
Я поднимаюсь снова и снова!

Будучи подростком, она потеряла слух и перенесла психическое расстройство. Когда кохлеарный имплант помог ей снова услышать, она помогла себе сама - она преодолела чувство бессилия и проблемы в отношениях с людьми. Она обнаружила страсть к путешествиям в одиночку и любовь к Крайнему Северу. «Чем дальше на север, тем ближе ко вселенной», - говорит наша пациентка Кила (Кейт) Замана, путешественница, фотограф, любительница гонок на собачьих упряжках.

Слышу: Ты была единственной участницей из Польши во время экспедиции Fjällräven Polar 2015. Вместе с группой из 20 человек со всего мира ты прошла 300 км по арктической тундре на санях и собачьих упряжках. Как появилась идея для такой экстремальной экспедиции?

Кила Замана: Я узнала о ней от каюров, с которыми я общаюсь. Мне удалось пройти одбор, хотя и отправила заявку в последнюю минуту. Я обязана своей любовью к гонкам на собачьих упряжках моему отцу, который сам является спортсменом (прим.: Цезари Замана - польский чемпион по велоспорту на шоссе, победитель Тур де Полон в 2003 году). Папа знал Анджея Вильчопольски, чемпиона мира в этой дисциплине, и в возрасте 15 лет он взял меня с собой на такую гонку. Он надеялся, что мне это понравится, и у меня появится спортивное увлечение, которое поможет мне справиться с эмоциональными проблемами. Он был прав.

Я помню, что до того, как мы отправились на полярную трассу Фьяллрэвен, мы давали интервью шведскому телевидению. Каждый должен был рассказать о себе, что привело его в это путешествие. Я сказала: «Я здесь, чтобы преодолеть свои слабости!» И я рассказала о барьерах, которые я построила в моей голове. Моим самым большим страхом был контакт с людьми. Как выяснилось позже, во время этой поездки мне снова пришлось с ним столкнуться.

С.: Почему ты так боишься общаться с людьми?

К.З.: Когда я была подростком, я внезапно потеряла слух. Никто не мог сказать мне, почему. И никто не мог мне помочь. Я была в депрессии. Как известно, подростковый возраст – это трудное время. Время выяснения отношений с самим собой, крайняя эмоциональная лабильность. Кроме того, мне пришлось пройти через травму потери слуха. Я закрылась в себе. Я не хотела идти в школу. Я не знала, как установить контакт

со своими сверстниками, поэтому я специально устанавливала дистанцию. Я не понимала, что они говорили мне, но также я не могла объяснить, как со мной разговаривать.

С.: Ты пыталась найти поддержку среди глухих людей?

К.З.: Я познакомилась с людьми из этой среды, но я не нашла там своего места. Я чувствовала, что я отличаюсь от них, что у нас не было общего языка. Я жила как будто в вакууме и не могла найти своего места. Я рискнула и выбрала более сложный путь - жизнь в среде слышащих людей.

С.: Кохлеарный имплант что-то изменил, стало легче?

К.З.: Благодаря кохлеарной имплантации, которую провел проф. Скаржиньски, я снова начала слышать одним ухом, но это не решило всех проблем. Более того, первые впечатления после подключения речевого процессора не были оптимистическими - звуки были совершенно другие, с ощущением эха. Я не могла принять это. Самое сложное было принять свое новое я. Мне пришлось попрощаться с моими прежними планами и мечтами. К примеру, я хотела стать пилотом самолета. Я также долго скрывала, что у меня был имплант. Я стыдилась его, рассматривая его как стигму, видимое доказательство моей инвалидности. Оглядываясь назад, я знаю, что это было ошибкой. В то время я не могла справиться с собой, несмотря на поддержку моих родителей и психолога.

С.: Тебе было аж так плохо?

К.З.: Дошло даже до того, что я не могла пойти на почту. Я также была отчислена из Польско-японской академии информационных технологий. В этом институте среди студентов были крысиные бега, желание, чтобы быть лучшим. Я не была психологически готова к этому.

С.: Как это возможно, что, боясь любого контакта с людьми, ты решила, бросив учебу, поехать в одиночку в Соединенные Штаты?

К.З.: Это действительно был прыжок на глубину. Интуитивно, однако, я чувствовала, что должна помочь себе сама. К счастью, мои родители никогда не пытались остановить или ограничить меня. Они поддерживали меня во всем.

Я использовала своих знакомых в Интернете, публикуя свои графики. В то время в виртуальном мире я уже была достаточно известным художником. Девушка из США пригласила меня к себе. К сожалению, у нас были огромные проблемы с коммуникацией, хотя я знала английский. Я родилась в США и жила там с родителями в течение нескольких лет. Однако, английский язык в импланте звучал совершенно по-другому. Я ужасно устала. Однако, вернувшись в Польшу, я обнаружила, что это была хорошая поездка. Сложная, но интересная. Были ситуации, в которых мне приходилось иметь дело с самой собой. В моем случае это оказалось более эффективно, чем терапия в кабинете психолога.

