

ОТ ДИАГНОЗА К СЕБЕ

психосоматика для тех,
кто все всё пробовал,
но так и не выздоровел



Алина Мэссэрова

**От диагноза к себе: психосоматика
для тех, кто всё пробовал,
но так и не выздоровел**

«Автор»

2026

Мэссэрова А.

От диагноза к себе: психосоматика для тех, кто всё пробовал, но так и не выздоровел / А. Мэссэрова — «Автор», 2026

Почему болезни возвращаются, несмотря на современные обследования и таблетки? Как научиться по-настоящему слышать своё тело и понимать его сигналы? Эта книга — честная история поисков и ошибок человека с медицинским образованием, который прошёл через хронические болезни и открыл психосоматический подход к исцелению. Здесь вы узнаете: - Почему анализы могут быть «идеальными», а болезнь — оставаться. - Как эмоции, переживания и стресс незаметно влияют на здоровье. - Какие шаги помогут интегрировать работу с психикой и телом. Эта книга поддержит всех, кто устал быть в ловушке «симптом — таблетка» и готов искать глубинные причины недугов. Это приглашение к новому диалогу с собой, гармонии тела, разума и настоящему здоровью. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Мэссэрова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Алина Мэссэрова

От диагноза к себе: психосоматика для тех, кто всё пробовал, но так и не выздоровел

ПРЕДИСЛОВИЕ

Глава первая. Та, что искала себя в чужих коридорах

Тишина. Настоящая, глубокая тишина — редкая гостья в жизни того, кто привык вслушиваться в собственное дыхание. Эта книга — не учебник. Не руководство. Не манифест против чего бы то ни было. Это — приглашение. Медленное, бережное приглашение в путешествие, которого у вас, возможно, никогда раньше не было. Внутрь себя.

Часть первая. Запах больницы, который стал родным

Мне семнадцать. Мои руки ещё не знают, как правильно держать скальпель. Мои глаза ещё не умеют читать рентгеновские снимки с той холодной профессиональностью, которую позже будут требовать экзамены. Но мои лёгкие — они знают всё. Слишком всё.

Я сижу на жёстком пластиковом стуле в коридоре пульмонологического отделения. Коридор длинный, бесконечный, выкрашенный в тот особенный оттенок бледно-зелёного, который, наверное, должен успокаивать, но почему-то напоминает о застоявшейся воде. В воздухе — коктейль из хлорки, лекарств и чьей-то невысказанной тревоги. Лампы дневного света гудят на одной ноте — низкой, монотонной, как будто сам этот коридор пытается усыпить то, что во мне ещё бодрствует и сопротивляется.

Я знаю этот запах. Я знаю его с детства. Пневмонии. Бронхиты. Приступы, после которых воздух становится самым дорогим, что есть на свете. Я знаю, как звучат капельницы — этот мерный, гипнотический кап-кап-кап, который может длиться часами, пока ты смотришь в побеленный потолок и считаешь трещины, как старухи чётки. Я знаю, как пахнет чужой страдальческой кожей больничная пижама — свежевystиранной, да, но с тем неуловимым привкусом, который въедается в ткань вместе с потом бессонных ночей.

Мне семнадцать. Я уже пережила столько болезней, сколько иные не встречают за всю жизнь. И в тот момент, в том коридоре, я думаю то, что, наверное, думает каждый, кто слишком часто оказывается по другую сторону медицинского халата: «Я должна это остановить. Я должна понять. Я должна найти способ».

Но в том-то и дело, дорогой читатель, — я тогда ещё не знала, что понять и остановить — это не одно и то же. И что иногда, когда мы отчаянно пытаемся заткнуть боль, мы затыкаем голос, который пытается нам что-то сказать. Самый важный голос. Наш собственный.

Часть вторая. Тот самый год, когда рухнула вера

Я стала студенткой медицинского университета в 2011 году. Если бы вы увидели меня тогда — с горящими глазами, с кипой учебников под мышкой, с той наивной убеждённой, что вот-вот, ещё немного, и я разгадаю главную тайну, — вы бы улыбнулись. Так улыбаются, глядя на детей, которые верят в Деда Мороза чуть дольше, чем все остальные.

Я верила. Серьёзно. Я думала, что белый халат — это не просто одежда. Это ключ. Ключ к тайнам тела, к языку, на котором говорит болезнь, к той самой «волшебной таблетке», которую я так отчаянно искала для себя — и для всех, кто задыхался вместе со мной в этом длинном больничном коридоре.

Медицина казалась мне храмом. А врачи — жрецами, знающими священные тексты о том, как работает человек. Я готова была учиться, зубрить, дежурить в ночных сменах, лишь бы приблизиться к этому знанию.

И я училась. Я правда училась. Анатомия, физиология, фармакология — названия предметов складывались в стройную, красивую, почти музыкальную систему. Я запоминала названия нервов, как стихи. Я рисовала схемы кровообращения с таким же трепетом, с каким художник рисует любимую женщину. Мне казалось, что вот он — путь. Вот ответ.

Но где-то на третьем курсе начали появляться трещины.

Сначала мелкие, почти незаметные. Как паутина на стекле — видна только под определённым углом. Я замечала, как на лекциях нам рассказывают о симптомах, но почти никогда — о человеке за этими симптомами. Как о пациенте говорят в терминах: «мужчина, 45 лет, жалобы на...» — и это «на» занимает три минуты, а сам мужчина остаётся где-то за дверью аудитории, невидимый, неслышимый, растворённый в диагнозе.

Потом трещины стали глубже.

— Запомните, — говорил профессор, поправляя очки. — Основная задача — купировать симптом. Пациент пришёл с болью? Боль должна уйти. С температурой? Температуру сбить. Кашель? Подавить.

— А причина?

к на врага, а как на часть себя. Ту самую, которую вы, возможно, тоже загнали в подвал, потому что боялись на неё смотреть.

Часть восьмая. О страхе, который был сильнее всего

Я должна вам кое в чём признаться. То, о чём редко говорят авторы книг по саморазвитию и здоровью.

Мне было страшно.

Страшно, когда я впервые подумала, что мои болезни могут быть связаны не только с вирусами. Страшно, когда я начала вглядываться в себя — в свои детские обиды, страхи, непрожитое горе. Страшно, когда поняла, что исцеление потребует не таблеток, а честности. А честность — это больно.

