

*Елена Вяякуопус*

## Мрак твой будет как полдень

Если когда-то у вас в доме обитали сиделки, вы знаете, что значит жить постоянно с чужим человеком. С кем-то, кто вам не друг и не родственник. Раньше я думала: как хорошо было бы иметь слуг. Сейчас я знаю, что это лишает дома, покоя и личной жизни. Мы так прожили три года. Каждую минуту рядом посторонние. Ты постоянно их видишь и слышишь. Все время вынужден разговаривать с ними. Сиделки быстро забывают, что они — на работе. Начинают чувствовать себя как дома. Мама для них — не хозяйка, а предмет ухода. Они пользуются маминной косметикой и надевают ваши тапочки. Приносят постирать из дома свое белье — «у вас машина кипитит»... Варят обеды для мужей и уносят их в кастрюльках. Иногда они уносят и пакеты с молоком, и мамыны фрукты. Нет, вам не жалко, просто тяжело таскать новые каждый день.

Ночью сиделки громко храпят на весь дом и не встают, когда мама звонит в звонок. Они флиртуют с моим мужем, дают непрошенные советы, задают интимные вопросы, переключают на свои любимые каналы телевизор, таскают маму по ненужным ей магазинам и каждый месяц просят повышения зарплаты... Одна за три дня выпила весь алкоголь в доме, от мартини до мастики. Когда мы жили в Македонии, нам рекомендовали приятную на вид женщину, гречанку. Она была когда-то замужем за строителем из Ташкента и поэтому говорила по-русски. Явилась огромного роста дама, чмокнула маму в щеку накрашенными губами (я не успела помешать) и сказала, что будет петь ей русские песни. Ее свекровь всегда пела внукам эту детскую песенку. И запела голосом зычным, как пионерский горн:

Камень на камень,  
Кирпич на кирпич.  
Умер наш Ленин  
Владимир Ильич.  
Ленин, Ленин дорогой,  
Ты лежишь в земле сырой,  
Я, малютка, подрасту —  
В твою армию пойду.

---

*Вяякуопус Елена Михайловна* — финский нейропсихолог, руководитель и эксперт более двадцати международных проектов в области социальной интеграции и реабилитации детей и взрослых с особыми потребностями. Автор нескольких книг и реабилитационных программ, многих статей и развивающих игр. Три книги изданы на русском языке: «Зеркало», «Искры, летящие вверх» и «Как сохранить радость жизни».

Предыдущая публикация в «ДН»: «В Ташкенте шёл теплый дождь» (2015, № 6).

Помню, что мама очень развеселилась. Но я все же не взяла громкоголосую гречанку. Потому что у нее были ногти. Длинные ногти — самое негигиеничное, что есть в женщине. Отчистить их как следует невозможно. Под каждым длинным ногтем живет целый зоопарк. Как ни странно, сиделки, соцработники и медсестры часто имеют длинные ногти. Еще сиделки часто пахнут духами и дезодорантами. В квартире стоит тяжелый запах ландышей, и мы все чихаем. Бедные и простые сиделки пахнут только потом. Если выбирать между запахом пота и удушающим парфюмом, мы выбираем первое.

Некоторые сиделки приводили родственников переночевать или ложились на диван и просили маму за ними ухаживать.

А мама их всех любила. Привязывалась к ним и жалела их...

Самое тяжелое было научить сиделок обращаться к маме по имени-отчеству. Они упорно хотели называть ее бабушкой, бабулечкой и бабусенькой. «Бабушка» — это статус женщины, утратившей все остальные статусы, а потому нуждающейся только в снисхождении. Слово ласковое и пренебрежительное. Куда ни придешь, в поликлинику, в отдел соцзащиты:

— Сколько лет вашей бабусе?

Однажды к нам пришла дама-невролог, сама пенсионного возраста. Она осмотрела маму и сделала заключение:

— Ваша бабушка в хорошем состоянии.

Я сказала:

— Мама, эта бабушка говорит, у тебя все хорошо. Спасибо вам, бабуся-доктор.

Докторша была настолько потрясена, что даже не смогла ответить. Она страшно обиделась. Когда спрашиваешь у персонала:

— Почему вас старики называют по имени-отчеству, а вы их бабулечками и дедулечками?

