

Н Ψυχή.¹ Психея или женская природа наук о душе

DOI: [10.17816/CP178](https://doi.org/10.17816/CP178)

Интервью

Мария Долгалева

*ГБУЗ «Психиатрическая клиническая больница №1
им. Н.А. Алексеева Департамента здравоохранения
города Москвы», Москва, Россия*

Развитие любой отрасли зависит в первую очередь от людей, которые в ней работают. Сегодня незаменимое участие женщин во всех областях знаний многие уже признали очевидным, однако важно продолжать просветительскую деятельность в этом направлении, чтобы бороться с предрассудками, расширять права и свободы.

Работа международных и региональных площадок для решения вопросов гендерного равенства, деятельность структуры ООН-женщины, ежегодный Месяц женской истории, который проводится в марте во многих странах мира — все эти инициативы призваны, среди прочего, подчеркнуть вклад женщин в мировую историю и развитие современного общества.

Психиатрия — сфера, которая требует постоянного включения, душевных сил, желания и готовности постоянно учиться, обновлять и развивать свои знания и навыки.

Несмотря на то, что науки о психике самим своим названием отсылают к юной героине древнегреческих мифов, женщины начали полноценно вносить вклад в психологию и психиатрию лишь в начале 20 века. Первой женщиной-психоаналитиком считается Сабина Шпильрейн (1885) — ученица, подруга и коллега Фрейда и Юнга. Карен Хорни того же года рождения — одна из ключевых фигур неопрейдизма. В конце 19 века Иван Михайлович Балинский читал лекции по психиатрии на женских врачебных курсах.

Почему женщины выбирают профессию, в которой изначально доминировали мужчины? Что влияет на молодых женщин в выборе профессии психиатра? Почему они сделали заботу о психическом здоровье других делом своей жизни? Мы поговорили с женщинами психиатрами и психологами, членами редколлегии и авторами журнала *Consortium Psychiatricum*.

Мы задали нашим собеседницам несколько простых вопросов, чтобы теперь уже они, специалисты по человеческой душе, поделились своими внутренними мотивами для выбора профессии и тем, что вдохновляло их на этом пути.

Важнейшие качества, отличающие героинь нашего интервью — стремление следовать своему призванию, несмотря на стереотипы, истинный интерес к выбранному научному поприщу, способность сопереживать и желание создавать комфортное пространство для себя и окружающих — как в работе, так и в повседневной жизни.

Мы надеемся, их воспоминания, советы и размышления о своем призвании вдохновят и поддержат представительниц грядущего поколения специалистов в области охраны психического здоровья.

¹ Др.-греч — душа. Женский род

**Виктория Бёрд**

Профессор психиатрической помощи, Отделение социальной и общественной психиатрии Лондонского университета королевы Марии, Лондон, Великобритания.

Автор «Применение когнитивно-поведенческой терапии в формате виртуальной реальности при различных психических состояниях: систематический обзор»

DOI: <https://doi.org/10.17650/2712-7672-2020-1-1-30-46>

**Майя Кулыгина**

Кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник отдела внешних научных связей

Член редакционного совета

Автор статей «Влияние пандемии COVID-19 на уровень тревоги, депрессии и дистресса: результаты онлайн-опроса в условиях пандемии в России»

DOI: <https://doi.org/10.17650/2712-7672-2020-1-1-8-20>;

«Вовлечение российских специалистов в области психического здоровья в разработку МКБ-11 ВОЗ» DOI: <https://doi.org/10.17816/CP79>;

«Навстречу внедрения МКБ-11: установки и ожидания российского психиатрического сообщества» DOI: <https://doi.org/10.17816/CP80>

**Елена Молчанова**

Профессор направления психологии департамента социальных наук Американского университета в Центральной Азии.

Член редакционного совета

Автор статьи «Состояние внебольничной помощи в Кыргызстане: что дальше?»

DOI: <https://doi.org/10.17816/CP133>

**Наталья Петрова**

Доктор медицинских наук, профессор, заведующая кафедрой психиатрии и наркологии СПбГУ.

