

# Органічно

## Початок

Насправді я завжди захоплювалася лише одним органом — кишечником. Ще підліткою я хотіла дізнатися про нього геть усе. Куняючи на лекціях в університеті, я часто прокидалася лише тоді, коли згадували його назву, а у 23 роки навіть написала книжку про кишечник, яка несподівано стала бестселером.

Здавалося б, відтепер мій подальший шлях був цілком зрозумілим: я підшукала лікарню з профілем «травний тракт» і взялася за спеціалізацію. Однак невдовзі боляче вдарила об сувору реальність: якщо раніше я свято вірила, що для того, аби стати хорошою лікаркою, достатньо знатися лише на «дослідженнях кишечника», то тепер ця думка викликала в мене тільки поблажливу усмішку.

Я лікувала жінку, яка після втрати немовляти страждала від спазмів у животі й соромилася того, що ніяк не може достатньо швидко «повернутись у форму». Я консультувала робітника з позмінним графіком, чие травлення геть збілося з ритму через постійні зміни режиму дня. Пенсіонерка з довгелезним списком ліків скаржилася на «незрозумілу нудоту», а одна людина зі сфери політики потерпала від набридливої діареї, яку, як з'ясувалося, спричиняли стимулятори, покликані допомогти встигати на всі можливі зустрічі.

Коли якось після обіду схожий на ведмеда власник будівельної фірми зізнався, що часто нервується і страждає від нападів тривоги, я, зовсім забувшись, просто випалила: «Ой, та це зараз у багатьох!». Я сказала це не для того, щоб при-

меншити його проблему, а тому що була — як і він сам трохи згодом — щиро здивована.

Звісно, я могла б зарадити цим людям: щось виписати, спробувати різні схеми лікування і полегшити симптоми. Але водночас мене не полишало відчуття, що по-справжньому їхніх проблем це не вирішить. Усередині наростало нав'язливе невдоволення.

Я бачила страждання людей від того, що вони не можуть безперебійно працювати, як машини, чи не виглядають ідеально, як ляльки. І від того соромляться почуватися самотніми чи сумними.

Мені бракувало слів, щоб описати те, що я із часом почала відчувати дедалі гостріше. Здавалося, я лікувала саму цю дивну епоху не рідше, ніж хворі органи.

Коли за плечима було вже кілька років медичної практики, раптово померла бабуся. Вона була однією з найважливіших людей у моєму житті, та, попри це, у перші дні після її смерті я не відчувала абсолютно нічого. Я вставала, ішла на роботу, а ввечері лягала в ліжку. Зникла навіть моя давня боязнь темряви. *«Якщо не давати волю почуттям, як-от скорбота, вони відтісняються на задній план і тільки сильнішають»*, — побіжно занотувала я колись на лекції з психології. Тепер ці слова мимоволі спливали в пам'яті, але самі лише знання ніяк мені не допомагали. Що зі мною було не так?

Якось згодом я сиділа за своїм залитим сонцем столом і читала медичний текст про рани. Зненацька на очі навернулися сльози. Здавалося, ніби сама шкіра розуміла, як це — втратити когось. Цей стан зраненості, раптова втрата тканин, перша шокова реакція. Те, чого так довго уникала, нарешті вирвалося назовні: я змогла дати волю скорботі. Навіть шукаючи відповідь на запитання «Як мені це пережити?»,

я орієнтувалася на те, як шкіра дає раду власним ранам. Погляд на тіло допоміг знову відчувти себе людиною.

Цей досвід змусив замислитися. Ми живемо в гучному та надвимогливому світі. Звідусіль на нас без упину сиплеться інформація: чого маємо досягти, як нам жити, який вигляд мати чи що відчувати, — тоді як ми часто навіть не усвідомлюємо, ким уже є тут і зараз.

Чи могли б знання про наше тіло стати противагою тому, що я бачила в лікарні та відчувала на власному досвіді? Чи допоміг би погляд крізь призму тілесності — бодай трохи — зберегти людське у вирі сучасності?

Варто лише прислухатися — і ви помітите, як багато термінів із галузі техніки, економіки чи навіть військової справи ми використовуємо, коли говоримо про власне тіло. Мозок порівнюємо з комп'ютером, наша імунна система «відправляє війська», щоб «атакувати загарбників», у спорті підвищуємо «ефективність» тренувань за допомогою «фітнес-режимів», а той, хто недостатньо інвестує у своє здоров'я, згодом обов'язково «отримає рахунок». Очевидно, що реалії навколишнього світу накладають відбиток на сприйняття нас самих, — але як це на нас впливає? І чи не може бути навпаки: що саме наше тіло підказуватиме нам, як ставитися до робочих буднів чи соціальної взаємодії?

Дослідження цієї гіпотези перетворилося на хобі. Щоразу, коли світ знову залишав мене з купою запитань, я занурювалася у фахову літературу про наше внутрішнє життя. Нові дослідження легень змусили інакше поглянути на базові потреби. Те, як наше тіло здобуває необхідне і як дає раду небажаному, стало для мене взірцем. Занурення в сучасну імунологію змусило переосмислити, що насправді гарантує

мені безпеку. Шкіра подарувала новий погляд на стосунки: на завдані рани, зцілення, дотики й особисті кордони. А хто б міг подумати, що м'язи мають настільки своєрідний погляд на міць і силу? Для кожної з найважливіших людських потреб завжди знаходився відповідний орган.

