www.neuronews.com.ua

Я занадто зайнята, щоб померти

Хедда Болгар — відомий американський психоаналітик, яка все своє життя присвятила улюбленій справі. Прожила вона 103 роки і до останнього дня консультувала пацієнтів, вражаючи оточуючих власною життєрадісністю та невгамовною енергією. Її вчителі — психоаналітики «Віденського гуртка», найближчі послідовники Зиґмунда Фрейда. А стаж роботи в галузі психологічного здоров'ям налічує понад 75 років. Відомий психоаналітик допомагала пацієнтам позбутися страху смерті, самотності та страждань. Секретом власної молодості вважала саме вміння «жити тут і зараз», бачити радість у буденних моментах і насолоджуватись кожним днем свого життя.

Народилася Хедда Болгар 19 серпня 1909 року в Швейцарії. Елек Болгар, батько дівчинки, був військовим, дипломатом та істориком, а мати Ельза Штерн — перша жінка-журналіст у Швейцарії. Вона під час Першої світової війни працювала військовим кореспондентом у Будапешті, куди родина вирушила 1918 року. Саме в цей час у серці Європи назрівали бурхливі події, що увійшли в історію як «революція осінньої троянди».

Це було саме напередодні дня народження дівчинки, яка дуже образилася на дорослих, адже їй хотілося гостей і подарунків, натомість усі переймалися іншими проблемами. Батько сказав: «Треба було заздалегідь сказати, що це так засмутить тебе. Ми б скасували революцію заради твого дня народження».

Так, ще задовго до початку відвідувань лекцій Фрейда Хедда отримала один із найголовніших уроків психічного здоров'я — завжди говорити про свої почуття, особливо з близькими людьми. Пізніше вона не раз буде на цьому наголошувати саме під час власних лекцій і консультацій.

В історії психології Болгар значиться як один із авторів тесту для розпізнавання мотивації людини, вибору і творчої поведінки «Little World Test», який 1930 року вона розробила разом із близьким другом Ліселотом Фішером.

Мешкаючи у Відні, Хедда писала статті, де засуджувала нацизм і брала активну участь у політичному житті країни. Під час навчання у Віденському університеті проходила стажування в австро-американського психолога Шарлотти Бюлером, знала австрійського психолога Анну Фрейд, відвідувала лекції її батька, Зиґмунда Фрейда, а 1934 року отримала ступінь доктора. Болгар покинула Австрію 11 березня 1938 року, саме того дня, коли гітлерівські війська увійшли до Відня. Оселилася вона в Чикаго та отримала запрошення викладати в інституті психоаналізу. Того часу Хедда була єдиною жінкою-викладачем на психологічному факультеті.

Клієнтами доктора Болгар були переважно самотні люди похилого віку, які боялись смерті. Їм важко було знайти психотерапевта, старшого за себе, а молодим фахівцям вони не наважувались довірити власні проблеми, бо боялися наразитись на непорозуміння.

Доктор Хедда так розписала плюси «зрілого» віку, що одна журналістка назвала це інтерв'ю з психотерапевтом: «Коли я виросту, я хочу бути Хедден Болгар». Психоаналітик порівнювала себе з комівояжером, який уміє красиво піднести не зовсім популярний товар — старість як невід'ємний елемент розвитку особистості. Вона завжди намагалася допомогти своїм пацієнтам

не просто змиритися з власним віком, а ще й полюбити його. Ось кілька її рекомендацій, які вона в різний час давала своїм клієнтам:

- працюйте стільки, скільки дозволяє здоров'я, не поспішайте йти на пенсію;
- не фіксуйте увагу на минулому, бо це заважатиме жити тут і зараз;
- не хвилюйтесь про майбутнє, воно може принести приємні сюрпризи;
- не замикайтеся в собі;
- не говоріть постійно про хвороби і ліки;
- виходьте на прогулянки, відвідуйте концерти, гуляйте в парку, зустрічайтеся з друзями;
- не вимагайте уваги і допомоги від інших;
- виказуйте інтерес і співчуття до людей;
- не засуджуйте молодь, а намагайтеся з нею потоваришувати;
- займайтеся спортом;
- не переїдайте, вдосталь висипайтеся;
- намагайтеся знайти радість у найпростіших буденних речах;
- дякуйте за кожен прожитий день.

