

Мария Тимошенко

НЕЙРОПСИХОСОМАТИКА:
ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ?
КАК ПАТОЛОГИЧЕСКОЕ
МЫШЛЕНИЕ РАЗРУШАЕТ
НАШЕ ЗДОРОВЬЕ



Издательство АСТ
Москва

► ПРЕДИСЛОВИЕ

Когда-то здесь был огромный вдохновляющий текст о том, почему я покусилась на святое и решила написать книгу. Долго пыталась сочинить сложную мысль о том, зачем она вам нужна. И я точно знаю зачем, но это будет звучать совсем не так романтично, как ожидалось.

Я знаю, что на обложке этой книги вы увидели заголовки, который резонирует с вопросом, заданным вами врачам, психологам и самому себе: «Почему я болею?». И коли эта книга у вас в руках, то ответ либо вас не устраивает, либо его до сих пор нет.

Это рождает непонимание и превращает путь к своему здоровью в блуждание в темном лесу с завязанными глазами под удары набата, сообщающего о том, что вы приближаетесь к обрыву. Цель этой книги я вижу в том, чтобы помочь вам снять эту повязку, отойти от обрыва и нащупать ту самую дорогу из желтого кирпича, которая приведет вас не просто к здоровью, а к абсолютно другому качеству жизни и мышления.

Наверное, в этом месте стоило бы вам рассказать, какое счастье ждет вас впереди и нарисовать картинку вашего будущего, чем-то напоминающую глянцевого журнал. Но этого не будет. Равно как и не будет очередного сочувствия, мнимого успокоения и попыток «проработать» ваши травмы. Потому что уже 20 лет вижу два пути, и один из них — это очередь за льготными лекарствами и обсуждение давления с соседками.

Вам нужна эта книга только по одной причине: чтобы не оказаться в реанимации в 50 лет с инсультом и дожить в добром здравии и трезвом уме до ваших правнуков и встретить свой последний час своего

последнего дня в состоянии умиротворения, полностью удовлетворенный тем, как прошла ваша жизнь.

Я много работаю с возрастными людьми. И точно, знаю о чем они жалеют и о чем мечтают, хотя прекрасно осознают, что у них не осталось ни времени, ни сил на их осуществление. Они жалеют, что так и не начали жить. Так банально, да. Они не рискнули узнать себя, дать себе право быть живым, а не пластмассовым. Они потратили самый ценный ресурс, который только может быть у человека – здоровье – на обслуживание тревоги, страха, чужих ожиданий и жизней. У них уже не хватило сил на нянчение внуков, на игры с ними. На искренний смех и разговоры по душам, потому что теперь они обслуживали свои болезни. Да, они корили себя за то, что не смогли когда-то сделать ТОТ самый шаг, не смогли сказать то самое НЕТ, побоялись сделать ТОТ самый выбор. Они не могли простить себе свою не прожитую жизнь и пытались уцепиться хоть за что-то, дабы вернуть пусть малую часть, но своего законного права на жизнь, которой раньше они так боялись.

И даже они могли это сделать. Я всегда с невероятным восхищением наблюдаю за теми, кто пусть и в 75, но, наконец, осознал, что жизнь все еще продолжается, а значит, есть шанс! И они хватаются за него и делают поистине невозможное. Потому что они уже понимают, что потеряли, и теперь каждый их день является подарком судьбы, за который они благодарны. Если вы попросите их дать вам только один совет о том, что самое главное в жизни, все они скажут как один: здоровье, деточка! И только здоровье! Именно оно так долго не ценится и пускается в расход, как рублевая монета, но через пару десятков лет цена потери вырастает в огромную ужасающую цифру.

И сейчас вы держите эту книгу в руках, потому что ваше самое главное сокровище начинает уплывать сквозь пальцы. Вернее, наконец воочию увидели

и осознали, что оно все это время до настоящего дня просто высыпалось из вашего кармана.

И я сейчас совсем не хочу вас успокаивать, что я тот самый супермен, который слетает в прошлое, соберет все, что вы растеряли, и принесет вам на блюдечке. Предлагаю более реальную сделку: сохранить то, что пока не успели растерять, и начать приумножать его по одной монетке в день. Звучит совсем не грандиозно и даже как-то скучно, ведь вы хотите прямо сейчас и немедленно вернуть себе все, что вам причиталось. Но и этого не будет. Потому что если я сейчас принесу вам ваше здоровье во всей его полноте, вы спустите его в привычной круговерти стресса за пару лет. Вы не будете ценить его, равно как и не ценили раньше. Вы не измените своего отношения к себе, к жизни, не измените свое мышление и не залатаете дыры в своих карманах.

