Гуртовцев А.Л.

ВРАЧ И ПАЦИЕНТ - ЭТИКА ОБЩЕНИЯ





2001

Врач и пациент - этика общения

Жанр произведения: Медицинское
Произведение написал автор BookBox Аркадий Гуртовцев
Ссылка на публикацию

ГУРТОВЦЕВ А.Л.

ВРАЧ И ПАЦИЕНТ - ЭТИКА ОБЩЕНИЯ

Эпиграф:

“Врач должен по мочь природе организма бороться с болезнью...

Врач лечит, природа исцеляет...Если врач не может принести

пользу, пусть он не вредит...Врач должен всегда ободрять

больного...Врач должен делать свое дело тихо и с пользой...

Все, что делает врач, пусть он делает правильно и красиво...

Красноречие врача – в краткословии...Нельзя упрекать врача

за то, что он не в силах победить неизлечимые болезни...Не

только сам врач должен делать все от него зависящее, но он

должен уметь направить на пользу больного его самого,

его домашних и все его окружение”

Древнегреческий врач Гиппократ, 460-370 до н.э.

Избранные взгляды известных американских врачей - кардиолога Бернарда Лоуна и детского хирурга Берни Сигела -

на проблемы медицины, здоровья, болезней, излечения, исцеления, взаимоотношений врача и пациента

Представление авторов: Бернард Лоун, Бернард Сигл

ВЗГЛЯДЫ ЛОУНА - Пациент в "тисках" современной медицины - Искусство слушать - Чуткое прикосновение - Слово лечит, слово калечит - Лечение и исцеление - Торговля здоровьем - Знания, догадки и догмы - Ошибки и мудрость врача - Искусство быть пациентом - Если есть выбор

ВЗГЛЯДЫ СИГЕЛА - Болезнь как путь к исцелению - Волшебная сила плацебо - Изменение тела через сознание - Единая защита организма - Слышать себя - Сновидения и язык символов - Восприятие на подсознательном уровне - Общение с собственным Я - Методы релаксации – Визуализация - Целитель и исцеленный - Стресс как одна из причин болезни - Вера, надежда и любовь - Сила духа - Болезнь как способ удовлетворения своих потребностей - Болезнь как наказание - Любить себя и других - В поисках своего Я - Исцеление и смерть

Представление авторов

Бернард Лоун (род. 1921 г.) - доктор медицины, заслуженный профессор кардиологии Гарвардского института общественного здоровья, главный врач бостонской больницы. За его плечами 50 лет клинической практики и научных исследований в области сердечно-сосудистой системы, сотни аспирантов, тысячи спасенных жизней и такие достижения, как разработка методов электроимпульсной терапии, изобретение дефибриллятора постоянного тока и его встраиваемого в организм варианта (кардиоверсии), исследования безопасного применения антиаритмических препаратов (наперстянка, лидокаин), разработка эффективных методов реабилитации инфарктных больных, организация первых отделений интенсивной терапии для больных с острой коронарной недостаточностью, постановка и исследования проблемы внезапной смерти, связи сердца и сознания и другие достижения. Он удостоен Нобелевской премии мира за вклад в борьбу против ядерной войны в рамках созданной им совместно с академиком Чазовым организации "Врачи мира за предотвращение ядерной угрозы". Известна его замечательная книга "Утерянное искусство врачевания" (1996 г.), избранные мысли из которой о кризисе современной медицины в связи с изменением отношений между врачом и пациентом легли в основу предлагаемого ниже обзора.

Берни Сигел (род.1932 г.) – доктор медицины. Окончил Колгейтский университет и медицинский колледж Корнелского университета, имеет ряд почетных степеней. До 1989 г. работал детским и взрослым хирургом широкого профиля в городской больнице г.Нью-Хейвене (США, штат Коннектикут). В 1978 г. создал Общество исключительных раковых больных, основанное на любви, взаимопонимании и взаимной поддержке с применением особой формы

психического лечения, направленной на активное изменение своей личности. В 1986 г. опубликовал первую свою книгу «Любовь, медицина, чудеса», которая принесла ему большую известность. В 1989 г. вышла его вторая книга “Здоровье духа – здоровье тела” (в оригинале ”Покой, любовь и исцеление: связь тела с разумом и путь к самоисцелению: путеводитель”). Свою цель видит в утверждении в профессиональной медицине нового подхода к человеку, базирующемуся на признании полного и неразрывного единства тела и разума. Ниже (после суждений Лоуна) представлен обзор взглядов Сигла из его книги “Здоровье духа – здоровье тела”. Содержание обзора во многом нетрадиционно и, возможно, заставит задуматься над острыми вопросами жизни и смерти, болезни и исцеления как врачей, так и простых читателей, многие из которых были, есть или могут стать пациентами, борющимися за восстановление своего собственного здоровья.

.

ВЗГЛЯДЫ ЛОУНА

Пациент в "тисках" современной медицины

Американская медицина считается одной из лучших в мире. Однако еще, пожалуй, никогда пациенты не были так недовольны врачами. Американца относятся к ним с подозрением, недоверием и, можно сказать, враждебно настроены к ним. Сами же врачи с трудом и недоумением вынуждены признать, что переживают настоящий кризис профессии. Кризисное состояние медицины объясняется не только раздутыми ценами. Мне кажется, что медицина утратила свой основной подход к пациенту, если не сказать душу. Неуловимая, невыразимая словами связь между врачом и пациентом, которая культивировалась веками, оказалась разорванной. Сегодня у медиков столь же низкая репутация, как и во времена Экклезиаста, который говорил: "Согрешивший перед Создателем, да попадет в руки к врачу".

"Золотой век" медицины проходит, так как забота о пациенте подменяется чисто научным интересом к болезни. Кризис в медицине объясняется кризисным состоянием отношения врачей к своим пациентам. Связь "врач-пациент", основанная на взаимной привязанности и доверии, выпестованная в течение трех тысячелетий, заменена совершенно другим типом отношений. Исцеление подменили лечением, уход - бесстрастным выполнением обязанностей, а умение слушать - технологическими процедурами. Врач больше не занимается личностью больного, а лишь "ремонтирует" отдельные, неправильно

работающие части биологической системы. Одной из причин является все возрастающее внедрение в медицину технологии. Некоторые медицинские работники считают, что приборы позволяют вообще не разговаривать с пациентами. Врачи теряют уважение и из-за невероятного высокомерия, которое прививается еще студентам-медикам (высокомерием врач часто пытается прикрыть невероятную неуверенность в себе). Их учат рассматривать человека как систему сложных биологических приборов, а болезнь - как результат неправильной работы каких-либо органов или систем регуляции.

Такое положение обусловлено не только современными философскими взглядами на болезнь, но и экономическими изменениями. Общество все больше полагается на технологию, чем на человеческое общение. В настоящее время медицина уделяет основное внимание острым заболеваниям и оказанию неотложной помощи, а не профилактике и сохранению здоровья. Я убежден, что лишь экономическими стимулами ситуацию не исправить. Состояние упадка будет продолжаться до тех пор, пока в медицине не возродятся традиции целительства. Лучшие результаты достигаются в том случае, когда наука и искусство исцеления применяются совместно, когда тело и дух врачуются одновременно. Необходимо выработать индивидуальный подход к каждому пациенту. Тогда врач сможет мужественно преодолевать сомнения, которые не могут быть адекватно разрешены лишь с помощью технических средств. Пациент и врач станут равноправными партнерами.

Искусство слушать

Умение слушать является определяющим первым шагом на пути установления контакта с пациентом и постановки правильного диагноза. Уже во время первого визита врач завоюет доверие пациента, если просто внимательно выслушает его. Чуткое отношение является самым мощным диагностическим "прибором" из всех, имеющихся в его арсенале. Самый дешевый и эффективный способ правильно поставить диагноз - полностью посвятить свое внимание пациенту. Нельзя слушать пассивно. При первой встрече с пациентом врачу необходимо прежде всего выслушать основные жалобы, т.е. получить информацию о том, что же привело его на прием. Больному можно помочь, лишь узнав о том, что тревожит его в этой жизни. Я часто выслушивал от пациентов жалобы на неблагополучное состояние здоровья, однако после детальной беседы оказывалось, что причина неблагополучия кроется в семейных или социальных проблемах. Любые семейные проблемы неизбежно сказываются на здоровье всех членов семьи. В подобных случаях доброе слово исцеляет намного лучше, чем лекарства. Может быть, именно поэтому так неэффективны многочисленные

лекарственные препараты, которые врачи в изобилии прописывают пациентам. Ведь причина недомогания кроется совсем в другом. Пациент с нерешенными проблемами будет продолжать искать их решение и как один из их вариантов использует лекарство.

В медицинских институтах не учат искусству слушать, как не учат и умению тщательно составлять историю болезни. Среди врачей весьма популярен афоризм: "Если ничто не срабатывает, поговори с пациентом". Выявление жалоб требует времени, а время - деньги. Врачи, по-моему, при помощи аппаратуры пытаются сократить время общения с пациентом. Исследование, проведенное в Англии, показало, что 75 % информации, необходимой для правильной постановки диагноза, можно получить из истории болезни, 10 - по результатам физического осмотра, 5 - по данным простейших анализов, 5 - по результатам дорогостоящих инвазивных процедур, а оставшиеся 5 % информации поступают неизвестно каким образом. Составление истории болезни - самая главная часть работы врача. Время, потраченное на составление подробнейшей истории болезни, ни в коем случае нельзя считать бесполезным. Это время является существенным вкладом в процесс лечения, так как внимание целительно само по себе. Очень часто пациент не только может точно сообщить, что именно с ним происходит, но помогает объяснить эту проблему наилучшим образом. Я все больше внимания обращаю на то, что скрыто между словами. Молчание иногда бывает очень информативным, поэтому надо его понимать. Врачебный опыт оттачивает интуицию, помогая соединять разрозненное и почти мгновенно ухватывать суть проблемы. Жаль только, что на это уходят годы.

Сегодня люди едва могут позволить себе потратить время на рукопожатие и короткую беседу. "Зажатый" плотным расписанием, врач отводит на общение с пациентом не более 20 минут, причем в это время его могут отвлекать телефонные звонки и другие неожиданности. В результате врач не в состоянии понять подоплеку случившегося с пациентом и в лучшем случае может помочь временно облегчить симптом. Тратить время на общение с пациентом стало невыгодно, поэтому диагнозы ставятся методом исключения, что приводит к назначению нескончаемой череды анализов и процедур.

Чуткое прикосновение

Самым старым врачебным приемом является мануальная ("ручная") терапия. Прикосновение есть самый древний и самый эффективный инструмент врача. В средние века врач прижимался ухом к животу или груди пациента, чтобы прослушать брюшную полость или сердце. Более близкий контакт трудно

вообразить. Ухо, прижатое к груди, было демонстрацией человеческой привязанности. Подобный подход является самым великим достижением в истории медицины. Первым прикосновением при встрече врача с пациентом должно быть рукопожатие. Это знак приветствия, жест гостеприимства, символ того, что вы готовы принять другого человека как друга. А для врача это один из способов получения важнейшей информации. О диагностической ценности рукопожатия следует написать целый трактат. Вот один пример. Однажды в середине зимы ко мне пришел мужчина 65 лет с жалобой на учащенное сердцебиение. Пожимая ему руку, я обратил внимание на то, что его ладонь была теплой и слегка влажной. На улице стоял мороз, и я предположил, что, вероятно, у этого мужчины очень теплые шерстяные перчатки. Однако он сказал, что очень редко надевает их. Я тут же заподозрил у него гиперфункцию щитовидной железы, что и было позже подтверждено анализами. Когда щитовидная железа вырабатывает слишком много гормонов, метаболизм каждого органа резко возрастает, к коже приливает больше крови, она становится более теплой, чем в норме, а сердце бьется учащенно, что вызывает аритмию.