Эта поездка породила новую меня - я начала учиться верить в себя. Затем были следующие поездки. Я начала работать с компанией из Лос-Анджелеса в качестве графического дизайнера. Мне пришлось ехать в Штаты еще несколько раз, и я побывала на Аляске. Я также прошла обучение по иллюстрации на Бали в Индонезии. Во время этих путешествий я научилась «слышать английский» и более свободно говорила на этом языке.

Я думаю, что если бы я не рискнула первый раз поехать в одиночку, я бы застряла в коконе страха, не выходя за пределы зоны своего комфорта. И только после того, как мы сможем побороть свои страхи, мы действительно развиваемся!

С.: Я знаю, что Fjällräven Polar – это не единственное твое путешествие на крайний север? Являются ли такие путешествия в тяжелые условия твоим способом выхода за пределы зоны комфорта?

К.З.: Тёплый пляж, удобная кровать может доставлять удовольствие, но только на несколько дней. Потом становится скучно (смеется). Я люблю Север, потому что я по натуре аутсайдер, а Север - это мир, недоступный многим людям и живым существам. Вопреки тому, что кажется на первый взгляд, там безопасно. Посмотрите на, казалось бы, благоприятную зону теплого климата - в Африке больше эпидемий, болезней и голода, чем, например, среди инуитов, живущих в арктических районах Гренландии, Канады и Сибири. По моему мнению, на юге всего слишком много. Это мир, полный растительности, перенаселенный и хаотичный. Север аскетичен, но не мертв. Мне очень нравится эта фраза: «Чем дальше на север, тем меньше людей, тем ближе вселенная». То, что богато жизнью, может скрыть ее суть. Исследуя необитаемые и враждебные районы Крайнего Севера, я лучше всего чувствую ... настоящую жизнь.

С.: Ты сказала, что во время Fjällräven Polar тебе снова пришлось столкнуться со страхом контакта с людьми. Что тогда произошло?

К.З.: В начале экспедиции началась сильная метель. Но это не метель испугала меня. Я не понимала инструктора, который давал нам указания. Все происходило очень быстро. Не было времени на дополнительные объяснения, вопросы. Нужна была быстрая реакция. И я не знала, что делать! И никто не хотел мне помочь. Это был момент, когда проснулись демоны прошлого. Я снова чувствовала себя совершенно одинокой и беспомощной, зависимой от других. Сегодня я понимаю, что я столкнулась не с людьми, а со своими ожиданиями по отношению к ним. Поскольку мы были неопытны и испытывали сильный стресс, в экстремальной ситуации мы сосредоточились на себе. Включая меня. Только из-за моих ограничений слуха я ожидала особого обращения. И я получила еще один ценный жизненный урок - урок знаний о человеке и социальных отношениях. Суровый Север обнажил хрупкость «цивилизационной оболочки», лишил нас иллюзий о себе.

С.: Вы не испытывали искушения отказаться от этой поездки?

К.З.: Да, но только на мгновение. После инцидента во время бури я даже пожаловалась инструктору. Он посоветовал мне сосредоточиться на своих сильных

сторонах, а не думать о трудностях. Он предположил, что моим преимуществом является знание природы собак и хороший контакт с ними. Поэтому я начала помогать другим участникам с четвероногими друзьями. Мы медленно строили отношения - на этот раз настоящие, а не воображаемые, культурно определенные.

С .: Что такое хороший контакт с собаками?

К.З .: Настоящая страсть к животным - это не только их поглаживание, обнимание и восхищение красотой, необходимо интересоваться и менее приятными сторонами, поведением. Недостаточно только любить собак, чтобы иметь с ними хороший контакт. Вы должны знать и понимать их, но не с нашей перспективы, а с их. Когда мы стараемся воспринимать мир собак так, как это делают люди, часто случаются недоразумения. Например, человек широко улыбается собаке, показывает зубы, смотрит ей в глаза. Для нас это выражение дружеских намерений, а для нее это может означать предупреждение или угрозу. Волки помогли мне понять природу собак. В волчьей стае важна иерархия. Эта иерархия также есть среди полудиких хаски, тянущих сани.

С .: Известный полярный исследователь Марек Каминьский писал в одной из своих книг: «Человек отправляется в путешествие не для того, чтобы открыть мир, а чтобы найти себя в мире». Что дала тебе эта поездка, помимо возможности исследовать красивые, но суровые пейзажи Норвегии и шведской Лапландии?

К.З .: Благодаря путешествиям, не только этому, я начала узнавать, что на самом деле со мной не так. И дело не только в слухе. Когда я сравниваю себя сейчас с Калой из прошлого, то есть перед путешествиями, я не могу поверить, кем я была! Я считала себя застенчивой и замкнутой, а оказалось, что все совсем по-другому. Путешествия открыли черты моего характера, о которых я даже не подозревала!