Знаете, что самое трудное? Не антибиотики. Не уколы. Не больничные коридоры.

Самое трудное — это посмотреть в глаза тому, от чего ты всю жизнь бежал. Своей собственной уязвимости. Своей злости, которую ты не имел права проявлять. Своей печали, которой не было места. Своему телу, которое ты так долго предавал, заглушая его крики очередной дозой лекарств.

Я боялась, что если начну копать — найду там что-то ужасное. Что-то, с чем не смогу справиться. Что-то, что разрушит меня окончательно.

Но знаете, что я нашла на самом деле?

Себя.

Потерянную, испуганную, загнанную в угол семнадцатилетнюю девочку, которая просто хотела, чтобы её слышали. Которая кричала через хрипы и одышку: «Посмотри на меня! Пожалей! Не таблеткой — просто посмотри!»

Я не нашла чудовища. Я нашла себя. Такую, какой была до того, как научилась прятать боль за диагнозами, а страх — за белым халатом.

И это открытие — оно стоило всех страхов. Всех бессонных ночей. Всех сорванных приступов.

Часть девятая. Примирение с белым халатом

Я не стала психосоматологом вместо врача. Я стала им вместе с врачом. Или — точнее — я стала врачом, который помнит, что за каждым анализом стоит человек. Со своей историей. Со своей болью. Со своими непрожитыми слезами.

Сегодня, когда ко мне приходят люди, я не говорю им: «Бросьте таблетки». Я говорю: «Давайте посмотрим правде в глаза. Давайте разберёмся, что говорит ваше тело. А потом решим — нужна ли вам таблетка и какая именно. Но пусть это будет осознанный выбор, а не бег по кругу».

Иногда оказывается, что достаточно одной встречи с психологом, чтобы астма отступила. Иногда — что требуется серьёзное медицинское лечение, и без него никак. Но в любом случае — у вас есть выбор. И у вас есть право знать не только «что лечить», но и «почему оно возникло».

Моя задача — не спасти вас. Моя задача — дать карту. Не ту, где нарисованы все ответы, а ту, где отмечены места, где ответы могут прятаться. А компас у вас уже есть. Он бьётся в левой стороне груди и называется «ваше собственное чутьё».

Часть десятая. Приглашение. Самое важное

И вот мы подошли к тому моменту, когда я должна задать вам вопрос. Не вслух — пусть он отзовётся где-то глубоко, там, где живут самые честные ответы.

А вы устали? По-настоящему. Не той усталостью, которую лечат сном и отпуском. А той, которая въелась в кости. Которая просыпается вместе с вами и засыпает с вами, но никогда не уходит до конца.

А вы пробовали всё? Всех врачей, все анализы, все методики? И каждый раз — одно и то же: то же лекарство, тот же диагноз, тот же замкнутый круг?

А вы чувствуете, что ваше тело пытается вам что-то сказать? Не знаете что, но чувствуете — есть что-то, какая-то тайна, которую вы не можете разгадать, но которая ворочается внутри, как непрошенный гость?

Если хотя бы на один вопрос вы ответили «да» — вы не одиноки. И эта книга — для вас. Не потому, что я знаю все ответы. А потому, что я знаю, как страшно искать. И как одиноко бывает на этом пути.

Я была там. В том самом коридоре. В три часа ночи. С пустой аптечкой и полной грудью вопросов.

Я вышла. Не вся — местами я до сих пор там. Но я научилась дышать иначе. Не только лёгкими — всей собой. Каждой клеткой, каждой памятью, каждой непрожитой историей, которая наконец получила право быть рассказанной.

Эта книга — моё дыхание. Медленное, глубокое, настоящее. Я выдыхаю её для вас.

Вдохните.

Часть одиннадцатая. Что будет дальше (краткая карта путешествия)

Я не хочу, чтобы вы заблудились. Поэтому — честно и прямо — скажу

история, которая записана не только в генах, но и в каждом спазме, каждом воспалении, каждой непролитой слезе?

Я носила этот вопрос с собой, как носят на ладони зажжённую спичку. Дунешь — погаснет. Сожмёшь пальцы — обожжёшься. Надо было держать ровно, бережно, учась нести свет, не сгорая самой.

Часть пятая. Антибиотики больше не работали

Был момент, который я вспоминаю с мурашками даже сейчас, годы спустя.

Приступ. Очередной. Тяжёлый. Тот, когда ты сидишь на кровати, вцепившись в край одеяла, и каждое дыхание — не автоматический рефлекс, а усилие, работа, почти подвиг. Тот, когда открываешь аптечку, и там — десятки упаковок. И все знакомые. И все, кажется, бес-
сильны.

Я помню этот холодный, липкий страх. Не страх смерти — нет, он приходит позже, если приходит вообще. А страх другого: «А что, если это никогда не кончится? Что, если я всегда буду так дышать — хватать воздух, как рыба, выброшенная на берег?»

Я выпила таблетку. Потом ещё одну. Потом — ингаляцию. Потом — укол.

Ничего.

Тело не реагировало. Мой иммунитет, мой бедный, измученный многолетней войной иммунитет, просто пожал плечами и сказал: «Знаешь что? Надоело. Делай что хочешь. Мы сдаёмся».

Я сидела на краю кровати в три часа ночи. За окном — тишина, редкие машины, луна. А внутри — пустота. Не та, которая бывает от усталости. А та, которая бывает, когда понимаешь, что старые карты больше не работают. Ты топчешься на перекрёстке, все дороги исхожены, и ни одна не ведёт домой.

Именно тогда, в ту ночь — ту самую, самую чёрную, — я приняла решение. Не громкое. Не героическое. Тихое. Как вдох после долгого приступа — сначала почти незаметный, потом — глубже, полнее, до самого дна лёгких.

Я сказала себе: «Хватит. Я больше не буду заложницей. Ни аптек. Ни больничных коридоров. Ни слов «пожизненная терапия». Я найду другой путь. Или умру, пытаюсь».

Я не умерла. Как видите.

Часть шестая. О чём эта книга на самом деле

Дорогой читатель. Или слушатель. Или тот, кто держит эти строки в руках в переполненном вагоне метро или в тишине собственной спальни, когда весь дом уже спит.

