

Межрегиональная общественная организация инвалидов и пенсионеров  
«Санкт-Петербургский еврейский благотворительный центр “Забота — Хэсэд Авраам”»

Частное образовательное учреждение дополнительного профессионального  
образования  
«Институт психотерапии и консультирования “Гармония”»

# ПОМОГАЮЩИЙ ДИАЛОГ

Психологическая помощь пожилым людям,  
их родственникам и семьям

Методическое пособие

Санкт-Петербург  
2017

Данное пособие издается в рамках благотворительной программы «Место встречи: диалог», осуществляемой САФ Россия при поддержке фонда «Память, ответственность и будущее». Мнение фонда «Память, ответственность и будущее» может отличаться от мнения авторов пособия. Ответственность за содержание пособия несут авторы.

### **Подготовка материалов:**

А. Бубнова, А. Мельникова, И. Руклинская, М. Соловейчик, Е. Шипилова

Настоящее издание является методическим пособием, посвященным психологическим аспектам качества жизни немобильных (маломобильных) пожилых людей и их родственников.

В пособии исследуются изменения, происходящие в жизни пожилого немобильного (маломобильного) человека, и то, как эти изменения влияют на его ближайшее окружение и на отношения внутри семьи. Специальная глава посвящена психологическим проблемам ближних помощников.

Представлены способы психологической поддержки пожилых людей и ухаживающих за ними родственников. Примеры индивидуальной психологической работы с пожилыми людьми и их родственниками, описание групп поддержки для ближних помощников позволяют «изнутри» увидеть процесс работы психолога, понять возможности психологической помощи.

В разделе «Психологический практикум» представлены упражнения, направленные на восстановление и развитие ресурсов.

Пособие адресовано родственникам, ухаживающим за немобильными (маломобильными) пожилыми людьми, а также специалистам, работающим с данной категорией людей.

Настоящее пособие представляет собой некоммерческое издание  
и распространяется бесплатно.

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Предисловие</b> .....	<b>4</b>
<b>Драмы старения</b> .....	<b>7</b>
<b>Драмы пожилого человека</b> .....	<b>11</b>
Возраст потерь .....	11
Предательство тела .....	12
Жизнь в новой семье .....	14
Поиски смысла .....	17
Неизбежность смерти .....	19
Дары старости .....	24
<b>Психологические потребности пожилого человека</b> .....	<b>27</b>
<b>Способы помощи пожилому человеку</b> .....	<b>30</b>
Общение с пожилым человеком .....	31
Помощь в переживании потерь .....	39
Биографические истории .....	44
О мечтах .....	55
Тренировка когнитивных функций .....	59
<b>Драмы ближних помощников</b> .....	<b>63</b>
<b>Психологические потребности ближних помощников</b> .....	<b>78</b>
<b>Способы помощи ближним помощникам</b> .....	<b>81</b>
Индивидуальные психологические консультации .....	81
Группы поддержки для родственников/ближних помощников ...	84
<b>Психологический практикум</b> .....	<b>110</b>
Возможные виды групповой активности .....	110
Техники саморегуляции .....	111
Упражнения, направленные на исследование внешних ресурсов ...	118
.....	118
Упражнения, направленные на обращение к себе и поиск внутренних ресурсов .....	121
<b>О проекте «Помогающий диалог»</b> .....	<b>129</b>
<b>Заключение</b> .....	<b>131</b>

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Данное методическое пособие создано в рамках реализации проекта «Помогающий диалог. Помощь семьям с немобильными (маломобильными) пожилыми людьми, пострадавшими от национал-социализма, в поддержке и развитии позитивных форм взаимодействия внутри семьи и во внешнем окружении» — далее мы будем использовать название «Помогающий диалог» (*более подробно о проекте на стр. 129*).

Цель данного проекта – улучшение качества жизни пожилых людей через оказание психологической помощи самим пожилым людям и их окружению (семьям и родственникам, ухаживающим за ними). Диалог является инструментом в решении задач проекта: помощь психолога направлена на налаживание *диалога* между членами семьи, оказывающего позитивное влияние на семейный климат в целом. И психологическая помощь осуществляется через *диалог* специалиста с пожилым человеком и членами его семьи.

Создавая проект, мы были убеждены в необходимости психологической поддержки немобильных (маломобильных) пожилых людей и их родственников. Два года работы проекта, обратная связь от участников подтвердили правоту наших убеждений, показали, насколько востребована и актуальна эта услуга.

Поэтому мы рады возможности поделиться опытом, накопленным в ходе работы: обрисовать круг проблем, с которыми мы сталкивались, рассмотреть общие принципы и способы оказания психологической помощи пожилым людям и их близким, а также представить примеры работы специалистов с отдельными семьями и группами поддержки для родственников, ухаживающих за пожилыми людьми.

Данное пособие рассматривает изменения, происходящие в жизни пожилого немобильного (маломобильного) человека, то, как эти изменения влияют на его ближайшее окружение и на отношения внутри семьи. А также предлагает пути поиска ответов на вопросы: что может помогать семье справляться с такой жизненной ситуацией и как ухаживающему человеку научиться помогать не только своему пожилому родственнику, но и себе, как в таких обстоятельствах не терять ощущение полноценно проживаемой жизни.

В тексте мы будем использовать определение «ближние помощники», более всего имея в виду родственников немобильных (маломобильных) пожилых людей. Однако все, о чем мы будем говорить, также справедливо в отношении любых людей, которые длительное время ухаживают за тяжелобольными и беспомощными людьми.

Предлагая читателю данные материалы, мы решили использовать в названиях глав слово «драма», отчасти потому, что старение — это медленный уход, процесс, в который вовлечены и сам стареющий человек, и окружающие его люди, где каждый из участников переживает свою драму ухода; отчасти потому, что драма — это такой жанр, который «изображает жизнь человека в его остроконфликтных, но, в отличие от трагедии, не безысходных отношениях...» («Википедия»). Ну и наконец, потому, что сама специфика работы психолога предполагает фокусирование на сложностях в жизни человека и его переживаниях. И здесь психологическая поддержка (в самых разных ее видах) представляет собой необходимое условие успешного проживания драматических ситуаций, предлагаемых жизнью.

На основе полученного опыта работы в проекте, на конкретных примерах, специалисты предоставляют возможность понимания, как и почему может быть полезна психологическая помощь — как для самих пожилых людей, так и для их родственников; как именно психолог может помочь в разрешении личных и/или семейных психологических проблем. Как происходит работа с родственниками в семье, где пожилой человек не доступен для контакта (деменция, болезнь Альцгеймера).

Истории психологической работы с клиентами, которые мы публикуем в этом пособии, описаны с разрешения клиентов — пожилых людей и их родственников. В некоторых случаях для сохранения конфиденциальности изменены имена, детали, обстоятельства или узнаваемые подробности жизни семей.

Публикуя эти истории, мы предполагаем, что они вызовут разные отклики в зависимости от той или иной ситуации, которую проживает сейчас читающий их человек. И нам кажется важным каждому соотнести описываемый опыт со своим. Как это сделать? Например, после прочтения истории вы можете ответить/записать для себя ответы на вопросы:

- Что Вы чувствовали, когда знакомились с этой историей?
- О чем она для Вас?
- Что Вы узнали о пожилых людях?
- Что Вы узнали о себе?

В пособии представлены разные материалы: информация, размышления специалистов, истории реальных клиентов, практические упражнения и рекомендации. Мы надеемся, что такой «пестрый» формат будет способствовать более объемному видению данной темы, определению собственных сложностей и путей их преодоления теми, кто является ближним помощником.

*Приятного и полезного чтения.*

## ДРАМЫ СТАРЕНИЯ

Старение человека неизбежно, и почтенный возраст может быть довольно продолжительным этапом его жизни. Старение — процесс индивидуальный, но, несмотря на это, есть некоторые общие тенденции в ощущении окружающего мира пожилыми людьми. Старение включает в себя психологические, физиологические и социальные перемены в жизни человека. Естественно, что они взаимосвязаны и психологические изменения во многом зависят от социальных: прекращение или ограничение трудовой и общественной активности нередко приводит к трансформации ценностных ориентаций, образа жизни, сферы общения, затрудняет социально-бытовую и психологическую адаптацию пожилого человека к новым условиям жизни.

Не секрет, что старость, которую многие называют «развитием наоборот», сопровождается значительными изменениями в эмоционально-волевой сфере. Это может быть нарастающая подозрительность, нелюдимость, страх обнищания и ущерба и, соответственно, склонность к накопительству. Возникают чувства собственной малоценности, недовольства собой, объясняемые прошлыми ошибками, которые уже нельзя исправить.

При этом важно помнить, что старость — это еще и время, когда личность получает шанс интегрировать все события своей жизни в целостную картину и насладиться мудростью и покоем.

Если говорить о физиологических проблемах, то они связаны непосредственно со здоровьем. В возрасте многие заболевания приобретают хронический характер. Человек чувствует дискомфорт и не может заниматься активной деятельностью. Уже на первых этапах старения возникает зависимость пожилого человека от ближайшего окружения. По мере старения эта зависимость нарастает.

Психологическая старость не совпадает с остальными гранями старости (хронологической, физиологической, социальной). «Трагедия не в том, что мы стареем, а в том, что остаемся молодыми» – заметил Виктор Шкловский. «Страшно, когда тебе внутри восемнадцать, когда восхищаешься прекрасной музыкой, стихами, живописью, а тебе уже пора,

ты ничего не успела, а только начинаешь жить!» — вторит ему Фаина Раневская. Говоря о психологической старости как проявлениях в поведении и переживаниях человека, можно выделить, по крайней мере, три аспекта.

① *Первый* связан с возрастными изменениями психики — от незначительных до патологии, и вклад индивидуального здесь значительно больше, чем собственно возрастного.

② *Второй* фокусируется на психологической переработке всего того, что приносит с собой возраст, или, иначе говоря, на приспособлении к старости, совладании с ней. Многие авторы пытались типологизировать психологию старости. Здесь мы приводим выделенные Д. Бромлеем стратегии приспособления:

- Конструктивная — отношение к старости положительное, она переживается, как бабье лето с праздником урожая. Это стратегия хорошо интегрированной, зрелой, полагающейся на себя личности, позволяющая принять возраст и получать удовольствие от жизни, несмотря на ее конечность.
- Зависимая — в общем позитивное восприятие старости, но с тенденцией ожидать от других помощи в обеспечении жизни и душевной поддержки. Оптимизм сочетается с непрактичностью.
- Оборонительная — подчеркнутая независимость, необходимость быть в действии, стремление работать как можно дольше, сожаления о прошедшей молодости. Придерживающиеся этой стратегии не любят делиться проблемами, склонны держаться привычек и т. д., прямо и косвенно настаивая на том, что они «о'кей» и справляются с жизнью сами. Это проявляется даже в семье.
- Враждебная — старость, уход на пенсию не принимаются, будущее окрашено страхом беспомощности, смерти. Напряжение разряжается через повышенную активность и при этом недоверчивость, подозрительность, агрессивность, обвинения в своих неудачах других, враждебность к молодежи, злость на весь мир.
- Самоненавидящая — тот же страх старости, но агрессия направлена на себя. Эти люди обесценивают собственную якобы неправильно и плохо прожитую жизнь, воспринимают себя как жертв



обстоятельств и судьбы, пассивны, часто депрессивны. Нет ни бунта против старости, ни зависти к молодым, смерть видится избавлением от страданий.

Хотя у каждого при знакомстве с этими стратегиями возникают ассоциации с живыми людьми, **это только стратегии, типы приспособления, а не типы людей, в жизни которых разные стратегии могут сочетаться и изменяться.**

③ *Третий* аспект — личностное развитие. По Э. Эриксону, в старости разрешается конфликт «цельность — безнадежность». Неблагоприятное его разрешение — отчаяние из-за неудавшейся, несложившейся жизни, безвозвратно упущенных возможностей; благоприятное — мудрость, спокойная подготовка к уходу (*В. Каган. Музыка старости*).

Старение близких существенно меняет образ жизни и атмосферу семьи.

Разумеется, ситуация каждой семьи и ее членов уникальна и зависит от многих факторов. Это, конечно, в первую очередь состояние болеющего пожилого человека, степень его мобильности, черты характера, наличие или отсутствие психических отклонений, нередко сопровождающих процесс старения. Не менее важна и личность ближнего помощника — это ровесник (муж/жена, брат/сестра) или человек другого поколения (сын/дочь, племянник/племянница). Имеют значение и другие обстоятельства: насколько велика семья, какие в ней отношения, участвует ли кто-то еще в уходе за болеющим близким, каков финансовый статус и условия проживания семьи и прочее.

При благоприятном климате в семье пожилой человек, живущий в ней, на любом этапе старения лучше использует свои приспособительные возможности, чем живущий в каких-либо других условиях (например, в доме-интернате). Это относится как к сохранным, так и к физически и психически беспомощным старым людям, которые не в состоянии ни защитить, ни обслужить себя. Однако нужно иметь в виду, что появление в семье маломобильного пожилого человека влияет на все сферы жизнедеятельности семьи, заставляя родственников перестраивать свой распорядок, осваивать новые навыки, осуществлять круглосуточный уход за болеющим человеком. Если родственники считают

пожилого человека обузой, негативные последствия могут касаться в одинаковой степени и пожилого человека, и членов его семьи.

Есть семьи, долгие годы ухаживающие за психически нездоровыми родственниками. Былые любовь и уважение к ним нередко сменяются негативными чувствами: появляется ощущение, что вся жизнь семьи идет прахом, особенно в неблагоприятных жилищных и бытовых условиях. Особенно трудно тем семьям, в которых проживает пожилой человек с сенильной деменцией. У родственников часто обнаруживаются явные признаки социально-психологической дезадаптации в виде невротизации, конфликтности, прогрессирующих психосоматических заболеваний и т. д.

Это повод обратиться за психологической помощью, однако не всегда для этого есть готовность, как со стороны ближних помощников, так и со стороны общества. От того, насколько профессиональны врачи, медсестры, социальные работники или насколько способны родственники понять и принять связанные со старением изменения у их близких и справляться с ними, зависит не только здоровье пожилых людей, но и психологическое состояние тех, кто ухаживает за ними.

Итак, объективная картина старости состоит в том, что объективной картины не существует. История старения каждого человека индивидуальна и затрагивает не только самого стареющего человека, но и его окружение.

## ДРАМЫ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА

В старости человеку приходится в полной мере столкнуться с неразрешимыми данностями существования. Это одиночество среди людей в мире, неизбежность смерти каждого человека и его любимых, друзей, близкого окружения, свобода воли делать жизнь такой, какой хочется, или зависимость от других и отсутствие однозначного смысла жизни (*Ирвин Ялом*).

### ВОЗРАСТ ПОТЕРЬ

Пожилый человек сталкивается с одиночеством на фоне **вынужденной изоляции от мира**. Сужается круг общения. Если человек лишен возможности выходить из дома самостоятельно, встречи с друзьями могут происходить только когда они навещают больного. Однако зачастую у тех из них, кто сохраняет мобильность, становится все меньше общих интересов с длительно болеющим человеком и общение может превращаться из удовольствия в тягостный долг.

Многие из друзей либо ушли из жизни, либо также испытывают трудности в передвижении. «Я не видела свою подругу уже несколько лет. Мы созваниваемся и по-прежнему дружим, но не можем повидаться, встретиться и хотя бы просто обнять друг друга», — рассказывает пожилая женщина, перенесшая медицинскую операцию.

**Потери близких людей** — жена, муж, брат, сестра, ребенок, друзья — это одна из основных тем в работе психолога, и одна из представленных историй в этом пособии будет посвящена такой работе.

Все меньше становится **внешних впечатлений** — посещение спектакля, концерта, кинотеатра, прогулка в парке превращается либо в неразрешимую (в случае полной утраты подвижности) проблему, либо в очень сложную задачу, требующую участия близких. Жизнь человека протекает в замкнутом пространстве его квартиры. «Из нашей компании осталось всего трое, и я боюсь звонить им. Вдруг кто-то умер?» — из беседы с пожилым мужчиной. «Мои друзья — радио, птицы в кормушке за окном, фотографии в альбомах и я сам».

Ограничения, вызванные болезнью, могут привести к **утрате привычного круга занятий**. Это может быть потеря работы или утрата возможности заниматься любимыми увлечениями. Например, из-за тремора пожилая женщина не смогла больше заниматься вязанием. Занятие это не только доставляло ей удовольствие, но и давало чувство нужности — она долгие годы вела кружок вязания, где изготавливали носки и варежки для пожилых людей.

Супруги, которые любили бывать в разных местах, теперь из-за болезни жены больше не могут этого делать. Утрачиваются не только возможность заниматься тем, что нравится, но и целый круг людей, которые были партнерами по увлечению.

Пожилые рассказывают о молодости или зрелости, называя эти периоды — «прошлая жизнь». Как будто где-то есть грань, за которой жизнь уже закончилась и стала «прошлой». Нынешняя жизнь настолько (кардинально) отличается, настолько другая, приносит столь трудные чувства, что кажется чем-то иным. Эти чувства связаны с тем, что сопровождает старение, — бессилием, утратами, страхами и болезнями, размышлениями о смерти и прочим.

## **ПРЕДАТЕЛЬСТВО ТЕЛА**

Старение меняет жизнь человека, оставляя в какой-то степени рациональную область жизни и все больше обращаясь к телесной. Болезни и лекарства, побочные эффекты, постепенная или резкая потеря мобильности — все это меняет приоритеты. Если раньше центральное место в жизни занимала работа или забота о других, то теперь внимание требуется самому стареющему человеку.

Старость часто является тем периодом, когда человек находится на грани жизни и смерти. И если в молодости человек ощущал свою физическую активность, мог управлять своим телом, то сейчас тело стареет, становится немощным, перестает слушаться, все чаще ноет и болит. Хочется, чтобы разрушительные процессы приостановились, боли закончились. Однако физические недомогания и болезни постоянно напоминают о том, что молодость не вернуть, а смерть неизбежна.



Появляется злость на дряхлеющее тело, которое подводит. Анна Никифоровна, профессор-биохимик, работала в науке до 80 лет, но вынуждена уйти из-за проблем с суставами и передвижением. По характеру она активна, предприимчива, склонна к самоисследованию, имеет гибкие взгляды. Заболевание суставов делает ее маломобильной и заставляет страдать любознательный дух. Жизненные установки и высокая требовательность к себе не соответствуют физическим возможностям. Тело становится темницей для все еще молодого духа.

Александр Павлович прикован к постели после тяжелого гипертонического криза, он довольно «молод» — 72 года — и доставляет немало хлопот жене и дочери, которые ухаживают за ним. Он не соблюдает предписания врачей, беспокойно двигается, встает и падает, что идет ему во вред. «Мне приснилось, что я на коне скачу по полю, за мной мои сотрудники по работе, конь спотыкается, но преодолевает препятствие на пути, — вздыхает он, — но я больше не чувствую воодушевления». Дух приключений все еще переполняет пожилого мужчину, но становится обузой для него.

**«За рубашкой в комод полезешь — и день потеряешь».** Время пожилого человека течет по-особому: медленно тянется, мало наполнено событиями, но пролетает незаметно. «Утром надо попробовать встать, сходить в туалет — это целое дело, поесть — и уже полдень, потом обед тянется, а вдруг — уже вечер, день пролетел», — сетует пожилой мужчина.

Самые обычные действия по гигиене даются труднее, скудость жизни на события отдаляет пожилого человека от его близких. «Я сижу рядом с детьми, но не понимаю, что они говорят. Чего-то калякают, но что? Просто сижу», — отмечает старая женщина. Даже когда старики живут с детьми на одной территории, разница в жизненном темпе и насыщенности событиями отдаляет их друг от друга и возвращает пожилых людей в переживание одиночества в окружении людей.

Для того чтобы сделать что-либо, пожилым людям всегда нужно больше времени, чем молодым, и важно давать им на это время: человеку, который ухаживает за пожилым, легче быстро все сделать самому и уйти, гораздо труднее на какое-то время оказаться в пространстве и темпе пожилого человека.

**«Яся, на что мне жаловаться Зайцевой?»** — спрашивает старушка своего сына, прося вызвать ей участкового доктора. Сын усмехается в усы: «Ну, мама, если тебе не на что жаловаться...». Но на самом деле он все понимает. Если человек в активном возрасте зовет врача, чтобы вылечиться и вернуться поскорее в нормальную жизнь, то для его мамы, которая давно уже не выходит из дома, вызов врача — это событие, приключение, одна из немногих оставшихся в ее распоряжении форм связи с внешним миром. Она давно знает, что не может сказать Зайцевой ничего такого, чего та не знала бы, но все равно зовет ее. И это «мирный» вариант.

Бывает, человек не хочет мириться с тем, что лекарства от старости нет. Много эмоций он может вкладывать в поиски «правильного» врача, который наконец-то сможет ему помочь. На каждого нового доктора возлагаются большие надежды, а когда они не оправдываются, наступает разочарование, зачастую сопровождаемое обидами на близких, которые не понимают, как ему плохо, не верят ему, не хотят уделить внимание этой проблеме.

И в том и в другом случае мы имеем дело с ситуацией, когда структура интересов пожилого человека меняется: то, что занимало его раньше, будь то литература, искусство, политика, спорт или что-то другое, смещается на периферию, а в центре внимания оказываются проблемы, о которых он раньше заботился очень мало: режим питания, график приема лекарств, врачи и болезни. Это можно понять, но никуда не уйти от того, что в результате человек становится неинтересен окружающим и теряет партнеров по общению.

## **ЖИЗНЬ В НОВОЙ СЕМЬЕ**

Когда дети перевозят ослабевшего родителя в свой дом из другого города или даже в одном и том же городе, тот утрачивает «родное место». Дело не только в утрате привычного окружения — людей, вещей, пейзажа. Человек, привыкший быть хозяином в собственном доме, вынужден приспособливаться к укладу жизни другой семьи. Помещая пожилого человека на свою территорию, родственник начинает встраивать его в свою систему представлений о жизни и о его пользе.



Наталье Ивановне 81 год. Взрослая дочь перевезла ее к себе, чтобы заботиться. «Так я сюда и не переехала — застряла где-то, — говорит Наталья Ивановна. — Это конец жизни, но все не так, как я себе представляла. Не думала, что покину свой дом, свое родное “гнездо”, и не думала, что будет так мучительно одиноко рядом с дочерью». А дочь полагает, что лучше знает, в чем мама нуждается. В процессе работы с психологом в рамках проекта «Помогающий диалог» ценным стало **признание чувств и потребностей пожилого человека**. Ведь невозможно однозначно знать, в чем нуждается человек, и по внешним проявлениям трудно догадаться, что на самом деле происходит у него внутри. А старость — время непростое.

Утрата свободы и самостоятельности, потребность получать помощь в осуществлении самых простых действий приводят к **переживанию зависимости** от окружающих. Человек страдает от того, что ощущает себя обузой для близких. Он учится зависеть от других людей. И эта зависимость может оказаться даже большей, чем человек предполагал. Появляются страхи — страх смерти, страх быть брошенным, оставленным близкими. Иногда это выражается в неадекватных реакциях — «мать прячет личные вещи, еду».



Согласно исследованиям удовлетворенности жизнью людей в доме престарелых, она выше у тех, кто может участвовать в организации своего быта. Это касается простых вещей — возможности выбрать еду на обед, повесить свои занавески в комнате, посадить и поливать цветы, хранить в палате свои вещи и фотоальбомы, наводить порядок в шкафу самому или сохранять привычный беспорядок. Меньший уровень удовлетворенности жизнью показывали те пожилые люди, за которых решения принимали другие, пусть даже и более компетентные лица — врачи и персонал, которые знали «как лучше».

У пожилого человека могут быть причуды, раздражающие близких и сводящие контакты с ним к претензиям и упрекам. Например, пожилой человек держится за старые вещи, захламляя квартиру и не желая расстаться с ними. Диалог пожилого человека с родственниками на эту тему затруднен сложившимися отношениями, и тогда работа с психологом может помочь ему увидеть ситуацию с позиции наблюдателя («Я

не знал, что это все так важно») и, быть может, скорректировать свое поведение.

«Два дома бабушки» — так назвала историю двух семей с одной пожилой прародительницей психолог проекта «Помогающий диалог» Елена Шипилова.



*Галина Ивановна — пожилая женщина 90 лет, ветеран труда, участник войны и блокадница. Много трудилась, вырастила двух дочерей, у которых свои семьи и свои дочери, а у тех уже маленькие дети. Дочери, внуки и их мужья, правнуки называют Галину Ивановну одинаково — «наша бабушка».*

*Взрослые дочери отмечают, что цифра 90 лет повлияла на бабушку разрушительно. Как будто пока 80 и больше, то можно жить, «хорохориться» и стараться быть активной, а когда 90 — «ложись и помирай». Юбилей послужил отправной точкой, после которой физическое состояние бабушки стало ухудшаться, пропало желание двигаться. Бабушка не хотела есть, приходилось завлекать ее на чай и еду, не хотела мыться, «чтобы не утруждать близких», но отказы приносили только еще больше сложностей, так как нужно сначала уговорить помыться, потом устроить помывку. Требовались медицинский уход, регулярное исполнение рекомендаций врачей после нескольких операций.*

*Бабушка жила с младшей из дочерей и внучкой. Постепенно женщины уставали — «выгорали» от усложняющегося состояния бабушки.*

*К счастью, у дочерей бабушки хорошие отношения, и внучка обратилась с просьбой помочь с уходом к своей тете — второй дочери бабушки.*

*Младшей дочери непросто далось привлечение помощи сестры и ее семьи. В душе поднялись сожаления о жизненном выборе. «Я жила с бабушкой, тратила на нее силы и время, нужно ли было просить помощи раньше? Пожертвовала ли я личными целями — найти мужчину, выйти замуж второй раз — ради жизни с бабушкой? Как теперь жить с этими сожалениями о несбывшемся?»*



*Семьи решили, что бабушка будет жить у каждой дочери по месяцу. Необычное решение, но дочери решили попробовать. Плюсы и минусы такого положения почувствовали быстро — радовали равновесие в усилиях по уходу, распределение обязанностей по времени, наличие свободного месяца. Вместе с тем бабушка воспринимала переезды как «не нужна никому, места нет», что обижало дочерей, которые говорили «даже два места есть!». Бабушка отказывалась переезжать, поскольку только успевала привыкнуть к одной обстановке, пора было менять место.*

*Однозначно верных решений нет, слишком много индивидуальных условий в семьях. В этой истории одна семья отдыхает, пока «дежурит» другая семья. С другой стороны, пожилому человеку тяжело привыкать к смене обстановки. Глаза видят хуже, тело помнит привычные углы и повороты и обходит их на ощупь. На новом месте страшно упасть, не дойти, сломать себе что-то. Человек решает минимизировать движение, что ведет к застою крови, ослаблению и приближению «лежачего» периода.*

*Бабушка постепенно привыкла к переездам, у нее появилась постоянная сиделка, с ней она и переезжала к дочерям. Время пребывания корректировали в зависимости от обстоятельств в семье. Бабушка приняла такой порядок, тем более что рядом оказалась постоянная сиделка, с которой удалось наладить хорошие отношения.*

## ПОИСКИ СМЫСЛА

Когда мы молоды, смысл жизни как будто есть сам по себе. Мы ставим себе цели, стараемся их достигать. Если что-то не получается так, как хотелось бы, возможно, испытываем разочарование, неудовлетворенность. Оглядываемся по сторонам и через какое-то время выстраиваем новые цели, обнаруживаем новые смыслы.

А что же происходит в старости?



Виктория Борисовна, 89 лет: «Я включаю канал «Культура» по телевизору, а мне неинтересно это смотреть. Начинаю чи-

*тать книгу и тоже иногда откладываю. Я все это уже видела и читала тысячу раз. Неинтересно, а значит, нет смысла».*

Старые люди часто с большим энтузиазмом рассказывают о своем прошлом. Хотя это прошлое у многих было непростым. Оно выпало на годы Великой Отечественной войны, голода, нищеты, разрухи. И тем не менее та прежняя жизнь как раз и была наполнена разными смыслами. «Работа, создание семьи, воспитание детей. Летом — походы с палатками, зимой — беговые лыжи... Еще нужно отстоять очереди за продуктами, одеждой». Суть в том, что всегда человек был чем-то занят, к чему-то стремился. Повседневные дела и дела для души наполняли жизнь смыслом. А теперь жизнь этих людей наполнена ограничениями, потерями, страданиями, как физическими, так и душевными.

Как среди этих данностей найти смысл? В чем его искать? В старости? А он есть? И если есть, то какой он может быть — для старого человека, для его семьи?

Каждый отвечает на эти вопросы сам и по-своему. Антоний Сурожский писал: «Неважно, живешь ты или умираешь, важно знать, во имя чего ты живешь и ради чего ты можешь умереть».

