

Благодарности

Хочу поблагодарить Фрагу Томази за внимательное прочтение текста и корректуру, Веронику Рат-Моррис за вычитку и тщательную проверку библиографии, Мари Клод-Бонне за великолепную фотографию птицы в полете на антарктическом фоне, украсившую обложку, Эвелин Биссоне-Жофруа за щедрое участие и поддержку, основанную на ее опыте тренера, а также Ива Раффнера (издательство Desclee de Brouwer) за терпение и неизменно эффективную помощь.

*Анн Анселин Шутценбергер,
май 2004, Аржантьер, Париж*

То, для чего невозможно найти слова, выражается через страдания.

Анн Анселин Шутценбергер

Моей матери, начавшей новую жизнь в 70 лет. В этом возрасте она начала рисовать, а в 75 лет под именем Ольга Анселин устроила выставку своих картин, полных жизни, очарования, цвета и надежды.

Жить полной жизнью и оставаться молодым можно в любом возрасте.

Профессору Анн Анселин Шутценбергер

Мадам,

Я надеюсь, вы помните о нашем разговоре по телефону в четверг, 24 ноября 1983 года.

После того как я начала читать Карла Саймонтона «Возвращение к здоровью: уверенная победа над раком»¹, мне удалось связаться с вами в Ницце, чтобы договориться о встрече. Я должна была приехать на Рождество в Тулон, но вы ответили, что в это время вас не будет.

Я объяснила вам свою ситуацию: в конце сентября 1983 года у меня обнаружили злокачественную опухоль молочной железы, и я только что закончила 32 сеанса лучевой терапии. Речь шла об операции по удалению груди, и мне нужен был разумный совет. Вы очень любезно посоветовали мне пройти дополнительную терапию, включающую психотерапевтические беседы, йогу, визуализацию опухоли, пять раз в день

¹ Саймонтон К., Саймонтон С. Возвращение к здоровью: уверенная победа над раком : [программа визуализации и релаксации] / Карл и Стефани Саймонтон; [пер. с англ. М. Бадхен]. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2015.

принимать витамин С, найти приятные занятия и делать их три раза в день, а также принимать лекарства V. A.¹...

Я точно следовала вашей программе: начиная со 2 ноября я приступила к занятиям тибетской йогой с преобладанием энергетических практик. Затем, 25 ноября, я была на интервью с психоаналитиком. Я делала все это по крайней мере один раз в неделю. Принимая во внимание мою профессиональную деятельность, мне удалось визуализировать свою опухоль только три раза вечером, перед сном. Я применяла на практике эти три пункта только в начале программы, так как потом меня затянули дополнительные задачи, связанные с проблемами со здоровьем моего мужа (грыжа межпозвоночного диска и мини-операция).

Мой врач был удивлен и доволен тем, что я использую такой метод. Я должна также сказать, что я молилась Богу, Богородице Лурдской и Святому Антонию Падуанскому.

Когда 19 декабря я снова прошла рентгенологическое обследование, то его результаты оказались положительными: моя опухоль уменьшилась с восьми сантиметров до двух. Радиолог была очень удивлена и направила меня в региональный центр, где команда врачей занимается консервативным лечением с использованием иридиевых нитей, поскольку теперь это стало чудесным образом возможно.

10 января 1984 года, через два дня после моего дня рождения (42 года), при клиническом обследовании и повторной маммографии врач обнаружил еще более значительное улучшение. Опухоль полностью исчезла, как и подмышечный лимфатический узел.

Единственным неприятным для меня сюрпризом стало то, что врач все же рекомендовал пройти шестимесячный курс химиотерапии из-за воспалительного процесса в начале болезни. Не стоит даже говорить о том, как я боюсь боли от этих инфузий и потери моих красивых волос, которая происходит в 99,9 % случаев.

Я хотела бы искренне поблагодарить вас за огромную помощь, которую вы мне оказали.

Что нужно делать? Что я могла бы визуализировать сейчас?

До сих пор я была очень мужественной, но борьба становится все труднее, и мне нужна действенная помощь. Я хотела бы по возможности продолжить свою профессиональную деятельность.

Надеюсь на ваш ответ.

С выражением моих наилучших чувств и уважения.