Я не собираюсь учить вас жизни. Не буду навязывать схемы, ставить диагнозы через страницы, раздавать рецепты на волшебные пилюли. У меня их нет. И не будет.

Эта книга — не манифест против медицины. Боже упаси. Я благодарна врачам, которые спасали меня в детстве, которые не дали мне задохнуться в те ночи, когда сама я уже не верила, что смогу вдохнуть. У хирургов — золотые руки. У терапевтов — острейший ум. У фармакологов — гениальные открытия.

Но.

Есть одно «но», которое я выстрадала. Которое прошла через десятки приступов, сотни бессонных ночей, тысячи прочитанных страниц.

Медицина знает, как лечить болезнь. Но она почти ничего не знает о том, как исцелять человека.

Это разные вещи. Лечение — это протокол. Исцеление — это встреча. Лечение — это таблетка. Исцеление — это то, что происходит, когда человек наконец слышит то, что его тело пыталось сказать годами.

Я не против таблеток. Я против того, чтобы делать вид, будто таблетка — это всё.

Я не против врачей. Я против того, чтобы сводить человека к набору симптомов.

Я не против науки. Я за то, чтобы наука научилась говорить с душой.

Часть седьмая. О чём эта книга не скажет

Я буду с вами честна — это единственное, что я могу обещать на этих страницах.

Книга не даст вам быстрых ответов. Если вы ищете «5 шагов к исцелению от всех болезней», закройте эту книгу. Я не продаю чудеса. Я продаю — дарю, отдаю, выкладываю на стол — только одно: свой опыт. Свою дорогу. Свои падения, подъёмы, тупики и неожиданные выходы на свет.

Вы не найдёте здесь схем «как вылечить астму за три дня». Потому что ваша астма — это не моя астма. Ваша боль — это не моя боль. И только вы можете расшифровать послание, которое носит ваше тело.

Что вы найдёте?

Вы найдёте историю, которая — я на это надеюсь — отзовётся в вас чем-то своим. Вы найдёте вопросы, на которые у меня нет ответов — но которые изменили мою жизнь, когда я перестала от них убегать. Вы найдёте разрешение — страшное, неудобное, освобождающее — смотреть на свою болезнь не как

спросила я однажды. Тихо. Почти шёпотом, потому что чувствовала — задаю что-то не то.

В аудитории повисла пауза. Профессор посмотрел на меня так, будто я спросила, почему трава зелёная. С таким снисходительным недоумением.

— Причина, молодой человек, — он сделал ударение на «молодой», — это предмет бесконечных спекуляций. А лечение — это наука. У нас есть протоколы. Есть клинические рекомендации. Есть исследования. Следуйте им — и всё будет хорошо.

Я кивнула. Но внутри что-то ёкнуло. Не согласилось. Не захлопнулось, как полагалось бы послушной студентке. Это ёканье — оно было как первый удар сердца эмбриона. Тихое, почти неразличимое, но уже задающее ритм чему-то новому.

Часть третья. Возлюбить болезнь — как это вообще?

В тот год, когда я начала сомневаться, мне в руки попала книга. Случайно? Теперь я не верю в случайности. Скорее — как подарок от той части меня, которая уже устала задыхаться и хотела наконец вдохнуть полной грудью.

«Возлюби болезнь свою» — Валерий Синельников.

Название ударило меня, как пощёчина. Серьёзно? Возлюбить? То, что душило меня по ночам? То, из-за чего я пропускала дни рождения, школьные вечеринки, первую любовь? То, что заставляло мою мать плакать в коридоре, пока врачи делали своё дело? Возлюбить?

Я открыла книгу с чувством лёгкого презрения. И не закрывала, пока не дочитала до конца. А потом перечитала ещё раз. И ещё.

Это было не то, что я изучала в университете. Никаких схем. Никаких протоколов. Никаких «купировать, подавить, устранить».

Это было что-то другое.

Синельников говорил о болезни как о послании. Как о письме, которое тело пишет нам на языке, который мы разучились понимать. Симптом — не враг. Симптом — это курьер, который стучится в дверь и кричит: «Эй, там что-то не так! Посмотри! Обрати внимание!»

Моё тело, оказывается, не предавало меня все эти годы. Оно пыталось до меня достучаться. А я — я глушила его крики таблетками, уколами, ингаляциями. Я запирала курьера в подвал и делала вид, что ничего не произошло. А он стучал. И стучал. И стучал. Громче. Настойчивее. Пока я не оказывалась снова в том бесконечном больничном коридоре.

Я закрыла книгу и посмотрела в окно. За ним был обычный городской вечер. Машины. Фонари. Люди, которые куда-то спешили. И вдруг — я это помню физически, как помнят вкус первого поцелуя — вдруг всё поплыло. Не потому, что я плакала. А потому, что мир стал другим. Я стала смотреть на себя — на своё больное, уставшее, измученное тело — и впервые не чувствовала ненависти. Только усталую, робкую, почти испуганную нежность.

«Прости, — прошептала я. — Я не знала. Я правда не знала».

Часть четвёртая. Бунт, который начался не с крика, а с вопроса

Дальше — самое трудное. Потому что теперь у меня было две правды. Одна — университетская, стройная, подкреплённая томами исследований, авторитетами, профессорскими регалиями. Другая — книжная, странная, почти еретическая, которая пахла эзотерикой и вызывала у однокурсников снисходительные усмешки.

— Ты что, серьёзно в это веришь? — спросила меня подруга, когда я попыталась рассказать ей о том, что меня так потрясло. — Какие-то послания от тела? Душа? Это не наука.

Она была права. По-своему. Это действительно не была наука в том смысле, который вкладывают в это слово на кафедрах. Но был один нюанс, который я не могла объяснить тогда, не имея слов. Наука лечила моё тело. А книга — она лечила что-то другое. Что-то такое, что не имело названия в учебниках по патологической физиологии.

Я не бросила университет. Не стала жечь белые халаты и проклинать систему. Бунт, который во мне зарождался, был не громким. Он был тихим. Упрямым. Он начинался с вопроса, который я задавала себе каждый день, каждую ночь, каждую бессонную больничную вахту:

«А что, если можно по-другому?»