А вот что рассказывает о себе писатель Людмила Улицкая:



*«Мне повезло: я сильно переболела раком и в какой-то момент, когда болезнь отступила, я поняла, какое счастье просто жить. В такой момент спадает пелена с глаз и ты понимаешь, что смотреть на дерево — большая радость, что пробегающие мимо дети, которые дерутся на ходу, — это тоже большая радость».*

*У меня изменилась оптика. Я живу не в напряженном состоянии поиска ответа на вопросы, а в состоянии радости от клубящейся вокруг меня жизни. И я понимаю при этом — абсолютно, до глубины, — что есть вопросы, на которые ответить невозможно. Например, на вопрос о смысле жизни».*

*В молодые годы ты еще пытаешься как-то найти положительный ответ, но с годами понимаешь, что человек конечен, а жизнь бесконечна, и мир бесконечен, и что наши вопросы на самом деле*

*значения не имеют, но большое значение имеет само их вопрошание. Когда мы задаем вопросы... и полагаем, что получаем ответы, это очень хорошо. Потом проходит время и ты понимаешь, что нет, не годится — ты вырос из того ответа, который ты вчера себе дал, и уже как-то по-другому видишь жизнь.*

*...Я поняла, что мне не удастся построить цельного мировоззрения. Мне так хотелось, чтобы здание было красивым, чтобы все узлы совпадали, чтобы приходили ответы на все вопросы. Я поняла, что все мои концепции рухнули и я стою по колено в руинах. И тут мне стало хорошо, потому что пришло ощущение: ты не обязан отвечать на все вопросы, а должен просто жить и радоваться жизни.*

*Поэтому я вам желаю просто радоваться жизни, потому что она дает ужасно много поводов порадоваться. И наша задача, на самом деле, так себя выстроить в этой жизни, надышать вокруг себя такое личное пространство, в котором тебе хорошо и в котором хорошо людям вокруг тебя».*

## **НЕИЗБЕЖНОСТЬ СМЕРТИ**

Человек нуждается в беседе о смерти как части жизни, которая определяет его текущее существование. Эти беседы как раз то, что трудно дается близким родственникам, — в силу вступают естественные защитные реакции: наигранный позитив («да, все будет хорошо!», «надо думать только о хорошем»), или избегание тяжелой темы, или приведение возвышенных примеров из литературы или Библии.

«Не с кем поговорить об этом, — жалуется пожилая женщина, живущая с семьей дочери. — Дети говорят “еще нас переживешь”, дочь отмахивается — “чего ты, мать?”, а я ведь каждый день помню о смерти. Я ж не Мафусаил и понимаю, что жизнь конечна, мне тревожно, но и хочется это обсудить». («Википедия»: «Мафусаил — в Библии — один из праотцов человечества, прославившийся своим долголетием: он прожил 969 лет».)

В то же время не все пожилые люди могут быть готовы к открытой беседе и тема смерти, умирания может явно и напрямую не звучать в

диалогах с ними. Однако присутствие этой темы неизбежно чувствуется в переживаниях по поводу болезней, в злости на бессилие и слабость, в страхах без видимого повода, в непонятных капризах... Важно не столько специально выводить тему смерти в открытое обсуждение, сколько слушать и слышать, как она звучит в актуальных переживаниях пожилого человека, чем отзывается в нем.



*Нина и Николай — пожилая одинокая пара возраста «далеко за 80». За спиной у них учеба в эвакуации, затем долгая профессиональная жизнь, горе от потери взрослой дочери, увлечение походами по стране. Сейчас они оказались заперты в стенах квартиры из-за последствий инсульта Нины и букета медицинских проблем, сопровождающих старение. Все десять сессий они рассказывали об одном — о путешествиях. Из сессии в сессию они описывали новые походы, добавляя детали и подробности своих путешествий. Они ходили в горы, переходили реки вброд, питались сухарями в длительном переходе на Камчатке, объездили Европу на велосипедах и т. д. И вызывало удивление — почему же рассказы только о путешествиях? Ведь отпуск выпадал только раз в году и, безусловно, жизнь была наполнена разными событиями... Можно было подумать, что супруги уходят в воспоминания, не желая сталкиваться со страшной действительностью старости. Но есть и другое предположение: сюжеты их рассказов кружили вокруг одной метафоры — путешествие как переход куда-то.*

*Изучение сюжетов и образов сновидений умирающих показывает, что сны человека при смерти в основном о путешествиях. «Люди как бы должны готовиться к путешествию; или они должны пройти через темный туннель и возродиться в другом мире; или они должны пройти через неприятную тьму или через темное облако, чтобы выйти в другое пространство» (М.-Л. фон Франц). Похоже, пожилая пара как бы грезилась наяву, утешаясь воспоминаниями, но и метафорически готовясь к последнему «путешествию».*

Переживание близости и неизбежности смерти — это испытание для любого человека. Оно заставляет по-новому осознавать ценность

жизни, расставлять приоритеты, помогает человеку осмотреть свой жизненный путь, задать вопросы — «для чего я прожил свою жизнь?», «все ли я сделал из того, что хотел?», «о чем сожалею?», «что главное произошло для меня в этой жизни?» — и услышать свой внутренний ответ на них.

Как важно, чтобы переживания последних дней жизни были разделены с другим человеком.

Рассказывает психолог проекта «Помогающий диалог» Елена Богданова:



*Сергею Васильевичу 77 лет. Он инвалид первой группы, житель Петербурга. У него есть родственники: сын и дочь. С женой разведен.*

*Я познакомилась с ним в хосписе, работала там несколько месяцев клиническим психологом.*

*Обход. Врачи и я у постели больного.*

*Врач: «На что жалуетесь, все ли нравится?»*

*Больной: «Не нравится, что от супа до компота большое “расстояние” и подушка неудобная».*

*Подушку поменяли, причину «расстояния» объяснили. Сергей Васильевич вздохнул и затих.*

*Сергей Васильевич — очень худенький мужчина с впалыми щеками, острым подбородком и большими выразительными глазами. Лежит весь в трубках: гастростома, мочеприемник... Активен, как говорят местные врачи, в пределах кровати. Описывают его как человека малоразговорчивого, контролирующего, вечно чем-то недовольного.*

*Обходим другие палаты. Я знакомлюсь с новенькими и параллельно думаю о Сергее Васильевиче. Чем-то его взгляд меня зацепил. Обход закончился. Подошла к нему, представилась, спросила разрешения побыть с ним и поговорить, если захочет. Он согласился, но не очень охотно.*

*Находясь рядом, чувствовала запах лекарств, смешивающийся с*

дыханием смерти. А глаза... В них глубина, мудрость, боль и смирение.

Я стала приходить к нему с этого дня во время каждого своего дежурства. Не сразу, постепенно, он стал говорить, рассказывать о себе все больше и больше.

Оказалось, что Сергей Васильевич был подводником, капитаном второго ранга. У него есть любимый ресторанчик в Риге. Мы там «бывали» не раз и, получив удовольствие, возвращались. И рыбу «ловили», большущих карпов, здесь, недалеко от Ольгино.

Он говорил и о сыне, и о дочери, и о молодости, и о друзьях. С каждым разом возникало к Сергею Васильевичу, к его наполненной жизни все больше и больше уважения. Очень хотел Сергей Васильевич дожить до нового, 2017 года. Упомянул, что во сне разговаривал с ангелом. Ангел сказал, что Сергей Васильевич доживет до весны. Сергей Васильевич поверил.

Но через некоторое время рано утром летящая чайка врезалась в оконное стекло его палаты и упала. Сергей Васильевич испугался, позвал медсестру, попросил, с надеждой, посмотреть, жива ли птица. Оказалось — мертва. Медсестра отбросила ее подальше.

Сергей Васильевич очень переживал. Говорил, что примета плохая и что ангел, наверное, ошибся. Но мы все-таки надеялись, что ангелы не ошибаются.

Сергей Васильевич из малоразговорчивого больного превращался для меня в интересного собеседника. Да и другим казался добрее. Мы говорили о работе, о путешествиях, о любви. Сергей Васильевич рассказывал свои сны.

Последний сон. Сергей Васильевич прыгает в вагон поезда, в котором едут умершие друзья, но не остается, на первой же станции выходит. Оказывается в незнакомом городе, идет по узкой улице...

В последнее время мы мало говорили, молчали. Я спрашивала: «Может почитать что-нибудь?» Он не хотел. Просил немного

*побыть с ним, а сам каждый раз беспокоился, говоря: «Наверное, у вас, Елена Ивановна, работы много, а вы тут со мной».*

*За два дня до смерти он попрощался, попрощался тепло, трогательно, сердечно. Поблагодарил.*

*До Нового года он не дожил.*

*Эта встреча остается со мной.*

«...отношение к смерти — одно из магистральных переживаний старости. Смерть остается последней тайной даже тогда, когда она рядом, и мы к этой ее близости привыкаем:

*Он во сне чему-то улыбнулся,  
повернулся и затих, преставясь.  
“Повезло — заснул и не проснулся”, —  
старики на кладбище шептались.  
После пили водку, вспоминали,  
без особой, в общем-то, кручины,  
словно просто время коротали  
в ожиданьи собственной кончины.*

Ум говорит: “И я тоже уйду. Не печалюсь о смерти и бессмертья не жду. Я не верую в чудо. Я не снег, не звезда, и я больше не буду никогда, никогда” (Е. Евтушенко), а душа не может принять этого “никогда, никогда”. И ум, как любящий и заботливый муж, с которым прожита вместе вся жизнь, помогает ей» (В. Каган. *Мелодия старости*).

Лишь немногим достает мужества на то, о чем пишет Антоний Сурожский: «Моя мать три года умирала от рака. Ее оперировали — и unsuccessfully. Доктор сообщил мне это и добавил: “Но, конечно, вы ничего не скажете своей матери”. Я ответил: “Конечно, скажу”. И сказал. Помню, я пришел к ней и сказал, что доктор звонил и сообщил, что операция не удалась. Мы помолчали, а потом моя мать сказала: “Значит, я умру”. И я ответил: “Да”. И затем мы остались вместе в полном молчании, общаясь без слов. Мне кажется, мы ничего не “обдумывали”. Мы стояли перед лицом чего-то, что вошло в жизнь и все в ней перевернуло. Это не был призрак, это не было зло, ужас. Это было нечто окончательное,

что нам предстояло встретить, еще не зная, чем оно окажется. Мы оставались вместе и молча так долго, как того требовали наши чувства. А затем жизнь пошла дальше. Но в результате случились две вещи. Одна — то, что ни в какой момент моя мать или я сам не были замурованы в ложь, не должны были играть, не остались без помощи. Никогда мне не требовалось входить в комнату матери с улыбкой, в которой была бы ложь, или с неправдивыми словами. Ни в какой момент нам не пришлось притворяться, будто жизнь побеждает, будто смерть, болезнь отступает, будто положение лучше, чем оно есть на самом деле, когда оба мы знаем, что это неправда. Ни в какой момент мы не были лишены взаимной поддержки. Были моменты, когда моя мать чувствовала, что нуждается в помощи; тогда она звала, я приходил, и мы разговаривали о ее смерти, о моем одиночестве. <...> Порой, в другие моменты, мне была невыносима боль разлуки, тогда я приходил, и мы разговаривали об этом, и мать поддерживала меня и утешала о своей смерти. Наши отношения были глубоки и истинны, в них не было лжи, и поэтому они могли вместить всю правду до глубины. И это именно то, для чего необходимо прежде всего прояснить собственные отношения со смертью, чтобы общение с готовящимся к уходу не отливалась в формы холодно-абстрактного или натужно-бодряческого суесловия» (*Митрополит Антоний Сурожский. Личные воспоминания: смерть матери*).

## ДАРЫ СТАРОСТИ

Молодость не вернуть, но она остается внутри и ей можно дать проявиться в виде размышлений и вопросов, которыми задается человек.


Развитие людей можно сравнить с годовыми кольцами дерева. Если человеку сейчас 80, то одновременно и 70, и 60, и 45, и даже 9 или 2 года. Важно находить в себе разные стороны — и старость, и молодость, болезнь и радость от того, что жив, усталость и жизнелюбие.




Карл Юнг, швейцарский психиатр, основатель глубинной психологии, предположил, что во второй половине жизни есть свой смысл и цели, отличные от периода молодости. Он придавал особое значение духовному или религиозному опыту: «Человек вряд ли доживал бы до семидесяти и восьмидесяти лет, если бы подобное долголетие не



отвечало некой цели человека как вида. Значит, вторая половина жизни тоже имеет свои смысл и цель, а не является всего лишь жалким придатком к первой. У примитивных племен, например, мы видим, что хранителями мистерий и законов почти всегда бывают старики, которые, по сути, и сохраняют культуру племени. А как обстоит дело у нас? Куда девалась мудрость наших стариков? Где их тайны и сказки?» (*цит. по: Х. Банцхаф. Основы Таро*).

 Психолог Эрик Эриксон исследовал этапы развития человека, считал, что пожилой возраст — время гармонии и целостности, а также подготовки к смерти. Если основные цели предыдущих периодов были реализованы — работа, дети, внуки, жизненные достижения и прочее, то старость наполняется ощущением удовлетворения. Если нет — то сопровождается разочарованием, отчаянием и страхом смерти.

В русской культуре царских времен было распространено представление, что в первой половине жизни человек должен выучиться, работать — отдать долг обществу, вырастить детей. Во второй половине жизни смысл смещается с мирского на духовный. Начинается период пилигримства, или странничества, главная задача которого — отстроиться от ежедневной суеты и двигаться в поисках духовного знания.

 Мария Осорина, психолог, доцент факультета психологии СПбГУ, рассказывает об этапе пилигримства (*по материалам открытой лекции, СПбГУ, 2016 год*): «В православной культуре поощрялось странничество по монастырям. Считалось правильным идти пешком к старцу, желательно далеко, чтобы по дороге увидеть жизнь людей. Простой народ ходил пешком, а кто побогаче — ездили в каретах, но последний отрезок пути до пункта назначения нужно было пройти пешком, лучше всего босиком. Так поступали даже русские цари — шли пешком часть пути к местам, где жил и молился, например, Серафим Саровский.

Зачем передвигаться медленно? Пока странник движется, рядом будут спутники – незнакомые чужие люди, с которыми он общается. Ночевки в трактирах или избах, со своим укладом и порядками, – это возможность услышать истории и посмотреть, как люди живут на свете».

Молод — на битву, стар — на думу (*поговорка*). Благодаря периоду пилигримства человеку открывается наполненность бытия через моза-

ику индивидуальных встреч. Он научается видеть глубинные смыслы, что стоят за поверхностью вещей. Обнаруживает, что хорошее и плохое открывается другой стороной. Кто-то удачно вышел замуж за богатого, но это не принесло счастья, кто-то истово любил детей, которые выросли избалованными эгоистами, а кто-то, наоборот, потерял здоровье в результате травмы, но это вдруг стало толчком к огромным творческим достижениям и жажде жизни.

«Время жизни обретает особую ценность и вызывает очень противоречивые чувства. Старые люди порой напоминают мне японцев, могущих проводить часы в разглядывании цветка или птичьей игры. Со стороны это выглядит старческой пассивностью, и лишь иногда удастся увидеть за этим благоговение перед жизнью: депрессия, тревога, страх уступают место смирению — смиренности с предстоящим уходом, созерцательности, которая не только несет в себе много открытий, но и скрепляет жизненный опыт, позволяя увидеть его в связи с миром и общим контекстом человеческого бытия» (В. Каган. *Музыка старости*).

Вьетнамская поговорка гласит: «Жемчуг находят в старой раковине».

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА

Ниже в самых общих чертах представлены психологические потребности пожилого человека. Понимание этих потребностей поможет строить отношения со своими пожилыми родственниками более осознанно, учитывать их, предлагая психологическую поддержку и помощь.

### ✓ **Быть выслушанными, понятыми**

Пожилый человек рассказывает повторяющиеся истории — как ребенок, который любит слушать одну и ту же сказку. Родственники, как правило, слышали его истории много раз и «отмахиваются», не поддерживают такие разговоры. Накапливается потребность быть выслушанным.

### ✓ **Чтобы всерьез воспринимались проблемы пожилых людей**

Родственникам трудно, а порой не хочется загружать себя непростыми темами — болезни, переживания по поводу прожитого, ожидание смерти. Постепенно пожилой человек остается все более одиноким и непонятым в своих переживаниях.

Проблема освоить ходунки или найти любимые тапочки кажется взрослому человеку несущественной. Для пожилого же «стоит миллион», столь важны становятся простые бытовые вещи.

Иногда желание болеющего маломобильного человека получить психологическую помощь входит в противоречие с нежеланием членов его семьи обеспечить ему такую возможность. Конечно, в таких условиях работа с психологом невозможна, так как маломобильный пожилой человек просто не может сам открыть дверь, а иногда боится вызвать раздражение близких, от которых он теперь так зависим. В проекте было несколько случаев, когда работа с психологом не состоялась из-за нежелания сотрудничать со стороны родственников маломобильного пожилого человека.

### ✓ **Потребность быть занятым, чувствовать свою нужность**

У пожилого человека снижаются физические возможности, он меньше выполняет дел, что вызывает депрессию, ощущение ненужности и обузы для близких. Если занятия по силам находятся, это помогает пожилому человеку поддерживать интерес к жизни.

### ✓ **Сохранять интеллектуальную активность**

Память, внимание, мышление и речь требуют поддержки, тренировки. Чем активнее человек пользуется умом, тем дольше сохраняются ясное сознание, понимание происходящего, а значит, и контакты с другими людьми, включенность в жизнь семьи. Как в поговорке: молодость плечами покрепче, а старость — головой.

### ✓ **Потребность свидетельства**

Старый что малый — известное выражение о схожести старости и младенчества. Младенец нуждается во внимании матери, которая озвучивает его действия: «Маленький нахмурился, ему неудобно?» Ребенок научается чувствовать тело и осознавать себя.

Старый человек нуждается во внимании, чтобы быть видимым и чувствовать себя живым.

### ✓ **Ощущение значимости своей жизни**

Пожилой человек — живой свидетель истории семьи, носитель семейных преданий, его жизнь — тоже уже почти история. Интерес, который проявляют родственники к нему, его жизни, к тому, что он знает и помнит, укрепляет семейные связи, помогает пожилому человеку чувствовать свою причастность как к прошлому, так и к настоящему.

Для пожилого воспоминания о прожитой жизни, фотоальбомы, дневниковые записи хранят память о любви, испытаниях и достижениях. Если воспоминания интересны другим людям, то пожилой чувствует большие смысл и ценность прожитых лет.

Так было и во время общения с участниками проекта. «Мы вам интересны?» — спрашивали пожилые супруги с робким удивлением в голосе и надеждой в сердце. «Оживали» пожилые люди при проявлении интереса к их занятиям — одновременно с робостью и гордостью по-

казывали связанные или вышитые вещи, иллюстрировали свои воспоминания фотографиями; готовясь к очередной встрече с психологом, репетировали песни...

### ✓ **Видеть мир в отношениях в семье**

У стариков душа болит за детей и внуков. Если раньше отношения в семье не были первостепенными, так как внимание занимали работа, занятия и друзья, теперь пожилой человек в большей степени живет жизнью семьи, переживает события в жизни родственников как свои собственные.

Пожилой человек зависит от заботы близких, реагирует на атмосферу в семье. «Когда все собираются вместе, мне хорошо», — говорит бабушка 90 лет, хотя не слышит беседу родственников из-за тугоухости. Однако атмосфера семейных посиделок, споров, общения и смеха влияет успокаивающе и благотворно — «главное, все живы, здоровы».

## СПОСОБЫ ПОМОЩИ ПОЖИЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ

Существует мнение, что после 60-ти психотерапия невозможна, т. е. люди в пожилом и старческом возрасте не способны что-то менять в своих взглядах, в отношениях, реакциях. Основываясь на опыте проекта «Помогающий диалог» (а это общение с более чем 100 участниками проекта в возрасте после 70 лет), можно сделать несколько выводов.

① *Во-первых*, действительно при работе психолога с пожилыми людьми возможна встреча с ригидностью мышления, убеждениями, которые не поддаются коррекции, отрицанием ответственности за происходящее, просьбами изменить другого человека или повлиять на поведение родственников...

Например, женщина 80 лет обратилась с запросом помочь наладить отношения с сыном (50 лет), чтобы начать получать от него заботу и внимание, а не только скандалы и унижение. При этом ни сил, ни желания что-то менять у нее не было. Сын на контакт не шел. И встречи с психологом сводились к выслушиванию ее жалоб на сына, рассказам о том, как много она ему отдала, и констатации того, что ей никто не может помочь.

Однако справедливости ради надо отметить, что для некоторых людей такие проявления ригидности, нежелания что-то менять при явном недовольстве имеющимся положением вещей не зависят от возраста, такие люди есть в любой возрастной группе. Возможно, среди пожилых и старых людей они встречаются чаще в силу возрастного обострения негативных черт характера.

② *Во-вторых*, в рамках проекта мы имели множество примеров, когда пожилые люди готовы были что-то переосмысливать, изменяться, по-новому строить отношения с близкими людьми. Примеры этому вы найдете на страницах этой книги в реальных историях, рассказанных психологами проекта.

③ *В-третьих*, работа психологов в проекте «Помогающий диалог» обозначила особенности психологической помощи пожилым не-

мобильным (маломобильным) людям, которую не всегда можно назвать психотерапией, но которая, безусловно, отвечает на психологические потребности пожилых людей, является востребованной и значимой.

## ОБЩЕНИЕ С ПОЖИЛЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

Существует представление, что с пожилым человеком общаться сложно. Саша Галицкий в книге «Мама, не горюй!» пишет: «Пожилые люди живут в других, отличных от наших, системах координат. Есть только один способ улучшить наши отношения с ними. Один-единственный способ сделать эти отношения легкими и простыми. Этот способ заключается в том, чтобы понять и принять, что эти отношения уже никогда не будут прежними. Они не будут легкими или простыми. И нужно найти в себе силы, чтобы дать старикам возможность быть такими, какие они есть».

И действительно, общаться со стареющими родителями порой бывает непросто, и существует множество причин, которые изменяют их поведение не в лучшую сторону. Изменить других людей, тем более достигших преклонного возраста, сложно, а вот определиться со **своей** позицией вполне возможно, ведь именно от внутреннего состояния ближнего помощника может зависеть «окраска» этих отношений. Мы уже говорили о важности понимания и принятия мыслей и чувств пожилого человека. Это не значит, что ближний помощник во всем должен соглашаться и потакать опекаемому родственнику, это значит, что важно найти такую внутреннюю точку, из которой, сохраняя себя, можно находить общий язык и сглаживать противоречия в общении с пожилым человеком, несмотря на все сложности жизненной ситуации. Это поможет и пожилому человеку сделать шаг навстречу, увидеть возможности улучшения отношений. И примеры таких внутренних изменений вы уже могли встретить в историях, рассказанных психологами на страницах этой книги. И вот еще одна.

### И снова я учусь...

Рассказ психолога проекта Анны Мельниковой



*Я познакомилась с ними осенью. Пожилая женщина Мария Васильевна и ее взрослая дочь Вера. Это был период, когда Мария Васильевна сломала руку и не могла выходить из дома. На вопрос, где это произошло, она ответила, что ходила в лес. Пожилкой даме в то время было 89 лет. Я подумала, что это говорит об ее активном характере. И как же непросто потерять свою активность в связи с переломом. Но Мария Васильевна очень хотела восстановить свои двигательные функции, насколько это возможно в ее возрасте. Я старалась поддержать ее в этом процессе. Я присутствовала и поддерживала ее во время выполнения тех физических упражнений, которые рекомендовал врач. Даже когда было больно или казалось, что сил уже нет, — мы делали небольшой перерыв и снова занимались. Ей нравилось, что мы вдвоем действуем как единомышленники.*

*Она старалась одеваться самостоятельно и принимала помощь дочери только если действительно не могла справиться сама. Кроме того, Мария Васильевна делала задания на логику, счет, повторяла стихи, чтобы тренировать память. Когда я приходила, она показывала то, что выполнила. Очень радовалась, когда ее хвалили. Это очень поддерживало и воодушевляло Марию Васильевну, придавало ей сил.*

*Иногда она бывала грустной, печальной, говорила, что теряет интерес к жизни, но потом продолжала действовать. Училась принимать изменения, которые происходят в жизни. Читала. Правда, понемногу, глаза быстро уставали. Какие-то книги мы читали параллельно, а потом делились своими размышлениями на тему прочитанного. Думаю, нас вместе это обогащало. В чем-то наши мнения были схожи, чем-то они различались. Но мы разговаривали, и это было очень важно для нее. Мы слушали друг друга.*

*Мария Васильевна долгие годы была учителем русского языка и литературы. Говорила так: «Чтобы быть хорошим учителем, нужны две вещи: любить то, что делаешь, и любить тех, для кого делаешь». Она любила. Показывала фото своих учеников и очень гордилась, что многие девочки из ее классов стали преподавате-*



*лями русского языка и литературы. А самой Марии Васильевне любимые предметы теперь помогают сохранять память.*

*Вот только учительская строгость и требовательность мешали иногда в отношениях с дочерью. И это тоже стало частью нашей совместной работы. Раньше женщины жили отдельно друг от друга, а теперь дочь приняла решение жить с мамой, чтобы ухаживать за ней, помогать справляться с бытовыми трудностями. Это совместное проживание стало непростым. Марии Васильевне, с одной стороны, важно помочь своей дочери стать более самостоятельной. При этом она — конечно, проявляя материнскую заботу — постоянно давала дочери советы, делала ей замечания, критиковала. Она не видела, что своим поведением создает ситуации, в которых дочь не принимает самостоятельных решений, а все время опирается на мнение мамы. Это стало какой-то привычкой, если можно так сказать. Я стала обращать на это внимание. Конечно, пожилому человеку сложно начать вести себя по-другому, но и здесь Мария Васильевна решила учиться. Слушать свою дочь, ее желания. Вера в какой-то момент нашей совместной встречи решилась сказать маме, что ей не нравится постоянная критика в свой адрес, что мама всегда была командиром, иногда даже говорила очень обидные слова. И Мария Васильевна потихоньку, как могла, стала останавливать себя, когда снова начинала делать замечания в адрес дочери. А Вера стала выполнять работу, которая раньше лежала на плечах ее мамы: ходить в магазины, в сберкассу, делать домашнюю работу. Не все получается, не все нравится, иногда появляется раздражение, но обе женщины прикладывают усилия. Для изменений.*

*Мне кажется, мать и дочь смогли уловить самое важное: не обвинять друг друга, не обижаться, а заново учиться слушать и слышать. Даже в преклонном возрасте.*

В общении с пожилыми людьми важно признавать ценность их жизни, понимать их взгляды, обращать внимание на те их проявления, которые поддерживают интерес к жизни, активность, понимать, в чем они могут нуждаться, даже если об этих потребностях не заявляется напрямую.

Вот какими наблюдениями делится психолог проекта «Помогающий диалог» Ольга Одинцова.



*Расскажу о двух женщинах — разные семьи, разные судьбы, по-разному подводят итоги. Что их объединяет, что есть общего в сегодняшнем дне?*

*Алене Ивановне 79 лет. Вот уже 10 лет она заботится о своей младшей сестре, сестра 10 лет не встает с постели. Алена Ивановна на протяжении последних двух лет остро ощущает свою несвободу — из дома не отлучиться более чем на 8 часов, и это в исключительных случаях. Вот и прикована к лежащей сестре: уход, питание, лечение — и так круглосуточно. К этому добавилось и ухудшение здоровья самой Алены Ивановны — потеря зрения, сахарный диабет, давление и прочие хронические заболевания.*

*В квартире идеальная чистота, сама Алена Ивановна всегда с прической, в свежей блузе, обязательно украшение — брошь, бусы. Всегда с улыбкой.*

*У Алены Ивановны есть сын 46 лет, он проживает со своей семьей в области. Приезжает к маме раз в неделю, иногда реже. Алена Ивановна категорически не видит возможности нагружать сына своими заботами и обращениями за помощью. «Пока справляюсь, буду сама нести свой крест».*

*Она и со мной не всегда делится трудностями и тяготами, упрекает себя за сетования.*

*Что же поддерживает Алену Ивановну? Внимательный разговор, возможность говорить о своих сомнениях, трудностях, рассуждать, делиться своей историей, опытом. Важно уважительное отношение, когда близкие люди могут отдать должное мужеству и терпению, мудрому отношению к жизни. Поддерживают утренняя и вечерняя молитвы, звонок от родных, подруг. Посещения кладбища два раза в год, где похоронены муж и родные, посещение церкви и беседы с бабушкой — вот радости Алены Ивановны. Еще есть мечта о паломничестве.*

*Инга Борисовна — 88 лет; проживающий вместе с ней сын не может заботиться о своей маме, он болен, он алкоголик. С мамой почти не общается, грубит, похоже, ему сложно принять немощность мамы. В доме гнетущая обстановка, особенно когда сын начинает пить. В душе пожилой женщины много беспокойства и страха за себя, за сына.*

*Инга Борисовна удивительно интересный и живой собеседник. Энциклопедические знания, прекрасная память. Может заразить своей страстью к литературе и философии. После общения с ней я взяла в руки Некрасова и по-новому смогла увидеть творчество Николая Алексеевича. Благодаря беседам с Ингой Борисовной сложилась моя встреча с Бердяевым.*

*Как поддерживает себя? Чтение, просмотр общественного телевидения, в основном социальных программ, общение с медсестрой, сиделкой, социальным работником, которые помогают Инге Борисовне и ухаживают за ней.*

*Так что объединяет этих женщин? Война и послевоенное время, наполненное испытаниями и лишениями, раннее взросление. Понимание своих возрастных ограничений, ограничений по здоровью, принятие тех обстоятельств, которые они не в силах изменить. Умение рассчитывать свои силы. Они не требуют и не ждут чего-либо масштабного и затратного от своих близких, людей, которые их окружают, вполне достаточно внимательного слушания, беседы, ощущения своей нужности и ценности.*

*Что дает большее удовлетворение жизнью? Внимание окружающих людей, уважение близких, важно, когда отдают должное выдержке, мужеству, тому, что умеют, делают, знают. Важно, чтобы слова поддержки и похвалы были искренними и соответствовали реальности. Важно быть включенными в жизнь своих близких, ощущать себя нужными, полезными. Когда их опыт и знания востребованы. Радуют «малости», это может быть цветок, книга, баночка меда. Это поднимает настроение, придает силы.*

Обращаясь к опыту этих историй, важно обозначить еще одну вещь: общение — это всегда процесс взаимообмена, а при благоприятных отношениях и процесс взаимообогащения. Но даже в самых сложных отношениях можно многому научиться.