Поэтому возвращение здоровья будет похоже на экспедицию, в которой придется спать на земле, по несколько дней не мыться, открывать ножом консервы и все равно продолжать идти. С тяжелым рюкзаком того жизненного багажа, который когда-то привел вас к болезни. По мере пробирания сквозь заросли, этот рюкзак будет становиться все легче. Ваше тело будет вспоминать здоровые движения, легкость, радость. Оно будет оживать! Вопреки тем прогнозам, которые вы слышали, и вопреки вашим страхам. Но главное — отправившись за своим здоровьем, вы обнаружите то, что так долго скрывалось от вашего взора — самого себя. Потому что быть здоровым означает знать, понимать и чувствовать себя и жить в согласии с собой. Это и есть эпицентр вашей жизни — вы сами! А здоровье здесь всего лишь ресурс, который нужен для того, чтобы поддерживать в нем силу и огонь!

Эта книга не только о том, почему мы болеем. Она, в первую очередь, о том, как вернуть себе здоровье и попытаться научиться жить как здоровый человек.

Моя задача — показать вам путь, но только вы сами решите, готовы ли поставить на кон свой огромный рюкзак из страданий и болезней, чтобы сделать первый неуверенный, но самый правильный шаг в сторону жизни по своим правилам. Если даже после прочитанного вы не швырнули книгу в мусорный бак, то меня пугает ваша решимость. А еще она восхищает! Давайте начинать.

► ВСТУПЛЕНИЕ

В какой момент это происходит? В какой момент этот невидимый рубильник внутри нас со щелчком переключается из состояния «я здоров, полон сил и бесшмертен» в гнетущее, липкое, фоновое состояние «я болен»?

Почему наша некогда совершенная система — человеческий организм — вдруг начинает сбоить?

Почему мы, поколение биохакинга, смузи и осознанности, в 30 лет чувствуем себя так, будто вчера разгружали вагоны с этими самыми смузи? Почему мы знаем о здоровье больше, чем наши бабушки, но разваливаемся быстрее них? И почему врачи на наши жалобы разводят руками, пока наша личная коллекция таблеток «от всего» начинает конкурировать с запасами районной аптеки?

Руки чешутся спихнуть все на случайность или экологию. Еще привлекательнее выглядит идея проигрыша в генетической лотерее. Но что, если хотя бы на мгновение допустить, что это может быть закономерным итогом того, что мы творим с собой каждый день? Потому что если это так, значит, у нас все еще есть шанс перестать быть болванчиками в этой несправедливой игре и вернуть шапку капитана.

«Почему возникают болезни?» — этим вопросом я знатно измучила своих седовласых профессоров в фармацевтической академии. Меня категорически не устраивала формулировка «этиология (причина) заболевания неизвестна». Практически на каждой лекции по патологии и фармакотерапии я лезла вперед и требовала пояснений. Как так получается, что мы якобы знаем КАК лечить, но не знаем ПОЧЕМУ эта

болезнь появилась? Уж не получается ли так, что мы просто пуляем из пушки по воробьям и основываемся на поверхностных данных? Почему даже после лечения симптомы болезни могут возвращаться? Почему нам не удастся откатиться к заводским настройкам и вернуть человеку здоровье?

— Мария, у вас впереди целая жизнь, и вы можете предаться поиску ответа на этот вопрос. А пока просто идите и выучите конспект лекции, — как-то сказал мне профессор, которого порядком достала моя несговорчивость.

Я отлично знала фармакологию, биохимию и патологию, но как будто не хватало какого-то важного пазла в этой картине. Я не могла смириться с тем, что мы воспринимаем человека как суповой набор, пытаюсь чинить то, что сломалось, не задавая вопрос «а почему это сломалось».

Оказавшись в пучине фармбизнеса, я окончательно разочаровалась в таком подходе. Идя в свою профессию, чтобы помогать людям быть здоровыми, я вдруг оказалась по другую сторону баррикад, на темной стороне. Моя зарплата напрямую зависела от того, сколько болеющих людей обитало на вверенной территории. Мне было выгодно, чтобы вы болели. Причем болели как можно больше и дольше, регулярно возвращаясь в аптеку и к врачу. Наши препараты обещали чудодейственное исцеление, но на деле мы просто снимали симптомы и подсаживали вас на них. И вместе с вами — врачей, которым было финансово выгодно выписывать именно эти препараты.

Каждый мой день начинался и заканчивался в очередях в поликлинике, кожнодиспансерах, частных клиниках. Каждый день на протяжении нескольких лет я наблюдала за пациентами в очереди, от нечего делать вела беседы «за жизнь» и постепенно начала кое-что замечать. Сначала казалось, что мне кажется, но потом... Вдруг начала осознавать что-то важное, но никак

не могла оформить эти догадки в более-менее устойчивую форму. И тогда я начала делиться своими размышлениями с врачами.

Основной моей специализацией была дерматология. Мы продавали препараты для лечения псориаза, экземы, дерматитов. И я видела очень раздраженных, нервных, уставших людей. Они замазывали проявления дерматита, но стойкого результата не получали. Они страдали от своей болезни и искали причину в бесконечных анализах и питании.

Однажды, с боем пробившись сквозь очередь в кабинет к врачу с очередным бессмысленным визитом, я спросила: «Почему изо дня в день количество пациентов не уменьшается? Неужели препараты настолько бездейственны?»

