



## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие. Психосоматика — универсальное объяснение или универсальная причина?.....	7
Часть 1. Моя болезнь и я .....	9
Часть 2. Мое тело и мои чувства .....	74
Эпилог .....	105
Приложение. Мои эмоции и мое состояние .....	110



## ПРЕДИСЛОВИЕ

### ПСИХОСОМАТИКА — УНИВЕРСАЛЬНОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ ИЛИ УНИВЕРСАЛЬНАЯ ПРИЧИНА?

«Понервничал и сразу заболел — это у меня психосоматическое что-то», «Не придумывай, вовсе ты не болен, это просто психосоматика», «Рак — заболевание, имеющее психосоматическую природу»... Не правда ли, вам доводилось слышать такие реплики?

Загадочное слово «психосоматика» применяется в разных значениях. Одни используют его как вежливый синоним слова «симуляция»; другие — как способ дать понять человеку, что причина его болезни коренится в проблемах, с которыми он не может справиться; третьи заявляют, что вообще все болезни — порождение нашей психики и достаточно начать правильно думать, чтобы с ними справиться... Где же истина? И можно ли ее установить в столь зыбкой области?

Я предлагаю вам совершить путешествие по увлекательной и малоизученной области, которая носит название психосоматической медицины. А чтобы это путешествие принесло пользу, разберем истории разных людей, которые, однажды заболев, нашли (или не нашли) в себе силы разобраться со своей болезнью. Попутно мы выясним, может ли человек силой мысли управлять своим организмом. Если да, то до какой степени...



# Часть 1. Моя болезнь и я

Стекло автобуса не заледенело. Женя помнила, что в детстве стекла зимой были вечно покрыты мутной коркой льда, в которой полагалось продыхивать окошечки, чтобы выглянуть наружу. Но стекла в новом красивом синем (так и хотелось сказать «модном») автобусе были чисты, как... как стекла.

Всего лишь полвосьмого. Но ведь декабрь — он весь как кусок непрерывной плотной смерзшейся ночи. Утром, когда Женя отправляется на работу, она выходит из дома в синеватый лунный свет фонарей, и когда возвращается, тот же самый свет ложится на дверь подъезда.

Возможно, на работе ей удалось бы ухватить клочок пасмурного дня, но у них в офисе — вечно потрескивающие лампы дневного света, а ее стол далеко от окна. У самой двери. Все, кто входят и выходят, хлопают дверью словно ей по голове. Но кого посадить за этот неудачный стол? Ольгу Викторовну? Она самая старшая в отделе, уже пенсионерка, неудобно. Зоя? Она только посмотрит презрительно и скажет: «А с какой стати?» И губы вот так сожмет, как королева. Машенька? Исключено: ей, бедняжке, надо беречь здоровье... Ох, ну ладно. Она и возле двери уже привыкла. В этом есть даже свои плюсы: если хочется в туалет, не приходится лавировать между столами, просто берешь и выходишь... Ой! За окном промелькнули подсвеченные снизу золотые луковки на

фоне лилового неба: церковь проехали, значит, следующая остановка — Женина. Где-то ввинчиваясь между пассажирами, где-то тараня их сумкой, не обращая внимания на возмущенные возгласы, Женя прорвалась к двери в тот момент, когда они уже закрывались. Вывалившись из автобуса, она направилась в сторону дома, но вспомнила, что надо еще зайти в магазин... Хотелось завывать. Или сесть на скамейку возле остановки и разреветься, как маленькая девочка.

Это раздраженное состояние, когда хочется одновременно и плакать, и ругаться, Женя подмечала за собой уже больше полугода. Точнее, замечали младшая сестра и мама, которые ей выговаривали, что у нее характер испортился. Женя то соглашалась, то вспыхивала: «Ничего подобного!» Но чем яростнее она доказывала, что характер у нее совсем не испортился, тем выше была вероятность, что она расплатится и тем докажет, что он у нее отвратительный.

«Наверное, так оно и есть», — думала Женя, стоя в очереди в супермаркете. Левая очередь, в которую она встала, была меньше, но продуктов у людей было больше и выкладывали они их на движущуюся ленту обстоятельнее. «Давай побыстрее!» — так и хотелось ей закричать на толстяка впереди нее, который перебирал карточки в кошельке и никак не мог найти нужную. Но она сдержалась. Вот, умеет же сдерживаться! Не такой уж у нее плохой характер... иногда.