Во время Fjällräven Polar я узнала, что вопреки распространенному мнению, во время таких поездок решающим фактором не является физическая подготовка. Прежде всего нужно быть психически готовым ко многим вещам. Наиболее важным является умение быстро оценивать ситуацию и принимать решения, контролировать себя и свои эмоции. С одной стороны, нужно быть абсолютно независимым, с другой – уметь работать в группе. Во время Fjällräven Polar я начала больше доверять себе. Настолько, что я даже приняла предложение инструктора, который хотел, чтобы я возглавила определенный этап этой экспедиции. Я ехала первой, прокладывая путь для других. Это огромная ответственность, но я сделала это. Благодаря этой поездке я тоже начала летать.

С .: Летать?

К.З .: Да. Когда я вернулась из путешествия, я поняла, что все возможно. Я вернулась к своей мечте о пилотировании. Один из журналистов, которые брали у меня интервью, оказался фанатом полетов на самолете. Он уговорил меня пройти курс парапланеризма. И снова начались проблемы... или, вернее, турбулентность, потому что на этот раз все происходило в воздухе (смеется).

С.: Что тебе пришлось преодолеть в этот раз?

К.З.: Проблемы с моим слухом и его реальными, к сожалению, ограничениями. После теоретического курса, который я прошла без проблем, пришло время практики. Я должна была взлететь, и инструктор должен был давать мне указания по специальному радио. Проблема заключалась в том, что я его не понимала. Тренер заявил, что он не сможет со мной свободно контактировать в воздухе, я не буду летать. Я не сдалась. Каждый день в течение многих часов я слушала радио, изучая его характерный звук. Когда я начала понимать большинство инструкций, мне разрешили стартовать. Для экзамена, однако, мне нужно было понимать 100 процентов услышенного.

С.: У тебя получилось?

К.З.: Да! Я также заметила, что, как это ни парадоксально, потеря слуха дала мне некоторое преимущество перед другими учениками. Из-за нехватки информации я стала более инстинктивно реагировать на происходящее в воздухе. Я также была максимально сосредоточена на том, что я делаю, обращая внимание на каждое слово инструктора. Это того стоило. Я лучше всех сдала экзамен! Теперь я мечтаю о курсах полета на планере.

С.: У меня такое впечатление, что для тебя нет ничего невозможного ...

К.З.: Я стараюсь, чтобы было именно так (смеется). Потеря слуха дала мне решимость в борьбе за свои мечты. Так что, не смотря ни на что, теперь у меня больше шансов стать пилотом, чем раньше ... Потому что комфорт может сделать человека ленивым.

С.: Ты работаешь графическим дизайнером, фотографом, помогаешь в организации гонок на собачьих упряжках, постоянно путешествуешь по миру. Ты находишь время для друзей?

К.З.: У меня их немного. Я люблю интересных людей, с увлечениями, и именно такие люди становятся моими друзьями. Люди, которые не боятся того, что я другая, понимают мою дикую натуру. В конце концов, я перестала беспокоиться по поводу тех, кто не принимает меня. Я поняла, что это их проблема, а не моя. Для своих друзей я всегда стараюсь найти время, особенно когда я возвращаюсь домой, в Варшаву.

С.: Все настоящие путешественники говорят, что, вернувшись домой, они наслаждаются обычной повседневной жизнью лишь на короткое время. Затем прибывает странное беспокойство, толкающее их снова в открывать мир ...

К.З.: Я знаю это чувство. Поэтому, даже если я не отправляюсь в дорогу, я начинаю ее планировать. На этот раз я мечтаю принять участие в элитном датском патруле на собачьих упряжках Сириус, который проходит по Гренландии. Они живут в экстремальных условиях много месяцев. К сожалению, в патруле могут работать только люди с датским гражданством. Так что у меня нет шансов на официальное участие. Формальные барьеры иногда оказываются самыми трудными. Тем не менее, я подумала, что можно это организовано по-другому. Я связалась с людьми, которые

участвуют в патруле, завела среди них друзей. Возникла идея полярной экспедиции вместе с патрулем. Мне пришлось бы проехать 1500 км через Гренландию, и моей единственной компанией были бы собаки.

С.: В этот раз самым сложным для тебя уже не будут контакты с людьми ...

К.З.: И тоже не одиночество! Я больше всего боюсь, что мне никогда не удастся совершить это путешествие. Самый сложный этап как раз тот, где я сейчас нахожусь, то есть подготовка с самого нуля до согласования последних деталей. Это тысячи элементов, которые нужно подобрать как пазлы. Я должна предусмотреть каждую деталь подготовки: формальной, физической и умственной. На мой взгляд, именно с этим связана возможность неудачи. Потом уже пойдет по накатанной.

С.: Иногда приходится идти против течения, и каждый шаг требует огромных усилий. Считаешь ли ты себя сильной женщиной?

К.З.: Это зависит от того, что ты имеешь в виду. Физически я сильная и выносливая. А психически? Я не знаю. У меня бывают кризисы и срывы. Однако, каждый раз у меня хватает смелости встать и двигаться дальше. А может в этом сила человека? Превращая свои слабости в возможность преодоления проблем. Даже если иногда это означает болезненное преодоление границ своих способностей. •