Доктор устало опустилась в кресле и поведала мне то, с чего начался мой путь в нейропсихосоматику:

— Понимаете, Мария, каждому, кого вы видите сейчас в коридоре, нужно посетить психолога и заняться своим психическим здоровьем. Они изводят себя постоянными переживаниями, рисуют ужасные картины будущего, тревожатся обо всем, нарушают комплаенс лечения и требуют решения их проблемы. Им кажется, что вся проблема в том, что они испытывают зуд и боль. Но на самом деле их проблема в том, что они воспринимают этот мир как что-то опасное и враждебное, что-то несправедливое, и отчаянно пытаются держаться, хотя, откровенно говоря, сил держаться больше нет. Идите и поговорите с ними, и вы услышите про плохие отношения в семье, про ненавистную работу, про скандалы с родителями. Я слышу это регулярно на своем приеме и ничего не могу с этим поделать. Этажом ниже принимает психолог, который целыми днями листает журналы, потому что практически никто до него не доходит. Им некогда, они считают, что это пустая трата времени и что нужно найти лекарство, которое раз и навсегда избавит от дерматита.

После этого разговора что-то в моей голове щелкнуло. Теперь я стала не просто сидеть в очереди, а заводить разговоры с теми, кто так же, как и я, страдал от часовых ожиданий.

Так я познакомилась с милой женщиной, у которой обострение псориаза возникало аккурат после ссоры с мужем. А у другой псориаз давал о себе знать перед поездкой к свекрови. У уставшего мужчины экзема не давала покоя по ночам, когда он наконец расслаблялся после эмоционально трудного дня, проведенного под гнетом начальника-самодура.

Но было еще кое-что общее между ними. Какая-то обреченность, что ли... Усталость от жизни, от постоянной борьбы с кем-то или с чем-то. А может, и от борьбы с самим собой. Ведь им каждый день приходилось переступать через себя, свои мечты, ценности и желания и делать то, что они были обязаны, вынуждены делать.

А потом подкосило меня. Мне было 24 года. Тот период жизни, когда ты способен на все, — давай, бери и покоряй эту жизнь! Но что-то внутри будто начало ломаться. Я не сразу поняла, что именно. Появилась апатия, бесконечная усталость, краски жизни будто померкли. Я приезжала к очередной поликлинике и час смотрела в окно, не находя сил, чтобы выйти из машины. А потом посыпалось здоровье. Казалось, на ровном месте и при наличии регулярных обследований. Мне все еще сложно было поверить, что тело вдруг решило выйти из игры.

Бессонными тревожными ночами начала отчетливо осознавать суть происходящего: меня тошнит от того, что делаю каждый день. Методично, вероломно и с особым мазохизмом я предавала себя, свои ценности, свои убеждения в угоду стабильному соцпакету. Мечтавшая внести вклад в здоровье людей, плюнула и растерла свои ценности и потеряла всякий смысл в своей работе. Но я слишком долго пыталась себя оправдывать, отвлекать, искать плюсы, уговаривать себя.

Я вспомнила этих людей из поликлиник, которые делали то же самое. Были ли они счастливы? Нет. Уж не отсутствие ли счастья и смысла привело их к болезни? Ведь их проблемы со здоровьем появились заметно позже того состояния усталости, обреченности и бессмысленности. А еще страх... Страх, что лучшего уже не будет, что ты слишком слаб, чтобы что-то менять, что уж лучше то, что есть, чем то, что пока прозрачно и неизвестно.

И тогда болезнь приходит на помощь. Она обрушивается на тебя и спасает от этих неприятных мыслей о своей упущенной жизни, об упущенных возможностях, о несбывшихся мечтах. Все силы бросаются на мнимое спасение, и вот уже жить становится чуть легче, потому что появляется хоть какой-то смысл — избавиться от болезни.

Получается, что то, как мы мыслим и что чувствуем, напрямую влияет на происходящее с нашим телом. Эта мысль легла в основу нейропсихосоматики, и ниже я подробно покажу вам эту не всегда явную, но такую прочную связь.

Мне угрожали бесплодием в 24 года. Я смотрела вперед и будто видела развилку, на которой топчусь: одна тропинка вела в бесконечное лечение, в состояние пациента, который расшибается в кровь, чтобы получить желаемое. При этом ничего не меняя в жизни, оставаясь там, «где хорошо кормят» и есть мнимая безопасность. Я представила себя уставшей, понурой, измученной гормональной терапией, тревожной женщиной с полным отсутствием хоть какого-то проблеска в будущем. Вернее, этим проблеском стала бы надежда забеременеть, которая спасла бы от внутренней пустоты. А вторая тропинка вела в неизведанное... Она почти непроложенная, потому что, выбирая идти по ней, нужно прихватить смелость, ответственность за свой выбор и не забыть положить в кармашек веру. Веру в себя и в свой путь.