Общение — это в каком-то смысле инструмент работы психолога. Но благодаря общению психолог (или любой другой человек, проявивший искренний интерес к пожилому человеку) получает неоценимый подарок — возможность разделить жизнь другого человека.

Рассказывает психолог проекта Ася Бубнова:



*Антонина Алексеевна в свои 92 года старается сохранять активность и самостоятельность. Она живет одна, хлопочет по хозяйству, обсуждает с соседками новости, печет пирожки ко дням рождения правнуков, летом в меру сил даже трудится на огороде и делает заготовки, чтобы зимой за праздничным столом радовать семьи давно выросших детей и внуков.*

*Это важные действия и события, из которых состоит сейчас ее жизнь, которые наполняют ее смыслом и радостью. Но сил на них порой не хватает. Потому что больные ноги, потому что палочка у кровати — иначе не подняться утром, потому что зимой, когда скользко, невозможно выйти из дома без сопровождения и поход в ближайший магазин становится проблемой. Антонина Алексеевна очень дорожит своей независимостью и вопреки ограничениям делает все, чтобы ее сохранять.*

*Меня Антонина Алексеевна ждет, дверь открывает за минуту до моего прихода. Одета она не то чтобы нарядно, но не по-домашнему: в костюме и даже с украшениями. Она свободно обсуждает со мной сегодняшние заботы и радости, рассказывает о событиях своей жизни, о беспокойстве за судьбы близких. Но есть что-то, о чем говорить очень трудно...*

*...Ей только-только исполнилось 16 лет, когда началась война и ее деревню заняли немцы.*

*Пережитое в юности (война, оккупация, контакты с партизанами, арест гестаповцами, концлагеря на территории Герма-*

нии) тяжелым камнем нависает над всей ее жизнью. Обращаясь к этому опыту постоянно, Антонина Алексеевна не имела возможности разделить его с другими людьми. Много есть тому причин. Из-за расспросов и допросов различных служб, который ей учинили, когда она вернулась домой после войны, родился страх — может, даже не вполне осознанный — быть обвиненной в предательстве или трусости, раз вернулась живая. Не хотелось нагружать других своим страданием. Да и просто трудно поверить, что ее сможет понять человек, который не пережил подобного ужаса. А может быть, она опасается того, что, начни она говорить, воспоминания захлестнут ее так, что она не сможет справиться со своими чувствами. Я понимаю ее опасения и не подталкиваю ее, но даю понять, что готова слушать и слышать все, чем ей захочется поделиться.

Мы сидим на стареньком советском диване-книжке, покрытом жаккардовым покрывалом, вполоборота друг к другу. Антонина Алексеевна рассказывает. Второй раз за время нашего знакомства она позволила себе прикоснуться к воспоминаниям о войне. Она рассказывает об ужасах концлагеря и о том, как пришло освобождение, которое, однако же, не стало концом ее мытарств. Их освободили союзники, предлагали не возвращаться, но она хотела домой, в Лужский район. Непонятно, почему так случилось (я не уточняю, боясь ее прервать), но Антонина Алексеевна отправилась домой одна, пешком через разрушенную Европу. Шла в чем была — красное платье, как-то по случаю добытое, на одной ноге ботинок, на другой сапог. Где-то удавалось проехать отрезок пути в эшелоне, где-то добрые люди давали поесть, где-то пускали на ночлег...

Конечно, о тех фактах и событиях, о которых говорит Антонина Алексеевна, я читала не раз. Но одно дело читать книгу или смотреть на экран, а другое — слышать все это и знать, что 20-летняя девчонка в «дурацком» красном платье и разных башмаках, бредущая по дорогам послевоенной Европы в родную деревню, в Лужский район, — это та самая худенькая старая женщина в темно-зеленом костюме, с бусами, которая сидит сейчас рядом со мной на краешке дивана. Если захочу, я могу дотянуться

*до нее рукой и потрогать ее. Она не в книжке, она вот здесь, во плоти, живая, и мы вместе с ней смотрим из сегодняшнего дня на исхудавшую, продрогшую девушку в поношенном красном платье.*

*От осознания этого что-то особенное начинает происходить с пространством между нами — оно как будто становится темнее. Возникает ощущение, что вся обстановка комнаты на мгновение исчезает и мы с Антониной Алексеевной оказываемся под каким-то незримым колпаком. «Накрывает» — это слово часто употребляет пожилая женщина, говоря о воспоминаниях военных лет, которые приходят к ней помимо ее воли. Только сейчас под этим покрывалом воспоминаний рядом с ней я — Свидетель. Я понимаю, что не могу чувствовать то же, что чувствует она, которая через все это прошла, но у меня возникает ощущение разделенности переживания, и оно какого-то иного качества, чем обычное сочувствие наблюдателя. Это чувство трудно описать словами, но оно очень яркое. Момент этот длится недолго, но впечатление оставляет очень сильное. И Антонина Алексеевна, видимо, тоже чувствует необычность этого момента, потому что заключает свой рассказ словами «вот я вам кусочек своего ужаса передала...» — и тут же начинает извиняться за то, что «нагрузила» меня.*

*В нашей работе мы нечасто обращались к теме войны, может быть, всего-то два или три раза. Но всякий раз Антонина Алексеевна отмечала свое удивление, что об этом возможно говорить и быть услышанной, и главное, что это не усугубляет ее страдание, а, наоборот, приносит облегчение. Ведь она всегда относилась к этим событиям как к тому, чего не должно было произойти, что надо забыть, вычеркнуть, но сталкивалась с тем, что это невозможно: она могла спрятать эти переживания от других в себе, но не от себя. Признание этого страшного опыта как части своей жизни позволяет по-новому строить с ним отношения, уменьшает его возможности напоминать о себе тяжелыми состояниями, наваливающимися как будто бы ниоткуда.*


*Мне кажется, что возможность разделить «свой ужас» со Сви-*

*детелем позволила Антонине Алексеевне увидеть свою жизнь как нечто целостное, где разный опыт и разные переживания создают единую канву, и важным и ценным является то, как она этот опыт перерабатывала, чтобы стать тем, кем является теперь.*

## ПОМОЩЬ В ПЕРЕЖИВАНИИ ПОТЕРЬ

Мы уже говорили о том, что возраст старения — это возраст потерь, когда в жизни происходят необратимые серьезные изменения, означающие, прежде всего, окончание той жизни, к которой человек привык. Уходят близкие люди, рвутся привычные связи, словно в сложившемся пазле — картине мира — начинает не хватать элементов. Мысли, чувства и переживания людей, перенесших утрату, индивидуальны, уникальны и неповторимы. Старость — время потерь и время переживания потерь, горевания, и в этом процессе важны понимание и поддержка близких, а иногда и профессиональная психологическая помощь.

Историю о горевании рассказывает психолог проекта «Помогающий диалог» Инна Ильина.

 *Б. С. 87 лет. Мы стали общаться, когда прошло немного времени с момента утраты — умерла жена. Это было горе. Прожили вместе более 60 лет, дружили с детского садика — были как «единый организм». Он самоотверженно ухаживал за больной женой, вымотался, даже сам попадал в больницу.*

*Говорил Б. С. «взахлеб». Все внимание было много лет направлено на его жену, его внутренние усилия и переживания оставались при нем (лишний раз дочь не нагружал).*

*Несколько раз принимался описывать сам процесс умирания — они с дочерью были рядом. Слушали, наконец, ЕГО. И это было облегчением.*

*Со временем Б. С. доверил мне то, о чем никто из близких не знает, — рассказы о ссорах с женой в последние годы, когда она болела и была прикована к постели. Несмотря на крепкий брак и*

любовь длиною в жизнь, вдруг жена Б. С. стала вспоминать старые обиды (40-летней давности), которые она ему высказывала так, как будто бы это было вчера. Он не сдерживался — отвечал. Переживал, даже сам попал в больницу однажды после ссоры. Это порождало много вины, внутренних диалогов, и теперь все время он возвращается мыслями к тем эпизодам («надо было сдерживаться, уходить гулять... не втягиваться...»). Важным было делиться чувством вины и отчаянием от непоправимого. Это приносило облегчение, потому что очень угнетало.

Постепенно боль отпускала, приходили воспоминания. Становилось возможным «светло» рассказывать о том, что они были знакомы с детского садика, то есть больше 80 лет знали друг друга. Говорил о ее красоте (с готовностью показал фотографию), о том, что ему повезло с ней. И снова возвращался к их нескольким большим ссорам и размолвкам во время ее болезни. Как будто «сканировал» себя — виноват или не виноват. Так постепенно начинал принимать себя разным, и таким, каким не хотелось бы быть. В душе рождались тепло и благодарность ей, судьбе...

Таких экскурсов в прошлое за наше время общения было много. Вспоминались друзья, с которыми дружил больше 50 лет, молодость. Рождалось много хороших слов в их адрес и адрес жены. Как будто бы подводил итог прошлому — и оно, наконец, начинало наполняться светом. Отмечал, что после таких встреч появляются силы разбирать квартиру и вещи жены, можно жить дальше...

Острое горевание начинало отпускать, и Б. С. вспоминал, что востребован семьей и внуками. Был тронут, когда обе внучки (9 и 7 лет) приготовили большой концерт в его честь. Рассказал, что собрался с духом и отдал все вещи покойной жены. Словно какой-то этап прошел: «Как будто решил, что живем дальше...»

В конце концов вспомнил о своем здоровье. Много рассказывал о том, как ходит по бесконечным специалистам, устал от этого, но и о благодарности врачам. Шутил сам над собой, когда, описывая очередное посещение, отмечал привлекательность и красоту «врачихи». ...Говорили о том, что тело «хиреет», а душа-то



*молода! О том, как важно находить в себе такие разные стороны, как старость и молодость, болезнь и здоровье, усталость и жизнелюбие вопреки всему! «Заряжаться!»*

*Однажды был очень оживлен в связи с покупкой зятем машины. Сам Б. С. был за рулем больше 50 лет, а зять только на права сдал — это вызвало шквал воспоминаний и историй. Очень смешно и задорно рассказывал, глаза блестели молодостью. Но при этом очень озабочен усталостью дочери, которая разрывается между домом (двумя маленькими дочерьми, мужем и Б. С.) и работой, требующей креатива (она дизайнер одежды). Переживал так, что сердце болело.*

*Несмотря ни на какую погоду, ходит на кладбище к жене и родным, продолжает горевать. Но стал позволять младшему брату сопровождать его, и я думаю, это способствовало тому, что он «не выпадает», как обычно, из душевного равновесия.*

*Сам отметил, что в его жизни теперь есть место всему — и гореванию, и способности радоваться текущим событиям. «Наши встречи — как остановка и сверка, где оказался».*

*Когда подошел День Победы, то это оказалось событием. Много лет он не был «свободен» отмечать его. Был явно замечен эмоциональный подъем. Порывался ставить мне песни военных лет, дверь открыл под «Вставай, страна огромная...», сопровождая комментариями про ситуацию в мире и отношение ко всему происходящему. Много говорил о внучках, которым завтра поставит пластинку с военными песнями и потом спросит... о чем, так и не поняла (девочки маленькие). Но важно было обнаружить его активную жизненную позицию, позволяющую чувствовать связь с миром, возможность уже удерживаться на плаву, горюя.*

*Жизнь стала постепенно входить в обычное русло. Сетовал на то, что «разленился» — позволяет себе долго спать, не делать чего-то, например не бриться. Раньше, когда была жива жена, то все время было расписано — на нем держались хозяйство, связь с врачами, дача... Сейчас же дочь его бережет и не нагружает. «Я теряю тонус».*

*Сетует на забывчивость — память подводит, он к этому не может привыкнуть, расстраивается. Начинал с жалоб, но всегда потом «приободрялся». Похвастался: «Вот, побрился к Вашему приходу — жизнь продолжается». Вообще, умеет быть позитивным.*

*Я бы сказала, что Б. С. все это время учился жить один. Конечно, есть две внучки, которых он обожает, дочь и зять звонят каждый день, но они живут отдельно и достаточно далеко. Б. С. восстановил круг знакомых, которые стали к нему захаживать просто так.*

*Говорил о важности контакта со сверстниками, о «памяти», которую надо хранить. Собирали вместе «память» о прошлом — в ход шли фотографии, старые пластинки и магнитофонные записи, все это Б. С. мне с большой охотой демонстрировал.*

*Я думаю, что главное его достижение за последние месяцы — это разрешение себе самому быть эмоциональным, горящим, «не сильным». Последние 20 лет он о себе думал в последнюю очередь, перестал замечать многие свои нужды и реакции, стал дипломатичным и очень терпеливым рядом с больным человеком.*

*Мне кажется, что у Б. С. получилось создать вокруг себя «кружок» из сверстников — к нему стали захаживать соседи, какие-то знакомые из общества ветеранов. Он подчеркивал, что рад этому. Может быть, на фоне этого стал как будто меньше тревожиться о дочери с внучками, которой хоть и непросто, но она справляется, а его изредка приглашает помочь, и ей достаточно.*

Среди потерь, которые сопровождают процесс старения, потеря возможности заниматься любимым делом, ограничение в получении новых впечатлений переживаются порой не менее остро, чем потеря близких людей.

Поэтому так важно помогать пожилым людям в изменившихся в силу болезни обстоятельствах реализовывать свои желания, сохранять возможность заниматься тем, что когда-то приносило радость, искать формы, в которых это могло бы существовать.

Мы рады поделиться примерами таких находок, о которых мы узнали, работая в проекте «Помогающий диалог».

### **Огород на подоконнике**

В одной семье, где работала психолог, бабушку перевезли в город. И она лишилась самого главного дела последних лет — своего огорода. Переживания женщины были очень сильными, ведь терялся смысл ее жизни. Больше ничего не радовало.

Но через какое-то время пожилая женщина нашла выход из положения. Она занялась выращиванием комнатных растений и зелени у себя на подоконнике. Она наблюдала, ухаживала и радовалась своему миниатюрному саду-огороду.

Конечно, это не в полной мере заменило ей парники, но дни стали наполнены смыслом. Снова появился интерес.

### **Поход в оперу**

История о пожилых подругах-петербурженках, рассказанная психологом проекта «Помогающий диалог» Натальей Савицкой.

*Нина Николаевна — миниатюрная пожилая дама, которая уже несколько лет практически не выходит из дома из-за прогрессирующего заболевания суставов. Мы не общались пару недель, и я интересуюсь, что происходило в ее жизни в этот период.*

— Ну, вот на днях мы с приятельницей ходили в оперу! — сообщает Нина Николаевна, улыбаясь.

— Простите, как... ходили в оперу? — изумленно спрашиваю я и тут же спохватываюсь, не вкралась ли в интонацию вопроса нотка недоверия. Мне действительно очень сложно представить, что Нина Николаевна, в иные дни даже не встающая с постели, решилась на такое мероприятие.

— Это было замечательно, — вдохновенно продолжает свой рассказ пожилая дама. — Лидочка, моя старинная подруга, позволила на днях и сказала, что давненько не выходила в свет и очень

*скучает по хорошей музыке. У нее проблемы с сердцем, знаете ли. Очень быстро устает. Тогда-то мы и решили сходить в театр. По поводу того, что будем слушать, разногласий у нас не было, сразу сошлись на «Травиате».*

*Нина Николаевна немного помолчала, видимо, вспоминая что-то, связанное с оперой Верди. Потом продолжила:*

*— Да, а вот с местами в зале были сложности. Лидочка всегда предпочитала бельэтаж, ей важнее всего акустика. А я, надо сказать, люблю сидеть на балконе. Мне хочется не только слышать, но и хорошо видеть происходящее на сцене. Немного по-любительски, конечно, но что ж поделаешь, люблю красивое... Сошлись на первом ряду балкона, хотя мне пришлось поуговаривать Лидочку.*

*Я слушала с нарастающим интересом.*

*— Потом мы обсудили, что наденем, это тоже очень важно, — Нина Николаевна с серьезным видом кивнула в подтверждение своим мыслям. — Я выбрала темно-синее бархатное платье, очень подходящее для театра. А вот Лидочка решилась на бордовый костюм. Немного не по возрасту, на мой взгляд, но он ей всегда очень шел. Ну а после всех этих приготовлений мы перестали болтать и... каждая поставила себе запись «Травиаты», которой наслаждались целый вечер. Конечно, мы еще созвонились в антракте. А как же? Даже в буфет получилось сходить. У меня был чай с печеньем, а Лидочка позволила себе кофе, без кофеина, разумеется. Вы не представляете, сколько мы получили удовольствия!*

*Признаюсь, глядя в тот момент на Нину Николаевну, я почти завидовала своей клиентке.*

## **БИОГРАФИЧЕСКИЕ ИСТОРИИ**

Воспоминания составляют важную часть психологической жизни пожилого человека. Обращение к его жизненному опыту может иметь разные формы — семейный вечер, когда прозвучат истории из детства

или взрослой жизни пожилого человека, или оформление семейной родословной с его участием, составление комментариев к семейному альбому, разбор старых фотографий, запись воспоминаний... Это важно как для пожилого человека, который сможет поделиться тем, что ценно для него, так и для всех членов семьи, которые могут узнать что-то новое про свои корни, создать древо семьи, увидеть историю своего рода более объемно, по-новому увидеть своего пожилого родственника, задать те вопросы, которые еще можно успеть задать.

Из записей психологов проекта «Помогающий диалог»:



*На одной из встреч Юрий Геннадьевич показал свой архив — переписку с женой (письма 50-летней давности, очень много). Читал, вспоминал.*

*Л. А., 81 год, «не сразу, постепенно стала вспоминать разные интересные истории из своей жизни... Вспомнила о том, что любила читать стихи, петь... Она охотно прочла стихи. Они были о любви. Потом вспомнила песню на эстонском языке (выучила в концлагере, когда была маленькой) и спела... Когда я прихожу к Л. А., я вижу, что она ждет, что ей важно говорить о себе, важно, чтобы ее слушали, принимали».*

Понятно, что события жизни любого человека окрашены самыми разными красками и самыми разными чувствами. В особенности это касается людей, переживших войну, сталинские репрессии, ставших свидетелями и участниками стремительных изменений в нашей стране. Так бывает, что человек много лет живет с невозможностью разделить с кем-то свои тяжелые переживания, и для того, чтобы такая возможность появилась, необходима особая атмосфера, и это уже задачи профессиональной психологической помощи.

Еще одна участница проекта «Помогающий диалог» и еще одна история.

Рассказывает психолог проекта Мария Соловейчик:



### **Работа памяти**

*Рассказ о своих трудностях Валентина Ивановна завершила сло-*

вами: «Я жалуюсь на себя — зачем я так все близко к сердцу принимаю? Ну что, что мне от того, что кто-то там что-то сказал? А я расстраиваюсь, плачу...». Мы договорились, что будем работать над тем, как ей научиться не застревать на обидах, на негативе, как больше замечать то хорошее, что есть в ее жизни, научиться переключаться. Пока мы говорили, я заметила стоящие на полочке фотографии, стала спрашивать о них. Валентина Ивановна живо откликнулась, вспомнила какой-то эпизод из детства дочери, потом из своего детства. Выражение лица ее изменилось, оно как-то разгладилось и посветлело. Может быть, погружение в прошлое может дать ей внутреннюю опору?

Наверное, и сама Валентина Ивановна об этом подумала, потому что в конце второй нашей встречи она, немного смущаясь, подала мне листочек, вырванный из старой конторской книги, на оборотной стороне которого были какие-то записки: «Я тут записала кое-что... Про свою жизнь... Просто так... Почитайте, когда время будет...». Мой искренний интерес к ее запискам, видимо, воодушевил Валентину Ивановну, и на следующей встрече появился новый листочек с новыми подробностями. Он уже был больше по объему, и в нем, в отличие от первого фрагмента, больше похожего на официальную автобиографию, появились живые подробности. Изменилось и оформление — разные эпизоды получили свои названия, то есть возникло разделение текста на главки. Я расспрашивала, уточняла детали и к следующей встрече распечатала еще один фрагмент воспоминаний, записанный мною с ее слов.



## Воспоминания Валентины Ивановны Борисовой

### Иван и Александра

Мой папа, Иван Васильевич Будин, родился в 1908 году. Вырос он в деревне Березино Тверской области. Мама, Александра Андреевна, родилась в 1907 году, жила в деревне Михайлово, которая находилась в 2 км от Березина. Молодежь встречалась на всяких праздниках деревенских, пели, кадрили танцевали. Мама была красивая, голосистая, многим она нравилась, но она Ивана Васи-

льевича полюбила. А у мамы в семье было пятеро детей, мать их умерла рано, отец женился вторично. Когда маме исполнилось 17 лет, мачеха решила выдать ее замуж за богатого. А мама не хотела. В тот день, когда сваты из богатого дома должны были приехать к ним, мачеха заперла маму в комнате, но мама вылезла из окна и убежала в Березино к своему Ивану. Женились они официально или нет — не знаю, но стали жить вместе у отца в Березине. Там в 1928 году старший мой брат родился, а в 1934-м — я.

Папа уезжал учиться в Ленинград в советской партшколе, где готовили руководящих работников. После учебы нужно было ехать туда, куда посылали. Вот его послали в город Максатиха, тоже в Тверской области. Приехали мы туда в 1936 году. Поселились на окраине города, на Новой улице, 11. Был маленький дом и участок земли (4 сотки), где сажали картошку, лук, овощи.

Отец работал на Максатихимском з/п «Заготсено».

### **Детство. Новый год**

Осталось очень яркое воспоминание детства. Жили вчетвером: родители и я с братом. Мне было 3 годика. Какое помещение для проживания — не помню. Только один раз я проснулась, и — о чудо! — с середины потолка свешивалась и кружилась елка с цветными листочками и несколькими игрушечками-шариками. Я все спрашивала папу: как она здесь оказалась? Это чудо, да? Ведь елки растут в лесу. За забором у нас росли кусты и очень большие, редкие, высокие сосны. Я не могла поверить, что такая маленькая цветная елочка оказалась у нас на потолке, как будто пришла из тех сказок, которые мне читал папа.

### **Я плакала**

Папа очень любил меня и брал меня к себе на работу. Мне в то время было уже 4–5 лет. На работе папа показывал мне машину, внутрь которой загружалось сено, рассказывал, что сено там уплотняется со всех сторон, прошивается проволокой, и на конвейер выходят красивые, ровные, продолговатые брикеты. Удивительно было смотреть на это действие.

В конторе работали в основном женщины, они со мной разгова-

ривали, угощали меня конфетами и печеньем. Однажды, когда выдали зарплату, женщины-работницы стали складывать мелочь мне в ладошку. Тут появился папа и начал строго что-то им выговаривать. Я папу таким сердитым никогда не видела и расплакалась. Больше он меня на работу не брал.

### **Война пришла**

В феврале 1941 года мне исполнилось 7 лет, и на день рождения папа подарил мне куклу, у которой закрывались и открывались глаза. Я ее очень полюбила.

19 марта 1941 года отца перевели на другую работу по решению Бюро РК ВКП(б). Что за работа была — не знаю. Нас к тому времени у родителей было уже трое: в 1938 году родился мой младший брат.

Вскоре после начала войны, в июле 1941 года, отца отправили сопровождать несколько грузовых вагонов с лошадьми и сеном на фронт. Мы пошли на станцию провожать его. Старшему брату было тогда 13 лет, младшему 3 годика, ну а мне — 7 лет.

На станции мы провели всю ночь. Мама все время плакала, а мы, дети, не понимали, что происходит, наверное, думали, что папа едет по делам. Помню, как папа взял меня на руки и пошел по вагонам, где в стойлах стояли лошади, мне было очень интересно, и я радовалась, глядя на лошадок и трогая их. Я не могла знать, что мой папа уходит на фронт и вижу я его в последний раз.

### **Начало войны — Максатиха**

Остались мы без отца. В 2 км от нас находились аэродром, железнодорожный мост и вокзал. Их охраняли военные.

В первый раз я увидела самолеты с крестами, которые летели над нашим домом — как огромные птицы. Из носа самолета вылетали с грохотом красные линии и били по нашему лесочку около моста. Я стояла оглушенная. Военный кричал мне: «Девочка, ложись на землю! Ложись!» Я продолжала стоять. Он схватил меня и закрыл своим телом.

С начала августа днем поезда везли эвакуированных с Украины —



семьи с детьми и пожилыми родителями, а ночью обратно поезда шли с военными и военной техникой. Беженцы шли и мимо нашего дома. Помню, как однажды, проходя мимо нашего дома, люди закричали: «Цыбуля, цыбуля!» Мы не знали, что это такое, и растерялись. Тогда они стали показывать на стрелки лука на нашем огороде. Мать бросилась к грядкам, вырвала несколько луковиц с корнем и стала совать в руки людям. Они предлагали что-то отдать за лук, но мама сказала: «Не надо, не надо, так берите». Молока им налила (у нас корова была). Она такая была, добрая.

Аэропорт, вокзал и мост немцы бомбили постоянно. В Максатихе оставаться было опасно, и мама решила уехать на родину отца, в Березино, там немцев не было. Родителей отца к этому времени уже не было в живых, и их деревенский дом пустовал.

### **Дорога в Березино**

Путь нам предстоял неблизкий. Деревня Березино, как и Максатиха, находилась в Тверской области, но расстояние между ними было большое, 300 км. Ехали на телегах, подвезти соглашались только на небольшие расстояния — 5–10 км. Так что ехать пришлось долго. В дороге вещи меняли на еду. Пришлось отдать и мою куклу, последний папин подарок. Мне было ее жаль до слез, а мама меня успокаивала. Делать нечего, должны же мы были что-то кушать.

### **Березино**

В Березине мы поселились в доме дедушки и бабушки. Их к тому времени уже не было в живых, но в доме были запасы зерна. На мельнице меньше, чем полпуда, на помол не брали, поэтому молоть зерно нам приходилось самим. Помню жернова, тяжелые такие!