В наши дни прикосновение используется все реже, а физический осмотр становится все более поверхностным. Все началось примерно 180 лет назад, когда французский врач Рене Лаэннек придумал использовать для прослушивания свернутый в трубочку лист картона, который затем превратился в стетоскоп. Хотя таким образом прослушивание стало гораздо "эффективнее", разрушился личный контакт "врач-пациент". За последние столетия не изобретено ни одного прибора, позволяющего усилить доверие пациента к врачу.

Слово лечит, слово калечит

Слово - самый мощный инструмент в руках врача. Думаю, что слова могут ранить так же, как физические действия. Помню, как однажды я осматривал пациента, очень медленно выздоравливающего после сердечного приступа. Он показался мне совершенно упавшим духом. Я спросил: "Почему вы так подавлены?". Он ответил : "Любой на моем месте был бы подавлен, услышав то, что я услышал сегодня утром. Интерн сказал, мне что я перенес сердечный приступ, младший ассистент говорил об инфаркте миокарда, старший врач назвал это тромбозом коронарных сосудов, а лечащий врач определил, что я перенес острый приступ ишемии. Господи, неужели человек с таким больным сердцем, как у меня, имеет шансы выжить? Но хуже всего другое: когда я спросил медсестру, что же со мной, она ответила, что мне лучше этого не знать". Все перечисленные термины

на самом деле просто отражают одно и то же заболевание, но пациенту этого не разъяснили, и он вообразил самое худшее. В большой больнице практически невозможно уберечь пациента от того, чтобы он ни разу не услышал бездумных или ошибочных заключений. Врач не должен оставлять пациента в страхе и неведении. Главной причиной беспокойства часто является непонимание пациентами слов, которые употребляет их лечащий врач. Врачи в целом не осознают, что неприятные слова обладают огромной силой, могут причинять физическую боль и даже становиться причиной болезни. Даже сами врачи и их близкие не застрахованы от урона, наносимого непродуманными или жестокими словами. Врач, твердящий вам о скором конце, либо шарлатан, либо инфантильный человек, не переборовший в себе желание хоть на минуту побыть Господом Богом. Медицинский прогноз весьма приблизительно основывается на точных знаниях. Врачи крайне редко бывают до конца уверены в себе. Боясь обвинения в неправильном лечении, они предпочитают сообщать больным самое худшее, чтобы застраховать себя от неприятностей в будущем. Когда страх берет вверх над здравым смыслом, принятие разумных решений сильно затруднено. Страх не может мотивировать конструктивное поведение.

Лечение и исцеление

Лечение и исцеление - разные вещи. Первое имеет место с неправильно функционирующим органом или системой организма, второе - с душевными проблемами. Правда в том, что душа неподвластна мозгу. Врач должен владеть двумя искусствами - искусством лечить, которое немыслимо без обладания научными знаниями, и искусством исцелять. Врач, призванный исцелять, не может сосредоточить все внимание лишь на жалобах пациента и его больных органах. Он должен также иметь представление о стрессовых факторах жизни больного. Могу с уверенностью сказать, что лишь у 50 % всех моих пациентов заболевание действительно было вызвано патологией сердечной мышцы, а остальные страдали болезнями, вызванными стрессами. Стрессы многообразны, как сама жизнь. Обычно большая их часть уходит корнями в работу или семью. Если не обращать на них внимания, ни одно хроническое заболевание вне зависимости от его локализации, невозможно эффективно вылечить. Прием лекарственных препаратов может принести временное облегчение, но недуг, прогрессируя, часто поражает другие системы и органы. В этом случае процесс лечения затягивается до бесконечности и доводит до отчаяния как пациента, так и врача. Врач быстро начинает понимать, что пациенту нужна твердая рука, которая поможет ему справиться с вызывающими беспокойство сомнениями, неизбежно возникающими во время болезни. Слова врача должны иметь вес и авторитет, но не являться догмой.

Главной причиной того, что слова врачей в большинстве случаев двусмысленны, является то, что им преподают медицину как научную дисциплину. А научный подход подразумевает следующее: любой симптом может быть вызван огромным разнообразием причин. Однако конкретному пациенту нет никакой пользы от академической эрудированности. Напротив, сомнения порождают неуверенность. Неопределенность - профессиональный стиль науки вообще [следует уточнить: медицины – Г.А.Л.] и ученых в частности. Разговаривая с пациентом, врач обязан быть точным и убедительным. Это нетрудно, когда клиническая картина ясна и симптомы тривиальны. Гораздо сложнее ситуации, когда врач действительно не вполне уверен в себе, например при сложных и трудно диагностируемых заболеваниях. Но врач, знающий о силе слова и убеждения, понимает, что иногда именно они помогают сдвинуть дело с мертвой точки. Врач должен излучать уверенность. Только в этом случае и пациенты будут уверены в нем. Иногда я заходил настолько далеко, что гарантировал больному выздоровление, хотя научные основания для этого либо были весьма шаткими, либо вовсе отсутствовали. Чем рискует врач, обещая выздоровление, которое может не наступить? Он рискует потерять доверие пациента или прослыть халтурщиком. Я прожил в медицине долгую жизнь, но ни разу никто не назвал меня халтурщиком. Главное - уметь признавать свои ошибки , и тогда вероятность того, что они повторятся, намного уменьшается. Как говорят, на ошибках учатся. Наше оружие - интуиция, опыт и знания.

Торговля здоровьем

Медицина превратилась в серьезный бизнес, в котором сильна конкуренция. Многие врачи превращаются в торговцев здоровьем, часто не подозревая об этом. Применение новейших достижений, иногда не вполне проверенных, требует наличия потребителя. Когда пациент чувствует, что жизнь его под угрозой, а ему обещают пусть сомнительные, но гарантии, он очень быстро превращается в доверчивого покупателя. Когда пациент оказывается перед перспективой глобального вмешательства в свой организм, он естественно, пытается найти другие варианты решения этой проблемы. Врач быстро понимает, что догматическое изложение самых мрачных перспектив резко ограничивает сомнения больного, а иногда вообще отметает все вопросы. Резкие выражения помогают последовать совету врача независимо от причин, побуждающих его давать подобный совет. Это может быть желание заработать на дорогостоящей процедуре, страсть к экспериментированию или нечто другое (пример: из миллиона ангиограмм, выполненных в США в 1993 году, 20 % оказались нормальными, т.е. пациенты со здоровыми коронарными артериями напрасно подвергались столь дорогостоящему и небезопасному инвазивному

исследованию). Терзаемый неведением и сомнениями пациент с готовностью отдает себя в руки специалистов и подвергается многочисленным анализам.

Знания, догадки и догмы

Медицина все еще подобна кораблю, который плывет по большей части в неизведанных водах. Многие думают, что раз мы живем в век науки, то в медицине не может быть места догадкам. Медицинские факты - не более чем биологические приближения, полученные из статистических данных. Опытный врач знает, что наука слишком часто не может решить большинство клинических проблем. Истинный врач всегда ищет определенности, блуждая при этом в сомнениях. Но сомнения не должны мешать оказывать неотложную помощь или исцелять. Суть настоящего профессионализма - в способности действовать немедленно, несмотря ни на что. Медицина и наука сближаются все сильнее, создавая иллюзию, что они - одно целое. Медицина превратилась в одну из самых развитых отраслей индустрии. С точки зрения пациентов, научная революция подразумевает мгновенное излечение от любой болезни. Люди стали меньше болеть и дольше жить, они все хуже переносят любой дискомфорт и все больше боятся болезней. Отражением современной эпохи является усиливающееся разочарование в научной медицине. Сегодня успешно вылечиваются лишь 25 % людей, обратившихся к врачу. У остальных 75 % остаются проблемы, которые научная медицина решить не может. Все большую популярность завоевывают альтернативные методы лечения.

Догматизм в медицине существовал всегда. Он объясняется множеством факторов, главным из которых является то состояние неопределенности, в котором зачастую оказываются врачи. Традиционный подход убивает здоровый скептицизм. Многие медицинские правила не всегда корректны. Они подвержены большому влиянию привычек, моды, авторитетных мнений.

Ошибки и мудрость врача

Даже самый опытный врач не застрахован от ошибок. Врач постоянно сталкивается с миллионом возможных исходов, ни один из которых невозможно предсказать со 100-процентной гарантией. Каждый пациент своего рода открытие. Уникальность каждого человека выражается в следующем: то, что хорошо для одного, может совершенно не подходить другому. То, что помогает одному пациенту, может не только не помочь другому, но даже привести его к гибели. Опытный врач знает, что прогнозировать исход относительно

конкретного пациента невозможно. Врач не может откладывать свои действия до того момента, когда он будет точно уверен в своих знаниях. Этого момента можно ждать бесконечно долго. Парадоксально, но человек, оказавшийся в экстремальной ситуации и вынужденный действовать, учится выбирать решение вне зависимости от глубины своих знаний. Многие проблемы, с которыми сталкивается врач, не имеют готовых решений, однако находить их надо. Врач должен накопить очень большой опыт, чтобы уметь лавировать в океане неопределенности. Чем меньше у врача опыта, тем труднее ему выбрать правильное решение из огромного количества возможных.

Многие люди весьма справедливо полагают, что врачи в большинстве случаев скрывают ошибки друг друга и предпочитают не высказываться по поводу неправильных действий или коррупции в среде своих коллег. Если пациент становится свидетелем критики врача, это его сильно деморализует. Критиковать врача, лечащего пациента, не допустимо. Врачи должны поддерживать друг друга. Система здравоохранения не может эффективно работать, если ей не доверяют. Большинство врачей считают, что слишком ретивые адвокаты разлагают медицину, вытаскивая на свет действительные или воображаемые ошибки врачей. Страх быть обвиненным в неправильном лечении возникает у врача еще до того, как он впервые увидит пациента. Горькая ирония состоит в том, что желание избежать судебного преследования приводит к тому, что врачи приносят больше вреда, чем пользы.

Упование на тесты и процедуры объясняется самой природой медицины. Больницы - опасное место для больных людей. Любое действие в отношении пациента должно нести в себе минимальный риск нежелательных последствий. Нет ни одной абсолютно безопасной процедуры. Даже простой укол может привести к возникновению тромбов или занесению инфекции. Можно рассказать о многих случаях, когда потрясающая некомпетентность приводила к страшным трагедиям. Людей возмущает то, что врачи часто не решаются публично осудить несостоятельного коллегу. Больные ставят врачам в вину то, что последние не объясняют своих действий, недостаточно откровенны и честны, не приносят извинений за неправильные действия и не обращают должного внимания на жалобы. Вместо заботливого и дружелюбного доктора пациент встречает равнодушного и подозрительного человека. И нет ничего удивительного в том, что пациент со спокойной душой обвиняет человека, которого практически не знает.

Так что же такое мудрость врача? Это умение рассматривать клиническую картину комплексно, а не только применительно к отдельному органу, способность видеть за этой картиной живого человека. Опыт и интуиция нужны

для того, чтобы быстро и правильно составить целое из разрозненных фактов. Требуется многолетний опыт, чтобы уметь отделить главное от огромного количества второстепенного.

