

ГЛАВА 1

Стресс длиною в жизнь

Благодаря Гансу Селье каждый знает, что чувство тревоги, раздражительности или злобы — не что иное, как стресс. Этот термин прочно завоевал себе место в медицинских справочниках, энциклопедиях и в нашем быту. Увы, непонятым остается только одно: как с этой болезнью бороться?

Ответ на этот вопрос не смог дать даже первооткрыватель тяжкого заболевания.

Третья женщина:

- Простите, профессор, а Вам самому удалось справиться со стрессом?

Ганс Селье обернулся. Вопрос эхом отозвался в пустом коридоре Сорбонны. Около окна стояла женщина в длинном черном пальто. Ее лицо скрывала широкополая шляпа.

- Несколько дней назад в аудитории, мне кажется, я Вас видел...

- Да, я была на Вашей лекции и слышала овацию зала, — перебила незнакомка. — Но о себе самом Вы не сказали ни слова. Получается, что изобретатель стресса оказался как сапожник без сапог.

Женщина достала зеркалаще и красную помаду. Ладони профессора Селье покрылись испариной. Он поймал себя на том, что готов начать оправдываться перед неизвестно откуда возникшей следовательницей.

- Мы испытываем стресс от любого сильного чувства, положительно-го или отрицательного — неважно, — таков был его ответ.

Доктор медицины и философии, обладатель 43 почетных званий и почетный заседатель нескольких дюжин медицинских и научных ассоциаций растерялся (возможно, испытал стресс) и начал пересказывать собственную лекцию. Он напомнил незнакомке, что каждое воздействие на человеческий организм уникально по своей сути и вызывает различную реакцию. Если холодно, мы дрожим, когда жарко — потеем, а не наоборот. Но иногда организм реагирует неадекватно. К примеру, женщина испытает шок и тогда, когда получит повестку о том, что ее муж погиб на войне, и тогда, когда, годы спустя, муж как ни в чем не бывало появится на пороге дома.

Результатом все-равно будет стресс.

- Вы испытаете стресс, если я приглашу вас пообедать? — перебила Ганса женщина с красными губами. — Луиза, — представилась она, протягивая руку.

Культурный шок

Возвращаясь из ресторана домой, профессор Селье спрашивал себя, почему он так легко принял приглашение незнакомки, после разговора с которой вдруг понял, что вся его жизнь была бесконечным стрессом уже с детства.

В детстве Гансу не давала покоя его мать, женщина образованная и эксцентричная. Мария Феличита заставляла Ганса говорить дома на четырех языках. Венгерский и немецкий он выучил без труда: первый был родным для отца, лучшего хирурга Вены, второй — для матери. Учить ребенка французскому и английскому пригласили гувернанток.

Конечно, будущей профессор Селье нисколько не сомневался, что мать руководствовалась лучшими побуждениями, с пяти утра экзаменуя сына в спряжении французских глаголов. Однако лингвистический эксперимент привел к тому, что Ганс в течение всей своей жизни так и не разобрался, какой из четырех языков для него родной. Иногда по утрам он испытывал ужасный стресс, потому что не сразу мог сообразить, на каком языке придется говорить.

Правда, стресс профессор Селье смог испытывать только после того, как сам его изобрел. А до этого (видимо, по незнанию) ученый успел дважды жениться.

Судя по всему, первая жена Ганса, дочь питсбургского угольного магната, испытывала тоже недомогание, поскольку ее муж бесконечно пропадал в университетских лабораториях. После рождения ребенка она подала на развод и даже добилась отмены отцовской фамилии для их общей дочки Кетрин. Молодой ученый очень переживал и так и не смог справиться с болезнью, вызванной тем, что дочь предпочитала общаться с ним как можно реже. А вот сама Кетрин почему-то не унаследовала отцовского недуга — не грустила, много путешествовала и слала самодовольные письма из разных точек мира.

Вторая жена ученого, Габриель, родила ему аж четверых детей. Но в этом случае именно необходимость заниматься их воспитанием довела профессора Селье до состояния леденящего ужаса. Через 28 лет совместной жизни и, естественно, непрерывного стресса он сам сбежал от жены. К счастью для Ганса, та не возражала.

Но помимо женщин в жизни Ганса Селье была масса других источников стресса. Он никогда не мог точно сказать, кто он по национальности.

Детство и юность Ганс провел в маленьком городке Комарно на территории Австро-Венгрии. После развала империи городок его проживания оказался в Чехословакии, и именно в этой стране Селье получил паспорт. Если принять во внимание языковую путаницу в голове ученого, не составит особого труда представить, каким источником стресса для него было это обстоятельство.