Автор «Инъекционные препараты пролонгированного действия в поддерживающей терапии больных шизофренией»

DOI: <https://doi.org/10.17650/2712-7672-2020-1-2-53-62>



Мариана Пинто да Коста

MD, MSc, PhD, Консультант-психиатр фонда NHS Южного Лондона и Модсли; старший преподаватель института психиатрии, психологии и неврологии, Королевский колледж Лондона; старший преподаватель, Институт биомедицинских наук Абель Салазар, Университет Порту, Порту, Португалия; Председатель секции молодых психиатров Всемирной психиатрической ассоциации

Автор статьи «Внебольничная психиатрия в Португалии: критический обзор»

DOI: <https://doi.org/10.17650/2712-7672-2020-1-1-49-59>



Дэниз Разук

MD., PhD, Аффилированный профессор, кафедра психиатрии, Федеральный университет Сан-Паулу, Координаторский центр экономики и психического здоровья (CESM)

Автор статьи «Службы охраны психического здоровья на уровне общин в Бразилии»

DOI: <https://doi.org/10.17650/2712-7672-2020-1-1-60-70>



Анита Рихер-Рёсслер

MD, заслуженный профессор психиатрии и бывший руководитель Центра гендерных исследований и ранней диагностики, Психиатрическая университетская клиника в Базеле, Швейцария

Член редакционного совета



Наталья Семенова

Ведущий научный сотрудник Московского НИИ психиатрии — филиала Национального медицинского исследовательского центра психиатрии и наркологии им. В.П. Сербского Министерства здравоохранения РФ

Член редакционного совета

Почему Вы выбрали профессию в этой сфере?

Виктория Бёрд: Меня всегда интересовали люди, особенно социальное взаимодействие. Мной движет стремление понять, узнать больше. Мне нужна была работа, которая отражала бы мои интересы, придавала бы жизни ритм и питала энергией. В сфере психического здоровья все сосредоточено на личности человека, каждый уникален, двух похожих не найти. Занимаясь исследованиями в области психического здоровья, я имею возможность взаимодействовать с очень интересными людьми. Еще меня вдохновляют истории тех, кто пользуется нашими услугами.

Майя Кулыгина: Выбор профессии был в некотором смысле predetermined. Как говорил один мой друг, мне повезло родиться в комнате, в которой стоял книжный шкаф. Так вот, в нашем книжном шкафу между Лермонтовым и Чеховым стояли труды П.Б. Ганнушкина, Г.Е. Сухаревой, Б.В. Зейгарник, С.Я. Рубинштейн: мама была психиатром. Визиты к ней в больницу, ее разговоры с коллегами, чтение книг спонтанно помещали в смысловое пространство, в котором психическое нездоровье и больной человек воспринимались естественно и сочувственно. Собственное еще детское любопытство было связано с тем, о чем думают люди, почему поступают так или иначе, что помогает им преодолевать трудности и достигать успеха. Школьные увлечения биологией, математикой, литературой привели на факультет психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. А там уже однозначно была выбрана кафедра нейро- и патопсихологии. Так и пошло.

Елена Молчанова: Со школьной скамьи интересовали проблемы психического здоровья. Изначально хотела стать психологом, однако, побывав на лекциях в нескольких ВУЗах тогда еще города Фрунзе, разочаровалась. Случайно оказалась на семинаре В.В. Соложенкина, выбор был сделан немедленно. Таким образом, выбрала не профессию, но Учителя.

Наталья Петрова: Альтернативы не рассматривались. Еще в школе заинтересовала высшая нервная деятельность, с первого курса — СНО по психиатрии. Если попытаться рационализировать, то, вероятно, психиатрия интригует, есть вызов для пытливого ума!

Мариана Пинто да Коста: Изучая медицину, я поняла, что ее области очень специализированы (и слишком узки) как в своей направленности, так и в своем отношении к пациентам, казалось, до такой степени, что можно стать экспертом по одному мизинцу пациента, не заботясь обо всем остальном.

Поскольку мне было интересно помогать людям в целом, а не специализироваться на конкретных частях тела или внутренних органах, я решила, продолжая учиться на медика, что хочу пройти курс по психиатрии и начать карьеру в сфере психического здоровья.

