

# Содержание

---

## Часть I. ЧТО ТАКОЕ УСТАЛОСТЬ

Глава 1. Радикальная ответственность .....	11
Глава 2. Почему проблема усталости ставит конвенциональную медицину в тупик .....	23
Глава 3. Как ваше тело создает энергию .....	33
Глава 4. Как ваш разум и эмоции воздействуют на усталость .....	45
Глава 5. Новая модель понимания усталости .....	53

## Часть II. РАСКРОЙТЕ ТАЙНЫ УСТАЛОСТИ

Глава 6. Личностные паттерны, вызывающие усталость .....	65
Глава 7. Воздействие нагрузок на ваше тело .....	79
Глава 8. Находитесь ли вы в состоянии исцеления? .....	89
Глава 9. Пищеварительная система и источники энергии .....	101
Глава 10. Гормоны и резервная энергетическая система тела .....	113
Глава 11. Иммунная система и снижение нагрузки на организм .....	125

### Часть III. ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ УСТАЛОСТИ

Глава 12. Самокоучинг для выздоровления .....	137
Глава 13. Научитесь прислушиваться к своему телу .....	147
Глава 14. Три этапа выздоровления .....	157
Глава 15. Как привести тело в состояние исцеления .....	169
Глава 16. Основы питания .....	179
Глава 17. Как работать с практикующими специалистами .....	191
Глава 18. Создайте план своего выздоровления .....	201
Библиографические ссылки .....	211
Благодарность .....	229
Указатель .....	231
Об авторе .....	239

Часть I

---

# **ЧТО ТАКОЕ УСТАЛОСТЬ**

# РАДИКАЛЬНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

**П**одобно большинству людей, я с детства верил, что в случае любой болезни достаточно просто принять таблетку, чтобы почувствовать себя лучше. Эта вера не покидала меня до той поры, когда накануне своего шестнадцатого дня рождения мне пришлось испытать адские физические муки, от которых не помогли никакие таблетки.

Однажды утром я проснулся в очень странном состоянии. Словно кто-то отключил мое тело от источника энергии и полностью лишил меня сил. Путь от спальни до ванной казался марафонской дистанцией, и даже самые обычные действия вызывали боль в мышцах и головокружение.

После нескольких визитов к врачу и сдачи анализов крови у меня нашли какой-то вирус, посоветовали больше отдыхать и заверили, что через месяц-другой все вернется в норму. Но подростку, чьими главными увлечениями были занятия спортом и игра в рок-группе с друзьями, этот срок казался бесконечно долгим.

Нельзя сказать, что я не испытывал совсем никакого беспокойства, но поначалу не подозревал у себя ничего более зловещего, чем обычное вирусное заболевание, которое в положенный срок должно было пройти само собой. Однако время шло, а мое самочувствие не улучшалось...

Три месяца спустя я снова отправился к врачу. На этот раз меня сопровождала бабушка — если кто-то и мог добиться от медиков правдивых ответов, так это она. Со времени последнего визита мое состояние значительно ухудшилось. Предпринятая несколькими неделями ранее попытка возобновить учебу завершилась полным провалом: десять

дней я тщетно старался притворяться, будто со мной все в порядке, но в конце концов сдался и теперь чувствовал себя хуже, чем когда-либо раньше.

Кабинет врача находился в пяти минутах езды от нашего дома, но на меня эта поездка подействовала, как путешествие в миллион миль. К тому времени, когда мы добрались до приемной, головокружение усилилось настолько, что я едва мог держаться на ногах, а изнеможение достигло такой степени, что мне пришлось напрячь всю свою волю, чтобы не улечься прямо на пол, свернувшись калачиком.

