



КНИГИ О ТЕХ, КТО СПАСАЕТ ЖИЗНИ

Д Ж Е Й М С Д О Т И

КОМПАС СЕРДЦА

история о том, как обычный мальчик
стал великим хирургом, разгадав
тайны мозга и секреты сердца

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 617(092)(73)

ББК 5г

Д70

James R. Doty, MD

Into the Magic Shop. A neurosurgeon's quest to discover the mysteries
of the brain and the secrets of the heart

Copyright © 2016 by James R. Doty

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part
in any form. This edition published by arrangement with Avery, an imprint
of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Под рецензией *А.Л. Звонкова*

Доти, Джеймс.

Д70 Компас сердца. История о том, как обычный мальчик стал великим хирургом, разгадав тайны мозга и секреты сердца / Джеймс Доти ; [пер. с англ. И. Чорного]. — Москва : Эксмо, 2026. — 272 с. — (Медицина без границ. Книги о тех, кто спасает жизни).

ISBN 978-5-699-90126-5

Пролистав первые страницы книги Джеймса Доти, читатель наверняка подумает, что перед ним — очередные мемуары врача. И... ошибется. Ознакомившись с первыми главами, читатель решит, что перед ним — очередная мотивационная книга, в которой рассказывается, «как заработать миллион». И... опять ошибется. Да, есть в книге и воспоминания об успешных операциях на головном мозге, и практикум по визуализации желаний, и история бедного мальчишки из американского захолустья, который получил все, что захотел, включая пресловутый миллион, а точнее десятки миллионов. Но автор пошел гораздо дальше: он рассказал, что делать в ситуации, когда заветная мечта исполнилась, а счастья в жизни так и прибавилось.

УДК 617(092)(73)

ББК 5г

ISBN 978-5-699-90126-5

© Иван Чорный, перевод на русский язык, 2016

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,

ОТЗЫВЫ

«Эта книга рассказывает замечательную историю нейрохирурга, стремящегося разгадать тайну связи между нашим мозгом и сердцем. Жизнь Джеймса Доти показывает, что каждый из нас может сделать мир более сострадательным. Я уверен, что многие читатели будут тронуты этой вдохновляющей историей, смогут открыть свои сердца и увидеть, что они тоже могут помогать другим».

Его Святейшество Далай-лама

«“Компас сердца” – это просто чудо! То, что ребенок из такой бедной семьи смог стать профессором нейрохирургии и основателем центра по изучению сострадания и альтруизма, а также предпринимателем и филантропом, само по себе довольно поразительно, однако именно лирическое описание Доти его жизни вкупе с его желанием поделиться тем, чему он научился на ее протяжении, делает эту книгу жемчужиной».

*Абрахам Вергезе,
доктор медицины, автор «Cutting for Stone».*

«Раз в поколение находится человек, способный так изложить свою загадочную жизнь, что это захватывает воображение других людей и вдохновляет их обратиться к самым глубинам своей души, воплотить лучшее, что в них только заложено. В этой книге полно магии, однако самое главное чудо заключается в том, что Джиму помогли встать на этот путь в возрасте двенадцати лет, и он доверился ему достаточно для того, чтобы так никогда полностью с него не сбиться, даже в самые тяжелые времена своей жизни. Смотрите, во что это теперь обернулось».

*Джон Кабат-Зинн,
PhD, автор «Самоучитель по исцелению»*

«Когда ведущий нейрохирург открывает свое сердце, чтобы поговорить о своем тяжелом детстве, полном одиночества, страха, гнева и стыда, рождается невероятно трогательная и поучительная история о страданиях и уязвимости человеческого разума. Эта прекрасно написанная, чрезвычайно оригинальная и невероятно трогательная книга — практическое руководство по «магическим» приемам для успокоения и развития своего разума. Здесь рассказывается, как совладать с непростой реальностью жизни, с которой каждому из нас приходится сталкиваться. Зерна сострадания были посеяны — теперь нужно их вырастить».

*Пол Гилберт,
PhD, OBE, автор «The Compassionate Mind»*

«Настоящее исцеление происходит одновременно и на биологическом, и на духовном уровнях. Когда человек испытывает истинную любовь и чувство сострадания, его организм переходит в состояние гомеостаза и саморегуляции. Исцеляя себя, исцеляешь и окружающих. Обратное тоже верно. Совершая добрые поступки и проявляя сострадание, мы исцеляем этот мир. В этой исключительной книге доктор Джеймс Доти показывает, как это делать».

