидов, причем до финиша добегает лишь наиболее жизнеспособный. Фундамент, основа, оплот — эта роль принадлежит женщине изначально. Если женщина находит в себе силы выбраться из тупика, она вытянет следом и семью, и мужчину, который рядом. А вот если и она впадает в растерянность, это уже серьезно, — так началось наше знакомство с заведующей кризисным отделением Гузель Магизовой.

Что такое трудная жизненная ситуация, каждый определяет для себя сам. Одному трудно, если не хватает денег на хлеб, другому — если поцарапался новенький «фольксваген». Но переживать, считают психологи, оба будут одинаково, поэтому во внимании здесь не отказывают никому. Забрела как-то в отделение бабушка и, разобрав в его длинном названии слово «социальный», прямиком к заведующей: «Помогите, я в кризисе!» Выяснилось, что старушку обманули обивщики мебели: деньги взяли, а работу до конца не довели. Чем тут поможешь? Позвонили халтурщикам, представились — мы, мол, от администрации Кировского района. Как ни смешно, звонок возымел желаемое действие: горе-мастера ошибку свою осознали и исправили.

— Часто люди даже не знают, к кому идти со своей бедой. И пусть мы не всесильны, но, как минимум, выслушать и дать совет готовы в любом случае. Юрист заглянет в свою правовую базу, социальный работник подскажет, какие существуют льготы и пособия. А если уж совсем край, предлагаем поработать с психологом — что человек может сделать, чтобы больше не попадать в подобные ситуации. То есть начинаем искать резервы в нем самом.

Дорог не подарок...

Не знаю, сумели ли жители Кировского района оценить собственную везучесть, но сам факт существования подобного центра — явление по нашим временам редкое. Уже хотя бы потому, что все услуги отделения — юридические, социальные, психологические — не стоят клиенту ни копейки. Достаточно прийти сюда и заявить: «Мне нужна помощь». Но что еще более поразительно, специалистам — особенно поначалу — пришлось буквально навязываться населению. Расклеивали объявления, ходили по квартирам в поисках страждущих, приносили на дом выделенные управлением соцзащиты путевки в детский лагерь или приглашение на елку.

— Мне тоже раньше казалось: достаточно предложить помощь, от желающих ее принять отбоя не будет. Иллюзия! — Гузель Марсовна выразительно приподнимает брови. — Люди, которые действительно оказались в трясине и годами не могут выбраться, словно впадают в ступор и уже не подают голос. Помните притчу о двух лягушках? Мы выискиваем тех, кто перестал бить лапками.

Можно усомниться: ну, что изменит в жизни отчаявшегося человека такая безделица, как бесплатный билет на новогодний утренник? Кое-что все-таки меняет. «А ведь такое в первый раз за последние годы», — порой признаются люди, закрывая за соцработником дверь. В принципе, это и есть самая позитивная перемена — ощущение, что ты не одинок. Что государство по-прежнему существует и помнит о тебе. И тогда появляется надежда: завтра человек и сам что-то предпримет для собственного спасения — пусть всего лишь поднимет трубку и поинтересуется размером пособия. Важно растормошить, заставить сделать первый шаг, а тропинок отыщется достаточно.

— Я не знаю, где брать ребенку силы идти в завтрашний день, если все вокруг хором ругают цены, зарплаты и продажное правительство, — развивает тему моя собеседница. — Это вошло в привычку, вроде как пожаловаться на мужчин — мол, все козлы. И что же потом удивляться результату? А я не хочу вырастить из сына козла. Хотя бы из эгоизма я считаю, что мужчины — это мужчины, иначе мне придется отречься от половины предков, половины в себе. И точно так же, повинуясь инстинкту самосохранения, я буду выискивать светлые моменты в моем сегодняшнем бытии, здесь и сейчас. Да, социальная поддержка ничтожна, но ведь есть! Или меняем фильтр с черного на белый, или покупаем билет до земли обетованной — остальное неэффективно.

Мудрец сказал: легко любить человечество и очень трудно — одного человека. Проще рассуждать, как надо управлять страной, чем переклеить обои у себя на кухне. По большому счету, единственная вещь, которую мы можем изменить в этом мире, — это самих себя. И поэтому в кризисном отделении центра сегодня ведут прием три психолога.