Пока мы сидели в приемной, я пробовал отвлечься, разглядывая других пациентов. Вскоре я с удивлением поймал себя на том, что завидую им, и охотно сменил бы свой непонятный недуг на какой-нибудь более очевидный, например перелом конечности или неприятное инфекционное заболевание, потому что в таких случаях, по крайней мере, всем хорошо известен путь к выздоровлению. Отсутствие ясности в том, что будет дальше, приводило меня почти в такое же отчаяние, как и мои инвалидизирующие симптомы.

Когда подошла наша очередь, бабушка прошла в кабинет врача вместе со мной. После того как я закончил описывать изменения в своем состоянии, она спросила:

— Как вы думаете, это может быть синдром хронической усталости, или миалгический энцефаломиелит?

В ее голосе ощущалась чрезмерная самоуверенность, которую иногда используют люди, осознающие, что вмешиваются не в свое дело.

Последовала долгая пауза, во время которой лицо врача приняло задумчивое выражение. Мой заторможенный мозг использовал это время, пытаясь осмыслить предположение бабушки. О синдроме хронической усталости я почти ничего не знал, но понимал, что это плохая новость и что такой диагноз ничего хорошего мне не сулит.

В конце концов врач ответил:

— Да, я полагаю, что это самое вероятное объяснение.

После еще одной паузы настал мой черед высказаться.

— И что это означает? — поинтересовался я. — Мне надо будет принимать какие-то таблетки или что-то типа того?

— Нет, боюсь, я ничего не смогу вам прописать, — ответил он. — Лучшее, что я могу предложить, — это психотерапевтическое консультирование.

Постепенно до меня дошла вся чудовищность его слов. Я подхватил серьезное заболевание, с которым ничего нельзя поделать. Но со-

вершенно убийственным мне показалось его предложение обратиться к мозгоправу. Мне хотелось кричать о том, как это нелепо, но у меня не было сил. Как он посмел нанести мне такое оскорбление? Болезнь поразила мое тело, а не разум.

## Обратная сторона надежды

Прошло несколько лет, прежде чем я смирился с ужасом того осеннего утра. В последующие месяцы моя бабушка, не желавшая принять тот факт, что конвенциональная медицина неспособна решить мою проблему, принялась возить меня к местным светилам странной и чудодейственной альтернативной медицины. Нутриционисты, энергетические целители, специалисты китайской и индийской медицины... я побывал у всех.

Помню, что поначалу они пробудили во мне искреннюю надежду на исцеление. Однако вскоре я заметил в их поведении четкую и предсказуемую закономерность. Все они увлеченно описывали мне свои достижения на целительском поприще и предлагали прочесть брошюру с хвалебными отзывами людей, страдавших аналогичными симптомами. Я отбрасывал свое неверие и с оптимизмом ждал, что их лечение сработает, но через несколько недель или месяцев убеждался в полной бесполезности их усилий и еще глубже погружался в отчаяние.

Со временем я перестал связывать с ними какие-то надежды. Не потому, что не стремился выздороветь — этого мне хотелось больше всего на свете, — а потому, что больше не мог справляться с разочарованиями. Я не был циником по натуре, но пропитался цинизмом, потому что он оказался единственным средством защиты от катастрофических последствий крушения надежд.

За следующие два года я прошел лечение у множества так называемых медицинских экспертов. Мне пришлось радикально изменить свои привычки питания. Мою кровь исследовали на наличие таких веществ, о существовании которых я никогда не слышал. Меня водили на консультации ко всем: от хилеров до врачей душ и людей с явными психическими отклонениями. Все было бесполезно. Состояние моего тела неуклонно ухудшалось, а длительное пребывание в этом аду привело к тому, что надежда на выздоровление практически растаяла.

## Поворотная точка

Мое здоровье пришло в полный упадок, когда мне исполнилось восемнадцать лет. Нельзя сказать, что мною овладели суицидальные настроения, — умереть мне не хотелось — у меня просто не осталось сил терпеть тот кошмар, в который превратилась моя жизнь. Каждый день у меня болело все, что только может испытывать боль. Иногда после нескольких шагов из спальни в ванную я чувствовал себя так, словно вскарабкался на Эверест. И вот однажды, во время особенно острого приступа отчаяния, я снял телефонную трубку и позвонил своему дяде. Разговор с ним полностью изменил мою жизнь.