Искусство быть пациентом

Врач обязан владеть искусством общения, позволяющим ему понять другого человека. Пациент в свою очередь также должен обладать искусством общения с врачом. Если он хочет, чтобы его вылечили, ему необходимо уметь заставить врача не только лечить, но и исцелять. Исцеление невозможно без равноправия. Это ключевой элемент взаимоотношений врача и пациента. Пациент хочет, чтобы в нем видели человека, а не воспринимали его как оболочку, под которой скрывается болезнь. Есть несколько основных принципов, из которых состоит искусство быть пациентом.

Во-первых, по-моему, необходимо знать, что медицина не всесильна и не стоит ждать от нее чудес. Медицина никогда не сможет предотвратить смерть или процесс старения, не сможет полностью исправить последствия катастрофы или ликвидировать врожденные дефекты. Всегда останется некая область, не охваченная научным знанием. Однако сегодня пациенты хотят от врачей чуда. Им недостаточно только уменьшения проявления симптомов, чаще всего они требуют, чтобы им предложили несуществующий метод лечения. Врачи часто блуждают во мраке незнания, но не в силу недостатка образования, а потому, что наука еще не проникла в эти области. Чем беспомощнее ученые, тем более изобретательными становятся врачи, создавая диагнозы. Опыт показывает, что существует множество симптомов, происхождение которых не известно никому. Но сообщество врачей частично решило эту проблему созданием массы бессмысленных диагнозов, призванных замаскировать незнание и некомпетентность (пример - диагноз "гипертоническая болезнь", на медицинском языке в данном случае следует читать так : "я понятия не имею о причинах такого состояния"). Ученые не выносят вакуума и стараются придумать хоть какое-то объяснение тому, что видят. С их точки зрения, лучше плохое объяснение, чем признание своего непонимания и незнания. Пациент, которому поставили ничего не значащий диагноз, может испытать удовлетворение от того, что первый шаг к исцелению уже сделан.

Во-вторых, пациент должен понять, что многие недомогания часто вызываются не заболеванием, а современным напряженным образом жизни. Причина большинства человеческих болезней кроется в самом человеке. В нашей культуре люди стремятся купить счастье любой ценой. Чем быстрее пациент

поймет, что врач не является торговцем счастьем, тем эффективнее окажется помощь этого врача. Здравомыслящий пациент, который не ждет от медицины чудес, сумеет найти свой путь к выздоровлению.

В-третьих, врач может с высокой степенью точности предсказать тот или иной исход заболевания для тысяч пациентов, но в каждом конкретном случае возможны значительные отклонения от среднестатистических данных. Самое сложное в профессии врача - определить, насколько прогноз для того или иного пациента отклонится от статистики.

В-четвертых, надо знать, что лечение может быть невозможным, но совсем не обязательно, что невозможно исцеление. Медицинская наука имеет свои границы, надежда - нет.

В-пятых, чтобы обрести некоторую уверенность, пациентам необходимы большой опыт, терпение, здравый смысл и настойчивость. Современная система здравоохранения сместила акцент своих интересов с помощи больным на достижение экономической выгоды. Погоня за дополнительной прибылью ущемляет как автономию врача, так и право пациента знать, что с ним, и возможность испробовать различные методы лечения. В рыночной системе медицина представляется как индустрия, которая выше всего ставит интересы потребителя. Страх системы здравоохранения перед дурной славой дает пациентам возможность манипулировать ею.

В-шестых, постановка диагноза во многом зависит от рассказа пациента во время первого визита. Первый визит преследует две цели: сфокусировать внимание врача на нужной проблеме и вызвать у него симпатию к больному. Последнее особенно важно. Учитывая ограниченность врача во времени он мгновенно завоюет его симпатию (врач, предчувствуя, что ему предстоит долгая беседа, будет больше озабочен не вашим здоровьем, а тем, как сократить время визита). Несобранность очень вредит пациентам. Перед первым визитом к врачу необходимо тщательно продумать основные пункты разговора и то, как их лучше подать. Не нужно задавать врачу общие медицинские вопросы (тем, кто хочет повысить свой уровень медицинских знаний, лучше пойти на курсы или прочитать учебник по медицине). Одной из составных частей искусства быть пациентом является умение держать свои мысли при себе.

Если есть выбор

Любой пациент мечтает о враче, обладающем исчерпывающими научными знаниями и следящем за последними достижениями медицины. Некоторые

медицинские светила настолько высокомерны, что пациент чувствует себя рядом с ними ничтожеством. Таких врачей трудно назвать хорошими. Пациент должен чувствовать себя с врачом так же легко, как с самым близким другом. Пожимает ли врач руку пациенту при встрече? Этот жест является первым признаком того, что он хочет установить тесный контакт со своим подопечным. Пунктуальность во многом определяет врача как человека и свидетельствует о его уважении к другим людям. Если врач постоянно опаздывает, это свидетельствует о его неорганизованности. Следует внимательно присмотреться к врачу, который позволяет телефонным звонкам прерывать беседу с пациентом. У врача всегда есть время ответить на звонки в промежутке между визитами пациентов. Самым важным фактором, влияющим на выбор врача, является его манера держаться. Врач должен излучать уверенность и оптимизм. Врач должен вести себя с пациентом так, словно тот у него единственный и самый важный.

Справка

Данный материал был опубликован в 3 номерах белорусского еженедельника “Ваше Здоровье, №15-17, 2001 г. под заголовком “Врач и пациент – этика общения”.

ВЗГЛЯДЫ СИГЕЛА

“ЗДОРОВЬЕ ДУХА – ЗДОРОВЬЕ ТЕЛА”

Эпиграф:

“Все можно отнять у человека, кроме одного, последней из

человеческих свобод, а именно – свободы по-своему отнестись

к каким бы то ни было обстоятельствам, избрать свой

собственный жизненный путь”

Австр. психиатр Виктор Франкл,1905-1997

Болезнь как путь к исцелению

Наши жизненные механизмы берут начало в первобытном существовании. Самоисцеление – способность, которой наделил нас Создатель [точнее, Природа – Г.А.Л.] и которую так упорно игнорируют медики. Я советую использовать вашу врожденную способность к исцелению наряду с достижениями науки. Я исследую значение метода самоисцеления, поясняю его научность и показываю, почему любовь физиологична по своей сути. Я верю, что тело и сознание едины, так как они связаны посредством нервов и молекул – носителей информации. Любовь, надежда, радость и душевный покой порождают те или иные физиологические процессы, равно как депрессия и отчаяние.

Постепенно медицина снова обращается к тому, что ей давно было известно – определить заболевание можно, лишь поняв больного. В прежние времена, не располагая достаточным количеством медикаментов для лечения больных, медики вынуждены были глубоко вникать в жизненные обстоятельства своих пациентов, чтобы излечить их. Они знали, что врачу необходимо понимать болезнь так, как это понимает больной, и просьба врача к больному описать болезнь была первым шагом в этом направлении. Влияние образа жизни и эмоций на здоровье человека легко признавалось сотни лет тому назад. Сегодня, для того, чтобы к эмоциям отнеслись как к физиологической категории, необходимо доказать, что чувства способны вызывать химические реакции. Психологи уже продемонстрировали, что результаты влияния любви вполне измеримы: у нелюбимого ребенка замедляется рост костей, он может даже умереть; в атмосфере ласки ребенок растет быстрее. Точно так же измеримо влияние душевного покоя: у людей, которые медитируют, а также у тех, кто доверяет душевные травмы своим дневникам, вместо того, чтобы терзать себя, укрепляется иммунная система. Любовь и душевный покой действительно защищают нас. Сейчас ведутся исследования с целью на молекулярном уровне проникнуть в тайну воздействия эмоций на наш организм. Физики высказывают предположение о том, что в нас происходят изменения даже на атомном уровне в момент, когда нами владеют какие-то чувства: чувство страха отражается в поведении электронов, а любви – фотонов.

Порой для того, чтобы вновь обрести себя, нам нужно найти в себе силы и осознать, что мы не вечны и смертны. Внутри нас уже заложено сознание того, что мы должны умереть в один прекрасный день. Умирают все – влюбленные, вегетарианцы, противники курения, любители бега по утрам. Это неизбежный провал, ибо жизнь на 100% имеет смертельный исход. Мы должны научиться использовать страдания для собственного перерождения. Направляя ваше внимание на чувства и проблемы, которые иначе могли бы остаться незамеченными, болезнь может стать первым шагом к победе над ними. Заставив себя взглянуть на собственную тень и измениться, человек

приобретает возможность превратить нервные стрессы в обычные бытовые трудности. Механизм исцеления одинаков для всех заболеваний и для всех пациентов, равно как и для их врачей. Болезнь или смерть нельзя расценивать как несчастье; несчастливой может быть лишь наша жизнь. Перед нами стоит цель – научиться жить радостно и с любовью. А болезнь тоже может научить нас этому. Через наши страдания мы учимся любить и исцелять других.

Для некоторых пациентов диагноз тяжелого заболевания действительно становится толчком к началу новой жизни. Удивительное признание сделала одна тяжелобольная женщина: «Болезнь была дана мне как вызов и как дар. Она побудила меня к изучению запрятанных в самые глубины сознания мыслей, желаний и убеждений. Это время открытий самое себя перестроило мою жизнь и предоставило возможность испытать, что такое единство духа и плоти». Не все физические недуги излечимы, но любая болезнь может помочь вам иначе расставить акценты в собственной жизни. Целесообразно принять смертность человека в качестве стимула к жизни и заглянуть в глубины нашего сознания, чтобы понять, как развивать любовь и уважение к себе. Мне отлично известно, какие невероятные вещи могут происходить, когда высвобождается внутренняя энергия для выздоровления. Путь к внутренним переменам, самоисцелению и равновесию духа и плоти лежит через тяжкий опыт болезни. Попытайтесь дать своей болезни оздоровить вашу жизнь. Начните новую жизнь и станьте самим собой. Чтобы одолеть болезнь, необходимо прежде всего изменить себя самого.

Человек как личность способен активизировать или затормозить свою внутреннюю целительную систему. Статистика выживаемости совсем не учитывает личностных особенностей отдельных пациентов. Люди, выздоровевшие благодаря внутренним ресурсам организма, имеют много общего: 90% таких пациентов рассказали бы о том, что их чудесному выздоровлению предшествовали значительные перемены в их жизни, и именно эти сдвиги впервые пробудили в них настоящее жизнелюбие. Мы должны признать, что такие чудесные исцеления имеют под собой вполне научную основу. По моим ощущениям, медицина вскоре откажется от чисто механистического подхода, позволяющего расценивать как чудо все то, что не находит объяснения. Сейчас пришло время вернуться к изучению процессов исцеления и перевести наше внимание от болезни и смерти к здоровью и жизни. Нам следовало бы сосредоточить внимание не на поиске сверхэффективных лекарств, а на том, чтобы научить людей использовать «чудодейственные средства», заложенные в каждом из нас природой. Я верю, что изучение жизни самопроизвольно вылечившихся пациентов является очень важной попыткой сначала для подтверждения, а затем для выяснения природы связей между сознанием и телом, т.е. между психическими и соматическими факторами

организма. Редкие практикующие врачи способны разглядеть такие связи, так как в отличие от прежних семейных врачей, они ничего не знают о жизни своих пациентов и считают неуместным расспрашивать их об этом.