Я у себя одна

Может быть, это прозвучит неожиданно, но о степени благополучия общества можно судить по... востребованности в нем услуг психолога. Чем выше в стране уровень жизни, тем больше причин находит ее население, чтобы «поплакаться в жилетку» специалисту. Где ищет спасения героиня любого американского фильма, как не в кабинете личного психоаналитика? Можно, конечно, покрутить пальцем у виска: в смысле, все они там «с приветом». Но, если вдуматься, а что мы сами принимаем за норму? Вся страна восклицает с придыханиями Ренаты Литвиновой «Как страшно жить!» и, вновь и вновь с удовлетворением убеждаясь в справедливости сего постулата, продолжает свой тернистый путь. Свято веря, что страдать и терпеть — удел рода человеческого и наивысшая добродетель.

— Многие до сих пор стесняются обращаться к психологу и если приходят, то с виноватым видом — вот, мол, до чего докатились, — Гузель Марсовна, специалист, что называется, с именем, тоже ведет здесь прием. — И когда я говорю, что жизнь должна приносить удовольствие, для человека это становится открытием.

— Наверное, с непривычки, но одна мысль о визите к психологу будит в нас целую бурю переживаний. Изрядная доля скепсиса сплетается с детской верой в чудо: мы заранее уверены, что ничего не выйдет, и все же рассчитываем познать какую-то тайну бытия. Как восстановить баланс между сказкой и реальностью?

— Действительно, когда взрослый человек приходит к другому человеку и просит за час навести порядок в его жизни, — ситуация не из обычных. Я сразу говорю: не волшебник и даже не экстрасенс. Ничего не вижу ни в прошлом, ни в будущем. Но есть квалификация, есть опыт, есть желание изменить ход событий. И первое, что мы начинаем менять, — знак «минус» на знак «плюс», создаем хоть где-то островок благополучия.

— А если у человека все безнадежно плохо?

— Безнадежно плохо не бывает, и даже если все двери оказались заперты, где-то обязательно найдется еще одна — открытая. Стремление что-то менять в своей жизни не свойственно человеческой натуре, нам гораздо легче плыть по течению, и если ты все-таки пришел в этот кабинет, ты, по сути, проделал половину пути. Ты преодолел себя, ты оказался сильным, и значит, от тебя в этой жизни зависит многое. Я показываю клиенту, сколько он уже для себя сделал, и это тот самый позитивный ресурс, опираясь на который, можно создавать следующий. Задача краткосрочной психотерапевтической помощи в том и состоит, чтобы создать ситуацию успеха и вручить этот резерв человеку.

— Если такой помощи не получить — чем чревата ситуация «неуспеха»?

— Замечали, как торопливо пробегает мимо зеркала женщина, когда она непричесана и ненакрашена? Так и любая ситуация неуспеха: человек как бы растворяется, скользит мимо, норовит уйти из сегодняшнего дня, где у него не очень получилось с семьей, с детьми, с работой, в некую призрачную реальность. Способов тут много: от водки и наркотиков до религиозных сект и тех же игровых автоматов. Почему у нас практически не обращаются за помощью? Люди так глубоко увязли в кризисе, что превратились в фон, в безликую массу. Их не видно и не слышно, и можно счастливо жить, не замечая брошенных детей, нищих стариков, мам на грани суицида. Но они есть, и если мы закрываем на это глаза, то в свою очередь сами уходим из этой реальности. Единственная альтернатива — пытаться хоть что-то делать, и свою работу здесь я рассматриваю как некий социальный налог.

— Как определить для себя, что всё, пора записываться на прием? Каковы, скажем так, симптомы кризиса?

— Когда теряется вкус к жизни, появляется ощущение, что обстоятельства берут над нами верх и все наши усилия не дают результата, можно уже говорить о ситуации кризиса. Это не трагедия и не беда, просто наступил момент, когда весь предыдущий опыт жизни вдруг оказался невостребованным, и перед нами встает задача что-то поменять. Ударил мороз — пора надевать шубу, а если мы будем упрямо ходить все в том же плаще, схватим воспаление легких. Так и в ситуации кризиса: не обращать внимания и надеяться, что рассосется само, бесполезно. Пизанская башня — лишь исключение, а жить в ожидании, что дом твой вот-вот рухнет, не самый лучший вариант.