Дядя был немного похож на Гэндальфа из «Властелина колец»: он появлялся в моей жизни не очень часто, но, как правило, всегда в нужный момент, чтобы дать дельный совет, прежде чем снова исчезнуть за горизонтом. Я привык глубоко восхищаться им и уважать его на расстоянии, а тот факт, что он был владельцем независимой фирмы грамзаписи, делал его очень крутым в глазах такого амбициозного панк-рок-гитариста, как я.

Если вы страдаете серьезным хроническим заболеванием, вам трудно начать разговор с общепринятого обмена любезностями. На совершенно безобидный вопрос «Как поживаешь?» можно ответить по-разному, и привычный вежливый ответ «Спасибо, прекрасно» является откровенной ложью. «Прекрасно» относится к той же категории, что слова «хорошо» и «отлично», и означает скорее отсутствие проблем, чем их наличие.

Однако я дошел до той стадии болезни, когда меня перестало волновать, что думают обо мне другие люди. Не пытаясь ничего приукрасить, я откровенно рассказал дяде о своем состоянии, о том, как возненавидел свою жизнь и каким мучительным был каждый новый день того ада, в который она превратилась. Мое терпение иссякло, и я больше не мог всего этого выносить.

Человек, оказавшийся в подобной ситуации, обычно ожидает услышать в ответ слова сострадания и сочувствия, и мой дядя знал, что я заслуживал и того и другого. Но вместе с тем он знал, что дежурное сочувствие ничего не решит. Ему было точно известно, что если я хочу, чтобы обстоятельства моей жизни изменились, то мне придется изменить их *самому*, невзирая на все трудности.

Для начала он задал мне простой вопрос: «Насколько сильно, по шкале от нуля до десяти, тебе хочется выздороветь?» Долго обдумывать

ответ мне не пришлось. Я был убежден, что ради избавления от болезни готов практически на все — за исключением убийства или ампутации одной из конечностей. Я оценил силу своего стремления в девять с половиной баллов из десяти. Затем дядя посоветовал мне составить список всего, что я, на мой взгляд, мог *сделать*, чтобы выздороветь, а также список всего, что ухудшало мое состояние. Он предложил мне положить трубку, чтобы составить эти два перечня, и через 10 минут перезвонить ему.

Составляя список того, что я мог сделать, чтобы выздороветь, я столкнулся со множеством отговорок типа «я уже все перепробовал, и ничего не помогло» и «как я сумею найти ответы, которых не смог отыскать никто другой?». Но, поскольку я высоко ценил мнение дяди и к тому же находился в отчаянном положении, мне показалось необходимым внести в перечень такие пункты, как «Медитация», «Йога» и «Тщательное изучение темы питания». Я даже включил в него «Изучение психологии» — *настолько* глубоким было мое отчаяние.

Затем я поработал над списком того, что ухудшало мое состояние. В него вошел только один пункт — «Жизнь». Мне казалось, что единственным источником всех моих мук было желание жить дальше.

Я перезвонил дяде и с гордостью сообщил, что сумел выполнить упражнение. Ознакомившись с обоими перечнями, он отметил, что, если я хочу найти решение, мне нужно копать еще глубже, а затем задал мне два вопроса, которые произвели полный переворот в моей жизни. «Сколько часов в день ты занимаешься тем, что реально может улучшить твоё состояние?» — спросил дядя.

Мой ответ оказался жалким и невнятным. Его можно было выразить одним словом — *нисколько*. Мне было известно, что я мог сделать — все это было в моем списке, — но горькая правда заключалась в том, что я не делал ничего.