*А. М. В.,
15 января 1984 г. (социальный работник)*

¹ Сокращенное название лекарства, прописанного пациенту, точное наименование которого в тексте указано не было. — *Здесь и далее примеч. ред.*

Я ответила ей. С ней все хорошо. Она снова обратилась к лечащему врачу в своем городе, но он не назначил ей «химиотерапию». В этом больше не было необходимости. И ее не оперировали. У нее больше ничего нет в груди. Я ее никогда не видела. Мы три раза разговаривали по телефону. Вот и все. Ее рак исчез – и через год ничего не появилось снова. Я настояла, чтобы она продолжала регулярно посещать своего врача (по крайней мере в течение пяти лет), продолжала дополнительное лечение и три раза в день в течение двух лет представляла себя исцелившейся и здоровой. Возможно, она будет делать это сама, всю свою жизнь? Возможно, достаточно было того, чтобы кто-то поверил в ее выздоровление, чтобы она выздоровела. А также того, что она перешла от роли пациентки к роли сиделки, она ухаживает за своим больным мужем и больше не может позволить себе болеть – прекрасная смена ролей, как говорят в психодраме, – и/или того, что она взяла на себя активную роль в отношении своей болезни и своей жизни.

Ницца, 1984

По имеющимся данным, полученным в 1995 и 2004 годах, она чувствует себя очень хорошо и живет полноценной жизнью.

Аржантьер, Ницца-Париж, 1995–1996–2004

Предисловие

Рецепт крепкого здоровья: четыре удовольствия в день и полное исцеление в придачу

Как всем известно, жизнь не похожа на длинную, спокойно текущую реку. Она полна неожиданностей, препятствий и перемен, похожих на американские горки.

Жизнь часто висит на волоске, да и сами по себе жизнь или смерть гораздо более сложный процесс, чем считают медицина и наука.

Несколько лет назад (в 1993 году) в Монреале, на конгрессе «Процесс исцеления за пределами страдания или смерти», доктор Люк Бессет предложил мне поучаствовать в диалоге с Далай-ламой о том, каковы настоящие факторы исцеления.

От этой встречи у меня остались яркие и незабываемые воспоминания: Далай-лама, стоя лицом к лицу с тяжело больным мальчиком, говорил о будущем (его скорой смерти): *«Я возвращаюсь домой...»*

В этом конгрессе участвовала тысяча психологов и других специалистов с самой разной и порой необычной подготовкой, и у всех нас были случаи чудесного исцеления по тысяче самых разных причин. Как и у врачей из медицинского центра в Лурде, рассказавших о том, что сегодня в Лурде меньше подтвержденных чудесных исцелений, чем исцелений, совершенных разными психологами, которыми мы являемся.

Фактически никто никогда не пытался понять, почему и как происходили эти неожиданные или чудесные исцеления.

И все же это нужно сделать, стоит попытаться объяснить эти необъяснимые для медицины и науки исцеления и попытаться объяснить необъяснимое.

Жить или умереть. Жить, выжить или исцелиться от того, что называют неизлечимой болезнью, что фактически не поддается или до недавнего времени не поддавалось научному объяснению и статистическим прогнозам.

В действительности же есть многочисленные клинические случаи, которые позволяют выдвигать объясняющие их гипотезы. Еще в XIX веке известный психолог и фармацевт из Нанси Эмиль Куэ де ла Шатеньер (1857–1926) заметил, что очень многие люди чувствовали себя лучше, когда повторяли, словно заклинание, его знаменитую фразу: «С каждым днем и во всех отношениях мне становится все лучше и лучше».

Доктор Макс Гамильтон из Лидса провел исследование, в котором сравнил пациентов, стоящих в очереди на психотерапию, с пациентами, проходящими психотерапию, и обнаружил, что обе группы достигают одинаковых успехов, поскольку если намерение остается лишь намерением и не меняет ничего в жизни (*диванные намерения*), тогда как активное решение записаться и запись уже запускают процесс изменения.

Балуйте себя, доставляйте себе удовольствие, старайтесь быть глубоко оптимистичными и смейтесь, и тогда это тоже может оказаться фактором чудесного исцеления.

С *другой стороны*, было бы интересно понять, почему те, кто потенциально могли бы выздороветь, так и не выздоровели. Насколько мне известно, подобные исследования никогда не проводились.