Хедда насолоджувалася своєю роботою і спілкуванням із людьми, завжди намагалася вислухати їх і зрозуміти їхні проблеми, любила спостерігати, як змінюються люди, як поліпшується їхнє життя, як вони починають відчувати себе вільними. Незалежно від віку, всім своїм пацієнтам радила перестати турбуватися і вчитися ставитися до життя з довірою і надією. Зрештою, ніхто достеменно не знає — що трапиться з ним у майбутньому. Адже не можливо вгадати: кого з друзів чи рідних ви втратите; на які неприємності доведеться наштовхнутися. Психоаналітик намагалась пояснити своїм пацієнтам, що страхи не обов'язково перетворюються на реальність. Тому немає жодного сенсу переживати заздалегідь. Власне, вона заохочувала насолоджуватися життям і не думати про погане. І після досягнення 50-літнього віку варто навчитися не надто прив'язуватися до речей, не будувати великих очікувань, хоча це і неймовірно складно, проте значно полегшує життя. Оскільки з віком життя приносить масу задоволення.

Серед правил щастя від Хедден Болгар можна виокремити такі:

1. Пам'ятайте, що більша частина ваших кошмарів знаходиться виключно у вашій уяві.

2. Отримуйте задоволення від спілкування з людьми, які вам симпатичні.

3. Після п'ятдесяти ми знаходимо дивовижну незалежність від чужих думок. Користуйтеся нею частіше і якомога менше турбуйтеся про чужі думки.

На запитання «Чи хотіли б Ви знову стати молодою?», — вона категорично відповіла: «НІ!». Бо вважала, що життя молодої людини набагато складніше. В молодому віці ми занадто переймаємось тим, що про тебе подумають сторонні: турбуємось, чи достатньо ти розумний, красивий, талановитий. До того ж намагаємось зрозуміти, яким би тебе хотіли бачити оточуючі. Хедда визнавала, що після досягнення 50-літнього рубежу — все стає набагато простіше. Більше ніхто не вчить тебе жити, ти чітко розумієш, що насправді важливо не те, як люди ставляться до тебе, а те, як ти ставишся до них. Крім того, ви можете відповідати відмовою на прохання, не відчуваючи себе винуватим або егоїстичним; не звертати уваги на поради близьких і слідувати власним переконанням; відкрито і щиро висловлювати свої почуття і думки.

Вона не боялася смерті, оскільки вважала, що її життя обов'язково буде мати продовження — весь накопичений досвід стане в нагоді іншим. Єдиним мінусом старечого віку вона вважала втрату тих, кого любиш. Хедда пережила смерть родичів і друзів, які загинули в окупованому нацистами Відні. Хоча справжній відчай відчула, коли помер її чоловік, з яким вони прожили 33 щасливі роки. Через рік після його смерті вона заснувала в Лос-Анджелесі Інститут Райта — некомерційну організацію, яка займається навчанням фахівців у галузі психічного здоров'я, а також відкрила власну терапевтичну клініку.

На думку психоаналітика, прожиті літа не слід асоціювати тільки з втратами, адже мають бути і переваги: отримуємо досвід, незалежність, вчимося розуміти себе, перестаємо сердитись, тривожитись, припиняємо відчувати почуття провини й отримує можливість подумати про своє буття. Останні 30 років життя Болгар займалася вивченням активності людей літнього віку. Своє покликання бачила в тому, щоб допомогти пацієнтам «примиритися з віком, не змиритися з ним, а саме полюбити його». Вона вважала себе щасливою — раділа змінам, любила людей, була вдячна долі за все, що довелось пережити, і не уявляла собі іншого життя. Подолавши столітній рубіж, продовжувала чотири дні на тиждень давати психологічні консультації, а п'ятий — присвячувала викладанню. Хедда приймала пацієнтів у затишному офісі, що потопав у квітах. Струнка, яскрава, завжди стильно вбрана, в прикрасах, вона була втіленням елегантності та жіночої чарівності. Ні хвилини не сиділа без діла. Попри свій поважний вік, активно користувалася Інтернетом, комп'ютером та іншими технічними нововведеннями, які у свої юні роки й уявити не могла. До останніх днів психоаналітик консультувала пацієнтів, брала участь у конференціях і численних зустрічах. А на 101-му році життя вона освоїла ще техніку йоги і практикувала її з величезною насолодою.

Як згадують її колеги, Болгар була дуже цікавим співрозмовником, могла підтримати бесіду практично на будь-яку тему: чи то Бах, чи то Фрейд, вегетаріанство чи політика. Уникала вечірок через їхню порожню балаканину, а також цуралася людей, які не люблять тварин. До речі, останні сорок років у будинку Хедди мешкали кішки з кошенятами, яких вона підбирала просто на вулиці. В неї було неймовірно багато друзів по всьому світу, і їхня кількість постійно зростала. Так, на вечорі, в честь 103-ї річниці від свого народження, в її будинку зібралося понад сто осіб. Найщасливішим періодом відомий психотерапевт вважала останні 10 років свого життя.

Померла Хедда Болгар 13 травня 2013 року у власному будинку в Лос-Анджелесі, де до останнього дня вона приймала пацієнтів і вела активне життя.

Підготувала ***Тетяна Ільницька***