После этого без какого-либо намека на осуждение дядя поинтересовался: «А сколько часов в день ты проводишь перед телевизором?» Я прикинул количество просмотренных мною мыльных опер и пустоপরজন телешоу и довольно робко выдал ответ: около семи часов в день. Конечно, у меня были веские оправдания: мне не хватало энергии на другие занятия и телевизор помогал отвлечься от мыслей о телесном недуге.

Выслушав меня, дядя подвел итог: «Короче говоря, ты оцениваешь свое желание выздороветь в девять с половиной баллов из десяти и ради этого готов практически на все. У тебя есть список вещей, которые

могут тебе помочь, но ты ими не занимаешься. В то же время ты тратишь семь часов в день на просмотр телевизора. Что-то здесь не сходится, не так ли?» — спросил он настолько мягко и сердечно, что я, вместо того чтобы оправдываться, надолго и глубоко задумался.

За следующий час дядя помог мне сверстать план, которому было суждено радикально изменить мою жизнь. С этого момента я полностью посвятил себя поиску пути к выздоровлению. Мое положение было настолько безнадежным, что у меня просто не было другого выбора. Продвижение к исцелению стало главной целью моей жизни.

## Как я раскрывал тайны своей усталости

За следующие пять лет я познакомился более чем с тридцатью практикующими специалистами в различных областях медицины, прочитал почти 500 книг и посвятил тысячи часов практике медитации и йоги. Со временем я обнаружил, что процесс избавления от усталости сходен с решением головоломки: нужно применить правильные формы вмешательств в верной последовательности и в нужное время.

Мой путь к выздоровлению состоял из, казалось бы, бесконечной череды проб и ошибок. Временами попытки разобраться в происходящем повергали меня в глубокую фрустрацию. Но постепенно я начал понимать, что правильное сочетание вещей может иметь такое же значение, как и наличие правильных ингредиентов. Я обнаружил, что лечебные мероприятия, которые приносят пользу на одном этапе выздоровления, могут ухудшить ситуацию на другом. Задолго до того, как концепция биохакинга получила широкое распространение в массовой культуре, я занимался чем-то подобным — проводил бесконечные эксперименты над своим телом, чтобы решить головоломку сильнейшей усталости.

Через пять лет после того судьбоносного разговора я окончательно убедился в своем полном выздоровлении. И я верю, что для каждого человека, страдающего таким же недугом, точным показателем избавления от него становится понимание того факта, что *раз он сумел избавиться от усталости без неприятных последствий, значит, полностью выздоровел.*

Я понял это, когда совершил пробежку. Уверен, что если бы вы видели меня в тот день, то сразу же вспомнили бы культовую сцену бега по лестнице из фильма «Рокки». Добравшись до вершины одного из самых крутых холмов Лондона, я, отдав подъему все силы, заплакал от радости. Однако главным свидетельством моего выздоровления стала не сама

пробежка, а мое самочувствие в последующие дни, когда вместо энергетического отката, типичного для синдрома хронической усталости, я не почувствовал ничего, кроме желания снова совершить марш-бросок.

## Создание Optimum Health Clinic

После выздоровления я получил степень бакалавра психологии в Уэльском университете и в рамках дипломного исследования опросил десятых человек, которые, как и я, успешно избавились от тяжелой формы усталости, чтобы понять, как это повлияло на их самовосприятие. Трое из них сообщили, что, несмотря на невероятные трудности и страдания, которые они перенесли, этот опыт значительно обогатил их жизнь. В академических кругах это называется посттравматическим ростом<sup>1</sup>.

Когда я находился в отчаянном положении, мне было очень трудно это понять, но теперь я точно знаю, что и сам получил точно такой же опыт. Побывав в аду и вернувшись обратно, я узнал о себе и мире нечто такое, что сформировало у меня твердую уверенность в своих способностях и глубокое осознание необходимости внести посильный вклад в оказание помощи тем, кто оказался в аналогичной ситуации.