Дэниз Разук: Перед тем, как начать изучать медицину, я не могла определиться между психиатрией и психологией, ведь меня очень интересовало человеческое поведение, все формы и проявления человеческой деятельности, включая антропологический, исторический и философский аспекты. Короче говоря, меня интересовали люди в принципе.

Анита Рихер-Рёсслер: Когда мне было шестнадцать лет, я читала Зигмунда Фрейда и была под большим впечатлением от его размышлений о бессознательном и обо всех этих процессах, которые движут людьми. Позднее, уже после окончания моего психоаналитического обучения, я все-таки осталась в психиатрии, так как меня больше интересовали научные факты. Например я очень увлеклась половыми и гендерными различиями в контексте психических расстройств или развития психоза.

Наталья Семенова: Я училась на факультете психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, и на мой выбор — «психолог, работающий в психиатрии, в содружестве и тесном контакте с психиатрами» — повлияли два преподавателя. Этими преподавателями были Блюма Вульфовна Зейгарник и Юрий Федорович Поляков.

Б.В. Зейгарник читала нам курс патопсихологии, и я всегда старалась садиться поближе к подиуму, чтобы ничего не упустить. Я даже купила специальную тетрадку, очень красивую, для конспектов по патопсихологии. В этих конспектах были важные записи — о патологии психики при душевных заболеваниях, о ключевой роли социальной среды и окружающего мира человеческой культуры для больного, о важно-

сти собственной активности больного, о психологической коррекции и реабилитации как необходимых условиях возвращения больного человека к полноценной социальной жизни.

Ю.Ф. Поляков, позже ставший научным руководителем моей кандидатской диссертации, читал нам курс лекций по патологии познавательной деятельности при шизофрении (освещая, в том числе, и различные типы мотивационно-личностных нарушений). В плане выбора профессии он повлиял, как выяснилось, не только на меня. Известный ныне немецкий психиатр Манфред Шпитцер (Manfred Spitzer) когда-то в нашей личной беседе признался, что не попадись ему под руку в свое время маленькая книжка «Schizophrenie und Erkenntnistätigkeit» (работа Ю.Ф. Полякова, переведенная на немецкий язык и вышедшая в Штуттгарте в 1972 году), он, возможно, и не выбрал бы для себя данный раздел медицины.

Что для Вас самое главное в Вашей работе?

Виктория Бёрд: Для того чтобы заниматься исследованиями в области психического здоровья, необходимо иметь коллег, которые готовы поддержать, и рабочую атмосферу, побуждающую действовать. Исследованиями невозможно заниматься в одиночку, для этого тебе нужны другие. В благоприятной среде идеи цветут и развиваются, а еще она способствует креативности. С учетом всего перечисленного важно также прислушиваться к самым различным точкам зрения, уделять внимание людям с богатым жизненным опытом.

Майя Кулыгина: Можно было бы сказать, что важно чувствовать свою востребованность, видеть результат своей работы, будь то исследования или практическая психологическая помощь. Но еще всегда движет познавательный азарт, возможность самостоятельного поиска, ощущение причастности к общему значимому делу, ну и конечно, тот самый базовый интерес к человеку.

Елена Молчанова: Понимать, что ты делаешь, с какой целью, и что в результате получит твой пациент. Сохранить способность сопереживать хотя бы на том уровне, который пока у меня есть.

Наталья Петрова: Помогать страдающим людям.

Мариана Пинто да Коста: Меня вдохновляет идея способствовать значимым положительным переменам в жизни людей. Это может касаться как индивидуальной работы один на один, так и более глобальной работы на уровне организаций. Получать сообщения от своих пациентов или коллег и знать, что я смогла кому-то помочь — это огромное удовлетворение.

Дэниз Разук: Сфера психического здоровья изучает то, что люди чувствуют и как реагируют на жизненные трудности, собственные недостатки и чужие ожидания. В конце концов, страдание — это следствие нашей неспособности справиться с несоответствием того, какую поддержку (или угрозу) мы чувствуем от окружающих и того, какими необходимым биологическими и психологическими навыками мы обладаем, чтобы выжить, а также быть счастливыми и благополучными. Таким образом, психологические проблемы свидетельствуют об отсутствии свободы выбирать свою собственную жизненную траекторию. Психиатр должен понимать, что психически нездоровому человеку нужно его содействие в восстановлении всех сфер жизни, а не просто вмешательство со стороны, направленное исключительно на жалобы и симптомы. Из этого следует, что психиатр должен уделять внимание всем сторонам жизни человека и обладать эмпатией по отношению к страдающим.

