РОЗДІЛ 1

ЩО ТАКЕ МЕДИЦИНА РОЗУМУ Й ТІЛА

Я врешті перестала уникати вогню, протрималася достатньо довго, щоб дозволити собі обпектися, і зрозуміла: я — наче та неопалима купина. Вогонь болю не поглине мене. Можу палати й палати, але залишитися живою. Я можу жити у вогні. Я — вогнетривка[1].

— ҐЛЕННОН ДОЙЛ

Моя подорож у вогонь розпочалась замолоду. Мені дев'ятнадцять років, я лежу на ортопедичному хірургічному столі, заніміла від болю і страху. На екрані миготить рентген, а за моєю спиною мама заламує руки. Ми очікували на альтернативну думку, яка могла б пояснити мої симптоми. Батьки забрали мене з коледжу за тиждень до випускних іспитів, коли через нестерпний біль у попереку я не змогла дійти до ванни — про закінчення семестру навіть не йшлося.

— Я погоджуюся, — сказав лікар. — Діагноз — спондилолістез, дегенеративне захворювання

нижнього відділу спини. Щоб не опинитися в інвалідному візку до сорока років, вам необхідно негайно припинити певні види активності й прийняти нову реальність. Нам потрібно буде додатково обговорити, що для вас особисто означатиме поняття «вправи», але катання на роликах ми виключаємо однозначно.

Ролики були моїм щоденним засобом пересування й невід'ємною складовою радості й психічного здоров'я. Усе ж таки це були дев'ятності. У той момент його слова піддали сумніву всю мою особистість — спортивну, вільну й здатну робити, що заманеться.

Він продовжив:

— Не раджу піднімати будь-що вагою більше 20 фунтів* або їхати в автівці понад годину. Вам доведеться спати в досить незвичному положенні, щоб уникнути болю й стабілізувати спину. Будь-які подорожі потрібно буде ретельно зважувати з точки зору користі й ризиків. Найімовірніше, доведеться змиритися з думкою, що ви навряд чи зможете виносити дитину, адже її вага може надмірно навантажити спину, спричинивши непоправну шкоду.

Ось цю останню новину було особливо важко засвоїти. Життя без радісної родини, яку я собі уявляла? Це взагалі життя?

Зважаючи на результати моїх знімків, лікар пояснив, що стандартним протоколом є операція зі зрощення хребців. Але, враховуючи мій молодий вік і здоров'я, із цим можна зачекати. Якщо я виконуватиму всі суворі настанови щодо сну, подорожей

* Близько 9 кг.

і вправ, зможу відкладати операцію так довго, як тільки можливо. Відновлення зайняло б кілька тижнів відпочинку з подальшим обмеженням рухливості на все життя. Коли я усвідомила масштабність цього гнітючого прогнозу, мені здавалося, що лише теперішнє є реальним. Тим не менш, найважливіше на той момент залишалося невирішеним.

— Чи операція позбавить мене болю? — запитала я у відчаї.

Енергія в голосі лікаря дещо змінилася, коли він пояснював, що операція не дає жодної гарантії позбавлення болю.

Тоді я вперше зрозуміла: незважаючи на те що лікарі майстерно читають знімки, роблять висновки й, поза будь-яким сумнівом, хочуть допомогти, у них немає рішення для найнагальнішого — як вилікувати біль. Це стало переломним моментом. Тиха недовіра щодо того, наскільки в їхніх силах мене «полагодити», у поєднанні з картинками немислимого майбутнього, яке вони для мене малювали, стали тими насінинами, з яких пізніше проростатиме бажання глибше пізнати природу людського болю. Я мусила вірити, що є кращий спосіб. І все, що мені залишалося, — зосередити всю свою увагу на його пошуках.

Перенесімося на тридцять років уперед: мені п'ятдесят два, я — мама трьох майже дорослих дітей, яка бігає пляжем босоніж. Я подорожую світом, постійно їжджу за кермом через усю країну, щоб возити дітей до коледжу й назад, і сплю так, як мені заманеться. Виявляється, що той лікар, як і інші, які погоджувалися з моїм діагнозом, помилялися. Вони

побачили на знімку відхилення від норми й припустили (і можна зрозуміти чому), що їхня знахідка і є причиною мого болю. Але це не так.

Спочатку у відчаї, який підживлював мою допитливість, я розпочала повну несподіванок і, у результаті, ефективну подорож до відкриття всього, що тільки можна було дізнатися про природу, причини та лікування болю й хронічних страждань. Усе почалось із отримання ступеня бакалавра психології, потім — магістра клінічної соціальної роботи, і нарешті вінцем стала практика медицини розуму й тіла в співпраці з офісом доктора Джона Сарно в Реабілітаційному центрі Раска при Медичному центрі Нью-Йоркського університету. Понад двадцять років завдяки своїй приватній практиці, подкастам, ретритам і онлайн-пропозиціям я допомагаю людям, які загрузли в (на перший погляд) безкінечних хронічних болях, станах, хворобах і тривожності, отримати повну свободу.