Но, пожалуй, самым ужасным для Ганса Селье было то, что в течение большей части своей жизни он не мог найти страны, в которой можно было спокойно работать.

В 1924 году Селье поступил на медицинский факультет Пражского университета. Но в университетской клинике не было условий для проведения исследований реакций организма на разные инфекции, которыми интересовался студент. Спустя год Ганс отправился в Парижский университет. Там были все условия для успешной работы, но отношения с профессорами у молодого ученого не сложились. Пришлось вернуться в Прагу.

В 1931 году Гансу Селье наконец удалось получить медицинскую степень, степень доктора химических наук и в придачу рокфеллеровскую стипендию. Теперь он мог, не задумываясь о деньгах, заниматься исследованиями в лучших университетах Соединенных Штатов. Казалось бы, о чем еще можно мечтать? Ганс отправился в университет Балтимора. У него даже сложились прекрасные отношения с коллегами и студентами, но с культурным шоком справиться он не смог.

Профессор Селье позже вспоминал, что больше всего его раздражали вечеринки для «бедненьких иностранных студентов», которые устраивали профессорские жены. Избавиться от приглашений на них, а также от стресса, которые они (вечеринки) вызывали, ему так и не удалось. Спустя три года он уехал работать в университет Монреаля. Здесь для столь нервного ученого были созданы все условия (вплоть до собственной лаборатории). Наконец-то у доктора было все необходимое для работы, но он снова не мог избавиться от беспричинной, казалось бы, тревоги и раздражительности. Во время бессонных ночей профессор бесконечно перебирал собственное прошлое. Селье пытался понять, почему при одних и тех же обстоятельствах его знакомые ведут себя совершенно спокойно, а он впадает в панику. Ученый решил разобраться со своей жизнью и тем, во что она превратилась, на химическом уровне. Спустя пять лет он нашел первое доказательство собственной теории — теории стресса.

Невыносимая жизнь подопытных

Пожалуй, единственное, что не вызывало у Ганса Селье стресса, — это его собственная теория. В 1936 году он впервые опубликовал статью, посвященную этому явлению. Научная общественность приняла его изобретение на ура. Видимо, и другие ученые искали объяснение физическим ощущениям, которые они испытывали время от времени. Вот только раньше никому в голову не приходило уделять им столько внимания, а уж тем более отслеживать последствия жизненных неурядиц на гормональном уровне. Ганс Селье первым обратил внимание на

связь между чувством тревоги и тем, что происходит в организме человека в этот момент. Английский язык, как писалось выше, Селье знал и без труда подобрал к нужным ощущениями нужное определение — stress («напряжение»). Это слово и сделало его знаменитым. В университете Монреаля он провел опыты не только над собой, но и над крысами. Животным создали невыносимые условия жизни, и они, сами того не подозревая, предоставили неоспоримые доказательства существования стресса как такового. В их крови выделялся адреналин. Именно его Ганс Селье назвал «гормоном стресса». Он предположил, что сила переживаний зависит от эмоциональной устойчивости личности, жизненного опыта и наследственности, то есть от того, как умели вести себя в сложных ситуациях предки пациента, от обычаев пращуров так или иначе выражать свои эмоции.

Последующие эксперименты доказали, что стресс является причиной многих заболеваний — артрита, болезней сердца, астмы. Стресс в организме сопровождается выделением большого количества гормонов, в частности адреналина.

«Очевидной причиной болезни является инфекция, интоксикация, нервное истощение или просто старость. Но на самом деле срыв работы гормонального механизма представляется наиболее вероятной причиной смерти у человека», — писал профессор Селье. Открытие было настолько ошеломляющим, что окрыленный ученый начал испытывать стресс все реже и реже. Конечно, он по-прежнему нервничал перед лекциями, но их количество помогало Селье на какое-то время забыть о собственной персоне. График заседаний научных советов оставлял слишком мало места для анализа частоты собственного пульса. Научное признание с лихвой компенсировало превратности личной жизни.

И вот теперь в жизни Ганса Селье снова возникла женщина. Мало того, что она заставляла профессора испытывать сложную гамму чувств (это Селье даже радовало как дополнительное подтверждение тому, что стресс вызывают как положительные, так и отрицательные эмоции). Луиза заставила ученого снова почувствовать себя неудачником. Уж слишком часто эта женщина задавала ему вопрос, с которого, собственно, и начались их отношения: «Так что, изобретатель стресса, вам самому удалось его преодолеть?»

Эффективное лекарство

Самим фактом своего существования Луиза ставила под вопрос существование стресса как такового. Глядя на то, как безмятежно спокойной она могла завтракать три-четыре часа подряд или месяцами обходиться без денег, профессор Селье невольно начинал задумываться о том, не обманули ли его крысы.