Анита Рихер-Рёсслер: Для меня психиатрия — самая захватывающая научная дисциплина, так как она занимается самым важным — человеком во всех его аспектах: от биологии до психологии, социологии и т.д.

Наталья Семенова: В качестве главных в своей работе я бы, пожалуй, выделила два момента. Первый можно описать словосочетанием «иммунитет нужности». Это когда ты как профессионал действительно нужен. А моя работа в основном связана именно с психосоциальной помощью больным — и я всегда тяготела, если говорить об экспериментально-психологической составляющей работы, к эксперименту развивающему, нежели констатирующему наличие у больного тех или иных нарушений. «Иммунитет

нужности» идет рука об руку с высокой сопротивляемостью жизненным трудностям (и заболеваниями!) — за счет переживания специалистом своей необходимости для успешного выполнения значимой и для него, и для общества деятельности. Второй момент также связан с психосоциальной помощью психически больным. Для себя я обозначаю его словом «сбережение». В той или иной степени, исходя из разных теоретических позиций и выражаясь разными концептуальными языками, многие указывали на эту важную для нашей работы общую идею. Речь идет о близости таких явлений и высказываний, как, например, предложенная в свое время А.И. Солженицыным формулировка национальной идеи как «сбережение народа», и концепция «сберегающе-превентивной реабилитации» в психиатрии моего учителя и научного консультанта докторской диссертации Исаака Яковлевича Гуровича.

Мир до сих пор не оправился от кризиса, вызванного пандемией COVID-19. Какой совет Вы бы дали людям для сохранения и укрепления психического здоровья?

Виктория Бёрд: Я считаю, что нам нужно сосредоточить внимание на психическом здоровье и благополучии молодежи. Молодым людям пришлось нелегко из-за закрытия учебных заведений и потери возможности нормально общаться. Однако я не думаю, что нужно ставить всем диагнозы и отправлять лечиться; Следует сформировать у них необходимые навыки и предоставить ресурсы для того чтобы справиться с психическими проблемами. В частности нам нужно развивать общественные ресурсы, например спортивные и творческие кружки, чтобы у молодежи была возможность общаться и делиться эмоциями.

Майя Кулыгина: Советы, на самом деле, достаточно универсальны и банальны, только им надо следовать: поддерживать общение на разных уровнях, т.е. не только с близкими, но и более широкие контакты; заботиться о своем организме, что касается здорового питания или регулярной физической активности; узнавать что-то новое; и что особенно важно в условиях дистанционных ограничений, структурировать и наполнять свое время, чтобы избежать монотонности, однообразия и безволия. Ну а самое

главное, наверное, создавать и поддерживать свои смыслы, т.е. то, что вдохновляет, приносит удовлетворение и отвечает на вопросы: ради чего и зачем.

Елена Молчанова: Моя профессия не предусматривает советы. Доказательная медицина считает, что регулярные физические упражнения способствуют нейрогенезу и снижению уровня кортизола. Так что — спорт для удовольствия, причем любовью. Роберт Сапольски написал чудесную работу по стрессу — Why zebras do not have ulcers. Ничего нового уже не придумаете.

Наталья Петрова: Трудиться.

Мариана Пинто да Коста: Пандемия COVID-19 привела к социальной изоляции, люди лишились возможности общаться с близкими и друзьями привычным способом, лично. Из-за этого многие ощущают беспомощность, тревожность и депрессию.

Поэтому необходимо расширить возможности для оказания помощи людям там, где они живут, в том числе с помощью технологий. Это должно происходить на уровне услуг: нужно улучшить доступ к услугам в области психического здоровья, если это необходимо для лечения, но так же и посредством инициатив, обеспечивающих волонтерскую поддержку в определенном районе, а также способствующих социальной сплоченности и взаимной поддержке, направленных на профилактику (новых симптомов или их рецидивов).