Те, як наше тіло розв'язує свої проблеми, просто заворожує. Раз у раз я черпала із цього натхнення для власного життя і почувалася так, ніби опинилась у крамниці морозива, ущерть наповненій відповідями.

Розуміння власного тіла корисне не лише для профілактики хвороб. Наші органи відіграють надзвичайно важливу роль у тому, що взагалі означає «бути собою». Вони впливають на ключові питання, як-от: чого ми насправді потребуємо? Як реагуємо на загрози? Як хочемо ставитись одне до одного? Або ж на що ми здатні і яким шляхом цього досягаємо? Якщо краще розумітимемо відповіді нашого тіла, то зможемо жити більш цілісним і гармонійним життям.

Якщо не брати до уваги хвороби чи пандемії, тіло рідко задає тон у суспільних дискусіях. До того ж чимало з того, що ми, як нам здається, знаємо про власний організм, уже неабияк застаріло. Наприклад, дослідження імунної системи за останні двадцять років довели, що наша безпека тримається не лише на тому, аби просто «відбиватися від поганого». Коли розумієш чому, то усвідомлюєш, що керуватися таким переконанням у власному житті — м'яко кажучи, примітивно... І це лише один приклад із безлічі.

Усе, про що йдеться в цій книжці, спирається на науку, але водночас має глибоко особистий вимір. Наприклад, спершу легень здавалися мені напрочуд пасивним і м'яким органом — аж поки не зловила себе на думці, що вони нагадують мою прабабусю. І хоча вона справді була м'якою, а часом (ніде

правди діти) навіть здавалася цілком пасивною жінкою, її вплив на всіх нащадків колосальний. Вона стала нашим фундаментом — точнісінько так само, як ним для нашого тіла стають легені та дихання.

Замість того, щоб залишити ці особисті роздуми лише для себе (як планувала від початку), я розмістила їх перед кожним розділом. Адже вони чудово ілюструють: на мої слова впливає те, у якому середовищі я виросла і як саме дивлюся на світ. Зрештою, це стосується і самої науки та людей, які нею займаються. Це жодним чином не робить їхні думки чи наукові відкриття хибними або необ'єктивними. Це лише означає, що шлях, яким ми до них приходимо, може бути дуже особистим.

Те, що я почала вчитись у свого тіла, а не лише збирати про нього факти, мене змінило. Тепер я з новою повагою дивлюся на людську природу. «Непродуктивні емоції», фізичні обмеження чи інакше розуміння сили раптом перестали здаватися чимось неприйнятним чи ознакою слабкості; натомість вони розкрили свою логіку, яка відтепер стала мені значно ближчою. Сьогодні я мислю так: подібно до того, як усвідомлення, ким ми є, є частиною дорослішання, розуміння того, *чим* ми є, — це частина нашого становлення як людей. А ще — розуміння того, чого ми потребуємо. Адже хоч би яким галасливим був світ навколо нас, хоч би як сильно він спирався на кліки, на нулі з одиницями й на суцільну порожнечу між ними, це ніяк не змінює нашої глибинної суті: ми — органічні істоти. З'єднані мережею волокон, ми сплітаємо вміння наших органів в унікальне полотно життя. Ми безперервно створюємо себе наново, трансформуємося — і водночас залишаємося творінням, якому мільйони років.

Є голос, який нагадує нам про все це. Вміння розмовляти його мовою робить нас справжніми корінними мешканцями власного «я» — органічними.

# 1

*Базова потреба*

## Легені

## Порада Соні

Прізвисько моєї прабабусі було Соня. Узагалі-то її звали Гедвіга, але цьому імені бракувало важливої частини її сутності: тих різких змін настрою, які, немов щупальця, обплутували все її життя. Прадідусь називав її то «завзята», то «млява» — залежно від ситуації. Соня походила з пфальцької родини, що володіла розсадником дерев. Її батько був чоловіком лагідним і зовсім позбавленим ділової хватки. Часто він просто меланхолійно лежав на лузі й розглядав рослини. А от мати була жінкою енергійною: щойно їй треба було щось обговорити з бургомістром чи директором банку, вона одразу ж заскакувала в сідло. Перед цим вона ще швидко згрібала волосся «в гульку» й натягала «капелюшка» — ритуал, який безпомилково сповіщав усім довкола про її рішучість діяти. Прабабуса поєднувала в собі обидві ці сторони, точнісінько як дихання: вдих і видих; «завзята» і «млява», бадьора і соня.

Єдиним надійним орієнтиром у цьому світі для неї була природа. До цього якоря вона прив'язала свою душу й завжди знаходила там спокій. Усе інше прошмигувало повз неї, мов швидкоплинне видіння. У молодості вони із чоловіком переїхали до Берліна «буремних двадцятих», де прабабуса ходила на жіночі збори, абсолютно нові на той час студії йоги чи астрономічні товариства й вечеряла з поважними політиками. Вона володіла надзвичайно приємною безпосередністю, яку дуже цінували в цих колах.

Після приходу нацистів до влади багато що змінилося. Жінка покинула все й поїхала на велосипеді з Берліна до рідних у Пфальц. Коли приїхала, там і далі росли ті самі дерева, так само світило сонце. Її батько, зітхаючи, лежав на лузі