Короче говоря, после года работы стажером у специалиста по психологическому тренингу я решил создать специализированную клинику, о существовании которой мечтал в годы болезни. Движимый страстным желанием помогать страдающим усталостью и веря в то, что мне удалось найти некоторые ответы, я открыл Optimum Health Clinic\* (ОНС) прямо в пансионе на севере Лондона, где жил в ту пору, когда квартирная плата была для меня серьезной проблемой.

Всего за несколько месяцев я получил из всех уголков Великобритании *тысячи* обращений от людей, страдавших миалгическим энцефаломиелитом (МЭ) / синдромом хронической усталости (СХУ) и фибромиалгией. Со временем я привлек к сотрудничеству профессионального нутритерапевта Ники Гратрикс. Хотя у меня были хорошие базовые знания в области питания, моей основной специальностью была психология.

Когда мы с Ники перестали справляться с наплывом пациентов, к нам присоединилась Анна Душински, которая взяла на себя оказание психологической помощи, позволив мне сфокусироваться на общем руководстве клиникой. История исцеления самой Анны была очень

---

\* Optimum Health Clinic (англ.) — Клиника оптимального здоровья. — *Примеч. ред.*

похожа на мою, и наш с ней личный опыт стал важной частью принятого в клинике пациентоориентированного подхода.

В этот захватывающий период становления мы уделили особое внимание ответственности перед клиентами. С первого дня мы твердо решили не уподобляться многим практикующим специалистам, утверждающим, что у них есть ответы на все вопросы и что их подход к проблеме усталости является единственно правильным. Проявив несвойственную нашему возрасту зрелость, мы занялись тщательной разработкой принципиально нового подхода к лечению усталостных заболеваний, основанного на индивидуальных особенностях каждого пациента.

В первые годы существования клиники у нас возникло множество проблем с формированием команды специалистов-практиков. Я прослушал в университете теоретический курс основ бизнеса уровня А, но не имел никакого практического опыта в этой сфере и никогда не занимал никаких корпоративных должностей. Нам приходилось учиться в процессе работы, поэтому сегодня тот факт, что мы смогли успешно пережить период стремительного роста, кажется мне настоящим чудом.

К счастью, нам удалось в нужное время привлечь нужных людей, которые нас направили, поддержали и продолжают делать это по сей день. С некоторыми из них вы познакомитесь на страницах данной книги.

Со временем нам стало совершенно ясно, что наш подход к усталостным заболеваниям может быть признан и интегрирован в конвенциональную медицину лишь в том случае, если мы будем использовать общепринятый язык научных исследований. Поэтому в 2011 году мы основали собственное исследовательское отделение.

Год спустя мы опубликовали в *British Medical Journal Open* материалы одного проспективного предварительного исследования и привели данные о статистически значимых улучшениях, достигнутых с помощью нашего подхода<sup>2</sup>. За этим последовали наши публикации в таких авторитетных журналах, как *Psychology and Health*, *Medical Hypotheses* и *Journal of Integral Theory and Practice*<sup>3</sup>.

За последующие годы команды специалистов ОНС оказали помощь более чем 10 тысячам пациентов более чем в пятидесяти странах. У нас в штате двадцать практикующих врачей, и мы считаемся одной из ведущих клиник интегративной медицины в мире. Мы многому научились и сегодня знаем об усталостных заболеваниях несравнимо больше, чем было известно мне в то время, когда я испытывал проблемы со здоровьем. Тем не менее нам предстоит еще очень многое выяснить и, к сожалению, главными источниками наших знаний

неизбежно станут те пациенты, которые будут реагировать на лечение не так, как мы ожидаем.