Дедушкины запасы скоро кончились. Мама устроилась работать в магазин, ходила каждый день на работу за 10 км. В магазине давали не деньги, а буханку хлеба. Помогал нам сосед, дед Семен. Он набожный был, в церкви служил. Дед Семен очень моего брата любил, давал ему суп, а брат приносил домой, в семью. Потом дед

*Семен теленочка нам дал бесплатно. Теленок в корову вырос, так что у нас последние два года и коровка была.*

*Первое время в Березине я чувствовала себя чужой. У нас в Моксатихе говорили на «а», как в Москве, а там, в Березине, принято было говорить как пишется, на «о». Однажды я оступилась, упала в воду и стала кричать «Мама, помоги!», кричала, как привыкла, «памаги», так меня потом долго дразнили: «Мамапамаги идет». После этого я замкнулась. Но постепенно мы привыкли, переучилась я и стала говорить как все.*

*Отец с фронта писал. Одно письмо у меня до сих пор сохранилось. «Александра Андреевна, милая, берегите детей...» Он всегда к маме на «вы» обращался. Очень уважал ее. С 1942 года письма перестали приходить, и других известий тоже никаких не было. Ничего мы не знали о нашем папе.*

### **Пастушонок Валя**

*Деревенских овец (колхозных и личных) должен был пасти по очереди каждый хозяин. Пастбище находилось недалеко от деревни. Один раз мне поручили пасти овец, мне было 10 лет. Дали в руки и палку, которая была в полтора раза больше меня. Я выгнала стадо через прогон в поле и редкий лесок. Сначала все шло хорошо. Овцы паслись сами, щипали травку. И вдруг — овцы заблеяли, собрались в кучу за моей спиной. И я увидела волка, который набрасывался на отдельных овец, а остальные за моей спиной стояли как вкопанные. А я — маленькая, не знала, что делать. Но вдруг стала кричать, размахивать палкой и постепенно наступать на волка. Я заметила, что несколько овец были уже в крови, тогда еще громче кричала и кричала, крутила палкой и наступала на волка, а стадо овец за мной — и так и кружились овцы и я, и наконец волк бросился наутек, ни одной овцы не утащил, а я, уже охрипшая, погнала овец в деревню. Шла и плакала — боялась, что меня будут ругать за окровавленных овец. Но люди радовались, успокаивали меня, говорили, что я смелая.*

### **Весна 1945-го**

*В феврале 1945 года мне исполнилось 11 лет, я училась в 3 классе.*

*Школа находилась в 2 км от нашей деревни. Мы ходили туда через речку Любимку по мостику. Речка спокойная, неглубокая. Были места поглубже, там летом дети купались и резвились. А этой весной после очень снежной зимы Любимка вдруг взбунтовалась — разлилась. Однажды, когда мы подошли к мостику, по которому обычно ходили, увидели, что его снесло напрочь. Пока стояли и думали, как быть, одна девочка подошла к самой кромке снега. А вода, очевидно, подтачивала его снизу, наст обломился, и девочка упала в реку. Она барахталась, платок с головы упал. Все замерли. Я стояла рядом. Недолго думая, очевидно, машинально, схватила ее за волосы и постаралась вытащить ее из снежной водяной каши. Не думала, что я тоже могу оказаться в воде. Девочки поняли, схватили меня за пальто сзади и помогли мне вытащить ее. Намокла только она. Мы все взволнованные вернулись домой с промокшей подругой. В школу уже не пошли.*

### **Ленинград — после войны**

*Закончилась война, отец с фронта не вернулся. Знакомые стали говорить маме, что отец, наверное, погиб и ей надо бы похлопотать о пенсии на детей. Тогда мама обратилась в военкомат, и ей дали справку, что отец пропал без вести. Надо было маме нас поднимать одной.*

*И тут пришла весть от маминой сестры Марии. Она еще до войны поселилась в Ленинграде, здесь пережила блокаду. Муж ее работал на НПО «Уран», на Выборгской стороне. В 1946 году, когда сняли запрет на въезд в Ленинград, муж Марии узнал, что на их предприятие принимают на работу специалистов и простых рабочих и дают общежитие. Мария написала нам, чтобы мы срочно ехали в Ленинград*

*Мама, я и младший брат приехали. Поселились в общежитии. Жили в бывших цехах — громадных длинных помещениях с каменными полами и высокими потолками. Это пространство 2-метровыми фанерными перегородками поделили на комнаты-клетушки — это и было наше общежитие. В нашей комнатке помещались две железные кровати, тумбочка между ними и гвоздик для одежды, прибитый на фанеру.*

*Маме было тогда 39 лет. Она работала уборщицей, разнорабочей, истопником титана и бойцом в охране.*

*Старший брат собирался приехать к нам позже. Он только что закончил училище, получил профессию монтера высоковольтных линий и должен был отработать год по специальности. Работать приходилось на открытом воздухе, теплой одежды не было, брат простудился, заболел воспалением легких и умер. Ему было 19 лет.*

### **Школа в Ленинграде**

*В 1947 году я пошла в школу № 99 на Выборгской стороне, в 5 класс. Школа была женская, потому что мальчики и девочки учились тогда отдельно.*

*Ходить было не в чем, одежды никакой не было. Соседка дала мужской пиджак, который я носила, подпоясывая веревочкой. В школе выдали талон на зимнее пальто и обувь. И еще прикрепили к школьной столовой на питание.*

*В первые же дни в новой школе меня вызвали к доске читать стихотворение, которое задали учить на дом. Я прочла его с чувством, с воодушевлением, но окая, как это принято было в Березине. Когда я закончила чтение, я увидела, что все дети, опустив головы на парты, хохочут. Я не могла понять, в чем дело, не понимала, что смеются надо мной. Но учительница была очень хорошая. Она пристыдила детей, объяснила, что я была в эвакуации, в области, где все так говорят, она похвалила меня за то, что я так выразительно прочла стихи и поставила «отлично». Тогда не было пятерок, четверок, троек и двоек — только «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно».*

### **Взрослая жизнь**

*Доучилась я в школе только до Нового года. Тяжело было маме одной нас кормить. Решили, что я пойду работать. В феврале 1948 года мне исполнилось 14 лет, с этого возраста уже брали на работу, но по специальному разрешению и на сокращенный (6 часов) рабочий день. Разрешение я получила и пошла ученицей в БЧХ (Бюро чертежного хозяйства). Мне всегда нравилось чертить.*

*В течение 6 месяцев получала ученические 175 рублей, а потом зарплата была 375, это было уже только чуть меньше маминной (у нее было 380–400).*

*Младший брат тоже пошел работать после 7 класса, когда ему 14 лет исполнилось. Работал на фабрике музыкальных инструментов, там производство вредное, может быть, потому у него в 17 лет туберкулез начался. Но он выжил. Умер, когда ему почти 60 лет было.*

*В 1948-м я пошла учиться в вечернюю школу рабочей молодежи. Окончила 9 классов. Жила я в это время в общежитии, там познакомилась с будущим мужем Сашей Борисовым, он работал в общежитии кочегаром. Это в 1950 году было. У Саши друг был, так он за мной еще больше ухаживал, но мне Саша больше всех нравился, он такой скромный был, тихий. В 1953 году, в 19 лет, я вышла за него замуж и в 1954-м родила дочь.*

*Продолжала потом учебу, закончила 10 классов и получила аттестат. Хотела поступить в институт, но получила 2 по немецкому. На работе окончила конструкторские курсы. Перед этим я несколько лет работала чертежницей и курировала комплектацию по тралам. Приходилось ездить в командировки на заводы в Уральск (Казахстан), в Балтийск, на Южный Сахалин, контролировать производство тралов. Работа ответственная. На заводах не любили, когда меня на проверку присылали, говорили: «Не присылайте эту Борисову, она глазастая, где что не так, все усмотрит!»*

*Когда нашим тральщикам удалось освободить фарватер от мин нашими тралами, министерство нашей группе выдало премию в сумме целого оклада! Это было для нас удивление и счастье.*



*На этом В. И. решила остановиться, погружаться глубже в этот мир ушедшей жизни, который невозможно вернуть, она не решилась, опасаясь слишком сильной эмоциональной реакции.*

*Я оформила воспоминания В. И. в целостный текст и стала убеждать ее показать текст внукам. Мне казалось, что через призму памяти они смогут посмотреть на свою бабушку по-новому. Но на все мои*

уговоры В. И. повторяла: «Кому это нужно? Обыкновенная была у меня жизнь. Что в ней интересного?» Однако рискну предположить, в глубине души ее жила надежда, что все-таки нужно это детям, потому что от моего предложения попытаться отослать текст внукам через соцсети она не отказалась. И, возможно, ей хотелось, чтобы ее воспоминания пришли к близким через другого, незнакомого им человека.

Ведь, предъявляя свою историю человеку, не включенному в устоявшийся круг его отношений (психологу, журналисту, социальному работнику), пожилой человек как бы выносит ее во внешний мир, представителем которого этот незнакомец для него является. Это Свидетель. Посмотреть на свое отражение в глазах человека, никогда прежде его не знавшего, и увидеть свою жизнь его глазами — это может стать важным опытом. Искренний интерес Свидетеля, его реакции, его вопросы становятся подтверждением ценности и значимости прожитой жизни.

Если участниками такого разговора становятся родственники пожилого человека, они часто бывают удивлены — за знакомыми и иногда надоевшими семейными байками им открываются такие подробности жизни близкого, которых они не знали. И они начинают смотреть на него другими глазами. Может быть, именно такую ситуацию присутствия, пусть виртуального, при нашем общении и хотела, не отдавая себе в этом отчета, создать Валентина Ивановна, когда соглашалась через меня познакомить внуков со своими воспоминаниями.

Наше совместное путешествие в ее прошлое было кратким, но оно, на мой взгляд, сыграло важную роль в успехе нашей работы. Вспоминая свою богатую событиями жизнь, Валентина Ивановна как будто вновь встречалась с уже ушедшими любимыми людьми, с местами своего детства, а еще с самой собой, какой она была когда-то, — 3-летней малышкой, купающейся в отцовской любви и верящей в чудеса; бойкой, отважной 10-летней школьницей; неунывающей, сметливой девочкой-подростком, которая в 14 лет уже зарабатывала на жизнь своим трудом; симпатичной, веселой 19-летней девушкой, за которой ухаживали сразу двое кавалеров; наконец, успешным, ценным на работе молодым специалистом. Это помогло ей соприкоснуться со своей внутренней силой.

*Конечно, прошлое не было единственной темой наших бесед — много говорили мы и о настоящем, о сегодняшних делах и проблемах.*

*Подводя итоги наших встреч, Валентина Ивановна сказала, что ее настрой очень изменился: «Другой раз что-то и задевает, а подумаешь — это не про тебя, ты живи и думай о хорошем, а не о плохом, что-то нужно отпустить... Вот я вам все талдычила одно и то же... ну, потому что обидно было, накопело. А вы терпеливо слушали и говорили, чтобы я подумала, чем себя порадовать. И видите, плоды принесло. Я вдруг подумала: уже больше 80, сколько там осталось, что же все это время на обиды свои потратить? Не хочу! Сейчас держусь».*

*Благодаря тому, что Валентина Ивановна стала меньше нервничать, улучшилось и ее физическое состояние. Она смогла сходить в сопровождении соседки на благотворительный концерт и осталась этим очень довольна. Своим воодушевлением Валентина Ивановна поделилась с дочкой, дочь похвалила ее и сказала, что можно бесплатно пойти и в музей. Валентина Ивановна строит планы, как это сделать, кто смог бы ее сопровождать. Подумывает о том, чтобы научиться работать на компьютере.*

Важно, что, начав записывать истории своей жизни во время работы с психологом и почувствовав ценность этой работы для себя, а может быть, и для своей семьи, человек может продолжать эту работу памяти, проживая и переосмысливая разные моменты своей жизни, обретая большую целостность своего жизненного опыта.

## **О МЕЧТАХ**

Мечта — это что-то направленное в будущее, а значит, вроде как удел молодых. Есть ли мечты у пожилых людей? Если да, то о чем эти мечты?

Оказывается, они не только мечтают, но и действуют, находят способы, чтобы мечта осуществилась...

### **Мечта и табличка**



**История одного путешествия**

Рассказывает психолог проекта «Помогающий диалог» Елена Шипилова со слов родственников:

*Однажды бабуля почувствовала, что не может больше откладывать осуществление заветной мечты. Куда уж дальше? Мечта вполне себе безобидная — побывать в Израиле, на Земле обетованной.*

*Находились другие дела и отговорки — возраст, деньги, внуки, время, незнание языков, никогда не летала самолетами... Думаю, мы знаем, сколько бывает всяких разных «но». Мирская суета не заканчивается, незаметно скрывая щекочущий сердце зов — «лети»!*

*Она полетела одна. Никто не смог составить компанию. Спускалась по трапу медленно и осторожно, цепко держась за чемоданчик и поручни. Стояла в аэропорту нетвердыми ногами на Святой земле, покрытая гусиной кожей от страха и решимости. 75 лет не хухры-мухры — это не «упал, очнулся, гипс», а «упал, очнулся, шейка бедра, каюк».*

*Бабуля достала заранее заготовленную табличку из картона с крупной надписью и громко прочитала ее: «Кто-нибудь говорит по-русски?»*

*Бабуля прилетела в мечту, а мечта постаралась соответствовать, говорят, в Израиле так бывает. Нашлись люди, проводили, помогли добраться до жилья и обустроиться.*

*Потом бабуля заблудилась где-то в Иерусалиме, но, не унывая, заходила в ближайшее кафе, доставала табличку и громким голосом спрашивала... Наверное, вы догадались, что именно, — «Кто-нибудь говорит по-русски?»*

*Ни разу табличка не подвела.*

И тем не менее фразы «чего мне еще желать» и «о чем еще мечтать» довольно распространены среди пожилых людей. Для многих наличие детей, внуков и правнуков, возможность заботиться и сопереживать им — достаточное основание, чтобы не иметь своих личных желаний и стремлений. Так же могут думать и близкие, находящиеся рядом с пожилым человеком.



Состояние здоровья, конечно, является сильным сдерживающим фактором для того, чтобы иметь желания бóльшие, чем прожить день без боли, самому добраться до окна или просто встать с постели...

И все же спросите у своих пожилых близких, о чем они мечтают, — возможно, вы не только узнаете, что принесло бы человеку счастливые минуты, но и сможете помочь осуществить эту мечту.

Вот одна из историй проекта — рассказывает психолог Людмила Ермолаева:



*Я вспоминаю о нем с нежностью и радостью, что была знакома с этим человеком.*

*Мы познакомились с Дмитрием Григорьевичем в тяжелый период его жизни: почти два года после инсульта он не вставал с кровати. Он лежал, и за ним как могла ухаживала его жена, которая сама была тяжело больна (прогрессирующая деменция), к тому же она не любила разговаривать и практически не слышала. Несколько раз в неделю приходили патронажные и соцработники. В прошлом Д. Г. — активный человек, потеря возможности двигаться и общаться для него была настоящей катастрофой.*

*В первую встречу он поразил меня потоком речи: говорил много, взхлеб и громко. Потом я привыкла к его манере и сейчас вспоминаю с теплотой.*

*Рассказывал о своей жизни, о себе, о родителях, школьных друзьях... Родился он в 1935-м, рано потерял родителей: отец погиб на фронте в первый год войны, мама умерла в блокаду. Год он прожил в детском доме, потом его забрала тетя, у которой было двое своих детей. Спать ему пришлось на стульях. Лет в 13, помимо учебы в школе, он начал работать. Говорил: «Знаешь, когда я стал мужчиной? В 13 лет: я начал по-взрослому работать!» С юмором у него было все в порядке! Д. Г. очень хорошо помнил детство и юность, молодость, институт, в котором работал до пенсии, и как каждый день после работы в течение 3 месяцев бегал в больницу к жене. А вот последние годы его жизни слились как бы в один беспросветный день: он не мог ходить, плохо помнил, что было накануне. Много тяжелых испытаний пришлось на его*

*жизнь, но он оставался добрым, веселым и общительным человеком. Он любил музыку, любил читать, путешествовать, танцевать и рисовать. Я даже про себя называла его ДеГа (Д. Г.)*

*Однажды я заметила на его книжной полке Библию и спросила, верующий ли он. На что он ответил: «Да! Но я не крещен... Это моя мечта, раньше как-то не получилось, а сейчас и подавно не может, я же не хожу, не могу прийти в храм!» Это прозвучало так искренне и с такой горечью.*

*Я рассказала об этом знакомому священнику, он сразу откликнулся. Мы с Д. Г. стали готовиться: я читала ему Евангелие, и мы говорили, обсуждали...*

*И вот мы с отцом Владимиром приехали к Д. Г. Был солнечный теплый день, и точно так же было на душе — тепло и ясно. Д. Г. сильно волновался, трепетал перед таинством крещения. Все прошло хорошо, уютно, по-домашнему. Потом Д. Г. поделился, что «камень с души упал».*

*Через 4 месяца его не стало. Мы с мужем просыпаемся утром, он мне говорит: «Умер твой ДеГа». Я: «Откуда ты знаешь?» — «Во сне приходил, сказал, что не хочет тебя будить. Просил отцу Владимиру благодарность передать, и тебе привет и спасибо».*

*Я рада, что была знакома с этим человеком, он оставил след в моей душе.*

Мысли о смерти часто ведут к размышлениям о вере и Боге. Пожилые люди склонны задумываться о том, что ждет «за порогом» и ждет ли. Если раньше было не до веры, то теперь человек допускает мысли «наверное, что-то есть высшее», или интересуется религией, или становится верующим.

Даже если семья не религиозна, важно с пониманием отнестись к такому интересу, помочь пожилому человеку в его поисках. Если есть возможность — посетить ближайший храм, познакомиться с батюшкой. Священники идут навстречу — причащают немощных стариков на дому, когда молящийся соблюдает необходимые ритуалы к причастию, но не может самостоятельно посещать храм. Посещение батюшки, исповедь

и таинство причастия способны стать важным событием в жизни пожилого человека, которого он ждет и к которому готовится.

Молитвы для пожилого можно записать крупными буквами в отдельную тетрадь, распечатать из интернета, или стоит купить молитвослов с крупным шрифтом.

## **ТРЕНИРОВКА КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ**

Когнитивные — это познавательные функции головного мозга: память, речь, внимание, интеллект и двигательные навыки. С их помощью мы познаем мир, способны понимать, изучать, воспринимать и перерабатывать информацию.

Основываясь на последних исследованиях в области нейронаук, американский геронтолог доктор Gene Cohen, директор Медицинского центра Университета Джорджа Вашингтона (США), утверждает, что мозг пожилого человека гораздо более пластичен, чем принято считать.

Однако важно понимать, что без тренировки с возрастом познавательные функции у человека могут угасать. Особенно это важно для немобильных (маломобильных) пожилых людей, поскольку такому угасанию способствуют как ограниченный круг интеллектуальных задач, так и вынужденное ограничение подвижности. Семья, ближнее окружение могут помочь пожилому человеку простыми способами сохранять эти способности, насколько это возможно в каждом конкретном случае.

Мы предлагаем здесь те виды активности, которые использовали родственники и специалисты в семьях, которые участвовали в проекте.

### **Игры**

- **Игры, включающие физическую активность**

Если человек имеет возможность включать хотя бы частично двигательную активность, это замечательно. Неважно, все тело задействовано или нет. Это могут быть и игры в мяч, и пальчиковые игры для рук, которые поддерживают мелкую моторику. Если в семье есть дети, можно устроить кукольный театр.

### • Настольные игры

Всем нам хорошо известны такие игры, как шашки, шахматы, домино. Они помогают развивать внимание. Сейчас настольных игр огромное множество, например «Мемори». Это карточная игра, которая хорошо тренирует и зрительную память. Хорошо подходит для игры всей семьей.

Есть настольные игры, помогающие изучать иностранные языки, узнавать что-то новое про животных, растительный мир, космос и так далее. Ассоциативные игры — не нужно что-то сложное. Можно придумать по пять слов на каждую букву алфавита. И это уже интересно. Включайте в эти занятия и младших, и старших членов семьи. Игры увлекательны в любом возрасте.

### Развитие памяти и мышления

Если нет таких патологических заболеваний, как деменция, болезнь Альцгеймера, пожилой человек может самостоятельно или с кем-то в компании провести время с интересом и с пользой для себя. Поэзия и изучение иностранных языков великолепно тренируют память, как и головоломки, ребусы, логические задачи.

Можно использовать самые разные развивающие игры и упражнения: исключение лишнего; рассказ по картинке; какой предмет убрала; счет через цифру, две, в обратном порядке; назвать вещи, которые имеются в квартире (какая картина над кроватью, какого цвета покрывало, какие цветы на подоконнике); что было сегодня, вчера, в воскресенье... В этих играх могут принять участие дети или даже вся семья, устроив соревнование по выполнению заданий. Если есть интеллектуальные нарушения, используйте упражнения, опубликованные на сайте для ухаживающих за людьми, страдающими деменцией <http://memini.ru/exercises>.

Клиентку, пользующуюся компьютером и интернетом, с жалобами на ухудшающуюся память психолог проекта познакомила с программами для тренировки мозга Wikium и Lumosity (*здесь есть подборка таких сайтов: <https://www.adme.ru/zhizn-nauka/15-sajtov-gde-mozhno-potrenirovat-mozgi-872060/>*).

## Рисование, творчество, рукоделие


Если пожилой человек считает, что он не умеет рисовать, есть много способов организовать возможности для его творчества: купить или распечатать из интернета раскраски для взрослых. При этом можно подобрать картинки по темам, которые интересны пожилому человеку. Их можно разукрашивать карандашами, фломастерами, мелками, красками — чем хочется. Это занятие успокаивает и, как любой вид творчества, приносит радость и вдохновение.

*Екатерина Андреевна (79 лет) рассказывала, что, когда она лежала в больнице после операции, сын принес ей в палату цветные карандаши и раскраски-мандалы. Поначалу Екатерина Андреевна растерялась, сказав, что она не ребенок, чтобы калякать. Потом этот процесс ее так увлек, что она бралась за карандаши сразу, как только медсестра снимала капельницу. «Это поднимало настроение и помогало не заикливаться на болячках», — вспоминает пожилая женщина.*

Почувствовать себя художником поможет раскрашивание картин по цифрам (наборов для такого творчества сейчас много в магазинах).

Подойдут любое доступное рукоделие, сочинение кулинарных рецептов, лепка из пластилина, глины или теста, фигурки из фольги, разработка каких-то практических идей.

Делится психолог проекта Елена Богданова:

 *Запомнился эпизод, когда Б. А. (участник проекта «Помогающий диалог», 93 года) говорил об одном из своих желаний — поехать на дачу и хоть немного там пожить самостоятельно. Дача недалеко, но дом построен таким образом, что комнаты находятся на разных уровнях, ступеньки Б. А. не преодолеть.*

*И вдруг ему пришла идея придумать и сделать что-то такое, что помогло бы ему перемещаться по дачному дому и участку (он же инженер, есть изобретения, да и дома мебель, люстра сделаны им самим).*

*Эта идея его захватила, сказал, что будет думать и при встрече расскажет...*

В целом присутствие творчества в жизни как способа самореализации — очень важно, это своеобразный показатель включенности человека в жизнь. И творчество может проявляться совершенно по-разному.

## **Аудиокниги**

Часто возрастные изменения влияют на зрение таким образом, что глаза быстро устают. Если чтение когда-то было любимым занятием для человека, то сейчас это может стать практически невозможным. Особенно если человек прикован к постели. Тогда печатные книги можно заменить на аудиокниги. Помогите своим близким записать или купить те аудиокниги, которые им интересны. Прослушивая любимые произведения в аудиозаписи, человек может сохранить связь с тем, что ему ценно и дорого.

Завершая эту главу, еще раз хочется сказать о том, что понимание и принятие — основные помощники во взаимодействии с пожилыми людьми. Видеть в совместном проживании с немобильным (маломобильным) пожилым человеком не только испытание и сложные жизненные обстоятельства, но и огромную ценность, как для себя, так и для своего стареющего родственника, — это то, что поможет находить способы поддержки пожилого человека.

А о том, с какими сложностями сталкиваются ближние помощники и как им помочь самим себе, речь пойдет в следующей главе.

## ДРАМЫ БЛИЖНИХ ПОМОЩНИКОВ

Если проблемами пожилых людей так или иначе занимаются медицина, социальные службы, то трудности ближних помощников, прежде всего родственников, ухаживающих за такими людьми, остаются в тени, поскольку это взрослые самостоятельные люди, которые могут сами о себе позаботиться.

Между тем от настроения и психического состояния ближнего помощника в первую очередь зависит качество жизни пожилого человека, а трудностей и проблем у ближних помощников много.

Когда в семье появляется тяжелобольной человек, серьезно меняется структура дня членов семьи — любые планы должны строиться с учетом необходимости ухода за больным. От многих развлечений и проектов приходится отказываться, и возникает ощущение, что настоящая жизнь проходит мимо.

При этом, когда речь идет о серьезной болезни человека, находящегося в активном возрасте, ситуация воспринимается его окружением как временная и эти временные границы можно хотя бы приблизительно прогнозировать. Семья и друзья мобилизуют все возможные ресурсы помощи для скорейшего наступления желаемых перемен — восстановления здоровья близкого и возвращения жизни в прежнее русло.

Когда же тяжелая болезнь настигает пожилого человека, ситуация может стать принципиально другой. Стоит отметить, что в процессе длительного ухода за близким, страдающим прогрессирующим заболеванием (деменция, болезнь Паркинсона, сосудистые и другие расстройства), есть две стадии.

### ① Первая стадия

Пока есть надежда если не на полное восстановление, то хотя бы на улучшение состояния, есть понятная цель — энергия устремляется на поиск врачей, необходимых средств (лекарств, упражнений для тела и ума). Есть надежда, которая дает силы. Хотя проблем и здесь немало.

Иногда кажется, что болеющий человек требует к себе излишнего

внимания, призывая близкого на помощь, даже когда это не требуется — подать чашку, до которой он может сам дотянуться, или поговорить о предстоящем визите врача, который все равно не принесет ничего нового. Это воспринимается как каприз и вызывает раздражение ухаживающего.

Даже когда болеющий родственник неприхотлив и нетребователен, он может вызывать у близких раздражение. Замедленные движения (которые так контрастируют с внутренним ритмом активно живущего человека), неловкие жесты, даже внешние изменения — в этом человеке трудно узнать того, кого они любили. Вспышки раздражения и неприязни сменяются самообвинениями, ведь близкий человек не виноват в том, что с ним происходит, старение — естественный процесс, и это ждет всех.

Эти негативные эмоции оттягивают энергию у человека, который и без того живет в экстремальном режиме. Возникают чувство непреходящей усталости, монотонности, нежелание просыпаться по утрам.

Человек, ведущий активный образ жизни, иногда не в состоянии понять повышенного, с его точки зрения, беспокойства болеющего близкого о разных бытовых мелочах. «Отчего мама так переживает, когда не может найти свои ходунки? Задолбала уже! Тоже мне проблема!» Масштаб этой «потери» в мире пожилой матери и мире ее живущего в социуме сына совершенно различен. Понимание этой проблемы может уменьшить интенсивность раздражения.

Противоположная ситуация — когда ухаживающий бросается осуществлять за больного даже те мелкие действия, которые человек в принципе способен предпринять сам. Иногда это происходит из-за того, что медленный темп, в котором человек производит действия, раздражает, иногда из желания облегчить жизнь болеющему, потому что «ему/ей трудно, он/она устает, это вредно для здоровья...». Усталость у болеющего, возможно, действительно появляется, но вместе с ней появляется и ощущение собственной полезности, участия в жизни семьи, и не исключено, что при умеренных нагрузках для здоровья в этом больше пользы, чем вреда. В некоторых ситуациях родственнику полезно узнать, что такое «выученная беспомощность» и как она может влиять на состояние близкого.



Выученная беспомощность — это состояние, при котором человек «научился» не ухаживать за собой самостоятельно. Точнее, он разучился обслуживать себя. Это состояние сопровождается потерей чувства свободы и контроля, неверием в возможность изменений и в собственные силы, подавленностью и депрессией.

Выученная беспомощность возникает в результате длительных ограничений в свободе, подвижности и невозможности повлиять на события и обстановку. Например, в больнице невозможно повлиять даже на время обеда или меню. После выписки человек с трудом может сделать себе бутерброд. Это как при травме, например, ноги, после гипса — трудно ходить, надо расхаживать ногу, заново учиться ходить.

При уходе за больным пожилым человеком важно не делать абсолютно все за него, хотя так может быть проще. Иначе он *научается* быть беспомощным. Самостоятельный уход за собой, помощь в быту позволят пожилому родственнику чувствовать себя полезным, не тяготиться своей слабостью, чувствовать себя занятым.

Много проблем связано и с нехваткой популярной информации о болезнях пожилого возраста. Что означают те или иные проявления и реакции болеющего близкого? Чего ждать в следующий момент? Как реагировать на отдельные проявления? «Он садится в коридоре на ящик для обуви и просит, чтобы я вела его домой. Что мне делать? Надо ли его убеждать, что он дома? Стоит ли его тащить? Или просто ждать?» — эти и подобные вопросы возникают постоянно. И дело не только в конкретных вопросах. Сталкиваясь с болезнью родного человека, ближний помощник попадает на неизвестную ему территорию, которую он исследует самостоятельно методом проб и ошибок. Он нуждается в «карте» этой территории. Понятно, что карта — не местность и на все вопросы ответы получить невозможно, доля неопределенности всегда остается, но наличие каких-то ориентиров существенно снижает уровень этой неопределенности и уменьшает тревогу, которая с ней связана.

Кроме того, определенный информационный вакуум существует в вопросах организации среды для болеющего человека. Здесь также каждый вынужден изобретать свой велосипед.

## ② Вторая стадия

Ситуация усугубляется, если наступает момент, когда родственник болеющего человека понимает, что происходящие изменения необратимы и лучшее, что можно сделать для родного человека, — это стабилизировать его состояние. Утраченные функции не вернуться, жизнь ухаживающего тратится на поддержание процессов жизнедеятельности болеющего близкого без надежды на выздоровление или просто на улучшение состояния болеющего. И, как ни прискорбно это признавать, единственное, что может принести освобождение и возвращение жизни в прежнее русло, — это смерть близкого. Желать этого страшно, а когда придет освобождение, никому знать не дано. Метафора, которую приходилось слышать: «Я в тюрьме и не знаю, какой мне назначен срок — может быть, год, может быть, пять лет, а может быть, пожизненно».

Эту ситуацию принять трудно. Непринятие рождает раздражение, обиду уже даже не на близкого человека, а на жизнь, на судьбу. Поводов для раздражения находится со временем все больше.

Уход за тяжелобольным близким поглощает так много времени и энергии, что иногда ухаживающий начинает себя воспринимать как носителя определенной функции. Собственная жизнь уходит на второй план. Ближний помощник не дает себе права хотеть чего-то для себя и даже когда делает что-то для себя, считает нужным оправдываться перед самим собой: это для того, чтобы быть хорошим помощником. Это тоже истощает силы.

У этой проблемы есть еще один нюанс. Ухаживая за маломобильным родственником, ближний помощник разделяет его жизнь во всех подробностях, включая физиологические процессы и личную гигиену. В словаре ближнего помощника появляются выражения: «Мы поели, мы поспали, мы сходили по-большому». Увеличивается риск слияния с болящим, когда уход за близким превращается в смысл жизни, а иногда возникает своеобразный пафос самопожертвования — «Это мой крест!»

Можно ли сказать в таком случае, что произошло принятие ситуации? Наверное, да. И это помогает обрести душевное равновесие в сложившихся обстоятельствах. Если ближний помощник является ро-

весником (муж, жена, брат, сестра) болеющего, может быть, в этом нет ничего катастрофического. Но когда речь идет о взрослых детях, ухаживающих за болеющим родителем, такое «принятие» может стать ловушкой. С уходом близкого уходит и смысл, а впереди еще длинная жизнь. Человек чувствует себя растерянным. И зачастую, вместо того чтобы строить свою собственную жизнь, идет искать «другой крест». Об этой опасности необходимо помнить и учиться не погружаться полностью в проблемы ухода, а оставлять время для себя.