*Дипак Чопра,
доктор медицины, соавтор книги «Совершенный мозг»*

«“Компас сердца” — трогательная и вдохновляющая история про преобразование. Она учит нас быть добрее и проявлять больше сострадания».

*Пол Экман,
PhD, автор книги «Психология эмоций»*

«Время от времени попадаете книга, от которой нельзя оторваться, пока не дочитаешь до конца. «Компас сердца» — одна из таких книг. У вас захватит дух от этой трогательной и увлекательной истории. Она вызовет у вас смех и слезы, потрясет ваш

разум, распахнет ваше сердце и встряхнет вашу душу. Доктор Джеймс Доти, выдающийся нейрохирург, с помощью сдвоенного скальпеля мудрости и сострадания оперирует на нашем сознании. Он хирург души – атеист, который заставит вас воскликнуть «Бог ты мой!». Эта книга – всплеск милости и просветления».

*Раввин Ирвин Кула,
сопрезидент национального центра иудаизма*

«Джим написал по-настоящему удивительную книгу. Он делится с нами подробностями своего тяжелого детства, наполненного болью, отчаянием и стыдом, рассказывает о том, как ему был показан путь к самореализации, любви и мудрости. «В лавке чудес» делится с каждым из нас этим даром. Я преклоняюсь перед тем, насколько искусно Джим передаёт нам его посредством магии этой книги.

*Шерон Зальцберг,
автор книги «Медитации для молодости,
снятия стресса и укрепления отношений»*

«Захватывающий рассказ, наглядно демонстрирующий, как с помощью сострадания можно изменить не только жизнь отдельного человека, но и целый мир. Яркая и трогательная книга».

*Чип Конли,
автор книги «Эмоциональные уравнения.
Простые формулы счастья и успеха»*

«Яркая книга доктора Доти наглядно демонстрирует, что вера и сострадание выходят далеко за рамки религии, расовой или национальной принадлежности, что они способны помочь отдельному человеку преодолеть жизненные трудности и ограничивающие обстоятельства. Она вдохновляет».

*Шри Шри Рави Шанкар,
духовный лидер и основатель
международной организации «Искусство жизни»*

«Я не могу вспомнить ни одной другой книги, в которой были бы также гениально изложены все перипетии жизни автора: история ребенка из благополучной семьи, ставшего блестящим нейрохирургом и богатым предпринимателем, трогает до глубины души — сначала он спасал жизни своих пациентов с помощью скальпеля, а затем стал обогащать жизни окружающих посредством своего полного сострадания сердца. Глубокая, трогательная и полная эмоций книга»

*Филип Зимбардо,
PhD, автор книги «Эффект Люцифера.
Почему хорошие люди превращаются в злодеев»*

«Редко когда книга захватывала меня так быстро и так сильно — я не мог от нее оторваться. «Компас сердца» демонстрирует, чего можно добиться с помощью отзывчивого сердца и храброго духа».

*Марси Шимофф,
автор книг «Счастье без причины.
Как добиваться всего несмотря ни на что»,
«Магнит любви. Как притянуть в свою жизнь
любовь, гармонию и счастье»*

«В этой прекрасной и глубокой книге доктор Доти на примере своей жизни преподносит самые важные уроки: что счастье невозможно без страданий, что сострадание рождается из понимания наших собственных мучений и мучений окружающих, и что только чувство сострадания способно принести настоящее счастье».

*Тит Нат Хан,
автор книги «Мир в каждом шаге.
Путь осознанности в повседневной жизни».*

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление: прекрасные вещи	13
Часть первая. В ЛАВКЕ ЧУДЕС	
1 Настоящее волшебство	25
2 Расслабление тела	36
3 Мысли о мыслях	65
4 Превозмогая боль	85
5 Три желания	107
Часть вторая. ТАЙНЫ МОЗГА	
6 Поступить любой ценой	131
7 Неприемлемо	150
8 Шевели мозгами	174
9 Султан без гроша	201
Часть третья. СЕКРЕТЫ СЕРДЦА	
10 Отдать, чтобы получить	217
11 Азбука сердца	229
12 Сила сострадания	245
13 Лик Божий	260
Благодарности	268

*Рут и всем тем, кто, подобно ей, щедро делится
своей мудростью и пронизательностью с окружающими.
Его Святейшеству Далай-ламе, который продолжает учить
меня сущности сострадания.*

*Моей жене, Маше, и моим детям, Дженнифер,
Себастьяну и Александру, которые вдохновляют
меня каждый день*