## Наше совместное путешествие

Я написал эту книгу, чтобы свести воедино ключевые принципы подхода, разработанного мною вместе с командами ОНС, и создать практическое руководство, которое поможет вам оказывать помощь самим себе. Хотя во многих случаях данная книга не сможет заменить онлайн-новые программы коучинга и не избавит вас от необходимости работать с практикующими специалистами, с ее помощью вы многое сможете сделать самостоятельно. Я глубоко тронут множеством комментариев, которые получаю по электронной почте и в социальных сетях от людей, сумевших найти свой путь к исцелению благодаря использованию тех инструментов, с которыми вам предстоит познакомиться.

Чтобы задать тон этой книге, позвольте познакомить вас с несколькими особенно трудными задачами, которые я перед собой поставил:

- Я хочу, чтобы вы обрели надежду и не становились жертвами бесконечных разочарований, которые довелось испытать мне.
- Мне нужно сформировать у вас максимально полное представление о сложности этой группы болезненных состояний с точки зрения науки и познакомить с практическими инструментами борьбы с ними.
- Следуя примеру дяди, я считаю своим долгом проявить к вам сострадание и сочувствие, но порой, когда это потребует, буду подбадривать вас хорошим пинком.

Я хорошо понимаю, что смогу помочь далеко не всем, но, надеюсь, откровенный рассказ о целях данной книги убедит вас в чистоте моих намерений! Кроме того, я знаю, что читать ее будут не только те, кто стремится встать на путь исцеления от невыносимых мучений, вызываемых усталостью, но также опекуны и родственники этих страдальцев. Книга обязательно подвергнется экспертной оценке медиков, которые внимательно следят за моей работой, поэтому для тех, кто пожелает изучить материалы исследований, подтверждающие действенность нашего подхода, я включил в текст необходимые ссылки на авторитетные научные публикации.

К сожалению, мои знания об усталости не ограничиваются собственным опытом и опытом наших пациентов: моя свояченица страдала

хронической болезнью Лайма, и на самом тяжелом этапе заболевания она в течение двух с половиной лет жила в нашей семье. Ее историю вы прочтете в заключительной главе. Уход за ней стал для меня и моей жены уникальным испытанием, и в результате я могу с полной уверенностью заявить, что видел все проявления этой группы болезненных состояний.

Тут следует отметить, что я отношу СХУ/МЭ, синдром поствирусной усталости (включая постковидный синдром), болезнь Лайма, фибромиалгию и ряд других патологий к общей категории усталостных заболеваний (подробнее об этом будет рассказано в следующих главах). Я понимаю, что такое упрощение может показаться необоснованным, но, как мы увидим далее, у некоторых из данных заболеваний есть не только уникальные проявления, но и общие факторы, что делает их совместное рассмотрение весьма полезным.

И наконец, некоторым читателям, которые испытывают усталость в легкой форме, изложенная здесь информация (особенно примеры того, как данный комплекс симптомов полностью разрушает жизнь людей) может показаться слишком пугающей либо не имеющей отношения к их собственному опыту. В связи с этим хочу заметить, что, поскольку предлагаемые мною инструменты уже доказали свою эффективность в борьбе с тяжелыми формами, они окажутся полезными и в вашей ситуации. Я могу утверждать это, основываясь на собственном опыте.

## Двенадцать шагов

В основе данной книги лежат двенадцать шагов, или уроков, которые помогут вам раскрыть тайны своей усталости, чтобы затем спланировать собственный путь к выздоровлению и научиться придерживаться правильного курса. Эти шаги я предлагаю совершить всем пациентам ОНС, поскольку они составляют основу нашего подхода.

И знаете что? Мы с вами уже приступили к первому из этих шагов! Подумайте вот о чем. Состояние усталости не является результатом вашего сознательного выбора. К тому же вы его не заслужили (этого никто не заслуживает!) и не хотите от него страдать. Но поскольку, независимо от вашего желания, сейчас вы находитесь в этом состоянии, нам с вами нужно с ним справиться.

В свое время мой дядя помог мне осознать, что если человек желает, чтобы изменились обстоятельства его жизни, то он *сам* должен стать тем, кто их изменит. В этом заключается суть нашего первого шага.