Волшебная сила плацебо

Отдельные люди быстро идут на поправку, принимая плацебо, т.е. инертное вещество, по внешним признакам имитирующее какое-либо лекарственное средство, но не обладающее никаким терапевтическим действием. Возможен и обратный эффект, когда больные испытывают серьезные и мучительные побочные явления от приема безвредного вещества (ноцебо). То, что приятно – это «плацебо», неприятно – «ноцебо». В обоих случаях результат определяется только тем, что пациент ждет от этого лекарства или процедуры. Иногда слова, отношение врача или людей, окружающих больного, могут сыграть ту же роль. Я был свидетелем подобного случая, когда после удачной операции по поводу ракового заболевания у больного была нормальная температура, никаких осложнений, прекрасный аппетит. Я готов был уже оправить его домой, но решил направить перед выпиской к нему в палату для осмотра онколога и рентгенолога. После этих двух визитов у больного резко подскочила температура и развилась раневая инфекция. Больного повергли в глубокую депрессию и повлияли угнетающе на его иммунную систему, что и привело к воспалительному процессу, именно эти два врачебных визита.

К эффекту плацебо профессиональные медики относятся предвзято, хотя его действие уже давно стало объектом пристальных наблюдений. В частности, клинические исследования, проводимые во время разработки медикаментов, должны доказывать, что новые лекарства более полезны, чем плацебо. Установлено, что более одной трети больных показывают положительные результаты при использовании плацебо. Таким образом, если лекарство улучшает состояние только одной трети больных, его считают не более эффективным, чем плацебо. В альтернативной программе лечения раковых заболеваний с эффектом «комнаты ожидания» 10% больных успешно поправляются и многие улучшают свое самочувствие по причинам, пока не понятных в широких медицинских кругах. Мне кажется, что это происходит потому, что, сидя в комнате ожидания, больной полон надежд. Если у вас сильна вера в лечебные средства, сила убеждения включает свой механизм воздействия на организм, что приводит к фундаментальным изменениям внутри вашего тела. Если альтернативная программа дает 10-20% успешных результатов, она едва ли имеет истинную терапевтическую ценность.

Чувства напрямую связаны с химическими процессами и способны как убивать, так и исцелять. Врач обязан помочь своим пациентам самим лечить и излечивать себя. Любое исцеление имеет научное обоснование. Если меня обвинят в том, что я подаю больным ложные надежды, я отвечу, что не бывает ложных надежд, ибо единственная неправда – это отсутствие надежды, так как никто из нас не может предсказать будущее человека. То, что может пробудить надежду – будь то мысли, советы, любые символы или плацебо, все это может способствовать выздоровлению. Эффективность применения плацебо продемонстрирована в исследованиях при многих заболеваниях, в частности, при головной боли, кашле, неврозах, депрессии, астме, ангине, простуде, бессоннице, артрите, язве желудка, запоре, ожирении, сердечных заболеваниях, атеросклерозе, раке, СПИД и многих других. Каким же образом достигается эффект плацебо? Его можно объяснить лишь наличием связи разума и тела. В конечном счете, это не что иное, как психические и психофизические процессы, идущие по общеизвестным анатомическим путям.

Приведу такой пример взаимовлияния духа и тела. Это история филиппинской женщины, которую в 1977 г. за три недели вылечил от системной красной волчанки (расстройства иммунной системы, при котором она сама начинает поражать собственные совершенно здоровые органы) деревенский целитель, после того как западная медицина признала себя бессильной. Чем она объяснила свое чудесное исцеление? Местный врачеватель снял с нее проклятие. В другом случае пациентка вылечилась от волчанки, вытравив из своего сознания потаенную, глубоко укоренившуюся враждебность к собственному отцу. В самом деле, в каждой истории исцеления от волчанки упоминается конфликт с кем-то, кто имел на заболевшего сильное влияние и послужил причиной его болезни. То, что имеется в нашем сознании, нередко буквально, или анатомически отражается в нашем организме: молекулы пептидов, вырабатываемых мозгом и иммунной системой, передают эту информацию и осуществляют данную связь.

Я готов предсказать, что химические элементы, вырабатываемые нашим мозгом, станут основой многих лекарственных препаратов будущего. В авангарде этого научного направления находятся ученые, занятые исследованиями группы пептидов, известных как факторы роста. Науке известны около 60 пептидных молекул, например, эндорфины, интерферон, интерлейкины. Они превращают чувства в химические процессы и осуществляют связь между психическими и соматическими процессами. Психологические условия воздействуют на самочувствие человека через его иммунную систему. Эндорфины, как считается, несут ответственность за эффект плацебо: положительные эмоции или надежда на исцеление, возникшие в результате применения плацебо, способствуют

выработке эндорфинов, которые обладают болеутоляющим действием. Но меня интересует вопрос: каким образом, не используя плацебо, воздействовать напрямую на систему, заложенную в нашем сознании, отвечающую за исцеление? Как помочь людям вести такой образ жизни, который бы активизировал выработку этих веществ естественным путем?

Изменение тела через сознание

Мы способны изменить процессы, происходящие в нашем организме, изменяя настроение, состояние духа. На наше сознание влияют такие процессы, как медитация, гипноз, визуализация, психотерапия, умиротворение духа. Экспериментируя с ними, мы открываем для себя способности к переменам и исцелению. Известно, что удивительные перемены происходят с людьми, страдающими множественными расстройствами нервной системы (МРНС) - заболеванием, вызываемым, как полагают, насилием над личностью в детском возрасте и приводящим к раздвоению личности. Похоже, что некоторые жертвы насилия научились как бы выходить из потерпевшей, страдающей личности и принимать облик другой или нескольких личностей (их может быть десяток и более), которые способны защитить ребенка от насилия. Никто не может объяснить механизм этого перевоплощения – скорее всего происходит что-то вроде самогипноза. Они могут в одном облике обнаруживать чувствительность к каким-то лекарствам или аллергентам, а в другом – нет, они могут быть правшой в одном случае и левшой – в другом, они могут иметь хорошее зрение в одном состоянии, и плохое – в другом. Исследования поведения пациентов с МРНС раскрывают нашу способность вызывать изменения в своем организме, изменяя собственную личность.

Образы в нашем сознании могут иметь такую же силу воздействия, как и образы окружающего нас мира. Когда мы краснеем от каких-либо эмоций, это так же доказывает реакцию нашего организма на чисто мыслительный процесс. Если вы достаточно изменитесь сами, сможете ли вы отбросить от себя болезнь – от себя как принципиально новой личности? Вы вполне способны так сделать, я неоднократно наблюдал такое. Это лишь начало тех впечатляющих колоссальных исследований, которые дадут научное обоснование взаимосвязей духа и тела, мыслительной деятельности и работы иммунной системы. Но уже сегодня стало возможным дать детализированную психологическую характеристику выжившего после тяжелого заболевания больного, и показать, что его выздоровление стало возможно как результат психических перемен. Этим давно и широко пользуются народные лекари, приводя больного на путь исцеления через естественные процессы, происходящие в организме пациента.

Единая защита организма

Кроме глаз, ушей и остальных из тех пяти чувств, которые нам даны для защиты от внешнего мира, у на есть еще шестое – защищающее наше здоровье система, признанная устранять нанесенный здоровью ущерб, преградить путь бактериям, вирусам и заболеваниям. Сегодня многие ученые считают, что нам пора говорить не о центральной нервной, эндокринной и иммунной системах, а об общей защищающей здоровье системе, представляющей собой некий суперинтеллект (или подсознание), заключенный внутри нас самих. Подсознание означает психобиологический уровень, функционирующий за пределами сознания. Самые глубинные подсознательные процессы проявляются на всех физиологических уровнях и даже в отдельных органах – в сердце, легких. Эта защитная система может быть приведена в действие позитивными надеждами больного, а негативные ощущения и другие репрессивные эмоциональные проявления могут вызвать обратный процесс. Когда кто-то спрашивает нас: «Как дела?», и мы отвечаем «прекрасно» даже в том случае, когда настроение отвратительно, мы в себя внедряем свое плохое самочувствие. Сигнал, который вы даете своей системе, разыгрывая спектакль о хорошем самочувствии, означает для нее, что вы не желаете поправляться. Не пытайтесь проявлять ложную положительную реакцию. Ваша задача – обрести душевный покой и научиться жить в согласии со своей душой.

Есть самые разнообразные способы достижения душевного покоя: гипноз, метод биологической обратной связи, упражнения на релаксацию, визуализация, йога и другие воздействующие на психику методы. Все эти способы помогают человеку установить взаимосвязь между телом и разумом, хотя механизм этого целительного воздействия еще не до конца исследован. То, что мы обычно считали автоматическими функциями нашего организма, на самом деле находится под контролем разума. Например, можно применять упражнения на релаксацию для понижения артериального давления, замедления дыхания, пульса, для расслабления мускулатуры. Релаксационные упражнения хороши для снятия негативных эффектов от продолжительных стрессов, которые угнетают иммунную систему.

Психотерапия и другие методы, извлекающие на сознательный уровень подавленные в себе эмоции, также могут быть использованы для лечения как психических, так и физиологических нарушений, помогая нам восстановить душевный покой. Показано, что у людей, которые доверяют свои психологические травмы дневнику, иммунная система функционирует лучше, чем у тех, кто держит свои переживания в себе. Эти люди, описывая события в

дневнике как бы переосмысливают случившееся, а события, снова пережитые в памяти, утрачивают свою разрушительную силу. Безусловно, окружающая среда и гены играют важную роль в восприимчивости нашего организма к раковым и любым другим заболеваниям, но не подлежит сомнению, что наш внутренний эмоциональный фон может побуждать к разрушению или исцелению механизмы, заложенные в человеческом организме. Исход зачастую зависит не столько от самой болезни, сколько от нашего отношения к ней. Методы, влияющие на нашу психику, способны сделать нас менее восприимчивыми к болезням, или даже могут дать возможность повернуть их развитие вспять, если вы уже серьезно заболели. Нелегко разрушить или отравить жизнь человеку, который обладает душевным покоем и любит жизнь.

Слышать себя

Передатчиками информации в организме от одной системы к другой на молекулярном уровне являются пептиды. Они обеспечивают путь информации от восприятия, мышления, ощущений через мозг, который посылает сигналы к нашим гормональным центрам, управляющим деятельностью клеток, и такой же обратный путь информации от клеток и органов к мозгу. Связь между мозгом и телом имеет двусторонний характер, а местом, где пересекаются в этом замкнутом круге тело и разум, является та часть мозга, где находится гипоталамус. Именно здесь обнаружено больше всего пептидных рецепторов. Однако пептидные рецепторы размещаются не только в мозгу – их зоны имеются и в слизистой кишечника и желудка. Видимо из-за этого выражение «чувствовать нутром» имеет буквальный физиологический смысл. Ученые полагаю, что наши чувства располагаются по всему организму, а не только в голове, в связи с чем имеет смысл говорить о теле и разуме как о нераздельном единстве.

В случае проникновения в организм вирусов и бактерий пептиды, продуцируемые иммунной системой, в качестве шестого чувства дополняют информацию остальных пяти чувств. У многих людей появляется ощущение того, что с ними что-то неладно еще до возникновения заболевания. Это проявляется у них в ночных видениях, хотя они и не способны при полном отсутствии симптомов болезни объяснить свои недобрые предчувствия. Я уверен, что как пять чувств, данных нам природой, защищают нас от вредных воздействий окружающей среды, так и шестое чувство осуществляет контроль над внутренней средой. Поэтому, если ко мне на прием приходит женщина, у которой год назад было обнаружено уплотнение, и утверждает, что оно увеличилось и его надо вырезать, вопреки тому что маммограмма показывает

отсутствие изменений, я всегда провожу операцию.