ВСТУПЛЕНИЕ: ПРЕКРАСНЫЕ ВЕЩИ

Скальп сдирается с черепа с особым звуком — словно открывается большая застежка-липучка. Звук получается громкий, агрессивный и немного печальный. На медицинском факультете не изучают звуки и запахи, сопровождающие нейрохирургическую операцию. А стоило бы. Жужжание массивного сверла, вгрызающегося в череп. Запах летних опилок, которым наполняется операционная, когда медицинская пила пилит кость между только что просверленными отверстиями. Чпокающий звук, когда вынимаешь кусок черепа и тот отходит от твердой мозговой оболочки — эдакого плотного мешочка, покрывающего мозг и служащего для него последним защитным рубежом, который отделяет его от внешнего мира. Ножницы неторопливо разрезают эту оболочку. Черепная коробка вскрыта, и отчетливо видно, как мозг пульсирует с каждым ударом сердца, а иногда даже кажется, что он стонет, словно чувствуя свою уязвимость и протестуя против того, что оказался обнаженным, — его секреты теперь на виду у всех под резким светом операционной.

Мальчик, ожидающий операции, выглядит слишком маленьким в больничной рубашке.

Человеческий мозг — одно из самых прекрасных явлений, которые мне доводилось видеть, и я высоко ценю возможность исследовать его тайны и пытаться всяческими способами исцелить его.

— Бабушка помолилась за меня. Она помолилась и за вас тоже.

Я слышу, как при этих словах его мать резко вдыхает и выдыхает, и я знаю, что она пытается держаться мужественно ради сына. Ради самой себя. Возможно, даже ради меня. Я треплю его волосы. Они каштановые, длинные и тонкие... совсем еще малыш. Он говорит, что недавно у него был день рождения.

— Хочешь, я объясню тебе, что произойдет сегодня, чемпион? Или ты готов? — Ему нравится, когда я зову его чемпионом или приятелем.

— Я сейчас усну, а вы достанете эту гадкую штуку у меня из головы, чтобы она больше не причиняла мне боли. После этого я снова увижу маму и бабушку.

«Гадкая штука» — это медуллобластома, самый распространенный вид злокачественной опухоли мозга у детей, и располагается она в задней черепной ямке — прямо у основания черепа. Слово «медуллобластома» и взрослому-то непросто произнести, что уж говорить о четырехлетнем ребенке, каким бы одаренным он ни был. К тому же детские опухоли мозга — действительно гадкие штуки, так что я ничего не имею против такого названия. Медуллобластомы те еще уродливые паразиты, своим безобразным видом нарушающие изящную симметрию головного мозга. Они зарождаются между двумя долями мозжечка и растут, постепенно сдавливая не только мозжечок, но и ствол головного мозга, пока в конечном счете не начинают мешать циркуляции жидкости в мозге. Человеческий мозг — одно из самых прекрасных явлений, которые мне доводилось видеть, и я высоко ценю возможность исследовать его тайны и пытаться всяческими способами исцелить его.

— Что ж, по мне, так ты готов. А теперь я надену свою маску супергероя, и мы встретимся с тобой в яркой комнате.

Он улыбается мне в ответ. Хирургические маски и операционные могут напугать любого ребенка. Поэтому сегодня я буду называть их маской супергероя и яркой комнатой, чтобы мальчику не было страшно. Разум человека — забавная штука, но я не собираюсь объяснять четырехлетнему малышу ненужные подробности. Среди самых мудрых пациентов — да и людей в целом, — которых я когда-либо встречал, было немало детей. У ребенка открытое сердце. Дети всегда говорят, что их пугает, а что делает счастливыми, что им в тебе нравится, а что нет. Они ничего не скрывают, и тебе никогда не приходится гадать, что же они думают или чувствуют на самом деле.

**Мама мальчика верит в меня. Бабушка верит в Бога.
Я верю в свою команду.
Мы сделаем все, чтобы спасти его.**

Я поворачиваюсь к его матери и бабушке:

— По мере надобности вам будут сообщать о том, как проходит операция. Я планирую провести полную резекцию и думаю, что все пройдет без осложнений.

Это не просто успокоительная банальность, которую хирурги говорят перед операцией, зная, что родственники пациента хотят услышать нечто подобное. Я действительно рассчитываю аккуратно провести успешную операцию и полностью удалить опухоль, а после отправить ее небольшой кусочек в лабораторию, чтобы там определили, насколько гадкая эта «гадкая штука».