Вот и дверь квартиры! Мама открыла ей, в самом красивом своем домашнем платье:

— Ну наконец-то! Я уже боялась, что с тобой что-то случилось!

— В магазине полно народа. — Женя поставила сумку на подзеркальный столик, а пакет с продуктами — на пол.

— А лимоны купила? — Мама уже проверяла содержимое пакета.

— Ой... забыла!

— Господи, ну почему ты такая бестолковая? Я же тебе вчера напоминала: Женя, у Елисея завтра день рождения, я хочу испечь пирог с лимоном!

— Какая же я растяпа... Мам, извини, я совсем заработалась!

— «Заработалась»! Скажи лучше, что тебе совершенно наплевать на семью. В точности твой отец, ну откуда вы беретесь, такие деревянные? Оставайся уж, ты весь день работала, сама схожу.

Мама схватила сапог и принялась ожесточенно засовывать босую ногу в его меховой раструб.

— Прогноз погоды объявил гололедицу. Но раз ты хочешь, чтобы я переломала ноги... С моим остеопорозом...

Женя этого не хотела. А потому снова повесила сумку на уставшее от ее тяжести плечо и отправилась туда, откуда пришла: на темные выстуженные зимние улицы.

Тут-то, возле подъезда, Женя впервые ощутила боль, которая скоро станет ее постоянной спутницей. Остро кольнуло в левой половине живота. Женя наклонилась, закусила губу.

«Все в порядке, — сказала она себе. — Уже прошло».

Но это не прошло. Спряталось куда-то вглубь, затаилось, но не прошло.

\* \* \*

Мама умеет великолепно готовить. Но в чем она, вне сомнения, неподражаема — так это в умении сервировать стол. Блестящие, с золотистыми каемками, тарелки, сверкающие столовые приборы... Женю и Олесю



с детства приучили пользоваться ножом и вилкой. И следовать хорошим манерам. Потянуться ложкой в общую тарелку с салатом значило вызвать бурю негодования.

— Ты ничего не ешь. Я что, невкусно приготовила?

— Очень вкусно, мамуля. Как всегда. Просто я устала что-то.

Не радовал Женю ни свежеразогретый суп, ни салат, нарезанный из купленных ею сегодня овощей. Все казалось картонным на вкус. И снова толкнулась боль. На этот раз повыше, под ребрами.

— Устала? От чего? Олеся — понятно, у нее дети. А у тебя работа офисная, тихая...

— Так... Много дел навалилось.

Не рассказывать же маме о начальнике, которого Женя боится до смерти, потому что, когда он начинает кричать и ругаться, у нее все падает внутри. Маму нельзя волновать, у нее давление, суставы, она начнет хвататься за сердце, после чего будет еще час выговаривать дочери, как она неправильно поступила и как надо поступать, чтобы в дальнейшем избежать неприятностей. Так что Женя привыкла держаться дома как партизан на допросе.

— Каких?

— Так, обычная профессиональная рутина. Ничего интересного.

— Мне интересно все, что касается тебя. Ты же моя любимая доченька.

— Нет, честно, мамочка, все в порядке.

Мама пронзила ее испытующим взглядом, не донеся ложку до рта.

— Скучно тебе с матерью, не доверяешь ты мне, — пришла к заключению мама и продолжила общение с тарелкой супа.

На сей раз обошлось! Но еда по-прежнему казалась картонной. Как будто тьма, которая напозла на Женю

во время поездки в автобусе, не поддавалась электрическому свету, а висела вокруг облаком, вызывая смутную тревогу. Когда пришло время ложиться спать, Женя помедлила, держа руку на выключателе. На какую-то секунду ее охватила дрожь, будто вся их трехкомнатная, знакомая с детства до последнего уголка квартира стала чем-то нехорошим и опасным. Однако она выключила свет и легла спать.

Это была одна из худших ночей в ее жизни! Мало того что никак не получалось заснуть и она ворочалась, ловя отблеск законного фонаря на стекле картины над кроватью. Самое плохое — боль вернулась. Теперь она то охватывала огнем весь живот, то стискивала нижнюю его часть. Визит в туалет ничего не дал. Вдобавок возникло покалывание в груди.