Все процессы нашего организма, которые мы считали автоматической реакцией, могут быть поставлены под контроль нашего сознания. Например, йоги, которые тренируются по восточной системе медитативных упражнений, могут варьировать количество сердечных сокращений от тридцати до трехсот в минуту. Такие способности свойственны не только людям. Дельфины, когда они не хотят, чтобы у них брали кровь на анализ, заставляют кровь двигаться так, что забор ее становится невозможным. Опыты над крысами и мышами показали, что иммунную систему можно научить реагировать сильнее или слабее. Я думаю, что используя медитативные и другие методы, мы можем проникнуть в суперинтеллект, который живет в каждом из нас, и он поможет нам, если мы сумеем прислушаться к нему, остаться на верном пути. Чем больше я наблюдаю за тем, как развивается наш мир, тем большим мистиком я становлюсь. Всякий раз, выполняя операцию, я уповаю на великую мудрость самого организма, потому что я не могу утверждать, что знаю, как заживает рана или как действует анестезия.

Сновидения и язык символов

Многие из нас стали глухими к себе, хотя когда-то и обладали способностью слышать себя. Как только мы научимся брать на себя ответственность за собственное здоровье, прислушиваясь к своему телу и отвечая ему, мы сразу обретем возможность использовать болезни для переориентации собственной жизни. Душа говорит с вами на языке символов. Язык символов кажется наиболее приемлемым для выражения всего многообразия ощущений. Осмысление окружающего мира при помощи зрительных образов и образных ассоциаций есть один из самых примитивных способов мышления уходящих в далекое прошлое человека к его первобытным истокам, когда речь только начинала развиваться и абстрактное мышление еще не зародилось. Это форма мышления, которая лишена научной точности, но зато отличается эмоциональной непосредственностью. В действительности, мы все еще основываемся на этой форме мышления, выражая свои ощущения. Наш мозг использует то, что лежит в основе всех языков и понятно всем народам. Языком символов мы прекрасно владеем в детстве, а, став взрослыми, постепенно теряем, одержимые идеей слов и понятий.

Когда-то мне и в голову не приходило трактовать болезнь как символ и понимать диагноз через сновидения. Но то, что я открыл для себя, было известно тысячи лет тому назад: еще древние греки строили храмы в честь бога

Асклепия, куда больные приходили на ночлег, чтобы во сне узнать свой диагноз или даже излечиться от недуга. Гиппократ, Гален и другие целители древности верили в то, что сновидения имеют огромное значение как для установления диагноза, так и для правильного лечения. Считалось, что болезнь заставляла человека задуматься об утрате связи с Единым и побуждала, пожертвовав своей гордыней и амбициями, восстановить эту связь (re-ligio – восстановление связи). Современные люди и их врачи уже утратили это ощущение особого значения и важности болезни и роли сновидения, связывающего нашу душу с силой, стоящей за ней. Сновидения могут предупредить людей о болезни задолго до появления симптомов. Толкование сна может объяснить многое не только о физических масштабах заболевания, но и о моральных факторах. Сны, подобно физическим симптомам, являются прямым отражением психологических травм человека. Если физический симптом не привлекает внимание к психологическим проблемам, за него эту функцию выполняет сновидение. Теперь я рассматриваю сны как помощь в поиске выхода из любой жизненной ситуации.

Сны никогда не осуждают и не читают вам нотаций – они посланы в помощь вам. Я бы рекомендовал держать наготове у вашего изголовья дневник, в котором бы вы смогли записать сон, пока он не улизнул от вас. Каждый человек должен быть сам последней инстанцией в расшифровке своего сновидения. Когда вы начнете в решении сложных жизненных проблем полагаться на ответ вашего собственного организма, это убережет вас от советов ваших знакомых, у которых всегда хорошие намерения, но неверное видение. Неполадки в нашей жизни, которые представляются нам катастрофическими, могут привести нас на жизненный путь, полный смысла. Это будет происходить гораздо чаще, если вы будете находиться в постоянной связи с вашей интуицией и пытаться осмыслить процессы, происходящие в вашем подсознании. Совпадения и знамения, если вы открыты к их восприятию, помогают установить связь с окружающим миром, который всегда противостоит миру самого человека.

Восприятие на подсознательном уровне

Установки на подсознательном уровне так же важны, как и на сознательном. В большинстве случаев человек не стремится к болезни сознательно, но связь между заболеванием и нашими мыслями существует всегда. Я давно понял, что больные, находящиеся в коме, во сне или под наркозом, могут вас слышать и улавливать значение сказанного, более того, сказанное может оказывать на них влияние. Слуховые ощущения при потере сознания покидают человека в последнюю очередь. Информация, воспринятая на подсознательном уровне, может влиять на поведение, состояние больного, равно как и на процесс

исцеления. Приходя в сознание, люди могут и не вспомнить, что слышали что-то, но это не значит, что они на самом деле ничего не слышали и не подвергаются влиянию данной информации. Исследования показали, что если разговаривать или стимулировать каким-то образом больных в коме, можно повлиять на их жизнь и смерть.

Существует множество путей общения с людьми в бессознательном состоянии, включая касание. Беседа и касание – это две формы, используемые в программе разнообразия окружающей обстановки, которой мы можем воспользоваться с целью изменения внутренних химических и неврологических процессов для лечения. Положительные установки во время операции не только избавляют от неприятных состояний в послеоперационном периоде, но и значительно приближают больного к выписке. В процессе операции я обычно разговариваю с пациентами, рассказывая, как продвигаются дела, и прошу их помочь в особенно сложные моменты. Например, я могу попросить их уменьшить кровотечение, снизить давление или замедлить пульс. Мои коллеги знают, какой эффект могут дать такие установки. Мы еще совершенно не понимаем, как наше тело преобразует данную ему установку на исцеление в реальности. Но что-то в нашем теле слышит эти послания и знает, как на них ответить. Зачастую персонал, участвующий в операции, отказывается верить, что пациент способен слышать и воспринимать, будучи без сознания, и позволяет отпускать всяческие остроты, нередко обидные для пациента. Полученные при этом пациентом в бессознательном состоянии отрицательные эмоции приводят к послеоперационным осложнениям, замедляют процесс выздоровления.

Если ни хирург, ни врач-анестезиолог не настроены беседовать с вами во время операции, возьмите с собой магнитофон с записями с положительными установками или любимой музыкой, лучше всего классической. Многие хирурги замечают, что хорошая музыка во время операции снимает усталость. Не бойтесь настаивать на использовании того, что считаете для себя благотворным.

Общение с собственным Я

Мы постоянно общаемся с нашим внутренним Я. Формы общения с самим собой бывают различными. Первичным средством общения являются ощущения, мы их получаем отовсюду. Даже животные, живущие в нашем доме, могут влиять на наше благополучие, в частности, на частоту ударов сердца и кровяное давление. Но самым прямым и управляемым способом действуют на нас слова, которые мы обращаем к себе. Мостиками между словесной информацией и физиологическими явлениями являются зрительные образы, которые

воспринимаются непроизвольно вегетативной нервной системой человека. Как только в нашем сознании появляется зрительное изображение того, что мы себе называем или описываем словами, эти слова становятся сигналом для внутренней среды нашего организма.

Мы должны быть всегда уверены в том, что используем слова как положительные, жизнеутверждающие образы. Предсказание часто влияет на исход событий, наши внутренние возможности реально существуют, и этим можно воспользоваться с пользой для себя. Исследования подтверждают влияние воображения на всевозможные физиологические процессы в организме. Каков механизм преобразования определенных установок в физические изменения, остается пока неясным. Возможно, посредством изменений в токе крови или в содержании нейропептидов. Поскольку большинство людей относится не совсем серьезно к тому влиянию, которое оказывают на нас словесные образы, мы часто подвергаем себя воздействию негативной информации, поступающей от окружающих или от самих себя, вместо того, чтобы улучшать свое состояние позитивными словесными установками. Каждый хороший психотерапевт прекрасно знает, какова разрушительная сила негативной информации. Слова могут убивать так же успешно, как и исцелять.

Впервые я узнал о существовании внутреннего Я, внутренней своей сути, при помощи медитации. Я знаю, что существует множество путей общения со своим внутренним Я. Слова, музыка, ощущения, последовательная релаксация, йога, медитация, гипнотический транс, визуализация и молитва – все это пути к себе. С их помощью возможно достичь нового состояния – обрести возможность контактировать с подсознанием напрямую. Эти состояния превращают нашу привычную мыслительную логику, за которую отвечает левое полушарие головного мозга, в возможность непосредственного восприятия окружающего мира в образах, подвластных правому полушарию. Оно осуществляет пересылку информации в виде образов, запечатленных сознанием, клеткам всего организма. В состоянии связи с подсознанием мы отказываемся от традиционного взгляда на вещи, мы переключаемся с событий внешнего мира на то, что происходит внутри нас. Как только мы выходим из-под контроля окружающего мира, мы впадаем в транс, момент как бы поглощает нас. И, возможно, в результате этого изменения мы получаем доступ к своему внутреннему Я, к подсознанию, чего нам не позволяет наша привычная жизненная суета.

Методы достижения «нового» состояния – «счастливого умиротворения духа» - описывались в литературе, посвященной культуре и религии разных народов на протяжении всей истории. Эти понятия встречаются у основателя даосизма

Чжуан-Цзы (4 в. до н.э.), в текстах махаяны (направления в буддизме), писаниях раннего христианства и у иудейских мистиков. Исследования последних лет показали, что практическое использование некоторых религиозных дисциплин, приводящее к реакции релаксации, проявляется в целом ряде особых физиологических эффектов, в частности, в снижении кровяного давления.

Методы релаксации

В состоянии реакции релаксации организм ведет себя лучше, его состояние уравновешивается: замедляются сердечный ритм, метаболизм, дыхание, снижается мышечное напряжение, деятельность мозга, которую характеризуют альфа-волны в энцефалограмме, успокаивается. Эта реакция может в целом благотворно повлиять на ваше здоровье. Я также рекомендую этот метод в профилактических целях. Не ждите, пока нагрянет болезнь, заранее укрепляйте иммунную систему и нормализуйте кровяное давление. Очень полезен этот метод для сердечников: он способен понизить уровень холестерина и улучшить приток крови к сердечной мышце. Благодаря релаксации диабетикам удается снизить потребление инсулина. Релаксационный тренинг может уменьшить страдания астматиков. Релаксация излечивает изнутри. Операции же не способны помочь вам справиться с реальными жизненными проблемами.

Состояния релаксации можно достичь не только трансцендентальной медитацией, но и молитвами, брюшным дыханием и многими другими приемами пассивной ментальной концентрации, которые фиксируют наше сознание на настоящем моменте. Многие виды медитации начинаются с релаксационных упражнений, которые освобождают тело от какого бы то ни было физического напряжения. Один из методов - прогрессивная релаксация: в сидячем или лежачем положении нужно в течение 5-10 минут поочередно напрячь, затем расслабить каждую мышцу, начиная с ног и завершая мышцами лица и затылка. Идея состоит в том, чтобы сознательно создавая напряжение, а вслед за этим расслабляясь, человек изучил оба эти процесса и смог, используя чувственную память, достичь релаксации мышц без особых усилий. Многие, достаточно долго практиковавшую такую методику, достигают состояния релаксации почти мгновенно. Это прекрасный способ борьбы с повседневными проблемами. Я советую вам устраивать для себя 4-6 перерывов в течение рабочего дня для того, чтобы снять стресс, используя релаксацию совместно с медитацией, молитвой или музыкой. Помните, что главная цель – снять напряжение, а не увеличивать его.

