

АКТУАЛЬНОСТЬ ДУХОВНЫХ АСПЕКТОВ В СЛУЖБЕ “ХОСПИСА”

А.ГНЕЗДИЛОВ*

Хосписная служба в России – достаточно молодое движение. Ей не более двенадцати лет. Помимо медицинской, социальной и психологической помощи, она включает в заботу о терминальных больных также и духовную помощь и поддержку. Конечно, довольно тесное переплетение всех названных направлений не дает увидеть четкую грань, позволяющую выделить в чистом виде каждое из них. И все же автор берет на себя труд говорить о духовно-психологических моментах в работе хосписной службы, не отождествляя при этом понятия духовности и религиозности. По мнению автора, наиболее значимым моментом в его наблюдениях является проблема самой смерти и ее взаимосвязей.

Первое, что хотелось бы подчеркнуть: смерть – не есть некое хаотическое выключение тех или иных систем жизнеобеспечения организма, включенных в патологическую структуру болезни. Это достаточно четкий процесс, запрограммированный генетически и обладающий своими закономерностями, всю глубину которых мы только еще начинаем постигать.

Пытаясь найти в жизни человека явления, сколько-нибудь аналогичные смерти, наталкиваешься, прежде всего, на процесс рождения, где обнаруживаются сходные явления и закономерности, хотя и имеющие совершенно иную направленность. Свидетельствами данного сходства могут служить многие наблюдения, иные из которых в разных формах, хотя бы в виде пословиц и поговорок, нашли отражение в культуре. Одна из пословиц гласит: “Как человек рождается, так и умирает”. Другая – “Легкие роды – легкая смерть”. Из этого же источника мы узнаем, что “дети, зачатые в любви, обычно счастливы”, и, добавлю, обладают способностью сохранять чувство счастливости на протяжении всей своей жизни, чего бы в ней ни случалось.

Значимые по смерти человека даты памяти – третьего, девятого и сорокового дня, являются крайне важными и для эмбриона, ибо именно в это время закладывается экто-, энто- и мезодерма.

* Гнездилов Андрей Владимирович – Санкт-Петербургский научно-исследовательский Психоневрологический институт им. В.М.Бехтерева.

Обращают на себя внимание так называемые “зоны риска” – даты кризиса, чреватого возможностью умереть, зачастую близки к дате рождения. Причем, совпадение резко возрастает, если мы сверяем кризисные даты с датами рождения и смерти родителей или родственников умирающего. Переживание известного феномена “света в конце тоннеля”, о котором рассказывают реанимированные пациенты, совпадают с переживаниями появляющегося на свет ребенка при прохождении им родовых путей.

В модели смерти нередко реализуются психологические установки личности, сформированные как в сознании, так и в подсознательных областях. Психологи, исследовавшие личности людей, попадающих в катастрофы, одной из их особенностей отметили явление аутоагрессии. А одним из ее истоков, причем не таким уж редким, могут быть такие, например, вещи, как незапланированная беременность и нежелание родителями появления ребенка.

В хосписе существует понятие “разрешение на смерть”, которое больной вначале получает от персонала, родных, священника и, наконец, от самого себя. Как видно, психологическая установка является пусковым механизмом для включения процесса умирания. Существует и подсознательная установка на быструю и как бы легкую смерть среди людей, в частности, медиков, постоянно сталкивающихся с экстремальными условиями. Процент смертности от острых нарушений кровообращения, сердечной (т.н. эмоциональной) и мозговой сферы здесь достаточно велик.

Вкупе со сказанным выступают данные исследований психосоматической медицины. Известно, что скрытые депрессии создают комплекс потенциального суицидента, снижают иммунитет и фактически выстраивают путь для смертельной болезни. *“Смерть приходит, когда ее зовут”*. Она нередко является выходом из психологического тупика.

Интересны представления о смерти и выборе ее вариантов у различных типов личности. Умствующие чудаки, так называемые “шизоиды”, предпочитают одинокую смерть, чтобы их никто не видел. Добродушные, синтонные “циклоиды”, напротив, желают умереть в кругу близких людей. Истерики также требуют “людности” и “эстетики” смерти. Брутальные, волевые “эпилептоиды” ищут природных или социальных катаклизмов, чтобы умереть в бою, в активном состоянии. Тревожные “психастеники” озабочены тем, чтобы быть “как все”.

В реальности смерть так же индивидуальна, как и жизнь. В терминальном периоде человек переживает страх страданий. В хосписе часто задается вопрос: “А умирать больно?”. Он прямо висит в воздухе, особенно когда пациент только поступает. Переживание одиночества, протеста, чувства вины, печали, тревоги сменяют друг друга, пока идет процесс адаптации, примирения с судьбой, с людьми, с миром, с самим собой.