Когда взрослым детям приходится ухаживать за постаревшими родителями, зачастую происходит инверсия ролей: ребенку приходится стать «родителем своих родителей». Иногда, особенно в случаях развития разных форм деменции, родители так и обращаются к детям: «Мамочка».

Психологически это может переживаться как сиротство при еще живущем родителе. Сын или дочь, привыкшие быть предметом постоянного беспокойства и заботы родителя, перестают ощущать с его стороны интерес и внимание к своим делам, радость за свои успехи и сопереживания неудачам. «Все, что делало ее моей мамой, ушло», — говорила молодая женщина, у матери которой была опухоль мозга. Наступает момент, когда болеющему родителю больше нечего дать своему ребенку, он все больше погружается в себя или в некий другой мир, неведомый его взрослым детям, все больше отдаляется от той реальности, которую всю жизнь разделял с ними.

Эта утрата интереса к окружающему миру часто сопровождается психическими нарушениями. Человек перестает узнавать близких и живет в мире своих фантазий, воображая себя находящимся в самых разных местах — в старой квартире, на работе или на улице. А иногда, уходя в себя, он погружается в полное молчание и не может даже заявить о своих потребностях. Возможно, эта утрата контакта с внешней реальностью обусловлена не только органическими нарушениями, но отчасти носит защитный характер — позволяет экономить энергию и освобождает болеющего от переживаний по поводу тягот, которые он доставляет своим близким.

Но на самом деле, что переживает человек, находящийся на грани перехода в иную реальность, в том пространстве, где граница между

жизнью и смертью становится все более проницаемой, — никто не может знать.



Иногда в общении родственников с болеющими родителями происходят удивительные вещи. Мать Татьяны уже несколько лет не встает с постели. В последний год она почти не разговаривает, только иногда произносит отдельные слова, так что не совсем понятно, узнает ли она дочь, которая за ней ухаживает. Накануне лета Татьяна думала над тем, как ей провести недельный отпуск — поехать к подруге в Эстонию или с внучкой на море. Занятая этими мыслями, она подошла к матери, чтобы покормить ее, и вдруг услышала от нее отчетливый вопрос: «А куда мы поедem в отпуск?»

Мария ухаживает за матерью, которая давно уже не может самостоятельно передвигаться, а в последние два года перестала узнавать дочь, зовет ее то «мамочкой», то «сестричкой», то именами своих подруг. В последнее время Мария стала интересоваться представлениями о смерти, существующими в разных культурах. «Я сижу на диване и читаю произведение тибетского ламы Согьяла Ринпоче “Книга жизни и практики умирания”. Вдруг мама, которая никогда восточной философией не интересовалась, ни одной книжки на эту тему не читала и не может видеть, что в настоящий момент читаю я, так как давно уже не различает букв, произносит громко и отчетливо: “Мне нужно в Тибет, мне нужно узнать тайну умирания”».

То есть даже если болеющий человек по всем признакам утрачивает связь с внешней реальностью, на каком-то уровне он может сохранять контакт с близкими, чувствовать их состояние и отношение к себе, улавливать их мысли.

И ближний помощник, настроенный на этот контакт, волей-неволей соприкасается с тем миром, в который постепенно все больше погружается близкий. А жизнь между тем идет, не снижая планку своих требований к человеку, ухаживающему за своим близким, — одновременно с этим он должен обеспечивать себя, заботиться о семье, действовать в социуме.

Ухаживающий, таким образом, пребывает одновременно в двух мирах — мире Жизни, в котором он работает, встречается с людьми,

выполняет разные социальные роли, и мире Смерти, который ждет его дома. Иногда это рождает чувство собственной исключительности — ведь не всем же дано так близко подойти к этой черте. Ближний помощник ощущает себя носителем уникального знания (это характерно для многих людей, переживающих или переживших экстремальный опыт). Но этим знанием не с кем поделиться: в привычном окружении, среди людей, далеких от подобных проблем, человек, как правило, не надеется найти понимание, между ним и социумом словно возникает некая невидимая стена. Это приводит к переживанию чувства одиночества. Хочется построить мост между этими мирами, ощутить их как две части единого целого, но сделать это самому очень трудно.

Близость к грани Перехода рождает вопросы экзистенциального характера: размышления о смерти, поиски смысла. «Человек может выдержать любое “как”, если он понимает “зачем”», — говорил известный психолог Виктор Франкл. И этот вопрос — «зачем?» — нередко приходит в голову ближнему помощнику в ситуации длительного ухода за утратившим мобильность и отрешенным от жизни родным человеком. Зачем оставлен жить тот, кто в этой жизни участвовать не может, а иногда и не хочет, у кого не осталось интереса к земным делам? На что я трачу свою жизнь? Зачем мне дан этот опыт? И дело не в том, что никто не может дать ответа на эти вопросы, но в первую очередь в том, что этими переживаниями не с кем даже поделиться. Они относятся к разряду «социально неодобряемых», и человек нередко не решается в них признаться даже самому себе.

Однако внутри вопросы эти продолжают жить, и, может быть, именно они рождают такие высказывания: «Хочу сказать своей дочери — ни в коем случае не перевози меня в старости к себе. Пусть лучше я умру раньше на своей земле, в своем доме, пусть даже от истощения, но никакого кормления с ложечки. Не нужно продлевать мою такую бессмысленную жизнь. Зачем человек жив? Страшный вопрос. Я очень надеюсь, что запомню этот урок на всю жизнь и не повисну обузой на шее своих детей. Не поддамся слабости, чтобы облегчить себе жизнь и вверить себя на попечение дочерей. Молюсь, чтобы Бог помог подготовиться к старости и достойно уйти». Это слова Веры, которая 10 лет ухаживала за малоподвижной матерью. И подобные высказывания часто приходится слышать от ближних помощников, находящихся в похожей ситуации.

## Изменения в семейной системе

Появление маломобильного пожилого человека оказывает влияние на *всю семейную систему* и способно менять не только образ жизни и уклад семьи, но и ее структуру. С возрастом роль «главы семьи», «добытчика», «хранительницы очага» может переходить от родителей к детям. К этой новой ситуации семья как система должна приспособиться.

Но дело не только в смене ролей, происходящей от естественных причин — взросления детей и старения родителей. Когда болезнь «помещает» пожилых людей, которые потеряли способность обслуживать себя, в сложившийся уклад семьи своих взрослых детей, уже много лет живущих отдельно, и иногда в другом городе, — это событие может ощущаться как травматическое не только для пожилого человека, но и для семьи его взрослого ребенка.

Из-за переезда пожилой человек лишается привычной обстановки — «дома я на ощупь знала, где ложки и вилки, а у дочери осталась как без рук». Тоскует по покинутому месту — «не могу одна смотреть альбомы с фотографиями, болит душа». В итоге пожилые люди чувствуют апатию и усталость, печаль и несвободу.

Родители и дети не оправдывают взаимных ожиданий. Взрослые дети ожидают от родителя какого-то поведения, и родитель ожидает что-то свое от детей, а реальность часто оказывается иной.



Елена жалуется на пожилую мать: «Она как будто захватывает меня — боится, когда уйду, просит не оставлять. Однако когда я дома — почти не разговаривает». Мама Елены испытывает напряжение из-за поучений дочери, которая активно рассказывает, что матери нужно делать и когда. Это напряжение Елена и принимает за холодность и неразговорчивость. Елена ожидает исполнения рекомендаций, а мать испытывает эмоциональное давление и отстраняется, но одновременно любит дочь и тянется к ней. Женщинам тяжело приноровиться друг к другу.

Возникают конфликты между взрослыми детьми по поводу пожилого родителя — соперничество (кто лучше ухаживает) или перекалывание ответственности, споры о том, кто что должен делать. Кто должен ухаживать за стариком и что ему за это будет? Всплывают имущественные вопросы, на которые нет однозначных ответов:

«Если я ухаживаю за матерью до ее смерти, то какую долю возьму себе с продажи дома?»

«Брат забрал себе мать, переписал имущество на себя — просто обокрал меня!»

«Бабушка вырастила двух дочерей, почему я за ней ухаживаю только из-за того, что у меня нет мужа?»

Вопросы справедливого распределения обязанностей и наследства могут посеять раздор в отношениях братьев и сестер, даже если отношения не отягощены другими обидами.

Сейчас семьи самостоятельно решают проблему распределения имущества и ответственности за уход за пожилым родственником. Нет однозначных ориентиров. До коллективизации существовал многовековой уклад семьи. Светлана Адоньева, филолог и антрополог, описывает структуру семьи до 1920–30-х годов XX века, где мужчине (большаку) подчинялись жена и женатые сыновья, а его жене (большухе) — незамужние и неженатые дети, жены сыновей и все женщины семьи. Было определено, с кем остаются старики, — когда состарилась свекровь, то большухой становилась невестка, ей подчинялись дети, жены сыновей, на ее попечении были старики.

В связи с болезнью вместе могут оказаться люди, которые испытывают острую неприязнь друг к другу. Бывают и такие ситуации, когда болезнь «сводит» бывших супругов.



*Александр Степанович* был женат трижды, со всеми женами в разводе. Когда стал болеть, как-то само собой было решено поселить его у первой жены, которая так и осталась одинокой. У детей свои семьи и нет места. Постепенно болезнь прогрессировала, и бывшая жена ухаживала за ним — «а куда деваться?». Фактически произошло построение совершенно новой семейной общности.

Бывшая жена и муж, дети и родители, которые годами не общались, из-за ухудшения состояния пожилого человека вынуждены жить на одной территории. Решение разойтись и не общаться, принятое в прошлом, связано с обидами, предательством и душевными ранами, которые не проходят со временем. Зачастую при вынужденном тесном

контакте вновь ноют старые раны, сколько бы времени ни прошло. Тогда атмосфера в семье становится тяжелой, вспыхивают конфликты, припоминается старое.



*Павел Степанович*, 86 лет, после инсульта живет с сыном и бывшей женой. Такая семья образовалась в результате болезни Павла Степановича, до которой каждый участник жил самостоятельно, отдельно друг от друга, общаясь лишь изредка. Отец недоволен сыном и привычно брюзжит на него. Бывшая жена утешается тем, что такое положение вещей временное, помогает в быту как сиделка, но не считает необходимым относиться тепло или уважительно к бывшему мужу. Она наполнена давними обидами и раздражением. Сын терпит ворчливый характер отца, служит буфером между матерью и отцом. В обстановке вынужденного проживания людей, чьи отношения отягощены прошлым — обидами, ссорами, ненавистью, душевными ранами, тяжело находиться даже непричастным к этой истории людям. Члены семьи настороже, «в боевой стойке», готовы дать отпор, если понадобится. Повседневный уход сын и бывшая жена выполняют как долг и необходимый минимум, а остальное «не обязаны». Пожилой превращается в объект бытовой заботы — помыть, покормить, но как к человеку остается иное отношение. Справедливости ради надо отметить — у стариков, бывает, портится характер, появляются ворчливость, раздражительность, гневливость или «вредность» даже у тех, кто не был таким раньше.

Важно отметить, что *социальные нормы* не работают на поддержку ближних помощников — в нашем обществе скорее действует следующая норма: «я взрослый человек, я сам должен это делать». «Положено», чтобы тебя это все никак не доставало, чтобы ты героически переносил трудности. «Это же твои родные люди — и что же ты за сын или дочь, если ты впадаешь во фрустрацию и не можешь справиться?»

Получается ситуация психологической травмы, о которой нельзя говорить. Или ты можешь пожаловаться, но не можешь рассказать подробности. Или уж тем более не норма пока попросить: «Ты посиди пока с моим стариком, а я пойду пройдусь». При этом возможность выйти из дома — это ключевой момент. И просто дать возможность ухаживающему человеку выйти из дома, подменить его — это большая психологическая поддержка.



Уход за пожилыми больными людьми, как показывают исследования, чаще всего ложится на плечи женщины. Женщина — всегда центр семьи, человек, который обо всех заботится. Поэтому, если в семье есть хоть одна женщина, ухаживать за пожилым родственником будет, скорее всего, она. Даже если в семье есть другой серьезно больной член семьи.



Пример из проекта «Помогающий диалог»:

Нина живет с пожилой матерью и сыном-инвалидом. Брат Нины живет отдельно со своей семьей. Почему-то считается, что забота о матери — задача Нины, несмотря на то, что у нее на иждивении сын-инвалид с непростым, порой агрессивным характером. Настолько привычно такое положение вещей, что нет сил на то, чтобы остановиться, задуматься о себе, взять паузу и «выдохнуть». Затем подумать о том, где попросить о помощи, к чему привлечь брата и организовать свою жизнь так, чтобы в ней оказалось место для самой себя.



Социолог из Европейского университета в Петербурге, профессор факультета политических наук и социологии, сокоординатор программы гендерных исследований Елена Здравомыслова рассказывает о «синдроме “поколения сэндвич”» — это такой период в жизни человека, когда индивид «сжат» между множественными обязанностями. С одной стороны, он ухаживает за пожилыми родственниками, утратившими самостоятельность, ставшими зависимыми. С другой — за своими детьми, которые еще не выросли. А может быть, также и за внуками. При этом человек, вполне возможно, продолжает работать в сфере оплачиваемого труда.

В общем-то, люди всегда «сжаты» между множественными обязанностями, но тут проблема заключается в том, что они оказываются перед вызовом заботы именно о пожилых людях. Эта биографическая ситуация приходится на возраст между 45 и 65 годами. В разных обществах она решается по-разному. В нашем обществе синдром sandwich generation оказывается чрезвычайно жестким, потому что у нас мало институциональной поддержки для баланса ролей и обязательств, которые и общество ставит перед человеком, и сам человек — перед собой.

И здесь главное — разумно распределить силы и свои возможности, так как, уйдя с головой в уход за родными старшего поколения, можно выпустить из виду поколение младшее. И, таким образом, муж и дети могут оказаться брошенными. «Полное погружение» в уход тоже не является здоровым состоянием, таким уходом можно «задушить» лежачего больного, превратить его в «дитя малое и несведущее», что приведет к тому, что ухаживающий будет полностью игнорировать просьбы и желания больного, списывая на то, что, мол, только он знает, что хорошо, а что плохо. В уходе за больным нужно всегда удерживать баланс, стремясь к золотой середине, чтобы не соскользнуть или к «арктическому холоду» формализма, или к «удушающей заботе» свержопеки.

Уход за пожилым немобильным (маломобильным) родственником связан с риском *эмоционального выгорания*, поскольку повышенная эмоциональная нагрузка и напряжение, усталость из-за тяжелой однообразной работы, ощущение нехватки сил и времени, привязанность и несвобода, беспомощность из-за присутствия рядом со страдающим человеком, ожидание и страх конца, раздражение и злость, чувство вины за это раздражение — все это истощает человека.

Суть эмоционального выгорания в том, что однообразная деятельность вызывает раздражение на всех вокруг или на пожилого родственника, затем появляется небрежность в отношении себя — «некогда думать о себе», «забывания», а позже могут прийти равнодушие, жесткость и цинизм. Полезно знать признаки выгорания:

- ✓ Вы легко выходите из себя и злитесь на своего подопечного, раздражаетесь постоянно на своих домочадцев, а с каждой вновь возникающей проблемой чувство недовольства растет. Все чаще и чаще вы повышаете голос на окружающих даже по мелочам.
- ✓ Для человека вполне естественно обладать целым спектром эмоций, и особенно испытывать горечь и печаль при виде угасающего от болезни родного человека. Но если вы стали более эмоциональны и ранимы, чувствуете отчаяние, резкие перепады настроения, приступы немотивированного желания поплакать, то это может свидетельствовать об эмоциональной перегрузке.
- ✓ Проблемы со сном — неспособность заснуть, бессонница, усталость после пробуждения.

- ✓ Стресс и усталость легко ведут к физическим недомоганиям — головным болям, частым простудам, а также хроническим болям в области шеи и спины, повышению артериального давления.
- ✓ Поведение вашего подопечного заставляет вас не отходить от него ни на шаг, что в конечном итоге изолирует вас от общества, а ваше общение сводится к разговорам с больным и родственниками — на друзей и знакомых времени уже не остается.
- ✓ Отсутствие энергии и апатия, трудность при концентрации внимания на одном деле, ощущение загнанности в тупик.
- ✓ Постоянный контроль над всеми делами, связанными с уходом за больным. Вам кажется, что лучше вас никто не сделает их, даже самые элементарные.
- ✓ Проявление жестокости в отношении психически или физически нездорового немощного человека зачастую также может являться не свойством характера ухаживающего (хотя и это возможно), а свидетельствует о выгорании или отсутствии соответствующих знаний и умений (например, пожилой человек не знает, как ухаживать за своей заболевшей женой; дочь не знает, когда давать лекарство; помощник делает что-то не так, потому что никто ему не говорил, как нужно).

Проявления жестокости по отношению к пожилым людям могут иметь разные формы:

- эмоциональная жестокость: угрозы, недоброе отношение, полное отсутствие внимания, нежелание понять пожилого человека или его точку зрения;
- физическая жестокость: человека бьют, толкают, привязывают;
- неправильное введение лекарств: передозировка успокоительных средств, отказ давать болеутоляющие лекарства (намеренно либо по незнанию);
- наказание: игнорирование или отказ выполнить просьбу;
- невнимание: исключение из семейного общения, отказ в обеспечении медицинской помощью;

- использование денег или имущества пожилого человека в своих интересах, продажа вещей без ведома владельца;
- вербальная агрессия: недопустимо резкий тон, крик, брань, ругательства;
- отказ принимать во внимание мнение или решение пожилого человека.

Кроме психологических реакций в случае выгорания появляются и соматические реакции: головная боль, боли в сердце, обострение хронических заболеваний.

Мы напомнили о риске эмоционального выгорания для того, чтобы еще раз подчеркнуть: ближним помощникам крайне важно уделять себе внимание, использовать и восполнять свои жизненные ресурсы — отдыхать, общаться, работать, учиться, встречаться с друзьями, читать книги, гулять, заниматься йогой, плаванием, своим здоровьем, иметь хобби... Вы сами можете продолжить этот список, найдя для себя наиболее приемлемые способы.

Избегать усталости в этом случае бессмысленно — она неизбежно будет, как физическая, так и психологическая. Найти свои способы восстановления — это то, что будет помогать и вам, и вашим близким.

При этом важно научиться *обращаться за помощью и принимать помощь*. Часто ближние помощники воспринимают ситуацию ухода за немобильным (маломобильным) родственником как свою собственную задачу и не используют даже те ресурсы, которые имеются в его распоряжении. Конечно, такое положение вещей может быть личным выбором, но иногда этот выбор не осознается, человеком руководят внутренние установки и он чувствует себя в ловушке обстоятельств. В описании работы группы поддержки для родственников немобильных (маломобильных) пожилых людей (далее в специальной главе о групповой работе) вы встретитесь с примерами изменения отношения ближних помощников к помощи со стороны и последовавших за этим внешних и внутренних изменений.

Мы предлагаем прямо сейчас сделать шаг к лучшему пониманию себя в этом вопросе — в разделе «Психологический практикум» мы разместили опросник «Отношение к принятию помощи» и описание факто-

ров, мешающих получению помощи. Работа с этими материалами поможет вам прояснить ваши сложности в принятии помощи и, возможно, изменить ситуацию.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ БЛИЖНИХ ПОМОЩНИКОВ

### ✓ **Быть выслушанным**

Родственники, ухаживающие за пожилыми людьми, редко делятся с друзьями чувствами или проблемами ухода. Тема тяжелая, проблемы повторяются одни и те же каждый день, не хочется загружать окружающих. Кажется бесполезным рассказывать о памперсах, диагнозах и усталости — «кому это интересно?» Люди носят в себе свои чувства и заботы.

Однако возможность рассказать о чем-либо заинтересованному слушателю или в группе поддержки, состоящей из таких же людей, ухаживающих за стариками, помогает освободиться от груза трудных чувств, испытать облегчение.

### ✓ **Получить поддержку**

В нашей культуре считается само собой разумеющимся ухаживать за стариками. Редкие семьи пользуются услугами сиделок или отправляют пожилых в дом престарелых. Ухаживающий привязан к больному без заметной помощи со стороны социальных служб, а иногда и родственников.

Человек испытывает трудности с принятием помощи, стыдно и неудобно привлекать других людей. Кажется, что и пожилому маломобильному родственнику будет трудно переехать к кому-то, чтобы ухаживающий позволил себе съездить в отпуск.

Преодоление неловкости и обращение за физической и моральной помощью к родным, другим людям, в социальный центр дают возможность отдохнуть и набраться сил. Участие в группе поддержки для родственников также предоставляет возможность быть понятым, испытать облегчение и получить новые силы.

### ✓ **Поделиться «социально неодобряемыми мыслями и чувствами»**

Уход за пожилым человеком вызывает различные чувства. В том числе негативные, которые человек осуждает в себе. Чувства остаются внутри и сменяют друг друга — раздражение, злость, потом вина, беспомощность и усталость, затем опять раздражение, и так по кругу. Если есть возможность поделиться в группе или с кем-то, кто отнесется с пониманием к таким мыслям, то становится легче и спокойнее. Человек имеет право на любые мысли и чувства.

### ✓ **Выработать способы взаимодействия**

Многие замечали циничное обращение некоторых врачей с больными, социальных работников с подопечными. Это связано с выгоранием в профессии, когда за долгое время общения с немощным человеком вырабатывается отношение к нему как к объекту, который надо помыть, накормить, перевернуть. Чтобы сохранить человеческое отношение к старикам, необходимо человеческое отношение к себе. Как в самолете, когда выпадают кислородные маски — нужно надеть маску сначала на себя, а потом на ребенка или зависимого от тебя человека.

### ✓ **Ощущать мир в отношениях в семье**

Ближайшие помощники испытывают психологическую нагрузку из-за трудностей ухода. Дополнительные проблемы отношений в семье только усугубляют стрессовую ситуацию. Важно чувствовать опору и поддержку в семье в такой период.

### ✓ **Получать информацию**

Ближайшему помощнику важно иметь информацию о возрастных болезнях и особенностях взаимодействия с пожилыми людьми, об организации быта в связи с болезнью родственника, о способах ухода, возможностях получения социальной, медицинской помощи, о способах заботы о себе.

### ✓ **Научиться пользоваться внешними ресурсами**

Жизнь в ситуации ухода за родственником не дает отвлечься и даже задуматься о возможной помощи со стороны. «Неудобно обратиться», «проще сделать все самому», чувство долга — все эти установки приводят к замкнутости в своем мире. Опора на внешние ресурсы — помощь семьи и родственников, сиделки, социального работника, волонтер-

ских организаций — облегчает положение ухаживающего, дает возможность пожить и своей жизнью.

✓ **Почувствовать общность с другими** (удовлетворяется в группе поддержки)

Иногда человеку для душевного равновесия достаточно видеть других людей, испытывающих схожие проблемы. Возможность поделиться личным опытом в группе, подсказать наработки и открытия об уходе за пожилым человеком другим участникам помогает держаться «на плаву», обрести смысл этого этапа жизни.



## СПОСОБЫ ПОМОЩИ БЛИЖНИМ ПОМОЩНИКАМ

В проекте «Помогающий диалог» были предложены несколько форм поддержки для родственников немобильных (маломобильных) пожилых людей: лекции, психологическая помощь по телефону, индивидуальные и семейные консультации психолога на дому, группы поддержки. В данной главе мы расскажем о консультировании и группах поддержки.

### ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

Многим людям не очень понятна суть психологической помощи. Во время работы в проекте часто возникал вопрос:

- Мы будем просто разговаривать?
- Не только. Но в основном — да, разговаривать.

В какой-то момент важно, чтобы рядом оказался собеседник. Слушающий, понимающий, сопереживающий и поддерживающий собеседник. Человек нуждается в свидетелях своих переживаний. Когда мы беседуем с друзьями, коллегами или родственниками, обычно они высказывают свою позицию, поддерживая ту или иную сторону, то есть оказываются с нами заодно либо на другой стороне баррикад. Психолог слушает и беседует, выступая третьим лицом в семье — нейтральным человеком, который «ни на чьей стороне». Взгляд его не зашорен историей отношений, прошлыми обидами или симпатиями. С ним можно говорить на «запретные» темы: страх смерти, утраты, обиды на близких, негативные чувства, испытываемые при уходе за немобильным и/или психически нездоровым пожилым родственником. Это позволяет рассказчику быть более свободным и через общение с психологом не только более объективно увидеть саму ситуацию, но и больше понять себя, свои реакции, соотнестись со своими ценностями, найти новые ресурсы для поддержки себя и своей семьи.

Вот одна из историй проекта — рассказывает психолог проекта «Помогающий диалог» Елена Шипилова.



*Андрей перевез мать из родного города 4 года назад. Живет в смежных комнатах в коммунальной квартире, мать страдает деменцией.*

*Методом проб и ошибок Андрей выстраивает домашний быт, уход и отношения с матерью и ее заболеванием. Привык жить один, привык к свободе. Поначалу оказался на одной территории с мамой, которую помнил и любил; но постепенно «все, что делало ее моей матерью, ушло».*

*Со смущением вспоминает, как называл мать уменьшительно-ласкательными словами: «моя девочка покушала», «маленькая описалась». Это помогло ему отстроиться от восприятия матери как взрослого человека. Он видел беспомощную, зависимую от него пожилую женщину и шутил сам с собой. Шутки и сарказм — защитные реакции психики, помогающие справиться с раздражением, гневом или напряжением. Если человек саркастично шутит, значит, психика пытается справиться с подавленными переживаниями. Шутки с уменьшительными прозвищами были звоночком о том, что накапливается напряжение, что Андрей дезориентирован, не понимает, как обращаться с матерью, как относиться к ней и ее болезни.*

*Через некоторое время шутки сменились вспышками неконтролируемого гнева. После работы Андрей обнаруживал забаррикадированную вещами дверь. Мать боялась воровства и прятала вилки, ложки, ножи и другие вещи, которые потом было не отыскать. Она забывала, где живет, называла Андрея именем мужа, регулярно повторяла вопрос: «Где моя пенсия?» Раскачиваясь на кровати, «отгоняла бесов» монотонными причитаниями, непохожими ни на молитву, ни на что-либо другое. Имелись и прочие причуды дементного пожилого человека, известные тем, кто ухаживал за больным родственником.*

*Андрей уставал на работе, но дома его тоже ждала работа.*

*Обратился за психологической помощью, понимая, что не справляется: «Я выхожу из себя и ору на мать. Однажды не мог остановиться целый час. Потом понимаю, что нельзя так, что она*

*больна, но нервы не выдерживают».*

*Для Андрея была полезной информация о симптомах и развитии заболевания матери. Постепенно он научился разграничивать сохранную часть психики и болезнь. Это помогло ему терпимее относиться к причудам матери.*

*Перестройка домашнего быта с учетом физических возможностей матери помогла снизить неудобства в уходе. Продумывались такие мелочи, как прикрепленная подошва электрического чайника, чтобы нельзя было ее спрятать; стол с двойной столешницей, чтобы убирать вниз посуду и остатки еды; сеточка в раковину, чтобы не забивалась канализация, когда мама моет посуду и не видит частицы пищи; специальные непромокаемые простыни на кровать; памперсы в виде трусов — мама не хочет надевать обычные памперсы, но носит те, что похожи на трусы; ручки-поручни на стенах квартиры, за которые можно ухватиться, чтобы передохнуть и двигаться дальше; установка биотуалета за ширмой и прочие мелочи.*

*Много размышлений вызвала дверь между комнатой Андрея и мамы. Андрей хотел установить плотную дверь, чтобы в тишине спать ночью, когда мама бормочет, раскачивается и «отгоняет бесов». Останавливало опасение не услышать зов о помощи, когда у матери что-то заболит или ей станет плохо. «Если не поставить дверь — раздражаюсь от недосыпа. Если поставить — буду беспокоиться, что не услышу маму, буду оставлять дверь приоткрытой и вновь раздражаться», — говорит Андрей.*

*На самом деле не в двери дело, а в отсутствии внутренней устойчивости. Эта устойчивость, или прочность человека достигается за счет наполненности и разнообразия собственной жизни, а также принятия помощи извне. Андрею помогал социальный работник, и кроме того он договорился с соседкой за небольшую плату проводить время с мамой как няня.*

*Помимо этого, Андрей отмечал, что когда у него спорятся дела на работе, он не забывает отдыхать и общаться с друзьями, физически хорошо себя чувствует, то и за мамой ухаживать легче.*

*Пропадает раздражительность, появляются терпение и юмор. С Андреем проделали упражнение «Колесо личного благополучия» (см. раздел «Психологический практикум»), которое помогло определить сферы жизни, на которые мужчина опирается, и те, которые нуждаются в развитии. Впервые за четыре года Андрей задумался о том, как организовать себе отдых. Допустил мысль, что, несмотря на болезнь мамы, хотел бы постоянных отношений с подругой. Преодолеl страхи о личной несостоятельности — «кому нужен с больной мамой», «плохая наследственность», «быт не налажен».*

*Кроме индивидуальной работы Андрей посещал группу для родственников, ухаживающих за маломобильными пожилыми близкими людьми. После занятий в группе отмечал эффект эмоциональной поддержки со стороны людей со схожими проблемами. «Стал уважать внутренний мир пожилого человека, каким бы странным он ни был».*

*Жизнь Андрея расширилась — были только работа и мама, стало много всего. Появились устойчивость и спокойствие во взглядах на уход за мамой. Конечно, будут «откаты» назад, в привычное русло отношений, но Андрей уже знает, что делать, чтобы восстановиться и взаимодействовать с мамой так, как обоим комфортно.*

## **ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ РОДСТВЕННИКОВ/ БЛИЖНИХ ПОМОЩНИКОВ**

Как уже отмечалось, ближние помощники, находясь под давлением всех описанных выше обстоятельств, нуждаются в том, чтобы их услышали, в получении поддержки и информации, в том, чтобы почувствовать общность с людьми, которые справляются с похожими жизненными ситуациями.