Медитацией лучше не заниматься сразу после еды и перед самым сном. В идеале медитация должна расслаблять вас, но не усыплять, делать человека более сосредоточенным, обострять реакцию. Вы усыпляете ваше сознание в процессе медитации только с целью пробудить подсознание. Медитация меняет вас, а изменяясь, вы меняете и свое отношение к другим. Духовное исцеление, которое приходит к нам в процессе медитации, так же важно, как и физическое здоровье. Опыт медитации простирается от самых общих человеческих ощущений душевного покоя до очень специфических личных озарений и открытий. Он дает подчас возможность понимать многие вещи без слов, особенно такие явления, как жизнь и смерть. Это совершенно гениальный способ понимания, но чрезвычайно непохожий на процесс интеллектуального осмысления действительности. Это философское восприятие, но находящееся за пределами логического смысла слов.

Визуализация

Визуализация – это один из видов медитации, который использует воображение. Вы заставляете работать свое воображение, создавая образы того, чего бы вам хотелось добиться. Визуализация является хорошим способом подготовки к любым достижениям от спортивных состязаний до предстоящего рождения ребенка. Многие гипнотерапевты считают, что образность, создаваемая нашим мозгом, есть не что иное, как разновидность гипноза, а точнее – само- или аутогипноз. Его можно использовать для управления функциями тела, для контроля над болью, температурой тела, кровяным давлением и многих других целей. Большинство детей обладают способностью к воображению. Они не делают такого четкого разграничения между «реальностью» и «фантазией», как взрослые, что и обусловливает трудности взрослых в ходе визуализации.

К визуализации можно прийти посредством контролируемого психотерапевтом или гипнотерапевтом гипноза. Возможен также и аутогипноз. Обладая живым воображением и ознакомившись с методами медитации, можно обрести это состояние совершенно просто и естественно. Можно сделать записи упражнений специалистов по этому методу. Но все эти руководства не должны лишать вас собственного воображения, хотя воинствующее воображение, которое атакует вашу болезнь и держит ее в осаде, большинству людей и не свойственно. Многим людям претит воевать с чем-либо и убивать что бы то ни было, даже если это ваши собственные раковые клетки.

Другой очень важный момент, который нужно всегда держать в памяти, когда вы избираете ваш собственный способ построения образов, это то, что вы

должны опереться на доминирующие в вас чувства: зрение, слух, осязание или обоняние. Каждый из нас легче строит ассоциации с одними ощущениями и труднее с другими. Некоторые специалисты считают, что больному необходимо разбираться в анатомии своих органов, чтобы воображаемая картинка была анатомически грамотной. Но я уверен, что наш внутренний суперинтеллект знает о нас и о том, как вылечиться, больше, чем мы, и нам поэтому совсем не обязательно разбираться в анатомии. Интуитивно или инстинктивно наше подсознание знает, что ему нужно. В борьбе с недугом вместо того, чтобы мешать внутреннему суперинтеллекту сделать все наилучшим образом, мы должны направлять жизнеутверждающие установки. Только не «делайте вид, что все в порядке», не обманывайте свой организм. Просите о помощи, не бойтесь выражать свои чувства. Вы сможете добиться успеха только тогда, когда воспринимаете себя реально. Дайте выход страданиям, и их место заполнит любовь.

Целитель и исцеленный

Я всегда различал понятия исцеления и излечения. Для меня исцеление всегда связывалось с понятием жизни, а излечение ассоциировалось только с физическим состоянием. Другими словами, есть исцеленные духовно люди со СПИДом или параличом четырех конечностей и есть люди, рак которых залечен, но жизнь их нездорова. Независимо от того, насколько болезнь угрожает жизни и насколько излечение вероятно, исцеление всегда возможно. При исцелении физическое оздоровление часто является побочным продуктом. Для меня человеческая жизнь представляет больший интерес, чем просто здоровье – один из ее аспектов. Я могу помочь больному воспользоваться болезнью, чтобы кардинально изменить свою жизнь. Врачи, которые убеждены, что могут излечить болезнь, не заботясь о самом человеке, - это несостоявшиеся врачи, потому что они не достигли настоящего осмысления болезни. Я называю профессию врача негативно-ориентированной – в том случае, когда основное внимание уделяется самой болезни, а не пациенту.

Когда врач осматривает больного, он уже нацелен на то, чтобы видеть только болезнь. И поэтому многим из нас необходимо напоминать, что перед нами в палате находится человеческое существо. Одна женщина повесила на двери палаты, где лежал ее больной муж, табличку: «Осторожно, здесь находится человеческое существо». Эта табличка, так же как поведение этой женщины (она ложилась к нему в постель отдыхать, для того чтобы он чувствовал себя комфортно) вызывало возмущение у большинства медсестер. Была у меня пациентка, которая однажды надела в больнице наряд египетской танцовщицы.

Поверьте, что с этих пор врачи к ней относились не как к очередному случаю рака молочной железы.

Для себя самого или того, кто мне особенно дорог, я бы желал доктора, который воспринимал не только клиническую сущность болезни, но видел в недуге затаенный смысл, а именно сигнал, достойный пристального внимания. Зачастую этот сигнал указывает нам, что мы сбились с пути, что наша жизнь уже не является отражением нашего внутреннего Я. Врач не предписывает, каким путем должен идти больной. Этот путь определен его кодом ДНК, который делает из оплодотворенной яйцеклетки человека. Если следовать по этому пути, вы сможете реализовать свой внутренний потенциал. Подтолкнуть к нему, этому пути – вот в чем состоит задача врача. Многие современные врачи не приемлют неформальные психотерапевтические методы, которые использовали в своей практике в прежние времена семейные врачи. Они рассматривают только факты из истории болезни, не принимая в расчет личность пациента. Всем врачам со времен Гиппократа должно быть известно, что внимания врача заслуживают в равной степени и болезнь и пациент. «Для некоторых пациентов, - говорил Гиппократ, - какой бы опасной болезнь ни была, достаточно ощущать расположение к себе врача, чтобы вылечиться». Мне не дано знать ответы на все вопросы, но я способен помочь моим пациентам, если не забываю об их страданиях.

В прошлом медицина не владела почти никакими средствами для установления диагноза, а тем более для лечения большинства заболеваний. Если не считать лекарственных трав или болеутоляющих средств, врачи могли полагаться лишь на свое знание человеческой природы. В последние десятилетия 19-го столетия медицинская практика дала врачу возможности диагностировать и лечить недуг, а в первой половине 20-го века открытие сульфаниламидных препаратов и антибиотиков сделало это век веком чудес в медицине. Целительный эффект медицинского плацебо, казалось, утратил смысл. Но я не могу не отметить, что с возрастанием наших возможностей лечить болезнь уменьшилась наша способность исцелять больных и облегчать их существование. Оказалась забыта человеческая природа, которая раньше была для врача единственным средством лечения. Наука стала нашим богом и отделила нас от пациента. Что нами утрачено, так это человечность.

Мы должны обратиться к опыту тех культур, где народная медицина еще играет роль. Разница между доктором и шаманом, по мнению старейшины одного из индейских племен, в том, что «подход врачей очень механистический. Физически пациент излечен, но он не стал лучше, чем был до своей болезни. Индейские методы лечения дают возможность человеку, пройдя через недуг и

излечиваясь при помощи своих внутренних ресурсов, стать совершеннее». Это именно то, что западный медик, увы, забыл. Я постиг, что болезни чаще всего являются определенными знаками, и раз я могу расшифровать этот знак, этот сигнал нашего тела, передаваемый недугом, я могу помочь пациенту изменить не только физическое состояние, но и его жизнь. Я должен не забывать, что как врач лишь облегчаю процесс исцеления. Сам я – не целитель. А ведь это источник заблуждения для многих врачей: никому из нас не дано пойти по стопам Господа. Врачу под силу лишь лечить, а не излечивать. Когда никто не ждет от меня ничего сверхъестественного, в том числе и я сам, с моих плеч снимают тяжкий груз.

Франц Кафка говорил: «Легко выписать рецепт, а взаимопонимание с людьми найти труднее». В медицинском институте «как понимать людей» не обучают. Мы, врачи, настолько успешно культивируем в себе беспристрастный подход (держаться от пациентов на определенной дистанции, чтобы не оказаться под влиянием их страданий, а лучше их вовсе не знать), что в итоге больные начинают считать нас бесчеловечными. Правда, лишенная тени сочувствия, губительна. Надо ясно понимать, что если вы отстраняетесь от проблем больных, врач в вас умирает, если вы делите с больными их боль и страдания – вы начинаете новую жизнь. Мне нравится совет Бернарда Шоу писать на дверных ручках приемных врачей вместе со всеми своими регалиями: «Не забывайте о том, что я тоже смертный».

Для подлинного исцеления медицина располагает не многими средствами. Нередки врачи, оказывающие губительное влияние на пациентов. Если вы желаете отнять у человека всяческую надежду, зачитайте ему результаты лабораторных исследований и статистические отчеты. Медицинская терминология оказывает на пациента невероятное эмоциональное воздействие. Пациенту следует помнить, что статистика существует для мертвых, и не следует позволять ей назначать вам, живому срок кончины. Я не призываю вас игнорировать результаты анализов и статистику, а просто призываю признавать их как лишь один аспект общей картины и воспользоваться ими для того, чтобы выбрать для себя наилучший способ лечения. Правда таится в людях и историях их жизни, а не в статистике, которую можно заставить говорить, что кому выгодно.

Многие врачи хотят, чтобы пациенты полностью подчинялись им. Действительно слово «пациент» означает терпение, т.е. уже само по себе подразумевает послушание. Быть хорошим пациентом – значит быть послушным, соглашаться со всем и делать все, чего требует заведенная система. Но это не способствует выживанию. Мы должны пользоваться другим словом – «любопытный», если

хотим говорить о способе выживания. Это значит, что доктор должен быть доволен, когда пациент приходит к нему с целым списком вопросов, с возражениями по поводу назначенного лечения, настоятельным желанием принять активное участие в собственном исцелении. Но такой больной не считается хорошим пациентом. Я для него изобрел слово «ответственный участник». Отказываясь слепо подчиняться, они сражаются за свои жизни, и я обычно поощряю такое их поведение. Все больше пациентов учатся принимать активное участие в процессе лечения, принимая на себя часть ответственности за свою жизнь.

Это грустно, но многие врачи и их пациенты видят друг в друге скорее противников, чем участников общего процесса исцеления. Чем больше я занимаюсь лечением людей, тем менее заметной для меня становится граница между целителем и тем, кто нуждается в исцелении. Для студентов остается непознанной самая главная истина из области взаимоотношений врача и пациента – источник их целебных ресурсов находится в тех людях, о которых они будут заботиться. Врачи, которым эта истина известна, могут до бесконечности черпать эти ресурсы в энергии любви своих пациентов. Мужчины, женщины и даже дети, смотревшие смерти в лицо, нередко больше, чем кто-либо, знают о жизни. Смысл этого знания таков: «Я понял, что умру, и поэтому я решил жить, пока не умру». Они истолковывают свой диагноз не как приговор, а как сигнал к жизни. Глядя на то, как им удается прожить один день как целую жизнь, я постиг, как можно, страдая, наслаждаться каждым прожитым днем. Даря любовь, мы получаем ее взамен, и этот процесс бесконечен и безграничен.

