

Лицо со шрамом

Все болезни –
от одиночества



Я набирала телефонный номер не просто как журналист, работающий в “Здоровье”: не прошло и двух часов с тех пор, как мой муж стал бывшим мужем, а наш брак – официально признан несуществующим. Не самое удачное состояние для работы, но вполне подходящее для того, чтобы испытать на себе нетрадиционный психотерапевтический метод.

– Вы что, душевнобольная? – задал встречный вопрос врач-психиатр, кандидат психологических наук, создатель и научный руководитель Московского института маскотерапии Гагик Микаэлович НАЗЛЮАН.

Хорошенький поворот в разговоре! А мне-то казалось, что речь идет о сущей ерунде – что может быть проще, чем лепить из пластилина и рисовать разноцветными красками по голому телу?



СНАЧАЛА – САМОЕ ГЛАВНОЕ

Порой нам не хватает синонимов. Например, мы постоянно используем слово “одиночество”, подразумеваемая совсем иное – уединение. Последнее – прекрасно: в такие моменты человек поднимается над суетой, общается с собой и с миром, творит... Одиночество же – болезнь. Поэтому Г. М. Назлоян называет его патологическим и считает

первопричиной всех недугов – и психических, и физических.

– Но не зря же говорят: мы в одиночестве рождаемся и одиночными умираем?

– А другие скажут: человек рождается, живет и умирает среди людей. Все зависит от интерпретации.

– Если раньше все болезни были от нервов, теперь – от одиночества?

модели. Они и теперь очень разные: кто-то молча сидит рядом со своим пластилиновым двойником, позволяя врачу трудиться над своим портретом, кто-то без умолку болтает. Над одними портретами работа идет сутки или двое без перерыва – после окончания длительного сеанса человек уходит исцеленным. Создание других портретов затягивается на годы.



– Конечно. Даже если кто-то ломает ногу, круг общения резко ограничивается. А это – новая боль, срывы, переживания... Проанализируйте случаи, когда человек обречен на вынужденное одиночество: даже такие физически здоровые люди, как космонавты, начинают сдавать психически.

Если причина найдена, ее можно попытаться устранить. Так появился метод портретной психотерапии, или маскотерапии. Случилось это 23 года назад. Тогда молодой врач-психиатр Гагик Назлоян взялся лечить глухонемого пожилого человека с чертами сильной умственной отсталости. Назлоян вылепил его пластилиновую маску в натуральную величину – и человек ожил, начал узнавать себя в зеркале, заговорил.

С тех пор через чуткие руки врача и скульптора прошло немало людей. Они были разными, его

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ?

Сначала – как пластилиновое яйцо на деревянном щите. Потом, как когда-то советовал великий ваятель, все лишнее отсекается. Остается маска. Очень похожая. Очень пугающая – потому что она как бы вобрала в себя болезнь. А рядом – счастливое и светлое лицо исцелившегося человека.

В отличие от других психотерапевтических методов у маскотерапии есть окончание. Работа может длиться годами, но в один прекрасный момент врач понимает: ни убавить, ни добавить ничего к портрету нельзя. Тогда он оставляет пациента наедине с его двойником, и у больного наступает катарсис – и исцеление. Вот почему на вопрос “Сколько продлится лечение?” врач отвечает: “Оно закончится, когда будет закончен портрет”.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Даже сам создатель метода портретной психотерапии не может дать точного ответа. Но – работает. И люди, которым вынесли приговор, поставив диагноз неизлечимых



мой болезни, инвалиды второй группы, здесь обретают спокойствие и в большинстве случаев уходят исцеленными. А порой случаются и “сверхудачи”, как их называет Назлоян: человек не просто излечивается, а сам начинает творить.

– Почему вы отказались лепить мой портрет узнав, что я – не душевнобольная? Что бы произошло?