К сожалению, группы поддержки для родственников, ухаживающих за немобильными (маломобильными) пожилыми людьми, не являются повсеместной практикой. С одной стороны, это объясняется ограни-

ченным предложением такой услуги со стороны социальных служб и общественных организаций, с другой — отсутствием представления у самих родственников, как это может помогать, не напрасно ли будет потрачено время, которого и так немного в связи с уходом за болеющим и решением других жизненных задач.

Приводя далее подробное описание работы групп поддержки для родственников в проекте «Помогающий диалог», а также некоторых упражнений, мы надеемся, что это поможет составить представление о групповом формате психологической работы и поможет открыть для себя еще один ресурс поддержки.

Рассказывает психолог проекта «Помогающий диалог», ведущая группы для близких помощников Мария Соловейчик.

## **Рождение идеи**

Идея создания в рамках проекта группы поддержки для родственников, ухаживающих за болеющими близкими, возникла у меня из собственного опыта. 7 лет я ухаживала за своей мамой. Помнится ярко один момент. Я позвонила в Днепропетровск подруге. Ее не было дома, ответил мне муж подруги Саша. Я знала, что он, как и я, ухаживает за своей длительно болеющей мамой, и спросила его, как дела. Мы проговорили полчаса, система не выдержала этой нагрузки, и разговор прервался. Саша тут же перезвонил, и мы проговорили еще столько же, отбросив мысли о том, сколько это будет стоить (связь с Украиной уже тогда обходилась дороже, чем с Америкой), хотя оба мы не миллионеры. Но мы просто вцепились друг в друга, как два изголодавшихся человека, которые наконец-то дорвались до еды. Передать содержание нашего разговора невозможно — ни один «нормальный», то есть далекий от подобных проблем, человек его бы не выдержал. Там перемешано было все — разговоры о наших переживаниях, о судьбах поколения наших родителей сменялись обсуждением симптомов, лекарств и мелких бытовых подробностей ухода («А как ты делаешь загородку в кровати?» — «А зачем мне загородка, мама без меня даже с боку на бок перевернуться не может». — «Да, в каком-то смысле это проще, хотя... А пролежни? Как ты с пролежнями?» и проч.).

После этого разговора я поняла, что группа «товарищей по несча-

стью» мне остро необходима, что мое состояние далеко от «нормального» и это отражается и на моей маме, и на моем подрастающем сыне. Понимала я и то, что таких, как я, много, что они бегают по городу, разрываясь между домом и работой, каждый один на один со своей бедой, и многие даже не понимают, как нужно им это общение с себе подобными. Где и как искать таких людей? И дело даже не в том, что с интернетом я тогда была еще «на вы» (это был конец 1990-х) и социальные сети еще не опутали город. Такие предложения трудно найти и сейчас. Поэтому возможность, которую открыл проект, показалась поистине уникальной.

В рамках проекта мы планировали начать почти одновременно работу двух групп. Одна проходила в помещении ИПК «Гармония» (ведущие Ирина Руклинская и Мария Соловейчик), вторая — в помещении нашего партнера по проекту МОО БЦ «Хэсэд Авраам» (ведущая Людмила Ермолаева)

Опираясь на наш личный опыт, а также опыт работы в рамках проекта с пожилыми людьми и их семьями, мы смогли сформулировать проблемы и трудности, с которыми встречаются ближние помощники (в расширенном и обогащенном последующим опытом работы в проекте виде эти трудности представлены в разделе «Драмы ближних помощников»). На основе этих представлений мы сформировали свое видение задач группы и разработали программу.

## **Подготовительный этап**

### **Постановка задач**

Основными задачами работы группы виделись следующие:

- Создать безопасное пространство, в котором члены группы могли бы поделиться своими переживаниями, мыслями, возникающими вопросами, получить обратную связь, поддержку или практические советы от членов группы.
- Помочь участникам осмыслить происшедшие в их образе жизни и отношениях перемены, потери и приобретения, которые пришли в их жизнь вместе с этими переменами, и обсудить, как в этой новой для себя реальности они могут позаботиться о себе.

- Пробудить у участников интерес к себе, своему внутреннему миру, предложив им различные виды активности, направленные на обращение к себе.
- Познакомить членов группы с различными техниками саморегуляции (релаксация, дыхательная медитация, направленное воображение, сканирование тела), помогающими за короткое время восстановить силы.
- Способствовать формированию сообщества людей, объединенных общей проблемой, способных оказывать друг другу поддержку и после окончания работы группы.

### **Средства работы**

Для реализации этих задач были подготовлены разные варианты планируемых видов активности, которые могли быть предложены группе:

- упражнения, способствующие созданию в группе атмосферы доверия и безопасности;
- разные варианты техник саморегуляции — для того чтобы каждый участник мог выбрать для регулярного применения ту технику, которая ему/ей подходит больше всего;
- ряд упражнений, направленных на обращение к себе, исследование своего внутреннего мира.

В ходе работы предполагалось использовать работу с воображением, арт-терапевтические техники.

Однако основными задачами ведущего все же виделись фасилитация группового диалога и гибкое реагирование на актуальные темы, возникающие в группе, — проработка различных переживаний (раздражение, чувство вины, обида на судьбу), обсуждение экзистенциальных проблем жизни и смерти, грани перехода, жизненных целей и ценностей, а также любых других вопросов, которые окажутся важными для участников.

### **Ожидаемый результат работы**

Мы предполагали, что наша работа поможет участникам адаптиро-

ваться к существующей жизненной ситуации, научиться заботиться о себе и обрести круг людей, к которым можно обратиться при необходимости за поддержкой или советом.

### **Режим работы групп**

В каждой группе планировалось провести 12 занятий, по 2 академических часа каждое. Количественный состав группы — 10–12 человек.

## **Группа на базе ИПК «Гармония»**

### **Условия работы**

Для набора людей в группу мы использовали самые разные средства — наши специалисты, работающие в рамках проекта с семьями, приглашали в группу родственников болеющих, мы делали сообщения о группе после лекций специалистов по работе с пожилыми людьми, которые проходили в «Гармонии» в рамках проекта и пользовались популярностью, мы размещали информацию на сайте «Гармонии» и в социальных сетях.

Мы не сомневались в том, что работа, которую мы предлагаем, важна и полезна для ближних помощников. Но никаких иллюзий по поводу того, что люди по первому зову радостно побегут в нашу группу, мы не имели. Во-первых, большинство ближних помощников существуют в режиме острого дефицита времени, во-вторых, жизнь их так переполнена всевозможными практическими проблемами, что рядом с ними психологические трудности часто кажутся людям простой блажью.

Действительно, узнав о том, что мы не предлагаем ни бесплатных памперсов, ни услуг сиделок, многие теряли к нам интерес. И отклики типа: «Да если у меня будет час свободного времени, я лучше в парикмахерскую схожу» приходилось слышать довольно часто. Многим ближним помощникам идея о том, что изменение психологического состояния может принести в их жизнь практические перемены, кажется призрачной и эфемерной.

Так что набор в группу проходил сложно. В результате работу пришлось начать при списочном составе 8 человек и наличии на первом занятии 4 человек. Было понятно, что группа станет открытой и состав



ее будет меняться. В этих условиях планировать какую-либо активность было сложно — при появлении каждого нового участника требовалось уделить время для его знакомства с остальными участниками и адаптации к группе.

## **Описание работы группы**

### ***Состав группы***

*Елена*, 61 год. Ухаживает за матерью 85 лет, которая перенесла два инсульта, ограничена в передвижении и имеет психические нарушения.

*Галина*, 53 года. Ухаживает за матерью 75 лет, у которой сосудистая деменция, имеются психические нарушения.

*Ирина Г.*, 30 лет. Ухаживает за маломобильной бабушкой 95 лет.

*Оксана*, 47 лет. Ухаживает за бабушкой 95 лет, перенесшей инсульт (прекратила посещение группы после первого занятия).

*Ирина О.*, 48 лет. Ухаживает за отцом 75 лет, который полгода назад перенес инсульт (присоединилась со второго занятия).

*Андрей*, 44 года. Ухаживает за матерью 82 лет, страдающей деменцией (присоединился с третьего занятия).

*Екатерина*, 52 года. Совместно с матерью ухаживает за маломобильным отцом (присоединилась с четвертого занятия).

*Сергей*, 65 лет. Недавно потерял отца, сейчас проживает с матерью, которой больше 90 лет (присоединился с четвертого занятия).

### ***Начало работы группы — знакомство, согласование целей***

По нашему плану, после того как участники коротко представятся, мы примем правила, затем предложим разные виды активностей, которые помогут сформировать в группе атмосферу доверия. Но все сразу пошло немного иначе. После первого же предложения представиться и рассказать о себе участники начали очень подробно и откровенно описывать свои ситуации, делиться глубоко личными переживаниями. Было ощущение, что наше предложение открыло какие-то эмоциональные шлюзы, и поток переживаний, которые люди долго носили в себе, стал заполнять пространство. При этом, если обычно в начале работы

группы участники центрированы на ведущих, здесь они сразу же стали задавать друг другу вопросы и делиться своими реакциями. Нас немного смутило, что такое активное взаимодействие началось до того, как были приняты правила, но прервать этот поток откровений мы опасались — ведь люди для того и собрались, чтобы делиться своими переживаниями и получать обратную связь, если сейчас их остановить, они могут замкнуться. Однако в одном случае эта обратная связь оказалась слишком резкой, а мы не смогли ее вовремя остановить. И хотя после занятия мы постарались побеседовать с участницей, в адрес которой были сделаны неосторожные высказывания, и поддержать ее, но она в конечном итоге все же приняла решение покинуть группу и обратиться к психологу за индивидуальной терапией.

Этот опыт научил нас тому, что ведущему нужно, несмотря ни на что, «держать структуру» — то есть вовремя принимать правила и следить за их выполнением.

Описывая психологические трудности, с которыми они встречались, ухаживая за близким человеком, участники говорили о раздражении, злости, агрессивных реакциях в отношении близкого, обиде на жизнь, на судьбу, чувстве беспомощности и бессилия, усталости, истощении. Трудно было принять существующую ситуацию.

Уже на первой встрече многие отмечали, что в большой степени проблемы в отношениях с болеющим близким связаны с непростыми отношениями, которые сложились с этим человеком до его болезни.

Отвечая на вопрос об ожиданиях, все участники говорили о потребности поделиться своими переживаниями, быть услышанными и понятыми людьми, находящимися в сходной ситуации. Однако уже потом, при подведении итогов, выяснилось, что все они в большей или меньшей степени испытывали недоверие к тому, что встречи с «товарищами по несчастью» способны им помочь. Можно, наверное, сказать, что людей в группу привели чувство отчаяния, бессилия или растерянности перед свалившейся на них бедой, желание «схватиться за любую соломинку».

У кого-то сомнения исчезли почти сразу, у кого-то после второго занятия. А одна участница (Елена) испытывала колебания достаточно дол-

го, хотя по ходу работы группы отмечала изменения в своем состоянии. Например, уже на третьем занятии она рассказала, что на прошедшей неделе впервые за последние годы у нее возникло желание принарядиться и она купила себе новое платье к новогоднему корпоративу. Однако проходило несколько дней, и Елена обесценивала свои достижения и вновь погружалась в отчаяние и безнадежность. Накануне Нового года она пропала, пропустила два занятия. Я позвонила ей, чтобы узнать, что происходит, и на восьмое занятие Елена пришла. Она поделилась тем, что чувствует в себе сопротивление — много пытается работать с собой, посещает разные тренинги, читает книги, пытается следовать разным рекомендациям, осознавать свои чувства, но не чувствует значимого результата своих усилий. «Возникает вопрос к себе: что мы делаем на этих встречах? Зачем я трачу на это свое время?» Она призналась, что даже приняла решение покинуть группу, но после звонка ведущей, в котором увидела заботу о ней, все же решила еще раз прийти. На слова Елены откликнулась Ирина Г. — рассказала о своем опыте встречи с сопротивлением: она тоже очень много времени посвящает работе с собой. Помимо группы, это семейная терапия, которую в рамках проекта проводит психолог «Гармонии», песочная терапия, которую проводит с ней подруга, чтение литературы. Иногда тоже возникает желание все бросить, но в то же время она чувствует полезность этой работы, понимает, что происходит движение, и это стимулирует дальнейшее движение. В конце своей речи Ирина выразила свое восхищение тем, что Елена, состоявшийся, взрослый человек, ищет помощи и стремится к изменениям. Эта поддержка для Елены была очень важна. Кроме того, как она сказала при подведении итогов на последнем занятии, по возвращении в группу ее поразило то, насколько изменились участники группы — по состоянию, настроению и даже внешне. Она решила возобновить участие в работе группы.

Может быть, из-за такого амбивалентного отношения нам в ходе работы не раз приходилось возвращаться к вопросу о целях группы. Обсуждая этот вопрос, участники говорили о том, что, делаясь своими переживаниями и чувствуя себя услышанными, они чувствуют облегчение. А слушая истории других, убеждаются в том, что «у меня еще не худший случай» (об этом сказали несколько человек). Кроме того, история каждого участника позволяет остальным увидеть что-то новое в своей

ситуации, глубже заглянуть в себя, сделать свои «маленькие открытия» и осмыслить по-новому свою ситуацию.

### ***Основное содержание работы***

Начиная со второго занятия мы предложили посвящать на каждой встрече небольшое время техникам саморегуляции. Группа приняла это предложение с одобрением. Мы старались предлагать разнообразные техники — работу с дыханием, с телом, использование воображения (как, например, «Энергетическая индукция») — и сопровождали это небольшими теоретическими комментариями, как эти техники работают. Многие говорили потом, что используют эти техники в жизни.

Также на втором занятии мы предложили участникам начать встречу с того, чтобы каждый рассказал, что на прошедшей неделе его порадовало. Это было воспринято с энтузиазмом, и мы решили делать это на каждой сессии, либо в начале, либо в конце. Когда однажды я забыла об этом, участники напомнили мне — время наше уже вышло, но они не хотели расходиться, не поделившись чем-то хорошим. Радость каждого участника заражала и вдохновляла остальных.

Делились впечатлениями от спектаклей и фильмов, от встреч с друзьями. Говорили о новых увлечениях: например, Ирина Г. рассказала о занятиях вокалом в фольклорной студии. Катя поддержала ее, сказав о методе музыкальной реабилитации.

Ирина О. поделилась впечатлениями от встречи с подругами, которую они между собой называют «сходить на бревно». Это своеобразный ритуал, возникший спонтанно много лет назад, когда несколько молодых девушек, которые вместе работали, собрались на бревнышке, на окраине лесочка, поговорить «за жизнь». Разговор так понравился всем, что девушки решили встречаться регулярно. Терапевтический эффект от этих встреч очевиден. Как рассказала одна из подруг, когда она становится раздражительной, покрикивает на детей, муж говорит ей: «Не пора ли тебе сходить “на бревно”?» При слове «бревно» я вспомнила свой опыт стажировки в Норвегии, где после каждого занятия ведущие предлагали участникам собраться в группы по 4-5 человек — для того чтобы обсудить впечатления от прошедшего дня, это называлось Log-группы (log в переводе с английского «бревно»). Я поделилась этим

воспоминанием с группой. Теперь посиделки девушек обрели новое имя.

Рассказывали и о достижениях в работе с собой. Елена для повышения самооценки решила каждый день отмечать три каких-то поступка, за которые может себя похвалить. Ира Г. стала каждую субботу проводить обзор прошедшей недели и обнаружила, что это помогает собрать свои мысли, почувствовать, «где нахожусь и что хочу делать дальше». Галина рассказывала, как учиться говорить нет в тех случаях, когда не хочет или не может сделать что-либо, и как практикует выражение собственных чувств, стараясь уходить от привычных стереотипов поведения, когда она свои переживания и потребности задвигала на второй план. В планах у нее поездка к сыну в другой город. Она собирается «поработать бабушкой», но ставит детей в известность, что хочет иметь также время для себя, своего отдыха. Радует то, что окружающие относятся к этому с пониманием.

Каждое такое высказывание пополняло копилку группового опыта, которую можно было бы назвать «Где находятся мои ресурсы».

Живой отклик вызвали у членов группы упражнения, направленные на обращение к себе. Шеринг после выполнения упражнения способствовал поддержанию теплой, принимающей атмосферы группового взаимодействия, ощущению эмоциональной общности. Кроме того, это пробуждало интерес участников к самим себе, своему внутреннему миру и желание продолжать следовать по пути изменений, обратившись за индивидуальной психологической помощью. Это, как мне кажется, важнейший результат нашей работы. Наверное, и сама ситуация этому тоже способствовала, потому что, как известно, кризис (а ситуация, в которой находятся участники группы, несомненно кризисная) — это одновременно «опасность и возможность». Возможность перемен. Длительный уход за болеющим близким заставляет человека встретиться с теми его личностными особенностями и стереотипами построения отношений, которые всегда были источником проблем и дискомфорта, но в обычной жизни не были так заметны. Экстремальная ситуация делает очевидной жизненную необходимость личностных изменений.

### **Темы обсуждений**

В ходе группового диалога возникали различные темы для обсуждения, которые затрагивали всех участников. К некоторым из них мы возвращались не раз в процессе нашей работы.

Часто звучала тема раздражения и агрессии на разные проявления болеющего близкого. Прежде всего на постоянное требование внимания. «Мама ходит за мной по квартире хвостиком, нигде я не могу побыть одна больше 10 минут», «Мама спрашивает одно и то же каждую минуту, хочет все время разговаривать, а я не могу посвятить ей все время. Часто ноет, чтобы я ее не оставил, или беспокоится о паспорте, пенсии, каких-то насущных проблемах. Ее как бы заедает, как заезженную пластинку, на какой-нибудь из них на весь день». Говорили о том, как болеющие родные пытаются привлечь внимание близких, используя наивные способы манипуляции. Делились предположениями о том, что заставляет стариков так себя вести: ощущение беспомощности и страх быть оставленными. Как настроить себя на то, чтобы не раздражаться на это, реагировать спокойно? Может быть, просто чаще повторять им, что их любят, что никогда не оставят? Уделять им внимание, разговаривать с ними, но в то же время отстаивать свое право на личное пространство. Говорили о том, что такое быть «достаточно хорошим» (а не идеальным) ближним помощником, чем чревато полное погружение в роль помощника, о вторичной выгоде позиции жертвы.

Иногда бурную реакцию вызывают какие-то нелепые проявления стариков. Например, капризы — упрямое нежелание делать то, что необходимо и все равно сделать придется: умыться, поесть, сделать рекомендованные врачом упражнения. Или бредовые проявления, такие как страх ограбления, из-за которого мама все прячет в кровать: еду, одежду, тапочки, свои ходунки. Или чрезмерный страх за свое здоровье и бесконечные поиски «правильного» врача, который вылечит от старости. Мы говорили о том, как принимать образ жизни своих «стариков», их причуды и изменившуюся систему ценностей, в которой ходунки дороже бриллианта в царской короне. Как позволить им быть такими, какими они стали, не ждать, что они станут прежними или будут такими, какими мы их хотим видеть. Если будет принятие, то раздражение будет возникать реже. Обсуждали и приемлемые способы выражения раздражения или гнева, если эти эмоции возникнут.

Часто поднимался вопрос о том, что может помочь принять как данность свою изменившуюся ситуацию. Одна участница (Галина) поделилась своей историей. Ухаживая за матерью, которая уже несколько лет страдала деменцией, она в какой-то момент почувствовала себя такой обессиленной, что приняла решение отдать маму в психоневрологический интернат (ПНИ). Первые несколько дней она чувствовала освобождение и прилив сил, а потом стало нарастать беспокойство. Через месяц она забрала мать из ПНИ, и после этого отношения между ними изменились. «Я не знаю, почему так получилось, но я стала гораздо спокойнее, она перестала меня так раздражать». В группе прозвучали разные предположения о причинах изменений: может быть, Галине удалось отдохнуть или мама после пребывания в ПНИ смогла оценить заботу Галины и стала мягче. Я добавила к этому свое предположение: когда мама была в ПНИ, Галина получила возможность на какое-то время выйти из ситуации, занять позицию наблюдателя, посмотреть на ситуацию со стороны и совершить осознанный выбор. Фраза «Я должна ухаживать за матерью» сменилась на «Я хочу ухаживать за матерью». Эта замена всего лишь одного слова «должна» (в котором есть вынужденность) на «хочу» (которое отражает свободный выбор) полностью преобразила ситуацию. Галина продолжала нести тот же груз забот, какой несла до госпитализации матери, но состояние ее изменилось. Она больше не чувствовала себя пассивной жертвой обстоятельств, но заняла активную позицию в отношении к ситуации. Обсуждение этой темы — осознанности выбора — было важным для многих участников.

В свете этих разговоров символичным показалось наблюдение, которым поделилась Ирина О., когда мы говорили о том, что порадовало нас на прошедшей неделе: «Я в последнее время часто встречала на улице своего одноклассника, гуляющего со старой больной собакой. А этим утром, когда шла сюда, встретила его снова, но уже с молодым резвым щенком». Это подняло настроение, в голове зазвучали слова: «Жизнь продолжается!» Участники заговорили о том, как важно уметь проститься с тем, что уходит, отпустить это, перевернуть прочитанную страницу и начать новую.

Обсуждали отношение к психическим изменениям. На одной из встреч Ирина О. рассказала, что психолог, которая осмотрела ее отца, посоветовала стараться удерживать улетающее сознание болеюще-

го близкого. Теперь она задается вопросом — как это делать? Может быть, надо поправлять отца, объяснять что-то, использовать специальные техники? Сергей поделился своим видением проблемы: нам свойственно стараться удержать уходящего близкого в своей реальности, а ему это может быть уже не нужно, и мы это делаем для себя, не хотим его отпустить. Казалось, что его мать так вела себя, когда ухаживала за своим мужем, отцом Сергея, но ничего хорошего это не принесло: отец расстраивался, а мать раздражалась. Обсуждая этот вопрос, мы не могли прийти к однозначным выводам. Остановились на том, что, наверное, нужно что-то пытаться сделать, но не любой ценой. И, может быть, нужно просто окружать близкого человека вниманием и любовью, и это будет эффективнее любых упражнений.

Катя рассказала историю своего деда. Дед с бабушкой жили в Москве. После смерти жены, оставшись в одиночестве, дед постепенно почти полностью потерял ориентацию во времени и пространстве. В таком состоянии его застали Катя и ее мама, когда в очередной раз приехали его навестить. Приглашенный психиатр посчитал ситуацию необратимой. Ни на что не надеясь, родные забрали деда к себе в Ленинград. Специального лечения он не получал, просто оказался в семье, среди любящих близких. И через некоторое время полностью восстановился. Прожил он после этого еще 5 лет.

Иногда психические нарушения близких производят пугающее впечатление. Андрей поделился тем, что у него возникает страх, когда мама рассказывает о своем общении с ушедшими друзьями и близкими, «кажется, что она приводит в дом этих покойников, становится не по себе». Мы говорили о том, что старый и длительно болеющий человек перемещается на грань жизни и смерти и острее, чем мы, ведущие активный образ жизни, ощущает проницаемость этих границ. Я сказала, что, может быть, мать не «приводит в дом покойников», а сама посещает тех, кто уже перешагнул эту черту, и Андрею необязательно сопровождать ее в этом путешествии. Мы снова заговорили о том, стоит ли стараться удержать близкого в «нашем» мире, то есть в той реальности, которая разделяется большинством, или лучше позволить ему находиться там, где он теперь пребывает. В конце концов, о его реальности мы ничего не знаем, и узнать ее не поможет ни один психиатр.



Некоторое время мы посвятили разговору о том, стоит ли обсуждать с близкими проблему смерти.

Длительное пребывание рядом со старостью и смертью часто порождает мысли о собственном старении и уходе. Это также было предметом обсуждения на занятиях группы.

### **Подведение итогов**

На последнем занятии мы постарались подытожить наш опыт — что из происходившего на занятиях группы было для участников наиболее важным, к каким результатам они пришли и какие изменения предложили бы внести в программу. Привожу резюме их ответов.

**?** *Что из того, что происходило на занятиях группы, показалось наиболее важным?*

— Встреча с людьми, которые находятся в схожей ситуации. «Моя ситуация казалась мне уникальной, а здесь я увидела других людей, которые испытывают то же, что и я, это было удивительно» (Галина). «Здесь мы могли говорить о таких вещах, которые обычному человеку неинтересны и непонятны. Мы могли говорить откровенно обо всем, даже о чувствах, которые социум не одобряет, и встречать понимание» (Елена). «Это даже поразительно, у меня много друзей, но до того, как собралась эта группа, мне действительно не с кем было обсудить семейную ситуацию и сформировать свое отношение» (Ирина Г.).

— Возможность поделиться своим опытом, получить обратную связь от группы и познакомиться с опытом других участников. «Я заметила изменения в своем поведении и отношении, всего лишь проговаривая свои вопросы и получая обратную связь!» (Ирина Г.).

— Получение поддержки от других участников и ощущение эмоциональной общности. «Я получила поддержку и внимание живых людей, которые сделали мою жизнь лучше» (Ирина Г.). «Истории других людей эмоционально затрагивали. Я вдруг понимала, что тоже переживала что-то подобное, но не осознавала этого» (Галина).

— Обсуждение проблем, в том числе экзистенциального плана, возникающих при контакте с болеющим близким.

— Возможность получить друг от друга полезную практическую информацию — например, как решать «туалетные проблемы», где купить дешевые памперсы, какие виды помощи могут оказать соцработники, где есть хорошие реабилитационные центры.

— Знакомство с техниками саморегуляции. «Я стала использовать медитации даже на работе. Когда устаю, нахожу какое-то местечко, где меня никто не трогает, и несколько минут расслабляюсь и дышу, так прихожу в форму» (Галина).

— Упражнения, направленные на обращение к себе. Все участники сказали о том, что это было интересно. «Не могу сказать, что я узнала что-то новое о себе, но появилось ощущение, что я для себя важна, то, что я думаю и чувствую, имеет значение» (Ирина О.).

**?** *Что изменилось в результате посещения занятий группы?*

Необходимо отметить, что почти все участники одновременно с посещением группы получали помощь психолога, который приходил в семью, и рассматривают произошедшие с ними изменения как результат комплексного подхода к оказанию помощи.

— Состояние стало более ровным, спокойным, в общении с близким появилось больше легкости, реже возникают вспышки раздражения, стало легче с ними справляться, появилось больше сил и энергии.

— Группа помогла «принять то, что невозможно изменить»: существующую ситуацию, изменения, которые происходят с болеющим близким. «Приняла ситуацию как данность: “Это моя жизнь”» (Ирина О.). «Мама теперь мой ребенок» (Елена). «Я сделал переоценку и понял, что нужно уважать внутренний мир других, каким бы он ни был параноидальным» (Андрей).

— Пришло осознание, что нет необходимости полностью погружаться в уход за близким, что в этой ситуации нужно и можно находить место для того, чтобы позаботиться о себе. «Я дала себе разрешение на свою жизнь, право позаботиться о себе» (Елена).

— Изменилось отношение к себе. «У меня была низкая самооценка, теперь набираю плюсы».

— Изменились отношения с окружающими, в частности с членами семьи. «Я поняла, что могу делить груз ответственности с сыном» (Елена). «Я стала просить помощи от других членов семьи. Работа в группе для меня была очень важна и необходима в тот момент. Отношения становятся другими (разными, но мне это нравится!) со всеми. Лучше! Я рада! Здорово!» (Галина).

 *Какие изменения вы предложили бы внести в программу?*

На этот вопрос все участники ответили однозначно: есть потребность послушать лекцию специалиста по проблемам пожилого возраста и задать ему свои вопросы.

### **Через полгода...**

Хорошая обратная связь от участников группы радует и вдохновляет ведущего, но всегда остается вопрос: не случится ли так, что опыт, пережитый в группе, останется только в виде приятного воспоминания и не даст толчка к изменениям в жизни участников? Что будет с ними дальше — через месяц, через полгода?

И вот прошло полгода. Работая над созданием пособия по итогам работы в проекте, мы обратились к участникам за разрешением на публикацию описания работы нашей группы. Все они ответили согласием, и попутно каждый немного рассказал о своих делах. Все опрошенные участники вспоминали группу с теплом и благодарностью за оказанную поддержку, все говорили, что в их жизни произошли изменения — у кого-то более существенные, у кого-то менее, но пользу занятий в группе признали все.

Несколько человек сказали, что занятия в группе помогли им организовать свою жизнь так, чтобы забота о близком сочеталась с заботой о себе. Осознав важность этой проблемы, наши «выпускники» начали активно искать возможные ресурсы получения помощи — обращаться к родным, брать на время сиделок. Это помогало обрести эмоциональное равновесие, улучшались отношения с болеющим близким, и, соответственно, менялось и его/ее состояние. Хочется дать слово участникам.