Стресс как одна из причин болезни

Влияние эмоциональных факторов на развитие болезней является научно установленным фактом. В частности, известно, что восприятие событий, основанное на самоощущении отрешенности и безнадежности, способствует развитию заболевания. Такое отношение складывается из чувства беспомощности, заниженной самооценки, потери удовлетворения от существующих взаимоотношений с окружающими и от собственной роли в жизни. Это связано с нарушением работы механизмов психической адаптации к стрессовым ситуациям, что, вероятнее всего, приводит к пробуждению регулируемых нервной системой биологических экстремальных схем, которые снижают способность организма бороться с заболеванием. Разрушительной силой обладают даже одни только воспоминания о трагических событиях. И дело даже не в самом событии, а в том, как человек к нему относится. Нам даны значительные возможности управлять своими мыслями и отношением к

нежелательным или вредным для нас событиям. Но избрать другое, щадящее, философски отстраненное отношение к происходящим событиям умеет делать далеко не каждый. Мы даже часто не чувствуем, что это – выход. Все дело в том, как мы истолковываем себе жизненную ситуацию. Давайте выбирать правильную реакцию. Известно, что хотя пессимисты воспринимают мир точнее и реалистичнее, оптимисты живут дольше и с большим удовольствием. Те и другие могут утверждать, что видели мир таким, какой он есть. Но этот мир они создали для себя каждый по-своему.

Пора перестать искать причины каждого недуга в генетических дефектах или физических факторах (хотя они и присутствуют). Мы должны понять, наконец, - социальная и психологическая отрава в наших собственных семьях вызывает в нас склонность к болезням, порождая в нас такие отношения и такие чувства. Исследования обнаружили психологическую корреляцию не только с сердечными заболеваниями, психическими отклонениями и самоубийствами, но также и с раковыми заболеваниями. Профессиональная же медицина демонстрирует традиционный механистический подход, который совершенно игнорирует эмоциональные реалии человеческой жизни. Мы должны перестать искать причины только в химических ядах и начать рассматривать вероятность существования ядов психологических.

Если вы желаете изменить свой эмоциональный стиль жизни, то боль и злость выплесните наружу, дайте войти в вашу душу улыбкам и любви. Это самое лучшее описание терапии, которую мы используем в нашем Обществе исключительных раковых больных. Злость, тревога, депрессия, страх могут тогда причинить вред, когда они скапливаются внутри нас, остаются нераскрытыми и мы с ними ничего не делаем. Когда вы выплескиваете наружу ваши эмоции, вы очищаетесь изнутри. Выбрасывая мусор, вы освобождаете место для полезных вещей. Подавление эмоций мешает целительным механизмам нашего организма реагировать должным образом на то, что происходит с нами как внутри, так и снаружи. Для многих людей это будет сложным уроком, так как он противоречит их эмоциональным привычкам. Закрытый тип эмоционального поведения приобретается в раннем возрасте в качестве реакции на игнорирование родителями проявления потребностей их детей (есть родители, для которых собственные потребности важнее потребностей их детей). К несчастью, не каждый человек понимает, что способен изменить заложенную в нем с детства схему.

Психотерапия – это один из методов, способных помочь людям восстановить свое здоровье и суметь выжить. Продлению жизни больных способствуют такие психологические черты, как ощущение небесполезности своего существования и

целеустремленность, ответственность за свое здоровье, способность к проявлению эмоций и потребностей, а также чувство юмора. И, наоборот, податливость и уступчивость, самоотверженность и неумение выражать свои чувства имеют связь с предрасположенностью к заболеваниям. Черты характера, необходимые для противостояния болезням, возможно выработать даже в том возрасте, когда нам кажется, что характер раз и навсегда сформировался и его невозможно изменить. Три качества, составляющие устойчивый к стрессам тип личности, - это умение контролировать свою жизнь, чувство долга и отсутствие страха перед трудностями. Есть люди, которые видят смысл в своих страданиях. Они усматривают в этом возможность проявить мужество и человеческое достоинство перед лицом выпавшей на их долю судьбы. Эти люди обрели контроль над своим внутренним миром. Сочетание бойцовского духа и духовной веры – лучший механизм для выживания, который мне известен.

Обретаемый нами в процессе жизни опыт позволяет избрать два противоположных толкования событий: либо способствующее сохранению контроля над происходящим, либо делающее нас беспомощными. Люди могут выработать в себе беспомощность, если всякий раз будут проявлять полную неспособность изменять внешний ход событий собственными силами. Установка «какой смысл пытаться?» становится философией их жизни, и этот своего рода фаталистический подход ко всем событиям довлеет над ними всю жизнь. Часто это чувство беспомощности приобретается в раннем детстве благодаря родителям, которые не позволяют детям проявлять самостоятельность. Когда люди пессимистично смотрят на жизнь и на возможность изменить ее, это может сказаться на всем – от профессионального успеха до здоровья. Исследования показывают, что наша психическая реакция на окружающий мир существенно воздействует на предрасположенность к заболеваниям, а затем и снижает возможности побороть их.

Исход болезни может находиться за пределами наших возможностей, и мы должны понять, где эти пределы. Люди слишком много времени переживают о том, что нельзя изменить. Древняя молитва гласит: «Дай мне, Господи, мужества изменить то, что я могу, смирения – принять то, что мне не подвластно, и мудрости, чтобы отличить одно от другого». Если вы ничего не можете поделать с вашими тревогами, доверьте их Господу и не пытайтесь взять на себя его ношу, чтобы сохранить душевный покой. Но это совершенно не снимает с вас ответственности за себя. Все, о чем я прошу людей, которые приходят ко мне лечиться, - это чтобы они были активными участниками своей судьбы.

Вера, надежда и любовь

Мне известно, что надежда и вера могут порой дать больному возможность продлить жизнь в случаях, где традиционная медицина бессильна. Знахари всего мира об этом прекрасно осведомлены, и занимают нишу, которую не в состоянии заполнить профессиональные врачи с их исключительным пристрастием к механизму болезни. Врачи должны понять, что этот вакуум можно заполнить надеждой и молитвой. В настоящее время врачи не просто игнорируют эту нишу, хуже того – они заполняют ее негативной информацией. Когда их профессиональные средства оказываются неэффективными и не могут вылечить, в них проявляется какое-то разрушительное начало. Полагаю, что если вера в выздоровление поспособствовала успешному эффекту какого бы то ни было лечебного средства, я не имею права пользоваться своим профессиональным авторитетом и разрушать этот успех. Я прошу каждого медика, если чудо является в ваш кабинет, не убивайте его.

Нужно быть очень сильным, уверенным в себе человеком, чтобы защитить себя от деструктивного воздействия некоторых медиков. Недавно я услышал об одном пациенте, который научился справляться с негативным влиянием врачей и сестер. У него нашли редкую форму ракового заболевания и сообщили, что он, возможно, проживет от трех месяцев до года. Вместо того, чтобы обнадежить его, медицинский персонал как будто специально внушал ему мысль о недолговечности его жизни, о бесполезности облучения, о неизбежности тяжелейших побочных эффектов. Тогда он изобрел такое средство защиты, как личный листок-плакат, на котором указал, что ему известно о болезни и что врачи должны «зарубить на носу» при общении с ним, прежде всего, прекратив разрушать неосторожными словами то полезное, что совершает надежда и лечение. Врачи опасаются давать больным «ложную» надежду, но я верю в целебные свойства надежды. Только теперь мы начинаем узнавать нечто о физиологических последствиях оптимизма. Если вы хотите быть настоящим целителем, продолжайте поддерживать надежду, пока сам больной хочет сражаться за свою жизнь. Как долго он будет бороться – выбирать ему, а не вам.

Самыми сильными средствами, которые вы применяете, чтобы изменить свое внутренне состояние, являются чувства любви и надежды. Несмотря на предсказания экспертов, исход болезни мне, врачу неизвестен, и для меня дело чести – наделить больного надеждой. Нельзя прогнозировать будущее по эпикризу, и кто бы ни пытался это сделать, обречен на неудачу. Есть существенная разница между вероятным и возможным. Не следует умирать в соответствии со статистическими отчетами. Это требует определенного мужества – суметь сказать «нет» экспертам и статистике. Всегда есть место для надежды. Надежда может излечить болезнь, когда другие средства становятся

бесполезными.

Сила духа

Статистика выживания раковых больных показала, что из тех, кто пытался побороть свой недуг силой собственного духа, осталось в живых 70% и 50% из тех, кто отвергал всякие мысли о болезни. Из тех, кто стоически принял болезнь, выжило 25%, а из утративших надежду и проявивших полное бессилие перед болезнью – лишь 20%. Я знаю, что нам под силу научить людей не только сохранять надежду, но и сражаться за себя. Даже в самых безнадежных случаях мы можем помочь им обрести волю к жизни. Для изменения отношения больного к своему недугу может быть в частности использован такой психологический прием, как реакция релаксации, которая напрямую воздействует на угнетенную стрессом гормональную функцию и дает пациенту возможность почувствовать, что он властен над своей жизнью и мыслями.

Я уверен, что не следует исключать и негативные эмоции из жизни, которую предстоит спасать. Злость, например, является более благоприятной реакцией на смертельный диагноз, чем пассивное смирение перед болезнью. Лучше внешнее проявление злости, чем озлобленность, укоренившаяся внутри, которая действует разрушающе и ведет к непреходящему чувству обиды на свою судьбу и ненависти к окружающим. Очень важно проявлять все свои эмоции, даже если они весьма неблаговидны; выплеснутые наружу они теряют свою силу. Бурное проявление чувств – это также призыв на помощь, и в то же время сигнал о мобилизации вашему организму.

Болезнь как способ удовлетворения своих потребностей

Болезнь есть символическое проявление наших жизненных проблем, это всегда нечто большее, чем то, что проявляется в чисто физических симптомах. Болезнь есть сигнал, посланный душой. Юнг объясняет это следующим образом: «физическое состояние подражает духовному». Каждый из нас должен извлечь опыт из собственной болезни, так как это своеобразное предупреждение нам. Ведь болезнь поражает определенные органы и приходит в определенные моменты по каким-то причинам. Существует очень тонкое наблюдение, что болезнь – это естественная форма самовыражения пациента. Еще Фрейд рассказал нам о пользе, которую больные извлекают из своих психических расстройств. Литература по психиатрии полна описаний случаев, которые показывают, какие эротические, агрессивные, мазохистские потребности может

удовлетворить болезнь. То же самое может происходить и на фоне физических заболеваний. Мы всегда должны предусматривать вероятность того, что есть какие-то новые физические потребности, которые без болезни, возможно, нельзя было удовлетворить.

Тело весьма искусно в достижении своих целей. Порой болезнь настолько удачно обеспечивает больному внимание и заботу, что это выматывает всех вокруг. Когда целая семья приходит ко мне на прием и все родственники выглядят измученными, кроме одного, я сразу определяю, кто болен. Это тот, кто выглядит здоровее всех. Многие люди испытывают потребность быть больными для связи с внешним миром, ощущая заботу о себе. Я хочу, чтобы вы поняли, что болезнь тоже может приносить пользу, и попытались бы найти более безопасный для здоровья способ удовлетворения своих потребностей. Перестаньте наказывать себя, чтобы добиться желаемого. Вспомните о том, что время, отведенное вам, слишком дорого.

Болезнь как наказание

Конечно, как все врачи, я признаю, что причин у болезней множество. Генетика и окружающая среда могут играть главенствующую роль в болезни. Существует одно из толкований болезни – как наказание за прегрешения. Это чувство вины обычно не имеет под собой реальных оснований, а зачастую внушено родителями, учителями или другими авторитетными для нас людьми. В результате мы изобретаем себе многочисленные муки, распиная себя во искупление грехов. Фрейд описывал эту функцию болезни, говоря о симптомах, требующих удовлетворения тройственного желания. Одна из трех его составляющих связана с удовлетворением потребностей организма в удовольствии, вторая – с проявлением агрессивности по отношению к окружающим, и третья – с чувством вины, которое требует искупления. Вместе с тем люди могут ослепнуть, если не хотят чего-то видеть, могут утратить способность пользоваться конечностями, потому что не хотят двигаться, могут стать беспомощными, потому что не знают, каким образом получить пользу от себя. Врачей нужно научить видеть, какая причина кроется за болезнью, даже если это психологическая причина, а не физиологическая. Многие из нас сами понимают, что болезнь дана им за грехи, а излечение является зачастую результатом исцеления через прощение грехов и веру.