Что, если лечить не симптом, а человека?

Что, если искать не только вирусы и бактерии, но и тихую, почти незаметную боль, которую мы носим в себе годами — и которая однажды превращается в астму?

Что, если тело — это не машина, которую можно починить, заменив сломанную деталь? И что, если это — живая, дышащая, чувствующая история? И

, что ждёт нас на следующих страницах.

Мы поговорим о том, почему хронические болезни возвращаются — и что они пытаются нам сказать на самом деле.

Мы исследуем связь между эмоциями и симптомами — не в абстрактной теории, а в живых историях людей, которые, как и вы, устали бегать по кругу.

Мы разберём, как работает память тела — куда прячутся детские травмы, и почему иногда они напоминают о себе через десятки лет в виде панических атак или хронической боли.

Мы поговорим о том, как отличить «сигнал тела» от «обычного заболевания» — и когда без врача действительно не обойтись, а когда врач бессилен, потому что проблема лежит совсем в другой плоскости.

Мы встретимся с гневом, печалью, страхом — не как с врагами, а как с посланниками, принёсшими важные вести.

И, возможно — я на это надеюсь, — к концу книги вы начнёте слышать своё тело чуточку лучше. Не идеально. Не магически. А просто — на полтона громче, чем раньше.

Этого уже достаточно для первого шага.

Часть двенадцатая. Самое трудное предупреждение

Я обязана вам это сказать. Прямо сейчас. Чётко. Не заворачивая в красивую бумагу добрых слов.

Эта книга может причинить боль.

Не физическую — нет. Другую. Ту, которую мы привыкли глушить таблетками и отвлекать сериалами. Ту, которую годами затыкали фразой «всё нормально». Ту, которая ждала своего часа в дальнем углу души, боясь, что её никогда не выпустят на свет.

Читая эти страницы, вы можете столкнуться с тем, от чего бежали. С тем, что боялись увидеть. С тем, что предпочли бы забыть.

И знаете что?

Это нормально.

Это даже хорошо. Потому что боль, на которую наконец посмотрели прямо, перестаёт быть тюремщиком. Она становится — со временем, не сразу, не без усилий — просто частью истории. А история — её можно переписать.

Если в какой-то момент станет слишком тяжело — закройте книгу. Сделайте чай. Посмотрите в окно. Вернитесь завтра. Или через неделю. Или никогда — если поймёте, что сейчас не время. Книга никуда не денется.

Но если у вас хватит смелости продолжить — я буду рядом. На каждой странице. Тихим голосом, который говорит: «Я понимаю. Я была там. Иди. Я с тобой».

Часть тринадцатая. О моём выборе — и вашем праве не соглашаться

Я не буду убеждать вас в своей правоте. Это не проповедь и не секта. Я просто рассказываю свою историю — так, как она есть. С её странностями, парадоксами, моментами, которые в глазах учёного мужа выглядят как безумие, а в моих глазах — как единственно возможное спасение.

Вы имеете полное право не верить ни одному моему слову. Считать меня наивной, самонадеянной, увлечённой эзотерикой на фоне хронической усталости. Знаете, мне говорили это. Много раз.

Но вот что я заметила.

Те, кто говорил громче всех, что «психосоматика — это чушь», — чаще других возвращались ко мне через год-другой. Тихие. Уставшие. С вопросом: «А вы всё ещё верите в эту вашу... ну, связь души и тела? Расскажите ещё».

Потому что рано или поздно каждый, кто достаточно долго бегал по кругу «симптом — таблетка — облегчение — новый симптом — новая таблетка», начинает подозревать: что-то здесь не так. Что-то он упускает. Что-то важное, лежащее не в пробирке, не на снимке, а где-то между.

И вот тогда — двери открыты. Всегда.

Часть четырнадцатая. Моё тело как главный учитель

Я часто думаю о том, чему меня научили мои болезни. Не врачи — нет. Сами болезни.

Бронхиальная астма научила меня ценить каждый вдох. Не как данность — как подарок. Вы никогда не поймёте, что такое воздух, пока однажды он не станет недоступным. И когда он возвращается — это благодарность, почти священная, почти молитвенная.

Пневмонии — они научили меня останавливаться. В обычной жизни мы несёмся, не замечая ни себя, ни мира вокруг. А когда температура под сорок — куда спешить? Остаётся только лежать, смотреть в потолок и слушать тишину. И в этой тишине — неожиданно — находятся ответы, которых не было в бешеной гонке.

Хроническая усталость — она научила меня выбирать. Не всё важно. Не всё нужно. То, что казалось обязательным, оказывается навязанным. А то, что действительно моё — оно тихое, не кричит, но именно оно стоит того,

чтобы ради него вставать с кровати.

Я не благословляю свои болезни. Не призываю вас благословлять свои. Но я благодарна им. За уроки, которые никто другой не смог бы мне дать. За смелость, которую я в себе открыла, потому что выбора не было. За глубину, которую я обрела, потому что поверхностная жизнь стала невозможной.

Это странная благодарность. Как благодарность врагу, который случайно оказался учителем. Но она — настоящая.

Часть пятнадцатая. О читателе, которого я себе представляю

Я пишу эти строки, и перед глазами у меня — вы.

Не какой-то абстрактный «целевой читатель», с портретом которого работают маркетологи. А конкретный, живой, дышащий человек, который держит эту книгу в руках прямо сейчас.

Может быть, вы сидите в кафе, отодвинув чашку остывшего кофе, и ждёте кого-то, кто опаздывает. Может быть, вы в метро, под мерный гул поезда, стараясь не пропустить свою остановку. Может быть, вы дома, в тишине, когда дети наконец уснули, и наступил тот редкий час, который принадлежит только вам. Может быть, вы в больничной палате — боже, как я знаю этот пластиковый стул и этот запах хлорки — и ищите в чужих словах то, чего не могут дать капельницы.

Я не знаю, где вы. Но я знаю, кто вы.

Вы — тот, кто устал делать вид, что всё в порядке, когда это не так.

Вы — тот, кто чувствует, что ответы где-то рядом, но никак не может до них дотянуться.

Вы — тот, кто хочет исцеления, но не знает, с чего начать, и боится, что начинать уже поздно.