Замечу, что еще Оноре де Бальзак, который прекрасно знал жизнь и ее превратности, писал, что «смирение — это медленное ежедневное самоубийство». Каждый из нас может убедиться в этом сам, если, как говорится, будет смотреть вокруг себя широко открытыми глазами.

Знаменитый американский научный журналист Норман Казинс (1915–1990), работавший в Москве при Сталине¹, вернулся домой с диагнозом болезнь Мари-Штрумпеля (смертельная форма прогрессирующего артрита и коллагеноза). Его лечащий врач сказал ему, что шансы на выздоровление составляют один к пятистам, что ни ему самому, ни его коллегам неизвестно ни об одном случае выздоровления.

По мнению Нормана Казинса, тяжелые заболевания зачастую могут быть вызваны дефицитом адреналина.

Ему пришло в голову, что, вполне возможно, его болезнь связана со стрессом и негативными эмоциями, которые он пережил в Москве, и что, напротив, положительные эмоции и смех могут помочь ему вылечиться.

Находясь в больнице, Н. Казинс заметил, что в больнице удобно медицинскому персоналу, а не пациентам, и решил переехать в отель, расположенный напротив, чтобы наконец-то спокойно спать по ночам. И после необходимых лечебных процедур в больнице он возвращался в гостиницу, чтобы смотреть комедии с Лорелом и Харди, братьями Маркс и т. д. На двери своего номера он прикрепил табличку: «Пессимисты, проходите мимо. Вам разрешается войти только в том случае, если у вас есть хорошая история, которая заставит меня рассмеяться».

Кроме того, он заметил, что десять минут смеха дают ему два часа глубокого сна, а аномально высокая скорость оседания эритроцитов (СОЭ) постепенно снижается и нормализуется. Наконец, Казинс, прочитав работу лауреата Нобелевской премии, химика Лайнуса Полинга (1901–1994) и хирурга-онколога Эвана Кэмерона и следуя их советам, принимал большие дозы витамина С.

¹ Норман Казинс (американский политический журналист и эссеист) был в командировке в Москве в 1964 году. Источник: Cousins, Norman. *Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient: Reflections on Healing and Regeneration*. W. W. Norton & Company, 1979.

Мне посчастливилось встретиться с Л. Полингом и Э. Кэмероном на конгрессе в Ницце. Приведенные ими статистические данные, как и беседа, полностью убедили меня позже в Америке, в клинике Фельденкрайса, когда я встретила с пациентами, которые успешно лечились этим способом.

Через несколько недель врачи Нормана Казинса заметили неожиданное улучшение и регенерацию его суставов. Затем он начал регулярно бегать трусцой в своем гостиничном номере и вскоре вернулся к нормальной жизни. Он написал нашумевшую статью о своем опыте — о том, что он называет терапией смехом, и опубликовал книгу *«Анатомия болезни с точки зрения пациента»¹*, которая стала бестселлером и переиздана в формате покетбука в 2003 году, в серии «Маленькая библиотека Payot» № 462: *«Comment je me suis soigné par lerire» («Как я вылечился смехом»)*.

Норман Казинс доказал, что надежда дает жизнь, а истинный оптимизм и реальное желание жить могут творить чудеса вопреки всему.

Важно различать поверхностное хорошее настроение, за которым скрывается глубокое отчаяние, и истинное желание жить, подпитываемое маленькими радостями повседневной жизни.

Мы часто наблюдали, как надежда дает жизнь, а удовольствие от жизни меняет ход событий и возвращает нас к жизни.

Хотела бы заметить, что в течение десяти лет, помимо работы профессором университета и научных исследований, я занималась пациентами, которым диагностировали рак в терминальной стадии, многие из которых выжили.

Как заметил врач-радиолог Карл Саймонтон, муж психолога Стефани Мэтьюз-Саймонтон, при одном и том же диагнозе

¹ Казинс Н. Анатомия болезни с точки зрения пациента: Размышления о лечении и выздоровлении: [Пер. с англ.] / [Предисл. Н. М. Амосова]. — М. : Физкультура и спорт, 1991.

и прогнозе одни пациенты умирали быстрее, чем это ожидалось, тогда как другие жили дольше, чем предполагали, а третьи выздоравливали вопреки всему.

Он рассказывает следующую историю. Пациентку, которой он должен был сообщить результаты рентгена и неблагоприятный диагноз (в соответствии с американским законом о праве пациента на правду), Карл решил спросить: «Что бы вы хотели сделать за то время, которое вам осталось?», — она ответила: «Совершить путешествие вокруг света».