БІЛЬ ПІД НОВИМ КУТОМ

Якщо раптом хтось не знає, доктор Сарно був новатором медицини розуму й тіла — системи поглядів, що піддає сумніву усталені припущення медичної спільноти. Простішими словами, медицина розуму й тіла визнає вплив, який наші накопичені травми й пригнічені емоції чинять на нейронауку, що лежить в основі здоров'я тіла. Коли людина перебуває в стані фізичної хвороби, а особливо — хронічної, підхід «розум і тіло» розглядає проблему під значно

ширшим кутом, намагаючись зрозуміти, як співпрацюють наші фізичні, емоційні та психічні системи для збереження життя й безпеки.

Система доктора Сарно кинула виклик західному погляду на біль як на дискомфорт, що *напряму пов'язаний з ураженою частиною тіла* й лікується відповідно до цього. Його надзвичайна наукова робота показала нам, що справжні фізичні симптоми, включно з хронічним болем і тривожністю, розладами шлунково-кишкового тракту, загостреннями автоімунних хвороб і навіть дерматологічними проблемами, не завжди пов'язані з патологією або структурними порушеннями в тілі. Натомість непропрацьована травма, психосоціальні чинники стресу та пригнічені емоції із часом можуть накопичуватися й змушувати мозок надсилати сигнали хвороби або відчуття травмування.

Він назвав цей стан синдромом м'язово-неврального напруження, або *TMS* (від англ. *Tension Myoneural Syndrom)* і пояснив його вплив у своїй революційній книзі *Mind Over Back Pain: A Radically New Approach to the Diagnosis and Treatment of Back Pain* («Розум лікує біль у спині: радикально новий підхід до діагностування й лікування болю в спині»), що вийшла друком у 1984 році[2].

Сарно визначив *TMS* як процес, який активується, коли гострі симптоми — наприклад, головний біль напруги або розтягнення м'язів — перетворюються на хронічний стан або діагноз. У спільноті розуму й тіла ви часто почуєте, як люди називають себе «*TMS*-никами» або кажуть щось на кшталт: «Оце мій *TMS* дає мені сьогодні прикурити!». Цей

акронім — узагальнювальний термін, що об'єднує величезну кількість хронічних станів і хвороб. Сюди належать м'язовий біль / спазм / запалення всіх видів, хронічна тривожність, тривалий *COVID*, панічні розлади, синдром подразненого кишківника (СПК), ішіас, псоріаз, тазовий біль, фіброміалгія, мігрені, шкірні захворювання, симптоми автоімунних хвороб і багато-багато інших.

І це далеко не вичерпний список. Саме тому, як я і сказала у своєму зверненні на початку книги, упродовж нашої розмови зазвичай уживатиму визначення *«хронічний біль»* або *«хронічні стани»*. Як ви невдовзі дізнаєтеся, не завжди має значення, які специфічні симптоми намагаєтеся побороти. Найголовніше — зрозуміти, що, коли вивчаємо тіло, намагаючись знайти пояснення певним відчуттям, ми також повинні враховувати науку про мозок, яка стоїть за ними.

Доктор Сарно надає значно об'ємніше пояснення походження болю й інших хронічних симптомів. Замість установлення прямого зв'язку між частиною тіла, що болить, і причиною болю чи відхилення від норми, він пропонує розглядати розлади нервової системи й психічні процеси як каталізатори хронічних станів. Сарно пояснив, що, намагаючись знайти причину виникнення болю, запального процесу, пригнічення імунної системи або будь-яких інших проявів хвороби чи дискомфорту, потрібно дивитися за межі ураженої частини тіла й зосередитися на походженні болю — а саме на спробі мозку захистити нас від складних емоцій і накопиченої травми.

Люди зазвичай сміються, коли я розповідаю, що знайшла доктора Сарно завдяки Роузі О'Доннел. Моя мама порадила мені поцікавитися ним після випуску *The Rosie Show*, де доктор Сарно допоміг одній із продюсерок, Дженет Барбер, позбутися болю в нозі й щиколотці, який був настільки сильним, що їй доводилося користуватися електричним візком. Прочитавши *Healing Back Pain* («Як зцілити біль у спині»), я була вражена, коли мій власний біль у спині почав ущухати[3].

Пізніше я стала пацієнткою доктора Сарно — відкритою і готовою мислити по-новому, інноваційно, а потім й ученицею, розвиваючи його теорії та вдосконалюючи практики, які вивели мене із хронічного болю до того життя, яким живу сьогодні. Із часом я стала його колегою, адже він рекомендував пацієнтам мою психотерапевтичну практику. Для мене було честю бути обраною спікеркою і читати лекції поруч із ним у Нью-Йоркському університеті, а наприкінці його життя наші розмови повністю зосередилися на поширенні його ідей для авдиторії, що зростала у всьому світі. Доктор Сарно дуже добре розумів, що поєднання мого досвіду в психотерапії та історії мого власного успіху в боротьбі з важким діагнозом надасть його доробку потужного голосу — такого, який, я точно знаю, надихав тим, що лунатиме й після смерті.