Я здесь, чтобы сказать вам: не поздно. Никогда не поздно. И начинать можно с малого. С одного вдоха. С одной страницы. С одного вопроса, заданного себе в тишине.

Часть шестнадцатая. Рука, которую я протягиваю

Знаете, что я поняла за годы своего пути?

Что самое страшное в болезни — это одиночество.

Да, есть врачи. Да, есть родные. Да, есть сочувствующие коллеги. Но никто из них не находится внутри вашего тела. Никто не чувствует того, что чувствуете вы. Никто не знает, каково это — когда собственное дыхание становится врагом, а собственное тело — полем битвы.

И это одиночество — оно невыносимо. Иногда больше, чем сама боль.

Поэтому, если вы возьмёте из этой книги что-то одно — пусть это будет знание: вы не одиноки. Я была там. Я дышала тем же разреженным воздухом отчаяния. Я считала те же трещины на больничном потолке. Я задавала те же вопросы, на которые, казалось, нет ответов.

Я вышла. Не сразу. Не легко. Не без потерь. Но я вышла.

И если я смогла — может быть, и вы сможете.

Не потому, что я особенная. Потому что я просто не сдалась. В самый чёрный час, когда сил не было даже на то, чтобы заплакать, я продолжала искать. Не героически — скорее, по

инерции, по привычке, из чистого упрямства. Я продолжала. И однажды — как сдвинувшаяся с мёртвой точки тележка — я покатилась. Сначала еле-еле, потом быстрее, потом почти бегом.

Первый шаг — самый трудный. Но его можно сделать прямо сейчас. С этой страницы. С этого выдоха.

Часть семнадцатая. О том, что будет после

Эта глава — только начало. Не потому, что я хочу, чтобы вы купили книгу (хотя, конечно, хочу — я писала её два года, и у меня есть ипотека, как у всех нормальных людей). А потому, что настоящая встреча случается на следующих страницах.

Здесь — я только приоткрываю дверь.

За ней — целый коридор. Да, снова коридор. Но теперь — другой. Не больничный, не зелёный, не пахнущий хлоркой. А тот, где в конце горит свет. Не яркий, не ослепительный — тёплый, живой, манящий.

Мы пройдем по этому коридору вместе. Я буду рассказывать истории — свои и тех, кто доверился мне за годы практики. Мы будем смеяться над абсурдностью некоторых диагнозов, которые на самом деле оказались посланиями. Плакать над потерями, которые были нужны, чтобы обрести себя. Удивляться тому, как тело хранит память о событиях, которые разум давно похоронил.

Я обещаю быть честной. Даже когда честность неудобна. Даже когда она идёт вразрез с тем, чему меня учили в университете. Даже когда она делает меня уязвимой перед вами.

Потому что настоящая терапия — литературная или любая другая — начинается там, где кончаются маски.

Часть восемнадцат

ая. Прощание с первой главой

Мы почти закончили. Точнее — мы почти начали.

Я хочу, чтобы вы запомнили одну вещь, уходя с этих страниц (потому что у нас ещё будет много страниц впереди, я надеюсь).

Ваше тело не предаёт вас. Оно отчаянно пытается спасти.

Каждый симптом — не атака, не сбой, не ошибка эволюции. Это — крик. Иногда тихий, иногда оглушительный. Но всегда — искренний. Всегда — важный.

Вы можете продолжать глушить этот крик таблетками. Вы имеете на это право. Многие так делают. Живут, заглушают, живут, заглушают — и как-то дотягивают до старости, ни разу не услышав того, что пытаюсь до них достучаться.

Но вы можете попробовать иначе.

Вы можете остановиться. Прислушаться. Спросить у своего тела: «Что ты хочешь мне сказать?»

Не ждите ответа сразу. Тела, которые годами кричали в пустоту, не верят, что их наконец услышали. Им нужно время. Им нужно доверие. Им нужно ваше честное, твёрдое «я здесь, я не уйду, я слушаю».

Это — самое трудное. И самое исцеляющее.

Я сделала этот выбор однажды, в три часа ночи, на краю кровати, с пустой аптечкой и полной грудью отчаяния.

Я не пожалела.

И знаете, что самое прекрасное? Я дышу. Полной грудью. Без хрипов. Без страха. Без ощущения, что воздух — это дефицит.

Я дышу. И когда я выдыхаю — рождаются эти слова. Для вас.

Последнее перед тем, как перевернуть страницу

Оставьте закладку здесь. Закройте книгу, если чувствуете, что пока хватит. Сделайте несколько вдохов и выдохов — просто так, без цели, без попытки «подышать правильно». Просто вдохните. Выдохните. Почувствуйте, как воздух входит в ваше тело, наполняет его, уходит обратно.

Это тело — ваше. И оно разговаривает с вами каждую секунду.

Вопрос только в том, слушаете ли вы.

Если да — переворачивайте страницу. Если нет — может быть, сейчас самое время начать.

Я жду вас на следующей главе. С горячим чаем, с включённой лампой, с тем тихим обещанием, которое я дала себе много лет назад: «Я буду искать, пока не найду. И если найду — расскажу всем, кому это нужно».

Вы — тот, кому это нужно. Я знаю. Потому что иначе вы не дочитали бы до этих строк.

До встречи. На той стороне страницы.

Тишина.

Только дыхание.

Твое.

Конец первой главы.

Продолжение следует...

Если вы готовы продолжить.—

Глава первая. Та, кто решила остаться

Лицо этой книги — не обложка. Оно — здесь, между этими строками, где я снимаю белый халат и сажусь напротив тебя.

Часть первая. Запах, который не выветривается

Я закрываю глаза — и мне снова семнадцать.

Это странное чувство: ты уже взрослая, у тебя за спиной диплом, годы практики, сотни лиц, сотни историй, сотни чужих тел, которым ты пыталась помочь. Но стоит лишь прищуриться — и вот ты снова сидишь на жестком стуле в поликлиническом коридоре, прижимаешь к груди пластиковую папку с рентгеновскими снимками, и ноздри щекочет тот самый запах. Смесь хлорки, лекарственной горечи, чужой тревоги и надежды, которая здесь, в этих стенах, всегда пахнет одинаково — вне зависимости от города, этажа или времени суток.

Я помню этот запах с детства.