Технологии сыграли основополагающую роль в обеспечении ухода за пациентами во время пандемии. В ряде случаев они не только позволили решить проблему социальной изоляции и необходимости преодолевать расстояния, но и способствовали скорейшему восстановлению пациентов и их социальной интеграции. Для многих они стали не просто альтернативным или более предпочтительным способом общения, но зачастую единственным выбором.

В рамках своего исследования для диссертации я разработала новое приложение под названием "Phone Pal", призванное помочь людям с психическими заболеваниями справиться с социальной изоляцией а также координировать районных волонтеров и связывать их с пациентами, страдающими психо-

зом. Все это дистанционно, на смартфоне. (Pinto da Costa M, 2020). Результаты были обнадеживающими.

Для укрепления психического здоровья я бы рекомендовала заняться заботой о себе, пользоваться местными инициативами, предоставляющими поддержку, особенно социально изолированным людям, и облегчающими доступ к услугам в области психического здоровья для тех, кто в них нуждается, с помощью технологий.

Дэниз Разук: Здесь можно действовать на двух уровнях: национальном (программы общественного здравоохранения) и индивидуальном. Я считаю, что меры в области здравоохранения должны быть направлены не только на сдерживание распространения COVID-19, но и на психические проблемы. Психическое здоровье нельзя оставлять без внимания, и все слои общества должны быть вовлечены в работу по его укреплению, поскольку это касается всех без исключения. Важно при разработке мер в области здравоохранения сосредоточиться на основных факторах, провоцирующих психические проблемы: финансовая нестабильность, нищета, безработица, горе, социальная изоляция, тревожность, депрессия, эмоциональное выгорание, риск суицида, недостаток социальной поддержки и употребление алкоголя. Необходимо проводить образовательные мероприятия, посвященные психологии, поощрять здоровый образ жизни. Разумеется, работники, предоставляющие первичную медико-санитарную помощь, должны быть готовы не только выявлять первые признаки COVID-19, но и заниматься проблемами психического здоровья. Прочие заинтересованные лица, например преподавательский состав или предприниматели, должны быть специальным образом подготовлены, чтобы уметь определить признаки психических расстройств, а также создать благоприятную поддерживающую атмосферу для студентов или сотрудников.

Что касается индивидуальных усилий, крайне важно воздерживаться от употребления алкоголя, приобрести полезные привычки, придерживаться более здорового образа жизни, то есть заниматься спортом и оставаться на связи и близкими и друзьями. Также важно постараться не проводить по многу часов подряд в интернете и мобильных приложениях. Необходимо составить распорядок дня, равномерно

распределив время между заботой о себе, досугом и работой. Бывает полезно научиться чему-то новому или заняться чем-то мотивирующим, например старым или новоприобретенным хобби. Не надо крупными сутками проверять электронную почту или отвечать на сообщения в WhatsApp! Если никакие средства не помогают, а тревожность и депрессия мешают вам функционировать, тогда лучше пройти консультацию у психиатра.

Анита Рихер-Рёсслер: Укреплять тело и дух. Например, активно заниматься спортом, проводить время на свежем воздухе, обратиться к творчеству и тем хобби, которыми всегда хотелось заняться, но на которые никогда не хватало времени. И самое главное, продолжайте общаться всеми возможными способами: по телефону, встречайтесь онлайн и вживую, в социальных сетях.

Наталья Семенова: Важные и ценные советы по сохранению и укреплению психического здоровья в связи с COVID-19 уже давали лидеры отечественной и зарубежной психиатрии и клинической психологии. Могу лишь добавить следующее. Речь идет о готовности действовать в ситуации тревоги и неопределенности, о важной для противостояния деморализации роли общей «активности» (*Fais ce que dois, advienne, que pourra* — *Делай, что должно, и будь, что будет*) и «поисковой активности», в трактовке отечественных физиологов В.В. Аршавского и В.С. Ротенберга. Общим знаменателем здесь является поиск в условиях, когда человек не может быть уверенным в результатах своего поведения, когда отсутствует определенный прогноз исхода всей ситуации с COVID-19, однако человек продолжает действовать осмысленно и конструктивно, что способствует восстановлению душевного равновесия.

Что бы Вы посоветовали начинающим женщинам-специалистам, выбравшим данную профессию?