– Ровным счетом ничего. Я просто не смог бы его вылепить... Вне лечения я лепкой не занимаюсь, эстетика изображения меня мало волнует. Единственный мотив – вылепить человека. Нет болезни – нет и мотива.

– Что чувствует врач в момент ваяния?

– Он впитывает состояние пациента как губка, фактически заболевает сам. И уже пытаюсь спасти самого себя, начинаю лепить и освобождаюсь от этого состояния. Кстати, поэтому у нашего метода нет профессиональной вредности, в отличие от большой психиатрии. Обычный психиатр общается с пациентом, тот выплескивает на него свои переживания, свою болезнь, а врачу выплеснуть накопленное уже некуда. Я же, когда леплю, хочу заболеть, потому что знаю, что все это передам портрету. Психически нездоровые люди очень чутки к неискренности, и каждому пациенту приходится отдавать кусок жизни.

– Почему тогда вы это делаете?

– Как вам сказать... Это контакт с чужой душой. Так близко, как наши больные, к себе никто не подпустит. Поверьте, лепить ноздрю, заглядывая в нее часами, – это намного интимнее, чем... чем если бы человек признался мне в каких-то своих сексуальных особенностях.

Это лечение – сплошная молитва, ощущение прямого контакта с Богом. Потому что нет никаких рациональных механизмов: ты никогда не знаешь, сможешь или нет. Но знаешь, что для каждого из них ты – последняя надежда.

МАСКА, Я ТЕБЯ ЗНАЮ

И все-таки я должна была что-нибудь испытать на себе! Можно было вылепить автопортрет: в этом случае не врач, а сам пациент изучает свое “я”, воссоздавая собственное лицо в пластилине. Работа начинается с портрета размером с куриное яйцо, на который слой за слоем накладывают пластилиновые пластины, пока маска не обретает свою истинную величину, а все боли и беды остаются внутри. Но это дело небыстрое: порой уходят недели.

Мне предложили испробовать бодиарт-терапию – один из вспомо-

гательных методов лечения. Слои краски, нанесенный на лицо (а иногда и на все тело), – тоже своего рода маска. Только необычная: вместо того чтобы скрывать под собой реальные черты, она волшебным образом открывает новые. Иногда – в буквальном смысле: некоторые душевнобольные просто не видят в зеркале свой лоб, нос или другую часть тела, которая им не нравится. Тогда им накладывают лечебный грим, и они “прозревают”.

Мне же художница Ольга Мочалова нанесла пейзажный грим, который отличается от лечебного. Если во втором случае врач хочет добиться определенного эффекта, а потому диктует свою волю пациенту, то в пейзажном гриме “танцуют” от модели. Художница чутко прислушивалась к моим данным, не пытаюсь ничего исправить, и на моем лице постепенно расцветали красные и голубые листья.

– Ты эмоциональный человек, – объяснила Ольга, – но умеешь управлять своими эмоциями. Они у тебя дружат с рассудком. Видишь, теплые красные тона на твоём лице хорошо уживаются с холодными синими.

Процесс был настолько увлекательным и интимным, что вскоре я полностью расслабилась, делилась какими-то ассоциациями и воспоминаниями, казалось, давно позабытые обиды и неприятности. Готовая маска должна была “жить” на моем лице не менее 20 минут.

Макияж мне не в диковинку. И потому полчаса я прожила с вычурным гримом абсолютно спокойно. Но когда “маску” осторожно начали снимать, мне вдруг захотелось содрать ее с кожей. Это было удивительное и вместе с тем болезненное ощущение освобождения от всего наносного, ненужного, устаревшего. Горка испачканных в краске ватных тампонов росла...

Есть ритуал: свою “отжившую” маску нужно пустить в проточную – желательно не канализационную – воду. И тогда жизнь начнется новая, светлая и радостная. Скажу о себе: в ту ночь – первую после развода с мужем – я спала безмятежно, как младенец.

Анна АРТЕМОВА
Фото: Александр БАСАЛАЕВ