Не так, как помнят запах бабушкиных пирожков или первой летней грозы. А так, как помнят то, что тебя медленно, но верно формировало. То, что вплавилось в клетчатку легких, в мембраны клеток, в сам рисунок дыхания. Мои легкие — эти капризные, своенравные, упрямые легкие — знали этот запах раньше, чем я научилась читать. Раньше, чем поняла, что другие дети проводят каникулы в лагерях, а я — в палатах с бежевыми стенами и окнами, за которыми всегда одно и то же небо.

Бронхиальная астма.

Диагноз, который звучал как приговор. Который произносили врачи с той особой интонацией — не жалость, нет, скорее констатация факта, окрашенная легкой усталостью: «Да, девочка, тебе с этим жить. Привыкай». Который мама вписывала в бесчисленные анкеты и

справки, и каждый раз ее рука на секунду замирала, словно ей физически больно было выводить эти буквы.

Пневмонии. Одна за другой. Как четки, которые перебирает невидимая рука. Осень — пневмония. Зима — очередной приступ. Весна — бронхит, переходящий в нечто более тяжелое, более упрямое, более похожее на осаду, чем на болезнь.

«Тяжелые легочные заболевания», — писали в выписках. И я, маленькая девочка с большими глазами, уже тогда знала: тяжелые — это про вес. Про то, как не можешь вдохнуть полной грудью, потому что грудь сдавливает обручем. Про то, как слушаешь свое дыхание — это хриплое, свистящее, чужое дыхание — и думаешь: «А вдруг в этот раз не отпустит?»

Но знаешь, дорогой читатель, что самое странное?

Я любила свое тело.

Даже тогда. Даже когда оно предавало меня очередным приступом, когда подводило в самый неподходящий момент, когда я смотрела в зеркало на бледное лицо с синевой под глазами и не узнавала себя. Я все равно чувствовала к нему что-то большее, чем просто принятие. Стыдно признаться, но иногда мне кажется, что именно через эту болезнь мое тело пыталось со мной говорить. Криком. Хрипом. Тем странным ощущением, когда воздух — такая простая, такая доступная всем вещь — вдруг становится дефицитом, роскошью, тем, за что нужно бороться.

Возможно, именно поэтому я выбрала медицину.

Нет, не так. Не «возможно». Точно.

Я выбрала медицину, потому что мне казалось — если я пойму, как работает это хрупкое, противоречивое, удивительное устройство под названием «человеческое тело», я смогу найти ту самую кнопку. Тот рычаг. Тот волшебный ключ, который повернет все вспять и сделает меня — и всех, кто похож на меня — целыми. Здоровыми. Свободными от этого бесконечного цикла «приступ — лечение — затишье — новый приступ».

Мне было семнадцать, когда я переступила порог медицинского университета.

В моей голове звучал марш. Победный. Громкий. Я шла спасать себя. И, как мне тогда казалось, весь мир заодно.

Часть вторая. Годы, которые не дали ответов

Медицинское образование — это отдельный вид посвящения.

Тебя учат не столько лечить, сколько не навредить. Тысячи часов анатомии, физиологии, фармакологии. Ты должен знать, как работает каждый клапан в сердце, какой нерв иннервирует

какой участок кожи, какие побочные эффекты у какого лекарства. Ты должен уметь отличить норму от патологии, синдром от болезни, жалобу от симптома.

Но никто — слышишь? — никто не учит тебя слышать человека.

Я не хочу звучать горько или разочарованно. Те годы дали мне фундамент. Я благодарна каждому профессору, который

м, который «наследственный, ничего не поделаешь».

И я видела одно и то же снова и снова.

Симптом лечили. Человека — нет.

Часть четвертая. Антибиотики, которые перестали работать

У меня есть одно воспоминание. Очень личное. Очень горькое. Я делюсь им с тобой не для того, чтобы вызвать жалость, а для того, чтобы ты понял: это не умозрительная теория. Это плоть и кровь. Моя плоть. Моя кровь.

Мне двадцать четыре. Я уже врач. Но я все еще пациентка. Бронхиальная астма никуда не делась — она просто ждала своего часа, как терпеливый зверь в засаде.

Очередной приступ. Очередные хрипы. Очередная ночь, когда я сижу на кровати, обхватив колени руками, и борюсь за каждый вдох, словно за глоток воды в пустыне.

Я иду к врачу — своему коллеге, хорошему пульмонологу, умному, опытному. Он смотрит мои анализы, хмурится, назначает новый антибиотик. «Проколешь курс — станет легче». Я колю. Становится легче. На месяц. На два. А потом приступ возвращается — такой же, как прежде. Только антибиотик уже не работает так хорошо, как в первый раз.

Потом — следующий. Сильнее. Дольше.

Потом — комбинация.

Я помню тот момент, когда мое тело перестало отвечать на стандартные схемы. Я сидела в ординаторской, смотрела на свою карту — на этот список препаратов, который рос с каждым годом, — и чувствовала пустоту. Нет, не страх. Не отчаяние. Пустоту. Как будто внутри меня выключили свет.

«Быть может, — подумала я тогда, — это пожизненное. Может быть, так будет всегда. Антибиотики, гормоны, ингаляторы, анализы, больницы, страх. Колесо, с которого нельзя сойти».

Я была больным ребенком, который вырос в больного взрослого. И в какой-то момент я спросила себя: а какой смысл во всем этом? Зачем я училась? Зачем я стала врачом, если все равно не могу вылечить даже себя?

Это был самый честный вопрос в моей жизни.

Часть пятая. Встреча с собой

От бессилия начинаются самые важные путешествия.

Не от любопытства. Не от амбиций. А от того глухого, тоскливого, почти животного ощущения, что ты уперся в стену и дальше идти некуда.

Я начала копать. Не в учебниках — в себе.

Что происходило в моей жизни до того, как я заболела? Какие события предшествовали первому приступу? О чем я молчала? Что я не позволяла себе чувствовать? Какие слова я глотала, чтобы не обидеть маму, учителей, друзей? Какая боль была такой невыносимой, что мое тело решило — лучше я задыхаюсь, чем чувствую это?

Это были тяжелые вопросы. Тяжелее, чем экзамен по фармакологии. Тяжелее, чем ночное дежурство в реанимации.