Виктория Бёрд: У вас все получится — вы сильные, уверенные в себе и вам есть что сказать. Для вас нет ничего невозможного. Лишь те женщины, которые осознали свои возможности, могут помочь сделать это другим.

Майя Кулыгина: Если мы говорим о профессии психолога или психиатра, сочетающего научную и практическую деятельность, для тех, кто начинает путь, напутствия прежде всего гендерно неспецифичные и тоже вполне стандартные: читать, думать, писать, учиться, развиваться. А для женщин, может быть, полезно не забывать о сохранении баланса между профессиональной и личной жизнью, т.е. отношениями, семьей, увлечениями, не скатываясь ни в одну из крайностей, т.к. обе эти сферы могут взаимно обогащаться при гармоничном распределении своего внимания, времени, душевных и физических сил.

Елена Молчанова: Очень хорошо подумать. Еще раз хорошо подумать. Составить список симптомов профессионального выгорания, и, как только диагноз станет очевидным, взять перерыв — иначе навредишь пациентам, поставив помощь на конвейер. И еще раз хорошо подумать.

Наталья Петрова: Помнить, что помимо профессиональной, есть и другая жизнь.

Мариана Пинто да Коста: Следуйте за мечтой. Оспаривайте status quo, улучшайте ситуацию, чтобы можно было гордиться собой и вдохновлять других. Умейте слушать и проявляйте эмпатию. Высказывайте свое мнение и отстаивайте то, во что вы верите. Не терпите никаких оскорблений. Требуйте уважения и того, чтобы ваш голос был услышан. Говорите «спасибо», показывайте свою благодарность. Через некоторое время вы увидите, что смогли создать и развить долгосрочные профессиональные отношения и построить успешную карьеру в области психического здоровья.

Дэниз Разук: Высокий уровень профессионализма и компетентности всегда желателен и даже необходим, но от женщины требуется гораздо больше. Один из важных аспектов — высокая самооценка и уверенность в себе, потому что путь к успеху для женщин гораздо труднее и дольше, чем для мужчин. Очень распространенные проблемы: враждебное отношение, отсутствие возможностей, несправедливая критика или осуждение поведения и даже идей, исходящих от женщин. Также важно быть настойчивыми и использовать все возможности (даже самые не-

значительные), чтобы показать, что вы превосходно справляетесь со своей работой. Не ждите признания, вместо этого активно пользуйтесь различными каналами для того чтобы продемонстрировать свои профессиональные достижения, это откроет новые возможности и даст вам шанс заявить о своих задумках и поделиться ими. Развитие хорошей профессиональной и общественной сети — выигрышная стратегия. Еще необходимо соблюдать баланс между работой и личной жизнью, получать новый положительный опыт, потому что практикующим психиатрам бывает нелегко все время работать со страданием и высоким эмоциональным напряжением. Нужно заботиться и о собственном психическом здоровье.

Анита Рихер-Рёсслер: Поставьте себе собственные цели и стремитесь к их достижению. Критически пересмотрите свое собственное поведение и поведение других: не проявляются ли в нем гендерные стереотипы? Если вам страшно действовать или заявить о своей точке зрения — все равно попробуйте! Сами осуществляйте свои мечты. Больше уверенности! Уверенность в себе, по моему опыту, это ключевое качество для женщины — часто мы просто не можем осмелиться что-то сделать.

Наталья Семенова: Женщинам-специалистам, выбравшим данную профессию, я бы посоветовала «быть видимыми». Это выражение я впервые услышала на одной из международных психиатрических площадок от Софии Франгу (Sophia Frangou), проводившей там обучающий курс. Чтобы понять, что означает для женщины-специалиста «быть видимой», я рекомендую обратиться к книге под редакцией Франгу «Женщины в академической психиатрии» [Frangou, S. (Ed.). (2016). *Women in Academic Psychiatry: A Mind to Succeed*. Springer. — работа есть в открытом доступе]. В ней, в частности, приведены рассказы от первого лица самых влиятельных женщин в психиатрии о том, почему они выбрали данную область, как они преодолевали трудности и как пришли к успеху. Среди этих рассказов можно найти и историю Дануты Вассерман (Danuta Wasserman), которая в обозримом будущем возглавит Всемирную психиатрическую ассоциацию.