Всплывают иные ценности жизни. Понятие чистой совести из категории просто нравственных истин становится реальностью, необходимой для того, чтобы прекратить борьбу и отпустить уходящую жизнь. И, конечно, теистическое, религиозное мировоззрение в этих условиях дает много преимуществ перед атеистическим.

Вряд ли нужно разъяснять, что религия вообще является лучшей психотерапией страха смерти, ибо она обещает иную жизнь взамен теряемой. Рядом с фундаментальным вопросом, существует ли дальнейшая жизнь, встает вопрос о Боге. Часто он выступает в завуалированной форме, подменяясь понятием Вселенского Разума. Когда признается наличие универсального разума, приходит доверие к судьбе. Понимание, что жизнь исполнена смысла, как и смерть. Тогда возникает потребность сохранить сознание ясным в момент великого перехода в иной мир, а не бежать в безумие психоза или несбыточные надежды удержаться в этой жизни любой ценой. Вероятно, именно в этом переживании скрыт источник своеобразной эстетики смерти.

Памятны слова простой женщины: *“Я все узнала об этой жизни, а теперь я хочу большего”*. Или другой: *“Стоило заболеть и умирать от рака, чтобы понять, что есть Бог, существует Истина, и если даже приходит смерть, все равно все хорошо”*.

Подобная позиция отмечается отнюдь не в единичных случаях, и мы называем ее выходом в духовность. Это иной взгляд на ситуацию, благодаря которому человек превосходит страх смерти, страдания трансформируются в позитивный опыт личности, в самом человеке открывается источник гармонии с миром, любви к жизни, происходит примирение с судьбой. Интересно, что многие посетители хосписа, в том числе журналисты, с удивлением отмечают психологически легкую атмосферу, царящую в нем. Приветливый, отзывчивый персонал, искренние, сердечные пациенты, готовые ответить на улыбку улыбкой... Что это, спрашивают, сюда попадают хорошие, добрые люди? Нет, обычные, но близость конца отменяет обычную суету, мелочность, раздражение, зависть, обиды. Еще великие русские писатели отмечали мудрость и глубину умирающих людей. Им ведомо нечто, позволяющее на грани двух миров судить о жизни и ведать истины, им одним доступные. Работа в хосписе открывает возможность общаться с людьми, прозревающими свои истины. Порой для этого состояния нельзя применить иного термина, как *святость*. Святость не в понятии церковном, но как проявление того святого, что существует в каждом человеке, будь это любовь к семье, преданность науке, служение своему делу.

Вот этот дух святости и пытаются воплотить в хосписе. В самом деле, мы спокойно соглашаемся с понятием святости в любви, святости рож-

дения, поскольку они служат продолжением самой жизни. Но точно так же мы можем заявить о святости смерти как атрибута той же жизни.

В обществе есть сложившиеся принципы отношения к последнему желанию и воле умирающего. Исполнить их – долг остающихся жить. Последние слова уходящего хранятся в памяти близких людей годы и нередко определяют характер складывающейся в дальнейшем жизни. Мать в последнем письме к подростку-сыну говорит о своей любви, о том, как она гордилась им, что он не курил, не сквернословил и был таким добрым мальчиком. *“Я так надеюсь, что ты останешься в жизни таким добрым, каким я тебя любила...”* Это недописанное письмо стало для сына своего рода маяком и провело его сквозь многие сомнительные житейские соблазны и, казалось, непреодолимые трудности. Смерть освещает жизнь и вскрывает иные ценности. Там, где был внешний антагонизм, наступают мир и понимание. В семье, жившей в постоянных конфликтах, мать стала пить и, наконец, была лишена родительских прав. Через некоторое время она заболевает и умирает. Сын, почти не признававший матери, пишет записку и кладет ее на опустевшую материнскую постель: *“Мамочка! Ты была самой лучшей мамой на свете”*.

Драматизм последнего часа требует от персонала хосписа отношения к смерти как к таинству. Мы уже говорили, что страх пациентов порой не так сосредоточен на потере жизни, как на ожидании боли и страданий. Конечно же, этот страх преувеличен, но нередко именно близкие люди индуцируют тревогу у тех, кто умирает, своими представлениями о смерти. Тогда и омрачается глубокий смертный сон кошмарами... Старые, забытые традиции, чтение молитв или библии, проигрывание любимых музыкальных произведений позволяют нам исправить положение. Приходит умиротворение, как к пациентам, так и к близким им людям. Понятие святости звучит и в прощальных молитвах над усопшим – “со святыми упокой”, и в символике креста и полумесяца, венчающих могилы христиан или мусульман.

В сказках разных культур подчеркивается значимость момента смерти. Отец, умирая, велит сыновьям три дня поочередно приходить к нему на могилу и открывает в конце тайну достижения счастья. Мы не можем еще сказать, почему многие конфессии призывают умирающих сохранять ясным свое сознание в момент смерти, но если следовать разъяснениям отцов христианской церкви – в это время душа приобретает способность увидеть истину жизни, достичь вершины своих потенциальных возможностей, понять, для чего существует Бытие. Как видно, эта точка зрения взывает к пониманию духовности, а значит, и святости.