Потому что на них нельзя ответить учебником. На них можно ответить только честно. А честность с самим собой — это, пожалуй, самое страшное, что может случиться с человеком.

Я плакала. Я злилась. Я писала письма людям, которых давно простила, но так и не простила по-настоящему. Я училась замечать, как мое тело реагирует на разные эмоции: как сжимается грудная клетка от страха, как перехватывает дыхание от подавленной злости, как появляется ком в горле, когда я хочу что-то сказать, но молчу.

И постепенно — очень постепенно, не за одну неделю и даже не за один месяц — эти открытия начали складываться в картину.

Моя астма не была «просто болезнью». Она была историей. Историей о девочке, которая научилась не дышать, потому что дышать было страшно. Которая подавляла свои желания, потому что их все равно не исполняли. Которая привыкла быть удобной, тихой, незаметной, живущей в своей клетке — а клетка, как известно, всегда душная.

И когда я начала выходить из этой клетки — не сразу, не героически, а маленькими, неуклюжими, иногда смешными шагами — моя астма начала отступать.

Не магически. Не мгновенно. Не так, как обещают инфоцыгане с их «вылечи себя мыслью». А так, как бывает в настоящей терапии: шаг вперед, два назад, пауза, еще шаг. Приступы становились реже. Легче. Короче.

Я поняла, что не хочу быть заложницей. Ни аптек. Ни врачей. Ни собственных страхов.

И я поняла, что эту свободу — не дают. Ее можно только вырастить внутри себя. Как растение в сухой земле — поливая вниманием, удобряя честностью, обрезая все, что мешает расти.

Часть шестая. О чем

эта книга на самом деле

Дорогой мой читатель. Ты взял в руки эту книгу. Может быть, случайно. Может быть, по чьей-то рекомендации. Может быть, потому что что-то внутри тебя шепнуло: «Посмотри, вдруг там есть ответ».

Я не знаю, зачем ты здесь. Не знаю, что болит у тебя — физически или душевно, или и то и другое вместе. Не знаю, сколько раз ты уже проходил по кругу симптомов, диагнозов, назначений, улучшений и новых обострений.

Но я знаю одно.

Ты не сломанный. Ты не неправильный. Ты не «плохой пациент», у которого «ничего не находят», хотя тело болит.

Ты — человек, чье тело пытается с тобой говорить. И оно говорит на единственном языке, который, как ему кажется, ты способен услышать. Языке боли. Языке симптомов. Языке хронической усталости, бессонницы, аллергии, мигрени, проблем с пищеварением, кожных высыпаний — всего того, что не лечится таблетками до конца, потому что таблетки лечат последствия, а не причину.

Эта книга — не руководство по самодиагностике. Я не призываю тебя отказываться от врачей, не пить лекарства, не делать прививки, не верить доказательной медицине. Я сама врач. Я знаю цену антибиотикам и хирургии. Я знаю, как много жизней они спасли.

Но.

Ты слышишь это «но» уже не в первый раз.

Но когда стандартная медицина бессильна — когда анализы в норме, а ты все еще болеешь; когда операция прошла успешно, а боль не уходит; когда ты сменил пятерых врачей, а ответа не получил — тогда, возможно, пришло время спросить себя не «что со мной не так?», а «что мое тело пытается мне сказать?»

Эта книга — мое приглашение. В путешествие. В самую сложную, самую неудобную, самую важную экспедицию, которая только возможна, — вглубь себя.

Мы не будем обещать тебе чудес. Мы не будем продавать «волшебную таблетку». Потому что ее не существует. А если бы существовала, ее бы уже давно продавали в каждой аптеке, и мы бы с тобой не сидели сейчас здесь, на этих страницах, в тишине между словами.

Но мы будем искать. Вместе. Честно. Медленно. Без осуждения и без спешки.

Часть седьмая. Для кого эта книга

Я написала ее для тебя, если:

— Ты устал от того, что борешься с одним и тем же заболеванием годами, и оно не уходит, несмотря на все лечение.

— Ты проходил десятки обследований, сдавал сотни анализов, а врачи разводят руками: «У вас ничего не находят».

— Ты чувствуешь, что твое тело живет своей жизнью — и эта жизнь причиняет тебе боль.

— Тебе кажется, что ты «слишком чувствительный», что ты «все выдумываешь», что «это просто стресс, расслабься».

— Ты хочешь понять не что с тобой происходит, а почему.

— Ты готов — хотя бы чуть-чуть — допустить, что твои эмоции, твоя история, твои непрожитые чувства могут иметь отношение к твоему здоровью.

— Ты не хочешь больше быть заложником таблеток, больниц, бесконечных «курсов» и «поддерживающих терапий».

— Ты ищешь не магию, а смысл. Не быстрый ответ, а настоящий. Не чудо, а путь.

Эта книга не для всех. Она для тех, кто готов задавать неудобные вопросы. Для тех, кто не боится смотреть внутрь себя. Для тех, кто понимает: настоящее исцеление — это не возвращение к «норме», а встреча с самим собой.

Часть восьмая. Чего здесь не будет

Скажу честно, чтобы сразу расставить границы.

Здесь не будет магических техник «подумай о здоровье — и оно придет». Я не верю в отрицание болезни. Я считаю, что говорить «у меня ничего не болит», когда болит — это не исцеление, это диссоциация.

Здесь не будет обещаний «вылечить все за 10 дней». Если кто-то обещает тебе такое — беги. Настоящая работа с телом и психикой требует времени. И смелости. И терпения.

Здесь не будет призывов отказаться от традиционной медицины. Пожалуйста, принимай лекарства, которые тебе прописали. Следуй назначениям врача. Не занимайся самолечением, особенно если речь идет о серьезных заболеваниях.

Здесь не будет вины. Никогда. Я не скажу тебе «ты сам виноват в своей болезни». Потому что это неправда. Болезнь — не наказание. Не карма. Не расплата за грехи. Это — послание. И разбираться с ним нужно не через чувство вины, а через любопытство и сострадание к себе.

Часть девятая. Что будет дальше

В следую

ставлял меня учить латынь до трех ночи. Каждому ординатору, который кричал в операционной. Каждой медсестре, которая показала, что настоящая забота — это не громкие слова, а тихие действия. Я не против врачей. Я сама была врачом, и я знаю, как тяжел этот труд, как мало в нем благодарности и как много — ответственности.