Наши пациенты нуждаются порой не в том, чтобы их простили, а в прощении прежде всего самих себя. Если они в состоянии простить самих себя, то им уже не понадобятся болезни ни души, ни тела. Если же в них недостаточно любви к

себе, чтобы простить себя, болезнь может послужить им искуплением. Одна из таких пациентов объясняла: «Вина моя была столь велика, что я не знала, как сумею жить дальше, не пройдя через какое-нибудь тяжкое искупление. Я не могла этого преодолеть, пока не заболела раком. Заболев, я решила: ну вот, хорошо, теперь ты достаточно настрадалась». Роль целителя состоит в том, чтобы помочь человеку простить самого себя и указать путь к самоисцелению и самопризнанию.

Любить себя и других

Самая сложная проблема – побудить людей любить жизнь, изменив ее соответствующим образом. Важно создать такое окружение, в котором было бы возможно ощутить и свою любовь, и любовь окружающих. Мы обладаем такими удивительными способностями к саморазрушению, что следовало бы издать специальные законы, вменяющие в обязанность любить себя. Мы отравляем себя сигаретами, транквилизаторами, наркотиками, алкоголем, вредными для здоровья диетами, мечемся в поиске взаимоотношений, которые никогда не выручат нас и не дадут нам почувствовать собственную ценность. А ведь никакие взаимоотношения не помогут нам, если мы сами не знаем себе цену.

Не любя себя, сражаться за жизнь очень трудно. Зачем жить долго, не испытывая радости от жизни? Критика в таких случаях мало помогает: она только разрушает и без того непрочные связи, порождая ощущение несостоятельности. Если вы обделены любовью в раннем детстве, и не знаете, что заслуживаете любви, вам будет трудно отыскать у себя внутри любовь к самому себе. Прощение – вот ключ к решению, а не обвинение всех поколений наших предков. Простите своих родителей и живите своей собственной жизнью. И все же вы способны изменить себя и свое отношение к себе, найдя свое подлинное Я. Давайте начнем изменяться – пусть наши болезни помогут нам начать новую жизнь. Никогда не поздно обрести любовь к себе, которой мы были обделены в детстве. Из любви человека к себе рождается любовь к ближнему и умение помочь другим.

Хотите ли вы жить без болезней до ста лет? Я сам начал отдавать себе отчет в том, сколько страданий и трудностей заключает в себе жизнь столетнего старца. Пережить всех своих друзей и любимых, дорогих вам людей, быть очевидцем смерти собственного ребенка, жены? Повстречайтесь с кем-нибудь в возрасте девяносто пяти лет. Этим людям известны ответы на все вопросы, они пережили все, что только возможно пережить. Но такие люди постигли, что единственный способ не пережить всех, кого любишь – это полюбить другого. А

это всегда возможно, ведь мы окружены нескончаемым множеством людей, из которых мы всегда можем выбрать, кого нам любить.

В поисках своего Я

Всем людям с точки зрения биологии суждено иметь что-то общее друг с другом в своей основе, и в то же время ДНК делает вас такими единственными и неповторимыми, как ваши отпечатки пальцев. Всегда есть место и возможность, чтобы, проявляя свою уникальность и любовь, изменить мир, независимо от того, какое место вы занимаете в жизни. Люди весьма оригинальны, и вы точно так же оригинальны – нужно только научиться выражать это. Примите участие в жизни других, и вы измените мир. Наш долг – открыть для себя тот единственный путь, на котором мы сможем проявить свою исключительность. Осознать свою роль в жизни – означает найти этот путь. Здоровье предполагает не только здоровье тела, но гармонию и сбалансированность всех сторон вашей жизни. Процесс исцеления – это процесс осознания того, кто вы есть на этой земле.

Немногие из нас полностью используют отпущенный нам жизненный потенциал. Многим только болезнь указала путь к их уникальности и реализации своих способностей. Тело вынуждено было с помощью недуга предупредить их о том, что так дальше жить нельзя. Они сбились с верного пути, и что-то должно было пробудить их. Самое худшее в жизни может привести к самому лучшему. Вместо того, чтобы расценивать события нашей жизни как хорошие или плохие, правильные или неправильные, не лучше ли подумать, что нет худа без добра и добра без худа и что все происходящее есть для нас возможность осмотреться вокруг и поразмыслить над исполнением нашего вселенского предназначения? Это вовсе не значит, что мы должны с удовольствием принимать все, что бы ни случилось, просто нам необходимо всегда быть готовыми воспользоваться возможностью, даже если она имеет негативную природу.

Болезнь может быть сигналом к изменению направления в жизни, и ее тоже можно расценивать как благо. По крайней мере, есть пятьсот больных СПИДом, которые считают свой недуг благом для себя. Это, конечно, не означает, что они не желают быть здоровыми, но это значит, что они не желают пасть духом, а хотят через свою болезнь достичь высшей точки своего существования. Болезнь становится для вас благом лишь в том случае, если вы сами делаете такой выбор, считая свой недуг благом. Как сказал один больной СПИДом: «Если мне удастся выздороветь, СПИД останется лучшим событием в моей жизни, потому что он явился для меня колоссальным толчком космического масштаба. Он

заставил меня задаться многими вопросами – Кто ты такой? Как ты живешь? Зачем ты живешь?». Некоторые люди в момент болезни открывают в себе такие силы, о которых раньше не подозревали. Болезнь – это на самом деле одно из испытаний, ниспосланных нам, и одновременно шанс проявить мужество и героизм. Болезнь часто открывает духовную реальность, которая до заболевания была скрыта.

Великий урок, который человек получает посредством тяжелой болезни, - это умение отличать важное от второстепенного. Любовь всегда стоит первой в списке самых важных вещей. Перед лицом тяжелой болезни она может поправить уже разрушающийся брак, а иногда, наоборот, побудить к поиску новых, наполненных подлинной любовью взаимоотношений. Больная раком женщина написала мне о том, как после установления диагноза она стремилась скорее развестись с прежним мужем: «я почувствовала, что больше не могу жить без любви, как просуществовала всю жизнь, я почувствовала, что любовь мне необходима как воздух». Другая раковая пациентка также решила немедленно развестись, определив, что это куда разумнее, чем влачить жалкое существование в браке, который медленно, но верно губил ее. Личные обстоятельства пациента иногда решающим образом влияют на его болезнь и необъяснимое излечение. Известен пример женщины, больной метастазирующим раком шейки матки, участь которой была предрешена, но драматические обстоятельства стали причиной перемен в ее состоянии. Вот слова из ее эпикриза: «муж, которого она терпеть не могла, скоропостижно скончался, и она совершенно выздоровела». Защищая мужей, я могу заверить женщин, что исчезновение мужа из вашей жизни не является обязательным условием излечения. Дабы одолеть болезнь, изменить необходимо прежде всего себя.

Только вы сами можете выбрать свой образ жизни, так же как и метод лечения, единственно верный для вас. Если вы прилагаете усилия лишь для того, чтобы не умереть, вы очень разозлитесь на судьбу, когда обнаружите, что все равно умрете. Существовать вместо того, чтобы жить, - вот такой исход страшен. Главное – избрать образ жизни, приятный для вас, который бы побуждал вас жить, а не просто существовать. Вы – главный специалист по вопросам вашего собственного здоровья и жизни. Не позволяйте врачам быть единственными экспертами в вопросах, касающихся вас. Ваша жизнь им не принадлежит, и самый лучший эксперт не может всего знать. Если вы прислушаетесь к самому себе, вы сможете сами принимать решение относительно вашего лечения, которое подходит только вам. Я сам никогда не делаю выбор за моих пациентов, я лишь предлагаю им определенное направление, высказываю свое мнение и подаю совет. Человек должен сам искать свой единственный путь лечения. Я

могу только облегчить поиск и поделиться своими знаниями и чувствами. Лечит сам наш организм, а не медицина. Организм каждого человека избирает для себя определенные средства лечения. И это вам выбирать – какое лечение применить. На интуитивном уровне мы все обладаем знаниями, необходимыми, чтобы остановиться на своем методе. Одна из черт характера людей, достигших душевного покоя, это их независимость. Они доверяют своей интуиции. Никто не может переубедить их изменить мнение, если его подсказывает их внутренний голос. Вы должны остановиться на таком способе лечения, в который безоглядно верите.

Исцеление и смерть

Очень важно согласиться с неизбежностью смерти, причем не только как с абсолютно неизбежной реальностью, но как с неотъемлемой частью устройства мира. От рождения и смерти нет лекарства, если не считать умения прожить годы между ними счастливо. Только осознав и приняв свою смертность, а также необходимость любви к себе и ближнему, мы можем счастливо прожить отведенное нам время. Большинство врачей избегают встреч со своими больными в последние моменты их жизни, так как часто кончину своих пациентов воспринимают как собственную неудачу. Перестав к этому так относиться, мы в корне изменим свою профессию. Целитель облегчает страдания, а не преграждает путь смерти. Человек обладает удивительной способностью умирать именно в свой час. Разделить с умирающим больным последние часы его жизни – это привилегия и честь врача. Мы так и не постигли, что смерть не имеет патологической природы. Это естественная часть нашего бытия. Многие люди уходят из жизни озлобленными, оставляя в наследство своим близким мучительную горечь. Они не могут понять, что смерть – это не столько физиологический, а в большей степени эмоциональный, психологический процесс духовного перевоплощения.

Часто смерть – это не самый худший исход. Существовать вместо того, чтобы жить, - вот какой исход страшен. Смерть может быть вершиной исцеления, если она венчает жизнь человека, который прожил с глубоким смыслом и пользой, а теперь устал, обессилел, и ему потребовался отдых. Самое главное, что осознание нашей неизбежной кончины придает особую значимость, прелесть нашей жизни. Это величайшее благо для нас – не жить вечно. Это заставляет нас задуматься о смысле нашего существования. Это также помогает людям, которые всю жизнь не могли себе уделить достаточно времени и внимания, позаботиться о себе хотя бы перед смертью (близость смерти подталкивает их заняться тем, чем они мечтали заниматься всю жизнь, но по каким-то причинам

не смогли). Каждый человек идет своим путем. Иногда, чтобы достичь наибольшего соответствия своему предназначению, достаточно оставаться самим собой. Если вы чувствуете, что смерть не за горами, вы должны, в конце концов, начать жить. Бывают случаи, когда в результате наступает физическое исцеление.

Мне приходит идея принципиально новой больницы для безнадежных больных. Там должны так ухаживать за пациентами, помогая им подготовиться к смерти, чтобы они стали себя чувствовать слишком хорошо для того, чтобы умирать. Ощущение духовного умиротворения и душевного комфорта может стать причиной улучшения состояния. Такое состояние может продлиться месяцы. Совершенно неожиданное исцеление может наступить также от ощущения большой духовной радости. Не покидайте этот мир, пока вы не успели раскрыться во всей своей красе. Сумеете достичь этого – значит вы не только обрели бессмертие в любви окружающих, вы исцелили себя и своих близких.

Я призываю всех людей к изменениям, которые исцелят их жизни и раскроют их способности во всей полноте. Почувствуйте ответственность за собственную жизнь и живите.

Составитель обзора и рубрик - Гуртовцев А.Л., Минск, 2001 г.