Вот, например, ответ Ирины О. на запрос о разрешении на публикацию и состоянии ее дел на данный момент: «Прочитала ваше “Описание работы группы” с интересом и даже испытала ностальгию по нашим занятиям. Конечно же, мой ответ положительный. Спасибо большое за группу и помощь! Я с 14 мая вышла на свою прежнюю работу [которую Ирина вынуждена была оставить в связи с болезнью отца. — *Авт.*] и наслаждаюсь этим, хотя физически нагрузка очень возросла. Для папы наняла женщину, которая кормит его. Он дня три позлился, потом три дня пообижался, а потом встал и начал передвигаться. Два шага до окна или два шага до стула — это прогресс! Я стала спокойнее, часто смотрим с ним вместе телевизор, шутим, смеемся. Целую его, признаюсь в любви, но называть стала Леонидом Васильевичем. Получилось это произвольно, не могу объяснить почему. Может быть, мне так проще, а его это организует. Log-группа работает, жизнь продолжается! Успехов вам в вашем полезном деле!»

А вот слова Галины (разговор по телефону): «Мне наши встречи очень помогли. Состояние изменилось, даже мама это замечает, хотя из-за своей деменции вроде бы уже ничего не понимает, а говорит иногда: “Доченька, ты как-то лучше стала... спокойнее”. И что удивительно, мне кажется, что и мама вроде как-то лучше стала! Наверное, когда мне спокойнее, то и ей спокойнее. Конечно, физически мне все равно тяжело и устаю я, но как-то больше покоя в душе. Больше обращаться к брату стала. Вот внучку на лето привозили [дочь Галины с семьей живет в другом городе. — *Авт.*], тяжело было со всем справляться, я попросила брата взять мать на неделю. Он спросил: “А ты что, уезжаешь?” Я говорю: “Нет, просто я устала, и мне нужна твоя помощь”. И он взял! Раньше бы не решилась попросить. Сиделку вот нанимала, когда нужно было к дочери съездить. В общем, учусь заботиться о себе. И знаете, мне делиться этим хочется, чтобы другим помочь. Я недавно попала в одну семью [Галина — медработник. — *Авт.*], там женщина молодая за свекровью ухаживает, она очень была растеряна, говорила, как ей тяжело. Я ее выслушала и своим поделилась. Знаете, она меня так слушала, ну, каждое слово ловила. Потом так благодарила, говорила, что ей легче стало, особенно важно было услышать о моем личном опыте. Нужно людям это!»

Нужно, конечно, и мы надеемся, что наша работа поможет это осознать, вселить веру в то, что, даже если ситуацию изменить невозможно,

изменение отношения к ней может принести существенное улучшение состояния как ближнего помощника, так и самого пожилого человека.

## **Группа на базе МОО БЦ «Хэсэд Авраам»**

Рассказывает психолог проекта «Помогающий диалог», ведущая группы Людмила Ермолаева.

### **Условия работы**

В течение ряда лет в МОО БЦ «Хэсэд Авраам» проводятся регулярные (один раз в неделю) мероприятия для людей, страдающих болезнью Альцгеймера и разными формами деменции, которых приводят в центр ухаживающие за ними родственники. Мероприятие длится с 10 утра до 3 часов дня и включает в себя занятия, направленные на поддержание когнитивных функций (памяти, внимания) и двигательной активности, а также совместный отдых и обед. Занятия проводятся специалистами центра, родственники могут присутствовать на них, а могут просто проводить время в ожидании их окончания.

Этим родственникам и было предложено в то время, когда с их подопечными занимаются специалисты центра, собираться для занятий в группе поддержки.

Специфика ситуации заключалась в сходстве диагнозов подопечных ближних помощников (болезнь Альцгеймера или деменция). В этой болезни нет улучшений, только ухудшения. Больной сохраняет двигательную активность, но теряет способность ориентироваться во времени и пространстве, из-за чего его практически невозможно (опасно для него самого) оставлять одного без присмотра. При этом, как правило, бремя ухода ложится на одного из близких: мужа, жену, сестру, дочь (в нашей группе не было сыновей). Это связано с тем, что болеющий начинает воспринимать как своего только одного члена семьи (при этом не всегда он понимает, кто это, одну из участниц болеющий муж называл «она»), а остальных членов семьи не узнает. Риск слияния (о котором уже шла речь выше) в этой ситуации еще более возрастает. Ближнему помощнику со временем становится все труднее делегировать кому-то свои полномочия по уходу: «Он без меня не сможет, другие только все испортят, только я могу с этим иметь дело...» А болеющий со време-

нем вообще может утратить способность оставаться с кем-либо другим, кроме этой «ключевой фигуры». Так, одной участнице пришлось быть в группе с мамой, страдающей болезнью Альцгеймера, поскольку та не могла остаться без нее.

Группа начала работу в составе 8 человек, хотя в списке было 10 желающих. Группа была открытой для новых членов.

### **Описание работы группы**

#### ***Состав группы***

*Светлана*, 61 год. Ухаживает за матерью 93 лет, страдающей деменцией.

*Татьяна*, 46 лет. Ухаживает за матерью 83 лет, в течение 8 лет страдающей болезнью Альцгеймера. Мать без дочери на людях не остается (боится, кричит...).

*Марк Ш.*, 78 лет. Ухаживает за супругой с деменцией тяжелой стадии. Проживает он вместе с сыном, но уход за супругой полностью на нем.

*Эльвира*, 78 лет. Ухаживает за мужем, страдающим деменцией.

*Евгения*, за 70. Ухаживает за мужем, у которого болезнь Альцгеймера. Была на первых 4 встречах, потом у мужа случился инсульт, перестала посещать «Хэсэд» и занятия группы.

*Галина*, 79 лет. Продолжает работать, ухаживает за супругом, страдающим болезнью Альцгеймера. Была на 5 встречах, в конце декабря у нее самой случился инсульт.

*Вера*, за 80. Ухаживает за дочерью. У дочери шизофрения (ей за 40). Впечатление, что у самой матери сосудистая деменция, ей было сложно на занятиях группы. Присутствовала на 4 встречах, больше всего ей понравилась релаксация под музыку леса.

*Диана*, 36 лет. Ухаживает за матерью с болезнью Альцгеймера. Была на двух встречах, очень продуктивна и информативна для группы, активна, не смогла посещать занятия, так как мама сломала руку.

*Елена*, 89 лет. Ухаживает за мужем, своим ровесником. У мужа несколько месяцев назад резко развилась болезнь Альцгеймера. Присоединилась на 10 встрече.

*Фаина*, 76 лет. Ухаживает за мужем. У мужа церебральный арахноидит с эпилептическими припадками с 1974 года. Присоединилась на последней встрече, с намерением продолжать дальше.

*Ольга*, за 60. Ухаживает за мужем с деменцией и бредом ревности. Прекратила посещение группы, затем и «Хэсэда» после первого занятия.

*Галина*, за 70. Ухаживает за сестрой с болезнью Альцгеймера. Была на двух встречах, прекратила посещение, сославшись на занятость.

### ***Начало работы группы***

На первое занятие участники собирались долго, всем было трудно оставить своих подопечных, и начало приходилось откладывать.

Надо отметить, что попытки организовать группу для близких помощников предпринимались и раньше, но по разным причинам эти попытки не увенчались успехом. Поэтому вначале люди были насторожены и скептически — с одной стороны, исполнительны («нас позвали — мы пришли») — с другой. Многие участники поначалу чрезмерно беспокоились о своих подопечных и периодически выбегали их проведать, чем усложняли работу группы.

Мы рассказали о проекте, о том, что такое группа поддержки, зачем мы все собрались. Затем участники стали знакомиться друг с другом. Несмотря на то, что многие из них регулярно встречались в этом пространстве и знакомы уже были, но на самом деле мало знали друг о друге.

Все по кругу представлялись, называли имя, говорили немного о себе и за кем ухаживают. На удивление люди достаточно много и подробно рассказывали о себе. Было такое впечатление, что для них самих мало места в жизни, что их самих мало слушают и у них есть большая потребность говорить о себе, своих переживаниях, личной истории и ситуации, в которой они оказались или пребывают много лет.

На втором занятии группы, когда был предусмотрен разговор о правилах, появились две новые (для группы) участницы. Они поделились своей историей. У Дианы оказалось много полезной информации, она рассказывала о стадиях развития болезни Альцгеймера, о том, ка-

кие врачи могут помочь, какие есть лекарства, а также о сиделках и камерах слежения, поделилась и тем, как справлялась со своими чувствами на разных стадиях развития болезни матери.

Кроме полезной информации, важно для участников было и то, что в переживаниях Дианы многие увидели себя и свои чувства как в зеркале. Это содействовало сплочению группы. Участники стали делиться опытом посещения предыдущих групп и выразили свои опасения, что здесь их будут учить жизни и рассказывать про болезнь, которую они знают лучше других. Это позволило прояснить опасения и определить ожидания и потребности участников. Этот опыт показал мне как ведущей, что у участников есть потребность в предоставлении большего пространства для «рассказывания» о себе, своем опыте, о том, как было и стало, о своих переживаниях.

О правилах удалось поговорить только на третьей встрече, объяснить, зачем это нужно. Это не встретило понимания со стороны группы. Принято единогласно было только одно правило: не перебивать — говорить по одному. Не принято было правило конфиденциальности, может, это связано с тем, что группа состоит из зрелых, пожилых людей.

Большинство выразили желание посещать занятия группы, отметили важность в предоставлении пространства для себя.

### ***Основное содержание работы***

С третьей встречи участники начали быстро собираться на занятие, буквально бежать. Один из участников так объяснил это: «Я давно говорил, что помощь нужна нам, а не только нашим подопечным! Нужно место, где мы бы могли говорить о себе, делиться опытом и просто отдохнуть!»

Начала проявляться тенденция заваливаться в плохое: обсуждали ярко, с чувствами, эмоционально... и в этом были их личные истории с врачами, с чиновниками и т. д. Когда я предложила все-таки вспомнить то хорошее, поддерживающее, что есть в их жизни сейчас, — это оказалось трудно, наступила пауза...

Наконец, одна из участниц вспомнила очень трогательную историю 35-летней давности, что внесло в группу много тепла и радости. Все отметили изменение состояния в лучшую сторону. Это дало мне понима-



ние того, что строить встречи нужно, соблюдая баланс между отреагированием негативных эмоций и поиском позитивного ресурса.

Так родилась идея встречи, посвященной теме «Как было до...», с фотографиями и рассказами участников о том, что их радовало когда-то, когда близкий человек был здоров. Две участницы вспомнили и рассказали истории любви со своими ныне болеющими мужьями... Один участник нашел стихи супруги, которые она писала будучи здоровой. Люди делились своими фотографиями и рассказами, и эта свежая струя эмоций из прошлого оказалась поддерживающей и ресурсной для группы в целом и для многих участников. Некоторых это побудило внести в свою жизнь позитивные изменения. Так, например, одна из участниц, наконец, начала ходить в бассейн, вспомнив, что плавание всегда было для нее ресурсом.

Живой отклик у группы вызвали методики саморегуляции и релаксации с визуализациями. Очень пришлось кстати дыхательные упражнения и сканирование тела. На одной из встреч Марк поделился, что ему трудно «включать фантазию», но может помочь музыка. К нему присоединились многие участники. Так в группе появилась музыка «звуки природы» — леса, ручья, птиц и моря.

После Нового года из группы выбыли две активные участницы: Евгения — ее болеющего супруга разбил инсульт и Галина — у нее самой случился инсульт. Группа понесла потери. Многие болели, и из-за этого в группе случилось три вынужденных перерыва. Это снизило активность и включенность группы, снова стали плохо собираться на начало, возобновилось беспокойство за подопечных, как было в самом начале. Труднее было делиться насущным, как будто от перерыва связь надрывалась и нужно было время, чтобы она восстановилась. При этом каждый раз, собираясь после перерыва, участники говорили, что скучали по группе, что группа чуть ли не единственное место ДЛЯ НИХ и ПРО НИХ САМИХ.

Последние три занятия прошли с особым подъемом.

### ***Темы обсуждений***

В ходе группового диалога возникали различные темы для обсуждения, затрагивающие участников группы. Некоторые темы повторялись

почти на каждой встрече, к некоторым возвращались периодически.

Часто звучала тема бессилия и связанного с ним раздражения на самые обычные, на первый взгляд, проявления подопечного. Так, один из участников рассказывал, как уже несколько лет говорит своему болеющему родственнику: «Пойдем гулять». И тот бежит, наспех и несуразно одевается и встает у входной двери, и это вызывает огромное раздражение рассказывающего: «Иногда мне кажется, что она (он) специально все это делает, чтобы мучить меня». Возникает предположение, что за этими словами стоят неготовность и нежелание ближнего помощника смириться с тем, что сделала с его близким болезнь, и он, несмотря ни на что, как будто ждет возвращения того, кого знал раньше, словно стремится удержать его уплывающее сознание.

Мы говорили о том, как важно учиться принимать те изменения близкого человека, которые принесла болезнь, делились информацией о стадиях и особенностях течения заболевания, говорили о том, как важно отделять болезнь от человека. Но, может быть, самым главным было просто поделиться своими переживаниями, не встречая критики и осуждения, услышать, что другой человек несет в себе такую же боль и ощутить эмоциональную общность с «товарищами по несчастью».

Ведь часто ближние помощники не находят понимания даже со стороны других родственников болеющего. «Мама требует, чтобы я постоянно была при ней, обижается, обвиняет, вредничает, жалуется брату, не живущему с нами, на меня, он на меня нападает. Я и так всю жизнь посвятила ей: семьи нет, ни мужа, ни детей. Я в тупике! Как настроить себя, чтобы не реагировать на это?» Это еще один сложный момент. Болеющий, с одной стороны, не может обойтись без ближнего помощника, с другой стороны, постоянно видя перед собой одно и то же лицо, он испытывает чувство раздражения. Дождаться выражения тепла и благодарности от человека, чей разум разрушает болезнь, как правило, невозможно. И часто он радуется больше родному, человеку, который приходит редко, обнимает его и уходит заниматься своими делами, чем тому, кто отдает ему всю свою жизнь. У ближнего помощника, естественно, возникает ощущение, что его усилия обесцениваются.

Часто приходилось слышать такие слова: «вся моя жизнь направлена на нее или него (болеющего близкого)» или «я не могу жить своей жизнью, у меня ее не осталось»...

Мы говорили о том, как услышать себя, свои чувства и потребности и как это поможет понять, что другому нужно, и сколько я могу дать, чтобы не разрушиться.

Много говорили о необходимости помощи в уходе, с одной стороны, и трудностях в ее получении и принятии — с другой. Чаще это касалось разговора о сиделках, о том, как трудно найти подходящую. Иногда это были разговоры о детях: «они не справятся с уходом» или «они так заняты, у них своя жизнь».

Так много горечи, страхов, неуверенности, потребности в контроле, особенностей симбиотических отношений... Здесь трудно найти баланс и ресурс, но как будто необходимо.

### ***Подведение итогов***

На последнем занятии мы обсуждали, что было важным для участников из того, что происходило на занятиях группы, к каким результатам они пришли и какие изменения предложили бы внести в программу.

Из ответов участников:

**?** *Что из того, что происходило на занятиях группы, показалось наиболее важным?*

- Встреча с людьми, оказавшимися в похожей ситуации.
- Возможность высказаться, получить понимание и поддержку.
- Обмен опытом, получение полезной информации от других участников и от психолога.
- Знакомство с техниками релаксации.
- Возможность отдохнуть, зарядиться позитивной энергией.

**?** *Что изменилось в результате посещения занятий группы?*

— Стабилизировалось состояние. «Мое состояние стало более устойчивым. Думаю о границах, и даже что-то получается».

— Появилось больше понимания того, что происходит с близким человеком, в результате уменьшилось раздражение. «Становлюсь более сдержанным, не срываюсь из-за того, что происходит одно и то же

каждый раз», «Развилось умение не раздражаться на поступки больного».

— Удастся найти больше времени для себя. «Пришло понимание, что важно находить место для себя, отдыха и интересов».

**?** *Какие изменения вы предложили бы внести в программу?*

— Проводить небольшие тематические лекции.

— Добавить в занятия двигательную активность.

— Ввести ароматерапию под музыку.

— Увеличить объем занятий, больше времени уделять техникам релаксации.

### **Общие выводы**

Итак, нами была организована работы двух групп, которые довольно существенно отличались по составу участников. Группа в ИПК «Гармония» состояла из работающих людей. Заболевания их подопечных были разными, и «стаж» ухода для некоторых исчислялся годами, но были и такие, которые ухаживали полгода или год. Группа, занятия которой проходили в МОО БЦ «Хэсэд Авраам», являлась значительно более возрастной, многие из участников были пенсионерами, их подопечные имели сходные диагнозы, и «стаж» ухода в среднем был гораздо более солидным. Можно предположить, что изначально и уровень мотивации на участие у членов этих групп был различным. Все-таки одно дело — зайти в аудиторию для занятий, когда ты все равно находишься в центре, а другое дело — специально приехать на занятие, иногда с другого конца города.

Но, несмотря на эти различия, трудности, которые переживали ближние помощники, были сходными. Мы могли убедиться в том, что люди, длительно ухаживающие за пожилыми немобильными (маломобильными) родственниками, встречаются не только с практическими и бытовыми, но и с серьезными психологическими проблемами.

Справиться со своими трудностями самостоятельно удастся очень немногим. В результате наступают истощение, выгорание, ближний помощник становится раздражительным и нетерпимым, что, конечно, влияет на состояние его подопечного.

Участие в работе группы поддержки, дающее возможность поделиться своими переживаниями, быть понятым и услышанным, научиться заботиться о себе и находить для этого время, существенно улучшает состояние ближнего помощника. Как следствие, более ровными и спокойными становятся отношения с болеющими близкими, что в свою очередь сказывается позитивно на их качестве жизни.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

Включая в пособие описание психологических упражнений, мы надеемся, что этот материал может быть использован в групповой работе с родственниками немобильных (маломобильных) пожилых людей, т. е. окажется полезным для специалистов.

А самим родственникам, ухаживающим за пожилыми людьми, это, с одной стороны, поможет еще лучше представлять возможное содержание участия в работе группе поддержки, с другой — просто начать делать: многие из этих упражнений можно выполнить самостоятельно или с помощью кого-то из друзей или родственников. Так, вы можете освоить техники саморегуляции — в этом случае вам следует попросить кого-то читать инструкцию, когда вы будете выполнять упражнение, или записать инструкции на диктофон, чтобы выполнять упражнения самостоятельно при необходимости и в удобное для вас время.

Так же можно поступить, если вы захотите выполнить ресурсные упражнения «Безопасное место», «Встреча со своей силой» и «Встреча со своей мудростью».

Полезно заполнить и проанализировать опросник «Отношение к принятию помощи» (о нем мы писали выше), «Карту системы поддержки», «Колесо личного благополучия». Хорошо, если вы сделаете эти упражнения с людьми, которым вы доверяете, — с кем-то из членов семьи, с кем-то из друзей или с кем-то, кто также является ближним помощником, — тогда у вас будет возможность обменяться мнениями, обсудить то, что получилось.

### ВОЗМОЖНЫЕ ВИДЫ ГРУППОВОЙ АКТИВНОСТИ

#### Виды активности, используемые на каждом занятии

##### **\*** *Похвастаться — пожаловаться*

Как уже было сказано, наш опыт показывает, что каждое занятие полезно начинать (или заканчивать, если что-то помешает это сде-

лять в начале) с того, чтобы участники вспомнили, что их порадовало, что огорчило за то время, пока группа не собиралась. Это становится своего рода групповым ритуалом. Иногда участники даже приходят с «домашними заготовками», то есть заранее вспоминают, что хорошего случилось в их жизни за прошедшую неделю. Позитивный настрой, который вносит этот незамысловатый ритуал, побуждает некоторых участников использовать это в повседневной жизни — например, отмечать каждый день, что хорошего в этот день случилось, пусть даже это будет какая-то мелочь.

## ТЕХНИКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ

*Здесь мы приводим примеры разных упражнений, для того чтобы каждый участник мог выбрать, какая техника больше всего подходит ему для повседневной практики.*

### **\* Прогрессивная релаксация**

Найдите удобное место и приготовьтесь к расслаблению. Возможно, для вас будет важно знать, что вы не утратите полностью контроля, вы будете воспринимать окружающее... так мать, спящая рядом с ребенком, не реагирует на внешние шумы, но стоит заплакать ее малышу, как она тут же просыпается. Так и вы можете не пускать в свое сознание посторонние шумы, но, если возникнет какая-то опасность, угроза, вы обязательно среагируете.

Помня об этом, позвольте себе расслабиться как можно глубже. Сделайте 2-3 глубоких вдоха, пусть с выдохом уходит из тела лишнее напряжение... Представьте, что вы вдыхаете энергию и выдыхаете напряжение... (от 2 до 6 циклов) Теперь пусть ваше дыхание вернется к нормальному ритму... дыхание — это один из примеров автоматических процессов... Миллионы и миллионы автоматических процессов происходят в нашем теле каждый день, каждый миг... Биение сердца... циркуляция крови... сложнейшие химические реакции в каждой клетке наших тканей... Все это происходит независимо от нас, от нашего сознания...

Теперь направьте свое внимание на левую ступню... просто отметьте те напряжения, которые есть в разных участках ступни, и позвольте ступне расслабиться... отпустите все напряжение... отпускайте напряжение из своей левой ступни... пусть она почувствует себя комфортно и расслабленно... не беспокойтесь о том, насколько хорошо вам это удастся... просто почувствуйте, как уходит напряжение... уходит... напряжение... пусть ваша левая ступня полностью погрузится в это состояние покоя и расслабления... прочувствуйте, как это приятное и комфортное ощущение проникает все глубже...

А теперь отметьте напряжения, которые есть в вашей правой ступне... освободите и расслабьте правую ступню... отмечайте, как ощущение расслабления все глубже проникает в вашу правую ступню... в обе ступни... и это ощущение расслабления распространяется по всему телу... вы знаете, что расслабление любой части вашего тела влияет на расслабление всего тела... продолжая углублять расслабление ступней, отмечайте напряжения, которые присутствуют в правой икре... отпускайте напряжения, которые вы заметили в мышцах левой икры... освобождайтесь от них... позвольте икре расслабиться... не думайте о том, как вы это делаете... отметьте напряжения, которые присутствуют в мышцах правой икры... отпустите это напряжение, расслабьте эти мышцы... освободитесь от напряжения в мышцах правой икры... отмечайте ощущение расслабления в мышцах икр... пусть это расслабление пройдет через щиколотки к ступням... позвольте себе полностью прочувствовать ощущение расслабления в нижней части ваших ног... по мере того, как это ощущение продолжает углубляться, обратите внимание на напряжения, которые есть в мышцах вашего левого бедра... крупные мышцы левого бедра... они так тяжело работают в течение целого дня... отпустите эти напряжения, расслабьте мышцы левого бедра... продолжайте углублять это ощущение... и одновременно отмечайте напряжения, которые присутствуют в мышцах вашего правого бедра... отпустите эти напряжения, расслабьте мышцы правого бедра... пусть мышцы ваших бедер продолжают расслабляться, углубляйте это ощущение, отмечая ощущение комфорта и освобождения, которые сопровождают расслабление... позвольте напряжению уходить, позвольте расслаблению стать более глубоким... так, словно все это происходит само собой...



Когда вы разрешаете своему телу расслабиться, оно расслабляется... дайте себе почувствовать, как это приятно и комфортно, как приятно это освобождение... углубление расслабления... пусть углубляется ощущение расслабления в ваших ногах...

Переведите ваше внимание на мышцы нижней части спины и таза... отметьте напряжения, которые вы чувствуете в этой важной части тела... эта часть тела также несет большую нагрузку в течение дня... позвольте этим мышцам получить отдых, который они заслужили... просто отпустите лишнее напряжение из этой части вашего тела... отмечайте приятное ощущение расслабления в больших мышцах нижней части спины и таза... почувствуйте, как углубляется ощущение расслабления и покоя в этих мышцах... во всей нижней части вашего тела... все глубже расслабление, все полнее ощущение комфорта в нижней части тела... отпустите напряжения, которые вы обнаруживаете в области живота и средней части спины... пусть и эта часть вашего тела также погрузится в ощущение расслабления и комфорта... отпустите напряжения органов брюшной полости, позвольте расслаблению распространиться по вашему животу и внутренним органам... почувствуйте, как глубоко и полно расслабляются ваш живот и средняя часть спины... легкость... комфорт... отпустите напряжение, которое вы заметите в мышцах груди... в органах груди... в мышцах над лопатками и между лопатками... позвольте всем мышцам груди расслабиться... глубоко... комфортно... пусть расслабление углубляется настолько, чтобы вы чувствовали комфорт и легкость... в плечах... пусть мышцы ваших плеч расслабятся... отпустите лишнее напряжение из плечевых мышц... ощущение расслабления проникает в верхнюю часть рук... напряжение уходит из рук, из локтей... уходит напряжение из предплечья... запястья... расслабление охватывает кисти рук... отмечайте напряжения, которые вы чувствуете в кистях, в каждой мелкой мышце кистей... и отпускайте это напряжение... пусть и эти мышцы присоединятся к остальным в ощущении расслабления и покоя... отмечайте приятное ощущение расслабления в каждом пальце... расслабляются ваши указательные пальцы... ваши средние пальцы расслабляются... безымянные... мизинцы... большие пальцы полностью и глубоко расслабляются...

Теперь обратите внимание на напряжения в области шеи... мышцы шеи поддерживают весь день вашу голову... сейчас дайте им отдых, ко-

торый они заслужили... отпустите все напряжения, которые вы обнаружите в мышцах шеи... просто позвольте им уйти легко и естественно... пусть и эти мышцы присоединятся к глубокому и комфортному чувству расслабления, которое охватило большую часть вашего тела...

А теперь отпустите напряжения, которые вы чувствуете в мышцах поверхности головы и лба... почувствуйте, как приятное ощущение расслабления начинает распространяться по мышцам поверхности головы и лба... расслабление стекает на ваше лицо... щеки... челюсти... расслабьте челюсти... почувствуйте расслабление и легкость в лице... отпуская напряжение всех мелких мышц вокруг ваших глаз... позвольте им уйти и представьте себе, как приятное ощущение мягкости растекается по вашему лицу... вашей шее... плечам... по всему телу... очень приятное, комфортное чувство глубокого расслабления...

И вы можете обнаружить, что по мере того, как расслабляется ваше тело... ваш ум тоже успокаивается... несколько минут наслаждайтесь ощущением покоя и расслабления, которое охватило ваше тело и ваш разум... позвольте вашему уму успокоиться... спокойствие... тишина... расслабление все углубляется...

Теперь время переходить в бодрствующее состояние... все, что вам нужно сделать, это сосчитать в уме от одного до пяти... считая, представляйте каждую цифру перед своим внутренним взором... и когда вы дойдете до пяти, вы найдете себя бодрым, спокойным и внимательным, как после глубокого, освежающего сна... вы будете бодрым и свежим, готовым к работе, когда дойдете до цифры пять... представьте цифру один и начинайте осознавать окружающий мир... представьте цифру два и почувствуйте, как вы просыпаетесь, ощущая в своем теле легкость и свободу от напряжения... увидьте цифру три и представьте комнату, где вы находитесь, осознайте звуки, которые вас окружают, и представьте, как вы встаете после глубокого, освежающего сна... представьте цифру четыре и почувствуйте себя бодрым и свежим... вы видите цифру пять, и ваши глаза открываются... вы можете потянуться, улыбнуться, чувствуя себя бодрым, отдохнувшим и спокойным...

### **\* Медитация на дыхание**

*Выбирая дыхание в качестве объекта концентрации, нужно иметь*

*в виду, что существует три возможные точки концентрации: ноздри, грудь и живот. На ранних этапах практики специалисты предлагают фокусировать внимание на области живота. Живот в буквальном смысле слова является «центром тяжести» тела, он намного ниже головы и волнующегося разума. В медитации дыхание выступает в качестве якоря, который закрепляет наше внимание. Дыхание позволяет нам опуститься ниже поверхностных волнений разума в глубину спокойствия и устойчивости. Как океан волнуется, когда дует ветер, так наш разум приходит в волнение под влиянием внешних событий, но на глубине все спокойно, даже когда на поверхности буря.*

Сядьте удобно, спина прямая, но не напряженная. Нужно, чтобы спина, шея и голова располагались по одной вертикали. Плечи должны быть расслаблены.

Закройте глаза, если это не создает дискомфорта.

Направьте свое внимание на живот, почувствуйте, как он мягко поднимается или расширяется при вдохе и опускается при выдохе.

Продолжайте удерживать внимание на дыхании, будьте с каждым своим вдохом и выдохом, как будто вы плывете по волнам своего дыхания.

Как только вы обнаружите, что ваш ум отвлекся от дыхания, отметьте для себя, что именно отвлекло ваше внимание, и затем снова направьте его на живот. Наблюдайте, как живот поднимается при вдохе и опускается на выдохе.

Сколько бы раз вы ни обнаруживали, что разум отвлекается, каждый раз возвращайтесь вновь к дыханию, независимо от того, куда увел вас разум в этот момент.