Имея многочисленные примеры духовности, мы, тем не менее, затрудняемся в ее определении. В нашем понимании духовность находит отра-

жение в нашем восприятии себя как части мира, в способности к росту в любой ситуации, творческом общении с глубинным началом, заложенным в нас самой природой, в ощущении постоянной связи с категориями эстетики и этики. В свете такого понимания не покажутся кошунственными некоторые впечатления, которые мы как профессионалы и просто как смертные люди получаем в хосписном отделении. Войдя в палату спящих больных, нельзя не обратить внимания на их позы и жесты. Поражает их выразительность. Без контроля сознания тело проявляет все переживания души. Одни пациенты лежат, бессильно раскинувшись, как сбитые наземь воины “на поле Куликовом”. Другие словно замерли – в позе мольбы, сжав руки у груди, или отчаяния, обхватив ладонями голову. Третьи как будто устремились к некоей неведомой цели с верой и готовностью к достижениям. Четвертые, как дети, свернулись калачиком, подложив ладошки под щеку.

Трудно описать всех, но сама эта возможность увидеть пациента во всей его непреднамеренности и глубине, прозрев его подсознательное, может быть использована в качестве одного из нестандартных диагностических приемов, позволяющих врачу с большей точностью ориентироваться во внутреннем мире больных.

Для тех, кто работает в хосписе, смерть предстает как кульминационный момент в отношениях с пациентом. На нем фиксируется также внимание родных и близких. Вопрос “как умер?” не является риторическим. Момент умирания крайне важен и часто определяется, как мы уже говорили, еще во время жизни. Опыт великих искателей Духа, монахов Оптиной пустыни и других священнослужителей, дает нам прекрасный пример целеустремленности и бесстрашия, проявленных в этой сфере. Для них не составляло труда ответить на вопрос, *как умереть*: конечно же, во время молитвы, обращаясь к Тому, кто подарил жизнь. Психика человека, как бы ни была она изощрена, подчинена определенным законам и логике. Какие бы варианты психотерапии мы ни изобретали, они никогда не смогут сравниться с религией. И не случайно к ней приходит, вернее, возвращается сознание общества. В хосписе, перед лицом близкой и неизбежной смерти, все происходит нагляднее, честнее. Дух преодолевает смерть, и переживания больных – тому свидетельство.

“Не могу вам объяснить, но я словно услышал голос Бога, и тотчас во мне все успокоилось!”, – говорит один больной.

“Я умер и тут же родился в каком-то ином мире”, – заявляет другой.

“Поднимите меня выше, еще, еще!” – просит третий. – *Я поднимаюсь из себя!”*.

Сияющие радостью глаза пациента: *“Что с вами?”* Молчит. – *“Почему вы не говорите?”* – *“А зачем? Я не могу придумать слова, чтобы сказать, что чувствую”*, – отвечает.

“Позовите, пожалуйста, Боженькину Матерь. Она здесь ходит...”, – и такое приходилось слышать. И ничему не удивляешься. Все воспринимается как должное, истинное и бесконечно важное.

Но и без этих наглядных примеров, наверное, нетрудно представить, насколько значительной в преддверии смерти становится сама окружающая обстановка в хосписе. Здесь сознание умирающего заново расставляет ценности мира. Вдумываясь в последние желания людей, фактически их завещания, каждый раз как бы заново удивляешься, столько изломов судьбы сходятся в одном моменте Великого Ухода.

“Ничего мне не надо. Положите пачку “Беломора” в гроб”. Вдумайтесь, что стоит за этим кратким, как выстрел, распоряжением.

“Когда у меня болит, я чувствую, что из меня вместе с болью все плохое уходит”. Это ли не трансформация страдания – в позитивный опыт души?

“Не говорите мне “Доброе утро”, скажите лучше “Здравствуйте””.

“Неужели я у вас жизнь жить буду? Я к вам на тот свет ехала. Ничего-то с собой не взяла”.

“Как думаю о Боге, так мне легче становится”.

“Нет, ничего у меня не болит, а Душа плачет”.

... Есть в хосписе журнал памяти, где наряду с фотографиями хранятся последние или наиболее значимые слова пациентов. Каждое предложение – это свидетельство о чьей-то судьбе и нашем участии в ней. В самом деле, не отражается ли каждый из нас в сознании пациентов, как в зеркале, и наоборот, каждый из пациентов – в нашем сознании? Вот отсюда рождается наша жизнь, где проникновенное понимание становится основой последнего человеческого контакта, где из искренности вырастает эстетика самых критических и самых драматических в человеческой жизни ситуаций, и создается духовность психологической атмосферы с органичным для нее ощущением христианских идей. – *“Да будет Воля Твоя”*, и *“где двое или трое собрались во имя МЫ”*, там и я с ними.