— Исходя из вашей практики, какие проблемы наиболее типичны для современной женщины?

— Обычно идут с достаточно глобальными ситуациями: нет работы, тяжелое материальное положение, разрушена семья. В порядке вещей жалобы на снижение самооценки, потерю уверенности в себе — так называемая социальная дезадаптация. Матери просят поработать с проблемами детей, причем все чаще это уход в игровую зависимость. Она приобрела такие угрожающие масштабы, что, похоже, скоро мы потеряем контроль над ситуацией. Особняком стоит тема насилия в семье — здесь у меня просто опускаются руки. Самое страшное, что об этом почти не говорят, женщина приходит с чем угодно, но не с тем, что ее элементарно избивают. А у государства нет правовых рычагов, чтобы ее защитить. Ну и, конечно, по-прежнему волнуют женщин проблемы взаимоотношений — с окружающими, с близкими, с мужчиной.

— У вас при входе висит плакат — «Я у себя одна». Это что за лозунг?

— Так называется цикл релаксационных занятий, направленных на осознание женщиной своей ценности как человека, как самостоятельной единицы. Бред, конечно, доказывать, что ты тоже человек, но женщина считается у нас полноценной, только если она замужем. Не случайно потеря мужчины воспринимается как трагедия: мы оплакиваем не мужа, а собственную значимость в глазах окружающих. Но разве смысл создания семьи — в поддержании статуса женщины? Для наших мужчин, которым бы свой статус не уронить, это подчас слишком непосильная ноша. В предлагаемом цикле есть такая молитва: «Я это я, ты это ты. Я в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям, и ты в этом мире не для того, чтобы соответствовать моим. Но если мы вместе и у нас что-то получается, это здорово».

— Конечный результат, которого вы добиваетесь?

— Вернуть человеку чувство, что все в этой жизни устроено разумно и правильно. Но если вы спросите, насколько это удается, я, наверное, не отвечу. Чтобы был виден результат, должно пройти время, а я могу оценить свою работу чисто субъективно — полностью выложилась на консультации или нет.

— Чем кстати, закончилась история с Н.?

— После трех месяцев консультаций она впервые обратила внимание, какой у меня цвет волос — до того смотрела куда-то в глубь себя. Потом изменила собственную стрижку. Потом первый раз в жизни надела брюки — словом, начала заново видеть этот мир и себя в нем. А однажды пришла и говорит: «Оказывается, мой сын не любит тефтели!» Для нее это стало открытием, поскольку до сих пор она по инерции готовила любимые блюда старшего сына и не замечала младшего. А когда ее начали упрекать родственники, как, мол, ты можешь улыбаться, пережив такое горе (хотя после смерти Коли прошло два года!), я поняла, что моя миссия окончена.

— Остается удивляться: как же мы так долго обходились без психологов, и вроде ничего, все были живы-здоровы?

— Времена изменились. Мы сегодня перенимаем западный образ жизни, когда рушатся потихоньку связи внутри родни, между однокашниками. К соседу теперь не пойдешь, не расскажешь, как тебе плохо, — это снижает твой рейтинг. А выговориться-то все равно необходимо. Встреча с психологом в любом случае эффективней, чем слезы в подушку.

— Гузель Марсовна, простите за нескромный вопрос, но — вы сами счастливы?

— В нашей профессии не работает правило «сапожник без сапог». Я, конечно, тоже живой человек, и мне порой кажется, что все кругом плохо. Но при этом я всегда знаю, что вот сейчас немножко погрущу, а потом отряхнусь и пойду дальше. И я не боюсь сказать: да, я испытываю кайф от этой жизни.

Татьяна КРУГЛОВА.

Наша справка: *Муниципальное учреждение «Комплексный центр социального обслуживания населения Кировского района г. Уфы» было открыто в январе 2002-го одним из первых в республике. Сегодня в его составе — 14 отделений, охватывающих своими заботами практически каждого жителя района от младенца до глубокого старика. С первого дня возглавляет центр Тагзима Махмутовна Габдулвалеева — человек неиссякаемой энергии, благодаря кому, по большому счету, идея комплексной социальной помощи обрела в республике плоть и кровь.*