Карл вооружился карандашом и бумагой, вместе с пациенткой сделал необходимые расчеты: если она продаст свою машину, мебель и все, что у нее есть, у нее будет достаточно денег, чтобы купить билет для путешествия вокруг света. Он поддержал ее в этом решении и попросил присылать ему открытки.

Сначала открытки приходили в течение нескольких недель, через несколько месяцев он по-прежнему получал от нее открытки. Наконец приехала сама пациентка, сияющая радостью жизни. У нее нет ни одной раковой клетки, но и ни цента за душой. Однако теперь у нее есть энергия и желание жить, и она начала новую жизнь в Калифорнии.

Мне довелось наблюдать удивительный опыт японских пациентов с диагнозом рак в терминальной стадии, чьим последним желанием было восхождение на Монблан. Их желание осуществилось с помощью гидов из Шамони, которые организовали восхождение, безусловно, захватывающее, но в то же время и опасное. По возвращении в Японию у некоторых из них врачи зафиксировали полное исчезновение раковых клеток и метастазов.

В некоторых случаях радость жизни действительно позволяет жить.

Хотела бы напомнить, что то, что назвали методом Саймонтона, состоит в том, чтобы врач составил список всего, что помогло разным пациентам прожить дольше, чем предполагалось, или

выздороветь (исцелиться), а потом поделился этим списком с другими врачами.

Вспомним и о том, что жизнь несправедлива и очень преданные люди часто болевают раком, потому что, думая о других, они забывают о себе и о том, что им просто необходимо восстанавливать свои силы. Этому их нужно научить, так же как научить получать удовольствие и использовать рецепт хорошего здоровья, включающий «четыре удовольствия в день».

К вышесказанному я добавляю, что список из тридцати восьми удовольствий, начиная с бесплатных, важно предложить всем пациентам. В список бесплатных удовольствий я включила: гладить кошку, смотреть на облака, побегать под голубым небом, выпить чашку кофе дома, позвонить друзьям, покормить птицу на балконе, ухаживать за комнатными растениями, постепенно добавляя к этому списку другие желания, не обращая внимания на их цену. Даже если они кажутся нереальными, как путешествие вокруг света, покупка дома... или их достижение связано с усилием, как, например, обучение игре на фортепиано, рисованию или игре на гитаре.

И это работает! (Список удовольствий рассмотрим в книге далее.)

Очень часто люди задают себе вопросы: «Почему я заболел(а)? Почему это случилось сейчас? Почему именно рак?»

Взгляните на список вопросов из руководства Холмса и Рэя о факторах стресса, провоцирующих болезни, обновленный мной с учетом стрессов XXI века. Важно, чтобы каждый человек, заполняющий этот вопросник, написал в свободной колонке рядом с предложенной оценкой свою собственную оценку этого стресса, соответствующую его жизненному опыту, поскольку иногда даже потеря домашнего животного переживается драматично.

Стресс был изучен и описан Гансом Сели как максимальное натяжение, которое может выдержать струна, прежде чем порвется.

Важно понять эту концепцию, применив ее к себе, оценить важность понесенной потери и свою способность сохранить устойчивость в трудной жизненной ситуации, а затем осознать, что лучше «отпустить ситуацию», чтобы не умереть.

Помощники, сопровождающие и другие консультанты, как и те, кому помогают, «пациенты» и люди, обратившиеся за помощью, с пользой для себя могут проработать список стрессовых ситуаций и решить, как поступить. Они могут составить свой личный список удовольствий, чтобы переломить ситуацию даже в так называемых безнадежных случаях, помня, что «никто не знает ни дня, ни часа...»¹ и что статистическая правда не дает никакой информации о реакциях и индивидуальном опыте человека, который находится перед вами.

Фрейд напоминал, что каждый человек подобен айсбергу: видимая часть не дает никакой информации о том, куда движется айсберг, поскольку девять десятых его находятся под водой, невидимы и, следовательно, непредсказуемы.

Удачи всем, *благополучного исцеления* и хорошего серфинга на больших волнах жизни.

Анн, 90 лет, Париж и Верхняя Савойя, перед Монбланом, его великолепием и вечными снегами.

Анн Анселин Шутценбергер

¹ Евангелие от Матфея, 24:36.