Но.

Это «но» росло во мне, как опухоль. Медленно. Почти незаметно. Сначала просто легкое ощущение, что я учусь чему-то не тому. Потом — тяжесть в груди, когда я понимала, что стандартная схема лечения не работает. Потом — глухая, ноющая боль, когда я смотрела на пациентов, которые приходили снова и снова, с тем же диагнозом, с теми же жалобами, с той же обреченностью в глазах.

«Вы просто недолечились». «Принимайте антибиотики строго по схеме». «У вас, наверное, низкая приверженность терапии».

Сколько раз я слышала эти фразы от коллег? Сколько раз произносила их сама, прячась за белым халатом, словно он мог защитить меня от неудобного вопроса: «А что, если причина не в микробе? Что, если это не про легкие? Что, если это... про что-то другое?»

Я помню тот день, когда все изменилось.

Мне тогда... дай вспомнить... двадцать два? Двадцать три? Я уже училась на старших курсах, уже пробовала себя в клинике, уже привыкла к запаху формальдегида и виду крови. Я была — как меня учили быть — рациональной, доказательной, недоверчивой ко всему, что нельзя измерить и взвесить.

И однажды в мои руки попала книга.

Обычная книга. Потрепанная, с загнутыми углами — видимо, переходившая из рук в руки, как тайное послание. «Возлюби болезнь свою» Валерия Синельникова.

Я открыла ее с легким презрением — я же будущий врач, я же человек науки, что мне до этих эзотерических бредней. Но я читала. И не могла остановиться.

Потому что на этих страницах — впервые за всю мою жизнь — кто-то сказал то, что я всегда чувствовала, но боялась произнести вслух.

Болезнь — это не враг. Это послание.

Тело не предает тебя. Оно говорит с тобой.

Симптом — это не то, что нужно подавить. Это то, что нужно услышать.

Я закрыла книгу. Открыла снова. Перечитала некоторые абзацы по три раза, словно проверяя, не примерещилось ли мне.

В моей груди что-то щелкнуло. Как замок, который наконец-то открыли. Или как ребро, которое встало на место после долгого вывиха.

Часть третья. Бунт, который начался с шепота

Я не ушла из медицины в тот же день.

Нет, это было бы слишком драматично, слишком по-книжному. Настоящая революция не выглядит как взрыв — она выглядит как тихое утро, когда ты просыпаешься и понимаешь, что больше не можешь делать то, что делала вчера.

Первое время я просто... допустила возможность.

Я допустила, что тело и психика — не две разные вселенные. Что боль в спине может быть связана с болью в душе. Что хронический кашель — это не всегда вирус или аллергия. Что, возможно — только возможно — существует пространство, где медицина и психология не воюют друг с другом, а разговаривают.

Я начала читать. Много. Жадно. Как человек, который шел по пустыне и вдруг нашел оазис. Психосоматика. Телесно-ориентированная терапия. Работы Франца Александра, Луизы Хей, Лиз Бурбо. Потом — более серьезные источники: исследования нейроиммунологии, психонейроэндокринологии, доказательные данные о связи стресса и воспаления.

И чем больше я узнавала, тем яснее видела: классическая медицина — прекрасна. Она спасает жизни в экстренных ситуациях. Она дает нам антибиотики и хирургию, вакцины и реанимацию. Я буду вечно благодарна врачам, которые вытаскивали меня с того света, когда температура поднималась под сорок, а легкие отказывались дышать.

Но.

Это «но» снова здесь.

Классическая медицина — это скорая помощь. Это пожарная команда, которая приезжает тушить пожар. Она отлично справляется с пламенем. Но она почти никогда не спрашивает, кто и зачем поджег дом.

Я смотрела на своих пациентов. На людей с хронической усталостью, которая не проходила после курса витаминов. На женщин с бесплодием, чьи анализы были идеальными, но

беременность не наступала. На мужчин с язвой желудка, которые возвращались с рецидивом через полгода после лечения. На детей с дерматито

щих главах мы будем говорить о том, как тело и психика связаны на самом деле — не эзотерически, а физиологически, научно. О том, почему стресс может вызывать реальное воспаление. О том, как эмоции становятся симптомами. О том, что такое психосоматика с точки зрения доказательной медицины — без магии, но и без отрицания.

Мы поговорим о конкретных механизмах. О нервной системе, о гормонах, об иммунитете. О том, почему одно и то же событие одного человека убьет, другого сделает сильнее, а третьего оставит равнодушным. О том, что такое травма и как она записывается в тело.

Мы будем учиться слышать себя. Различать сигналы. Понимать, когда нужно бежать к врачу, а когда — к психотерапевту. А чаще всего — и к тому, и к другому, потому что человек — это не набор органов и не набор мыслей по отдельности, а удивительное, сложное, непостижимое единство.

Я буду делиться историями. Своими. Чужими — измененными, анонимными, но реальными. Потому что теории без историй — мертвы. А истории без теории — бессильны.

Часть десятая. Приглашение

Итак, дорогой мой.

Ты все еще здесь? Ты дочитал до этого места? Значит, что-то во всем этом тебе откликнулось. Значит, где-то внутри — возможно, очень глубоко — ты уже знаешь, что стандартные пути не работают. Что ты устал. Что хочешь другого.

Я не обещаю, что эта книга тебя вылечит. Я вообще не обещаю исцеления — потому что исцеление не в моей власти. Оно в твоей. Я лишь могу показать карту. Рассказать, где, по моему опыту, могут быть скрытые тропы. Предупредить о болотах и обрывах. Поделиться тем, что помогло мне и сотням людей, с которыми я работала.

А идти — тебе.

Решать — тебе.

Выбирать — каждый день, каждый час, каждую минуту — кем ты хочешь быть: заложником своей истории или ее исследователем.

Я сделала свой выбор много лет назад, в тот день, когда закрыла книгу Синельникова и заплакала — от облегчения, от узнавания, от того, что впервые за долгое время почувствовала: я не одна. И мое безумие имеет имя. И оно не безумие вовсе, а самая нормальная реакция организма на ненормальные обстоятельства.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.