«Сердце? Мама постоянно жалуется на сердце, значит, это у меня наследственное... А это, в животе? Я подхватила какой-то вирус?»

Женя села на постели; снова легла, снова села. Ее прошиб холодный пот, лежать в мокрой рубашке стало неприятно, но если вставать и искать свежую, придется включать свет, а тогда придет мама и спросит: «Ты чего шумишь среди ночи?» А завтра рано на работу... «Спи сейчас же!» — скомандовала себе Женя, но так толком и не заснула. Весь остаток ночи до звонка будильника она то забывалась дремотой, то выныривала из нее. И прислушивалась, прислушивалась к собственному организму, который из надежной незаметной машины превратился во что-то темное и пугающее.

Когда телефон рядом на тумбочке настырно запищал, возвещая утро, Женя прихлопнула его ладонью с ощущением, что не спала ни одной минуты. Хотелось снова закрыть глаза, вырубиться, ничего не чувствовать... Со стоном Женя отбросила одеяло и обнаружила, что левая

нога онемела. Да она совсем холодная! Испуганно Женя принялась ощупывать ногу, щипать... Уф, кажется, прошло! Понемногу отступает... Но что же это? Сегодня нога, вчера живот... Да, вот и живот снова скрутило...

«Я заболела. Надо пойти к врачу. Дежурный врач в поликлинике принимает в любое время, до восьми вечера».

\* \* \*

*Как оно все устроено в человеческом организме? Каким образом осуществляется связь между нашими эмоциями и нашим телом? Что заставляет нас чувствовать боль и тревогу, когда в теле происходит что-то неладное, и наоборот, как сердце и сосуды «узнают», что их владделец попал в опасную ситуацию?*

*Все знают, что в теле человека есть центральная нервная система, которая состоит из головного и спинного мозга. Головной мозг — два полушария — это «центр управления полетом»: нейроны — клетки, которые отвечают за генерацию и передачу нервных импульсов, и поддерживающие их глиальные клетки. Количество нейронов в мозге одного-единственного человека может составлять 100 миллиардов: это больше, чем звезд на Млечном Пути — в нашей галактике! А наш интеллект, знания, информация о себе, сложные формы поведения вроде хороших манер в обществе и рабочих навыков и т. п. — то, что мы, собственно, называем своей личностью, записано на несравненно меньшей площади — в коре головного мозга. И даже не во всей коре, а в ее части, именуемой неокортексом, то есть новой корой, которая эволюционно появляется у пресмыкающихся и достигает своего наивысшего развития у млекопитающих, особенно человека. Если уподобить головной мозг небоскребу, то получится,*

что его владелец — человек — ютится в каморке под самой крышей.

*А чем же заняты остальные помещения? Их заполняет трудолюбивый персонал, который денно и нощно работает о поддержании здания в хорошей форме, чтобы оно не рухнуло и выполняло свои функции без особых нареканий как можно дольше. Большая часть этого персонала владельцу незнакома и получает приказы не от него, а от своего непосредственного начальства. На самом деле, это удобно, ведь мы замучились бы, командуя постоянно: «Сердце, бейся чаще: мы поднимаемся по лестнице, мышцам требуется приток крови. А ты, желудок, начинай вырбатывать соляную кислоту: еще пара ступенек — и мы в кафе!» В организме одновременно происходят миллионы процессов, как на микро-, так и на макроуровне, и контролировать их сознательно — нереально.*

*Трудолюбивый персонал, который не бросает свою вахту даже ночью, когда человек спит и ни о чем не задумывается, называется вегетативной нервной системой. Название ее происходит от латинского *vegetatio*, то есть «возбуждение», но иногда это слово переводят как «растительная». Французский физиолог и врач Мари Франсуа Биша, который ввел этот термин, считал, что она обеспечивает функции, свойственные всему живому, в том числе и растениям, тогда как животная часть (так называемая соматическая) обеспечивает передвижение в пространстве и другие произвольные действия.*

Соматическая нервная система поддерживает действия и реакции, которые зависят от нашего сознания и воли (произвольные). Вегетативная — те, которые мы не можем контролировать. Состоит вегетативная нервная система из двух частей: симпатической и парасимпатической.