Ответ обычно такой:

— Так я ж ласково! Им нравится! Да они и сами так себя называют!

Да, называют. А что им еще остается? Это как в местах отбывания наказаний. Заключение представляются: я — номер такой-то.

Один мой друг в восемьдесят лет женился на даме пятидесяти с хвостиком. По большой и светлой любви, я не шучу. Он только в этом возрасте овдовел, а она его ждала много лет. Оба выглядят прекрасно. Стройные, спортивные, одеваются модно. Приходят они в театральную поликлинику на Невском, посоветоваться насчет мелких нарушений своего здоровья. Оба там состоят на учете, она художница, он драматург. Счастливые молодожены. А медсестра говорит новобрачной:

— Дедуля-то ваш, какой еще живчик! Не сказала бы, что ему столько лет! Другие до такого возраста и не доживают...

Если вам кажется, что я преувеличиваю и слово «бабушка» в отношении незнакомой дамы есть выражение нежности, попробуйте нежно назвать соцработника бабусей. Или пожилую жену вашего начальника.

По работе мне пришлось много общаться со стариками в разных странах. Финскими, русскими, сербскими, узбекскими. Если стариков расспрашивать, они с

удовольствием рассказывают о своем детстве. Многие помнят себя с трёх-пятилетнего возраста. Из этих отрывочных, но ярких и трогательных картинок можно составить книгу.

Девочка в красном платье прячется в лесу и смотрит в небо сквозь ветки сосен — там гудят самолеты, они ищут девочек в красных платьях, чтобы сбросить на них бомбы.

Мальчику отец с фронта привез десять изюминок. Они лежат в круглой коробочке из-под мыла и пахнут розами, сладкие, как конфеты, которых мальчик никогда не ел. Он берет из коробочки одну изюминку и медленно-медленно несет ко рту...

Слушаю их рассказы и каждый раз жалею, что мало расспрашивала бабушек. Почти ничего не знаю об их детстве и юности. Почему не спросила, как они добирались до Туркестана в голодные двадцатые? Бабушка со смехом рассказывала, как они выманивали сусликов из норок. Мне было жаль сусликов. И только недавно прочитала, что в те годы треть их большого села Куроедово в Оренбургской области вымерла от голода. Сусликов ели все, кто мог поймать. Почему не спросила у папы, с кем он дружил в чарджуйской школе, как играли мальчишки на берегу Аму-Дарьи, что ели, как одевались? «Кто из нас заглядывал в сердце своего отца?» — спрашивал Томас Вулф.

Счастье, что с мамой я успела наговориться в последние годы, когда мы жили вместе.

— Купи мне, доченька, эту красную шляпку. В нашем детском саду у мальчика была красная панамка, и мне очень хотелось такую же.

— Папа ушел на фронт, когда мне было три года. И не вернулся. Только одно помню о нем: мы идем с ним по улице, и он несет банку с киселем...

Добрые люди меня уговаривали сдать маму в дом престарелых. Говорили: «Надо думать и о себе, у тебя много важных дел». Я начинала думать и никак не могла придумать, что в моей жизни важнее, чем мамина жизнь. Пришел день, когда мне нужно было уехать на месяц в командировку. Мы сели за компьютер и стали рассматривать рекламные фотографии «домашнего типа» учреждений. Сладостные улыбки медсестер, руки положены сверху на плечи «бабушкам» и «дедушкам», как на домашних питомцев. Сразу ясно, кто в доме хозяин. От фотографий мне уже стало страшно. Но мы все же выбрали один очень дорогой дом. Пребывание в одноместной комнате с личной сиделкой стоит 150 тысяч рублей в месяц. Высококвалифицированный персонал и домашние условия. 5-ти разовое питание по меню a la carte. Ежедневные прогулки в сопровождении индивидуальной сиделки по двору.

И мы с мужем пошли.

Кирпичный ящик с пустым бетонным двором. Внутри чисто, чуть веет слабым запахом человеческих выделений и хлорки. Строгий охранник сказал:

— Директор скоро прибудет, ждите. А вы подвиньтесь, дайте людям сесть.