Выполняйте это упражнение каждый день в течение 15 минут в удобное для вас время.

### **\* Сканирование тела**

Лягте на спину в удобном месте — на коврик на полу или на кровати. Убедитесь, что вам не будет холодно. Можете накрыться одеялом или положить его рядом на всякий случай.

Закройте глаза... Сосредоточьте внимание на дыхании — почувствуйте, как поднимается и опускается ваш живот... В течение некоторого времени почувствуйте свое тело как «единое целое» от головы до пальцев ног, почувствуйте соприкосновение тела с поверхностью, на которой вы лежите, — кроватью или ковриком...

Теперь направьте внимание на пальцы левой ступни. Постарайтесь представить себе, что вы вдыхаете воздух через пальцы левой ступни и выдыхаете из пальцев. Вам может помочь образ — представьте, как воздух путешествует вниз по телу из носа в легкие, а затем продолжает идти через брюшную полость и вниз по левой ноге к пальцам ног, потом обратно и выходит наружу через нос...

Позвольте себе испытать любые ощущения, исходящие от пальцев левой ноги, проследите за тем, как они меняются. Если вы в этот момент не чувствуете ничего — не беспокойтесь. Разрешите себе чувствовать «ничегонечувствование»... Сделайте более глубокий и осознанный вдох, направьте его вниз, к пальцам левой ноги, и на выдохе дайте им «раствориться» перед вашим мысленным взором. Оставайтесь с дыханием несколько вдохов и выдохов, затем двигайтесь дальше, так же подробно исследуя ощущения каждого участка тела.

Ваше внимание переходит к подошве левой ноги... пятка... верхняя часть ступни... щиколотка... лодыжка... Вдыхайте и выдыхайте воздух из каждого участка тела, наблюдая за ощущениями, которые вы обнаруживаете, а затем отпуская их и продвигаясь дальше.

Икра левой ноги... колено... бедро... Ваше внимание переходит на пальцы правой ступни... подошва... пятка... щиколотка... лодыжка... икра... колено... бедро...

Если вы почувствуете, что ваше внимание ослабло, отметьте это и возвращайтесь вновь к ощущениям той части тела, на которой вы концентрировали ваше внимание. Продолжайте дышать с каждым участком тела, на который переключается ваше сознание. Если в какой-то части тела вы чувствуете боль, направьте на нее внимание и представьте, что вы вдыхаете воздух в самую боль и выдыхаете из нее... Представьте, как поток воздуха при вдохе проникает в тело и полностью растворяется там. На выдохе представьте, как вместе с выдыхаемым воздухом

из той части тела, в которой вы испытываете боль, наружу «выносятся» боль, токсичные вещества и болезни.

Область таза... брюшная полость... поясница... средняя часть спины... верхняя часть спины... грудь... плечи...

Затем переходим к пальцам обеих рук... двигайтесь вверх по обеим рукам одновременно... кисти... запястья... предплечье... локти... плечо...

Шея и горло... лицо — подбородок... челюсти... губы... щеки... глаза... лоб...

Теперь внимание переходит к затылку... макушке головы...

Дышите через воображаемое отверстие на макушке головы, представляя себя китом, который дышит через дыхало...

Мы позволяем дыханию проходить через все тело, от одного конца к другому, как будто воздух входит в нас через макушку и выходит через пальцы ног... А теперь в обратном направлении — воздух входит через пальцы ног и выходит через макушку.

А сейчас позвольте себе некоторое время побыть в тишине и неподвижности...

И вновь вернитесь к ощущению тела как единого целого. Подвигайте руками и ногами. Можно немного помассировать лицо, покачаться из стороны в сторону... Откройте глаза и возвращайтесь к повседневной деятельности.

Техники саморегуляции можно дополнять использованием в них элементов направленного воображения:

### **\* Энергетическая индукция**

Сядьте удобно, спина прямая, но не напряженная, ноги опираются об пол, руки лежат свободно. Если вам ничего не мешает, закройте глаза. Если это трудно сделать, выберите какую-то точку на полу, прямо перед собой, и остановите на ней свой взгляд. Важно, чтобы вы могли остаться наедине с собой и никакие внешние впечатления не отвлекали вас. Осознайте свое тело. Постарайтесь отпустить лишнее напряжение. Те-

перь переведите фокус внимания на свое дыхание. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, а потом дышите в своем обычном ритме. В течение некоторого времени удерживайте внимание на дыхании, просто осознавайте, как вы дышите... Если вы заметите, что посторонние мысли отвлекают вас, отметьте это и возвращайтесь к дыханию.

Представьте перед собой какой-то источник энергии... Он согревает вас, дает вам силы. Почувствуйте проходящие через вас энергетические волны. Вдыхайте ее с каждым вдохом.

Теперь представьте некий источник энергии позади вас. Почувствуйте энергию, которая курсирует вверх-вниз по вашей спине.

Теперь мысленно поместите энергетический источник справа. Почувствуйте, как правая часть вашего тела наполняется энергией.

Теперь поместите энергетический источник слева. Почувствуйте волны энергии в левой половине вашего тела.

Теперь вообразите энергетический источник над собой. Ощутите, как ваша голова наполняется энергией.

Теперь источник энергии находится у вас под ногами. Ощутите, как наполняются энергией ваши подошвы, а потом энергия поднимается выше, наполняя все ваше тело.

## **УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ИССЛЕДОВАНИЕ ВНЕШНИХ РЕСУРСОВ**

### **\* Карта системы поддержки** (Ховкинс, Шохет. Супервизия. С.42)

Возьмите лист бумаги форматом не меньше А3. В центре нарисуйте символ, которым вы обозначаете себя.

Вокруг своего символа, используя все пространство листа, изобразите все, что вас может поддерживать. Это могут быть ваши родные, друзья, коллеги. Это могут быть также книги, увлечения, природа. Вам не нужно выбирать что-то одно, всему хватит места. Вы можете использовать для обозначения картинки, символы, слова, все, что захотите. Отрадите также на своей карте вашу связь с разными видами поддержки

— она сильная и постоянная или тонкая и слабая.

Затем внесите в свою карту то, что мешает вам использовать поддержку. Это может быть страх критики, трудность принятия помощи, проблемы, которые есть в вашей организации. Можете для этого использовать другой цвет.

Теперь найдите партнера и обсудите с ним свою работу. У вас будет на это 10 минут, затем вы поменяетесь ролями.

### *Предложения по построению обсуждения*

В беседе с партнером расскажите ему о том, что вы нарисовали на своей карте.

Партнер может сказать вам о том, какое в целом впечатление производит на него эта картина, после чего вы можете обсудить следующие вопросы:

- Эта именно та поддержка, которая вам необходима?
- Достаточно ли она?
- Какой вид поддержки для вас наиболее важен?
- Чего не хватает — может быть, чего-то нет вообще, а может быть, какой-то вид поддержки присутствует, но не в достаточной степени?
- Что бы вы могли сделать, чтобы улучшить ситуацию, — уменьшить действие помех, найти недостающий источник поддержки?
- Как вы могли бы это сделать? Воспользовавшись помощью партнера, наметьте конкретные шаги.
- Когда и где вы собираетесь это сделать?
- Кто может вам в этом помочь?

Подойдите к этим предложениям творчески, ваша беседа не должна строиться как ответы на вопросы анкеты. Используя свои навыки, помогите партнеру исследовать эти вопросы, поискать собственные ответы.

### **\* Отношение к принятию помощи**

*Читая приведенный ниже список утверждений, поставьте знак «+» против утверждения, с которым вы согласны, и знак «-» против утверждения, с которым вы не согласны.*

1. Если вы зависите от помощи других людей, они обычно меньше вас уважают.
2. Когда кто-то предлагает вам помощь, в 9 случаях из 10 это не соответствует его реальным намерениям.
3. Если бы люди крепче стояли на собственных ногах, всем бы было лучше.
4. Я обычно сам справляюсь со своими проблемами, не люблю беспокоить по этому поводу окружающих.
5. Когда кто-то по-настоящему любит вас, он без лишних слов знает, в чем вы нуждаетесь.
6. Обращаясь за помощью, ты показываешь другим свою слабость, люди могут при случае этим воспользоваться.
7. Мне нравится быть человеком, в котором другие люди ищут опору.
8. Я ненавижу мысль о том, что кто-то может пожалеть меня.
9. Стыдно обнаружить перед кем-то, что тебе нужна помощь.
10. Я предпочитаю держаться подальше от других людей, когда чувствую себя плохо.

После того как участники заканчивают заполнение опросника, их просят посчитать, сколько раз они согласились с приведенными утверждениями. Если больше трех, это может означать, что у человека есть трудности с принятием помощи. Реакции участников способны инициировать групповую дискуссию, итогом которой может быть знакомство с некоторыми типичными предубеждениями, мешающими принятию помощи.



## **Факторы, мешающие принятию помощи**

- Страх «потерять лицо», разрушить определенные представления окружающих о себе, например утратить имидж «сильной личности» или «неунывающего парня». В результате окружающие могут не догадываться о том, что помощь человеку нужна или даже считать, что могут обидеть человека предложением помощи.
- Семейные или культурные мифы — «мальчики не плачут», «выражать свои чувства неприлично».
- Нежелание «нагружать» других людей своими проблемами из опасения расстроить их или быть им в тягость.
- Чувство неловкости от невозможности предложить что-то взамен.
- Трудность в выражении благодарности.

## **УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОБРАЩЕНИЕ К СЕБЕ И ПОИСКИ ВНУТРЕННИХ РЕСУРСОВ**

### **\* Открытки**

*Упражнение практикуется на стадии знакомства и позволяет участникам лучше узнать друг друга. Для выполнения упражнения необходимо иметь набор открыток, число которых превосходило бы количество участников группы. Обычно используются репродукции картин известных художников, но можно включить в этот набор и фотографии (портреты, пейзажи, композиции из предметов). Стимульный материал должен быть разнообразным как по цветовой гамме, так и по настроению.*

Группа сидит в кругу. Внутри круга, на полу, ведущий раскладывает открытки. Затем участники встают, осматривают открытки и каждый выбирает одну, максимум две, отвечающие его/ее сегодняшнему настроению и состоянию. После того как внутренний выбор сделан, ведущий предлагает взять в руки выбранную открытку и сесть с ней на свое место. Если два участника выбрали одну и ту же открытку, они могут сесть

рядом. В течение одной-двух минут участникам предлагается побыть со своим выбором, попытаться понять, что именно в этой открытке его/ее затронуло. Затем каждый может рассказать о своем выборе группе.

### **\* Безопасное место**

Сядьте удобно, спина прямая, но не напряженная, ноги опираются об пол, руки лежат свободно. Если вам ничего не мешает, закройте глаза. Если это трудно сделать, выберите какую-то точку на полу, прямо перед собой, и остановите на ней свой взгляд. Важно, чтобы вы могли остаться наедине с собой и никакие внешние впечатления не отвлекли вас. Обратите внимание на свое тело, постарайтесь расслабиться. Теперь переведите фокус внимания на свое дыхание. Проследите несколько дыхательных циклов. Не пытайтесь изменить ритм или глубину дыхания, просто наблюдайте за ним. Представьте, что с каждым выдохом вы освобождаетесь от лишнего напряжения и с каждым вдохом все больше погружаетесь в себя, в свой внутренний мир ...

А теперь представьте себе, что вы находитесь в таком особенном месте, где вы способны чувствовать себя спокойно и умиротворенно. Это может быть любое место — вы можете оказаться в помещении или на природе. Вероятно, вас окружают какой-то экзотический пейзаж или привычные, знакомые с детства картины. Это может быть такое место, в котором вы бывали раньше, или то, что вы видели в кино, во снах или мечтах. Неважно, куда именно принесет вас ваше воображение, но важно, что в этом месте вам хорошо и спокойно...

Когда образ этого места придет к вам, позвольте себе просто побыть там. Что вы видите вокруг?.. Какие цвета здесь преобладают?.. Какие звуки вы слышите?.. Может быть, вы чувствуете какие-то запахи?.. Какие телесные ощущения вы отмечаете у себя?.. Какие чувства вы испытываете?.. Будьте внимательны ко всем своим реакциям...

А сейчас не торопясь, в том темпе, который для вас удобен, возвращайтесь сюда, в этот круг, и открывайте глаза.

Не теряя связи со своими ощущениями и впечатлениями, возьмите бумагу, мелки или фломастеры и сделайте рисунок. Вы можете нарисовать то место, в котором вы побывали, или какую-то его деталь, которая кажется вам наиболее яркой, а можете в произвольной форме, пусть

даже просто в сочетании цветов, отразить свои впечатления от встречи с этим местом. У вас будет на это 7 минут. Если кто-то закончит раньше, сделайте какие-то записи.

Когда участники закончат рисунок, можно предложить им поделиться своим опытом в парах или в тройках, а затем в большом кругу.

### **\* Встреча с внутренней силой**

Сядьте удобно и постарайтесь расслабиться. Понаблюдайте некоторое время за своим дыханием. А сейчас я предлагаю вам соприкоснуться со своими воспоминаниями.

Вспомните ситуацию, в которой вы чувствовали себя сильным. Может быть, это было связано с каким-то удачно завершённым делом... может быть, с преодолением какого-то препятствия — внешнего или внутреннего... Вы ощущали себя защищённым, но это чувство приходило не из внешних обстоятельств, а изнутри, вы ощущали, что вас защищает и поддерживает ваша собственная сила... Может быть, вы вспомнили не одну, а несколько ситуаций. Выберите одну. Попробуйте погрузиться в нее максимально полно.

Где это происходило? Кто при этом присутствовал? Что окружало вас?. Продолжайте оставаться в этой ситуации и прислушивайтесь к себе. Что вы чувствуете? Что происходит с вашим телом? Может быть, вы отмечаете какие-то особые ощущения. Наполнитесь этими ощущениями и чувствами и, сохраняя с ними связь, позвольте образу возникнуть. Не торопите себя, дайте себе время...

Когда образ появится, рассмотрите его, обратите внимание на его цвет, форму, другие свойства... Это образ вашей внутренней силы. Может быть, у вас найдется для него какое-то индивидуальное имя... Как вы можете его назвать?..

Удерживая в поле своего внимания образ своей силы, можете вступить с ней в диалог, сказать ей, как вы к ней относитесь, за что цените ее... Вы можете задать своей силе вопросы и послушать ее ответ... Не старайтесь ничего придумывать, просто будьте внимательны к тому, что происходит. Если образ молчит, обратите внимание на то, что он делает или как меняется — может быть, это и есть ответ...

Попытайтесь договориться со своей силой о том, как вы сможете сохранять контакт с ней, как воспользоваться ее поддержкой, когда она особенно будет нужна вам...

Теперь, не торопясь, каждый в своем темпе, возвращайтесь в эту комнату и открывайте глаза.

— У вас будет 10 минут, чтобы отобразить на бумаге образ своей силы.

— Попробуйте кратко сформулировать самое важное, что узнали из опыта встречи со своей силой, и напишите эти слова на обратной стороне рисунка.

— Если ничего не мешает вам, положите свои рисунки перед собой. Сейчас у нас будет время, чтобы поделиться тем, чем вам захочется.

### **\* Встреча со своей внутренней мудростью**

Сядьте удобно, ноги опираются об пол, руки лежат свободно... спина прямая, но не напряженная. Если вам ничего не мешает, закройте глаза. Постарайтесь расслабиться. Мысленно осмотрите свое тело от ступней ног до макушки, стараясь отмечать и отпускать лишнее напряжение... Переведите фокус внимания на свое дыхание, проследите несколько дыхательных циклов — вдох... выдох... Дышите в своем ритме, не пытайтесь что-то сделать со своим дыханием, просто наблюдайте за ним... Представьте, что с каждым выдохом вы освобождаетесь от лишнего напряжения, а каждый вдох помогает вам глубже погрузиться в себя, в свой внутренний мир...

Сейчас я хочу пригласить вас совершить воображаемое путешествие. Представьте себе, что вы идете по лугу теплым летним днем. Вы ощущаете ветерок, мягко овевающий ваше лицо, чувствуете запахи лугового разнотравья, слышите жужжание насекомых и пение птиц... Продолжая свое движение, вы замечаете, что под ногами у вас тропинка, которая поднимается вверх и ведет вас все выше и выше, вы понимаете, что восходите на гору... Подъем не очень крутой, и идти вам легко... И вот вы уже на полпути к вершине. Отсюда вы можете полностью охватить взглядом луг, с которого вы начали свой путь наверх. Вы продолжаете свое движение... Наконец вы достигаете вершины. Задержитесь здесь и обратите внимание, какой вид открывается вам отсюда...

Оглядываясь вокруг, вы замечаете, что вершина этой горы обитаема — вы видите небольшую избушку, рядом с которой на скамеечке сидит старый человек. Вглядываясь в его лицо, вы понимаете, что этот человек очень мудр, а самое главное, что он как будто очень хорошо вас знает и ждал вашего прихода сюда. Вы чувствуете, что этот мудрый старый человек относится к вам доброжелательно, и понимаете, что можете задать ему любые вопросы, спросить совета, просто рассказать ему о том, что вас волнует. Пообщайтесь с этим человеком так, как вы хотите...

Теперь пора расставаться. Вы знаете, что расстанетесь лишь на время, что вы можете прийти сюда, когда захотите, эта дорога всегда открыта. Но сейчас вам нужно возвращаться. На прощание мудрый старец дарит вам подарок. Вы благодарите его и отправляетесь в обратный путь.

Спускаясь с горы, вы находите место, где можете присесть на камень и рассмотреть подарок старца. Что это такое?..

Ваше путешествие заканчивается. Переведите фокус своего внимания на ваше тело, сидящее в этой комнате, почувствуйте свои ноги, которые опираются о пол, ощутите контакт ваших рук с тканью одежды или подлокотниками кресла, можете сделать два-три глубоких вдоха, и, не торопясь, каждый в своем темпе, открывайте глаза и возвращайтесь в наше общее пространство.

Сейчас давайте возьмем еще несколько минут тишины, чтобы вы могли подумать о своем опыте, может быть, сделать какие-то записи или рисунки...

### **\* Ходьба**

Мы предлагаем вам небольшую разминку, чтобы восстановить ресурсы, почувствовать тело и опору. Если у вас есть такая возможность, то можете снять обувь, если вам сложно это сделать, то оставайтесь в обуви.

Начните передвигаться по комнате в удобном для вас темпе. Сосредоточьтесь на себе, на своих ощущениях. Обратите внимание на свое дыхание. Почувствуйте свое тело: голову, плечи, руки, грудь, живот, ноги. Обратите внимание на ваши ступни — как они ступают по поверх-

ности? Что вы ощущаете, когда идете по ровному полу? Обратите внутреннее внимание на свою походку. Продолжайте двигаться.

А теперь представьте, что вы ступаете не по полу вашей комнаты, а по земле. Почувствуйте землю под вашими ногами, ощутите свой вес, свою тяжесть.

Теперь вообразите, что вы перенеслись на пляж и ступаете по песку. Он теплый или прохладный? Он рассыпается под ногами, и вы чувствуете песчинки между пальцами, или он твердый? Изменилась ли ваша походка? Как вы ступаете по песку? Что вы ощущаете, когда идете по нему? Продолжайте передвигаться.

А теперь представьте, что идете по воде. Как это — идти по воде? Какая это вода? Прохладная или теплая? Пресная или соленая? Походите немного по воде.

Меняется пейзаж. Вообразите, что вы идете по траве. Какая она? Мягкая? Она теплая от солнца или прохладная от росы? Ступаете ли вы всей ступней или осторожно на носочках, чтобы не примять ее? Изменилась ли ваша походка?

Теперь представьте, что вы идете по камням. Что вы чувствуете? Они мелкие или крупные? Какие ощущения вы испытываете? Вы осторожно ступаете или всем весом?

И теперь снова ступайте на землю, почувствуйте почву под вашими ногами, походите по земле, ощутите ее. Затем представьте, что вы идете по полу. Какие он дает вам ощущения? Что вы чувствуете? Как вы ступаете по нему?

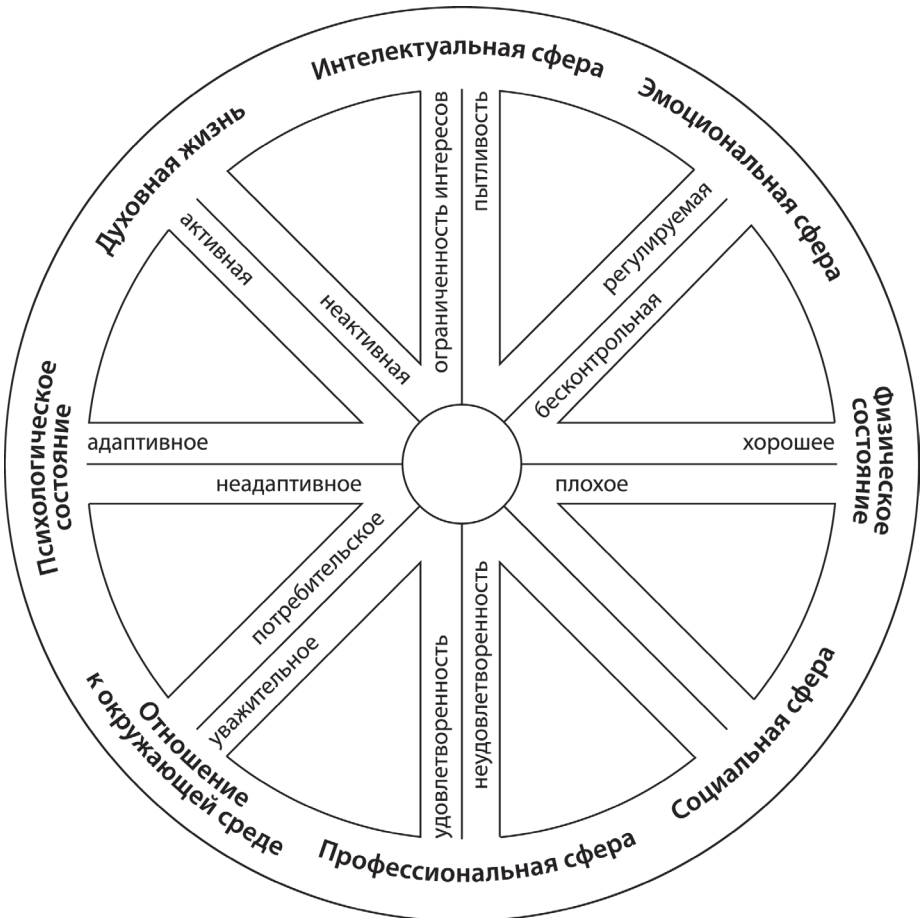
Сделайте глубокий вдох-выдох, возвращайтесь в эту комнату, ощутите ваши стопы, почувствуйте, как позвоночник поддерживает вас, как вы дышите, ощутите себя целиком.

### **\* Колесо личного благополучия**

Все жизненные сферы взаимосвязаны и взаимно влияют друг на друга. Потому время от времени важно отражать и оценивать свою жизненную ситуацию в целом.

Можно использовать предлагаемые сферы жизни, обозначенные

на круге, или вы можете внести в колесо своего благополучия столько спиц, сколько сфер, факторов вам важно оценить для себя. Используйте сам принцип.



Оценим выраженность каждой из сфер:

1. Отметьте точкой на каждой спице колеса то, как вы оцениваете свое состояние в данный момент.
2. Проведите линию, последовательно соединяющую эти точки друг с другом.

3. Сравните контуры идеального колеса с той фигурой, которая получилась после соединения точек.
4. Теперь попробуйте оценить для себя:
  - Какая сфера жизнедеятельности у вас наиболее благополучна?
  - Какая наименее благополучна?
  - Рассмотрите получившийся от соединения точек контур. Насколько он близок к кругу? Достаточно ли легко, свободно ваше колесо может «катиться по жизни»? Какие чувства оно у вас вызывает?
  - Что вам хотелось бы изменить?
  - Оцените барьеры (внешние и внутренние) на пути к желаемому.
  - Оцените имеющиеся в вашем распоряжении и требуемые вам ресурсы (внешние и внутренние).
  - Перечислите шаги, которые вам необходимо сделать, чтобы достичь этих изменений.
  - Что вы чувствуете теперь, глядя на свое колесо благополучия?



## О ПРОЕКТЕ «ПОМОГАЮЩИЙ ДИАЛОГ»

### **Проект «Помогающий диалог. Помощь семьям с немобильными (маломобильными) пожилыми людьми, пострадавшими от национал-социализма, в поддержке и развитии позитивных форм взаимодействия внутри семьи и во внешнем окружении»**

Проект «Помогающий диалог» реализуется в рамках благотворительной программы «Место встречи: диалог» САФ Россия, осуществляемой при поддержке Фонда «Память, ответственность и будущее».

**Цель проекта:** Улучшение качества жизни немобильных (маломобильных) пожилых людей, пострадавших от национал-социализма, за счет поддержки и развития позитивных форм взаимодействия внутри семьи и более открытого взаимодействия с внешним окружением.

В рамках проекта бесплатную психологическую помощь получают семьи с немобильными (маломобильными) пожилыми людьми, пострадавшими от национал-социализма: бывшими узниками концлагерей гетто; людьми, привлекавшимися к принудительному труду; бывшими военнопленными и людьми, находившимися на оккупированной территории, жителями блокадного Ленинграда; людьми, родившимися до мая 1945 года.

Формы работы с семьями включают: индивидуальные и семейные консультации с выездом психолога на дом, экстренную психологическую помощь по телефону, группы поддержки для родственников, лекции и семинары по обучению основам ухода на дому за пожилыми людьми, размещение видеозаписей лекций в интернете, создание и распространение методических материалов.

За 2016-2017 годы в проект было привлечено более 250 участников, были проведены первичные встречи в 80 семьях и в 48 семьях проводились последующие консультации психологов (было оказано более 300 консультаций), проведено три группы поддержки для родственников (по 12 встреч каждая), лекции и консультации по уходу за пожилыми людьми, круглосуточно работал телефон экстренной психологической помощи.

**Запрос на психологическую работу в семьях распределился по таким направлениям:**

- отношения в семье, конфликты, вопросы взаимопонимания с родственниками – 46%;
- расширение социальных связей, потребность в общении, поддержка социальной активности пожилых людей - 24%;
- вопросы здоровья пожилых людей (нестабильность здоровья, утрата памяти, адаптация жилищного пространства, невозможность вести активный образ жизни и т.д.) – 22%;
- потребность в психологическом сопровождении пожилых людей и их родственников (эмоциональное выгорание, отреагирование чувств, работа с утратой, страхами, утрата жизненного смысла и т.д.)- 57%.

Необходимо отметить, что участники проекта заявляли запрос на психологическую работу чаще всего одновременно как минимум по двум вышеуказанным направлениям.

В реализации проекта участвуют волонтеры, которые помогают находить семьи целевой группы проекта – это сотрудники, слушатели и выпускники образовательных программ ИПК «Гармония» (более 200 человек), которые являются профессионалами-психологами, обладающими необходимыми навыками коммуникации. Это, с одной стороны, позволяет расширить внешние контакты семей, относящихся к целевой группе проекта, а с другой стороны, способствует повышению социальной активности их окружения и привлечению внимания к теме качества жизни немобильных (маломобильных) пожилых людей, пострадавших от национал-социализма.

В заключение хочется поблагодарить Вас за интерес к этой книге. Надеемся, что встреча с нами на ее страницах была полезной для Вас, что материалы этого пособия помогли Вам лучше понять своих пожилых родственников. Что Вы уже делали некоторые упражнения и дополнили копилку способов собственного восстановления. Что у Вас сложилось представление о психологической помощи и при необходимости Вы сможете обратиться к психологу.

Желаем вам терпения и любви, осмысленности и жизнелюбия.

Будем благодарны, если Вы захотите написать свой отклик на это пособие.



Ваши вопросы, замечания, предложения можете отправить по адресу: [group@inharmony.spb.ru](mailto:group@inharmony.spb.ru) с пометкой в теме «Помогающий диалог» или звоните по телефону: 8 999 041 2236.

## **В данном пособии использованы материалы:**

- Интервью профессора факультета политических наук и социологии Европейского университета в Санкт-Петербурге, сокоординатора программы гендерных исследований Елены Здравомысловой о «непродуктивной» старости и боли «поколения сэндвич».

<http://www.the-village.ru/village/people/city-news/232683-sandwich-generation>

- Статья Виктора Кагана «Музыка старости» - [http://7iskusstv.com/2013/Nomer9\\_10/Kagan1.php](http://7iskusstv.com/2013/Nomer9_10/Kagan1.php)

- Интервью с социологом, доцентом Института демографии НИУ ВШЭ Ольгой Исуповой - Возможность вырваться из дома: как вытянуть того, кто тянет больного.

<https://www.miloserdie.ru/article/vozmozhnost-vyrvatsya-iz-doma-kak-vytyanut-togo-kto-tyanet-bolnogo/>

- Выступление Людмилы Улицкой о смысле жизни - <http://theageofhappiness.com/posts/lyudmila-ulickaya-nalekcii-psihologa-eleny-novoselovoy-osmysle-zhizni/cda882c8454>

### **КНИГИ:**

- Саша Галицкий «Мама, не горюй!»
- Митрополит Антоний Сурожский «Личные воспоминания: смерть матери»
- Ирвин Ялом «Вглядываясь в солнце»