Сели на кожаный диван цвета того, чем навевало. На втором диване устроились, тесно прижавшись друг к другу, две старушки в цветастых халатах, старик в пижаме и мужчина лет сорока в капитанской фуражке. Он качал головой вперед-назад. Посередине прихожей кружила высокая тощая дама в черных дырявых колготках и восклицала:

— Дайте мне, наконец, вторую порцию!

Старики сидели молча, капитан иногда выпевал несколько слов недурным баритоном:

— Моё счастье, моё счастье... Моё, моё...

Встал, пропел:

— Домой, домой!

И направился к двери, но охранник молча взял его за рукав и посадил обратно. Старушки выглядели интеллигентно и смотрели на нас с любопытством. Я спросила:

— Как вам здесь?

Одна вздохнула:

— Как, как... Дома лучше...

Мы ждали полчаса, за это время никто из персонала не появился.

Наконец, раздалось громкое цоканье. Это прибыла директор. Элегантная дама в отлично сшитом брючном костюме из тонкой розовой шерсти и розовых лодочках на высоченных острых каблуках.

Она ласково положила руку на плечо капитану и сказала:

— Отведите же Димусю в столовую.

И повела нас по зданию. Комнаты открыты, в них только кровати, тумбочки и ковры, на стенах аляповатые картины в тяжелых золоченых рамах. В двух лежали старики. Не спали, смотрели в потолок. В самой дорогой лежал кто-то, с головой укрытый одеялом, рядом в кресле сиделка читала журнал. Все двери настежь. В одной палате голой женщине меняли памперс. Директриса громко объяснила, что вот тут Оленька, представьте, она играла на скрипке в оркестре N-ского театра, и она ходит в памперсы, так что туалет в палате не нужен.

На этой стадии осмотра я уже была готова кусаться, но муж крепко меня держал. Я спросила:

— Почему мебель везде одинаковая? Почему те, кто живут постоянно, не привозят свою?

— Еще не хватало, чтобы они клопов сюда напустили! У нас учреждение самого высокого уровня.

Муж выволок меня на улицу, и там я смогла покричать и поплакать, упершись лбом в одинокую березу на углу.

Если бы мама тогда могла говорить, я знаю, что бы она сказала. Уж лучше дома умереть без помощи, чем попасть в этот дорогой морг для живых. На склад человеческих судеб.

Как нейропсихолог я знаю, что отсутствие уважения, приятной социальной роли губительно влияет на деятельность мозга. Человек, которого все вокруг считают слабым и глупым, в самом деле становится слабым и глупым. Мы видим себя в чужих глазах, как в зеркале. Вы можете представить королеву или просто миллионершу, которую служанки называют «баба Дуся»? Хлопают по плечу? Нет? Правильно. Мы отлично разбираемся, кого можно унижать, а кого нет.

«— Добрые мальчики, скажите вашему начальнику, что с ним желает беседовать Эдуард, принц Уэльский.

Эти слова были встречены громкими криками, а один наглый подросток сказал:

— Ты, что ли, оборванец, посол его милости?»

Каждый раз, видя с каким презрением или слащавым высокомерием, с покровительственной насмешкой или полным безразличием обращаются в учреждениях со стариками, вспоминаю «Принца и нищего»... Не раз я встречала ребят в интернатах, называвших себя дураками. Так их звали другие, и они сами стали видеть себя такими. Почему нам трудно обращаться с бедными и беспомощными с уважением?

«И отдашь голодному душу свою, и душу измученную насытишь, тогда засияет во тьме свет твой, и мрак твой — как полдень», — сказал Исайя.

Отдать душу — не значит дать только денег или кусок хлеба. Добрые слова, уважительное обращение, ободрение, похвала — вот в чем нуждаются все люди.

В заключение несколько слов о том положении, в котором старики находятся сейчас.

Начиная с марта прошлого года во многих домах престарелых европейских стран ситуация была похожа на катастрофу. Например, в финском Пиексамяки из 40 сотрудников осенью были больны 24. Работать некому, приходилось нанимать людей без специального образования, другого выхода не было.

В октябре я часто гуляла в Хельсинки у моря, рядом с красивым домом престарелых, иногда разговаривала со стариками, сидящими на берегу. Они были рады любому разговору. В ноябре заболели более тридцати стариков и десять сотрудников. Не вернулись из больницы несколько человек. Несмотря на то что каждый старик живет в своей отдельной квартирке, уберечь их не смогли — людей, зависимых от повседневной чужой помощи, невозможно полностью изолировать. Когда стало известно об этом, жители города вечером пришли к дому, зажгли свечи и пели песни, а старики махали им из окон.

В интернатах и домах престарелых живут скученно. Это идеальная среда для распространения инфекций. Нигде нет такого, чтобы за каждым ухаживал только свой помощник. В большинстве интернатов одна сиделка ухаживает за десятками людей. Сотрудники добираются до работы общественным транспортом. Многие сиделки и медсестры сами относятся к группам риска по возрасту и здоровью. И при этом не везде могут получить достаточно масок и перчаток. Они болеют и увольняются. В интернатах и домах престарелых люди и так изолированы от общества, а теперь они просто закрыты внутри помещений. Кто из нас достоверно знает, как они там живут? Какую помощь они получают? Особенно неговорящие, которые не могут ничего рассказать. Сведения о заболевших часто скрываются и не сообщаются даже родственникам. Я знаю это от знакомых сотрудников многих интернатов и домов престарелых в разных странах. Об этом же пишут многие общественные организации.

Среди работников интернатов и домов престарелых есть много хороших людей, много настоящих героев, кто сейчас работает в тяжелейших условиях. Они заложники стандартов. Эти стандарты давно пора менять, а сейчас прямо-таки жизненно необходимо. Необходимо добавлять услуги на дому, повышать пособия по уходу за стариками и инвалидами, обучать сиделок, проводить проверки интернатов на безопасность, включая и безопасность во время геокатастроф (что нас еще ждет в этом мире, мы не знаем), постепенно расселять людей из интернатов в более безопасные и достойные людей дома. Необходимо больше поддерживать тех, кто заботится дома о своих близких. Не только давать им деньги, но и оплачиваемые отпуска хотя бы на пару дней в месяц, во время которых к ним домой придет бесплатная сиделка для ухода за их ближним. В конечно счете это и экономически окупится — ведь люди будут дольше жить дома. Не говоря о нравственной стороне дела. Ближние помощники выполняют тяжелейшую работу почти бесплатно, экономя для государства огромные деньги. Прекрасная и высокая доля — помочь своему ближнему в трудное для него время. Но доля тяжелая и физически и душевно. Ближний помощник — человек, годами живущий рядом с тяжело больным родственником или с инвалидом, нуждающимся в повседневном уходе, при отсутствии достаточной поддержки постепенно теряет друзей, интересы, нередко вынужден бросить работу. В последние годы врачи стали даже говорить о «синдроме ближнего помощника» — когда ухаживающий за ближним человек сам начинает болеть. У него расстраиваются нервы, он плохо спит,

бывают приступы паники, болит спина... Проблем можно избежать, если вовремя отдыхать, заниматься спортом и иметь свободное время для себя. Но без помощи со стороны государства для большинства это невозможно.

В апреле прошлого года бывший специальный докладчик ООН о правах инвалидов Каталина Деванда говорила: «Социальные учреждения, дома престарелых и психиатрические учреждения стали горячими точками пандемии, на которые приходится половина погибших в некоторых странах. Правительства всего мира должны действовать быстро, чтобы все меры были доступны и учитывали инвалидность».

Я написала этот текст и пошла на Алексантеринкату, улицу русского императора Александра, до сих пор уважаемого финнами. У «Стокманна» встретились две женщины, одна молодая, вторая старая, очень похожие лицами и фигурами. Старшая женщина, запыхавшись, подошла к младшей, та громко сказала ей по-фински:

— Мама, сколько тебя ждать! Опять опоздала на десять минут! Как будто это мне надо!

Мать извиняется виноватым голосом, откашливаясь:

— Я старалась, старалась... Никак не получилось успеть... не сердись...

— В другой раз не пойду с тобой! — раздраженно бросает женщина, и они заходят в магазин.

И я захожу.

В отделе обуви, на коленях перед старушкой в старомодной шубке стоит молодой мужчина. Завязывает ей ботиночки. Она стоит молча, опирается рукой о его плечо, смотрит перед собой куда-то вдаль. Сын встал, подал матери руку, и они пошли потихоньку дальше...