

Радость против рака

Психотерапевт Юнус Гайнуллин о роли психики в борьбе с болезнью

Диагноз «рак» в сознании большинства людей звучит как приговор... Но психотерапевт Юнус Гайнуллин, который уже много лет работает с тяжелобольными пациентами и их родными, уверен: нужно не опускать руки и сохранять самообладание даже в самых тяжелых ситуациях. «Чудеса случаются, – говорит Юнус Бариевич. – И даже на четвертой стадии...»

Дом ангелов

С психотерапевтом Гайнуллиным мы встретились в детском отделении казанского хосписа. Старофранцузское hospice означало «гостеприимство», и этим словом называли места отдыха для пилигримов, паломников на Святую Землю... Позднее так стали именовать клиники для неизлечимо больных.

Сотрудники казанского хосписа называют свое учреждение «домом уходящих ангелов». «Уходящих» – потому что здесь никогда не говорят «умирающих». «Дом» – потому что хоспис совсем не похож на больницу: внешне он скорее напоминает детский сад, а комнаты с табличками на дверях: «Тут живет радость», в которых живут детишки, больше похожи на гостиничные номера, врачам же здесь запрещено носить белые халаты... Ну а «ангелов» – потому что этот проект – детище фонда имени Анжелы Вавиловой, который был основан в феврале 2003 года родителями маленькой девочки, умершей от лейкоза... Имя Анжела и означает «ангел».

– Я здесь работаю с самого основания, – Юнус Гайнуллин ведет меня по коридорам хосписа, где развешено множество детских рисунков, ярких и жизнерадостных. – Тогда еще этого здания не было, и мы выезжали на дом и оказывали помощь...

Юнус Бариевич помимо хосписа трудится психотерапевтом в городском СПИД-центре, так что получается, что он помогает самым тяжелым больным.

Спусковой крючок болезни

Мы устраиваемся в прекрасном зимнем саду, расположенном между детским и взрослым отделениями. В помещении прозрачная крыша, чтобы больные, которых вывозят сюда прямо на колясках и кроватях, могли видеть небо...

– Считается, что причин возникновения онкологических заболеваний несколько, – как и каждый из персонала хосписа, Юнус Бариевич излучает необыкновенное спокойствие, – канцерогены, содержащиеся в пище, наследственные факторы, генные сбои. Но первичным, на мой взгляд, является наше психоэмоциональное состояние, та программа сознания, которую мы себе задаем. Например, Луиза Хей, автор множества книг по популярной психологии, предлагает такие таблицы, где в одной колонке написаны заболевания, с которыми сталкивается человек, в другой значатся возможные психологические причины возникновения этих болезней, а в третьей – методики изменения мышления для борьбы с недугом. В случае с раком на первый план выходят стрессовые факторы, особенно потеря значимого человека. Таких примеров в моей практике множество. Недавний случай: девушка, уже довольно взрослая, с очень сильной привязкой к своим родителям – единственная дочь в семье, так что отец учил ее управляться и с молотком, и с дрелью... И вот в феврале прошлого года ее папа ушел. У девушки сильнейший стресс, развился рак, и несколько дней назад ушла и она... Стрессы, такие как потеря близких, развод, экономические потрясения, оказывают мощнейшее

психовоздействие на наш организм, и если человек не может к ним адаптироваться, это наносит удар по иммунитету, становится спусковым крючком для болезни.

Бумеранг

Конечно, по мнению Гайнуллина, не все 100 % онкологических заболеваний вызваны стрессом.

– Опухоль у трехмесячного ребенка – это, скорее всего, наследственное, – продолжает Юнус Бариевич. – Но у взрослых людей такие психологические проблемы, как обида, отказ от борьбы, низкий социальный статус, являются бессознательным программированием на смерть... Качество нашей жизни зависит от того, какие сигналы мы посылаем в окружающий мир. Если долго не удовлетворяются какие-то потребности, если у человека возникает ощущение, что он никому не нужен, у него не получается стать тем, кем он хотел бы, возникает подсознательное нежелание жить... И оно бумерангом возвращается в виде болезни.

– А что же делать с этими негативными установками, чтобы избежать проблем и болезней? – интересуюсь я.

– Ну, я не считаю, что мы должны ходить и постоянно улыбаться, – поясняет Юнус Гайнуллин, – иначе нас могут счесть за идиотов... Но важно, чтобы больше 50 % нашей жизненной «программы» были позитивными. Нужно быть оптимистом по жизни! Этот «бумеранг» и в положительном смысле работает. Вот, например, материальная составляющая нашей жизни тоже ведь сильно зависит от настроения. Если мы перестанем жаловаться: «Не хватает зарплаты...», «В плохой стране живем...» и т.д., если выйдем из отрицательного информационного поля страхов и негатива, будем иметь положительный настрой, то решение наших финансовых проблем придет из самых неожиданных источников.

В зимнем саду начинаются приготовления к концерту, который для ребят подготовили студенты казанских вузов. Такие представления здесь проходят регулярно. А мы с Юнусом Бариевичем переходим в его «кабинет психологической помощи».

Программа на исцеление

– У нашего сознания огромный потенциал в борьбе с болезнью! – восклицает психотерапевт. – Я приведу пример. В США проводили эксперимент: выбрали определенное количество людей с одинаковыми опухолями, лечением, уходом, стадией болезни... Совпадало все – пол, возраст, степень распада. Но из этой группы некоторые не выживали, а другим удавалось победить болезнь. И выяснилось, что все, кто исцелился, имели сильнейшую мотивацию к жизни! Например, у одной поправившейся женщины спросили: «Почему Вы выздоровели?» «У меня дочь училась в колледже. Оставалось два года обучения, а кроме меня никто за ее образование платить не будет... Вот я и боролась!» – был получен ответ. Потенциал мозга задействован всего на 5 %. Если заставить наше сознание работать мощнее с помощью мотивации, положительных установок (ведь известно, что словом можно убить, а можно – вылечить), чудесные исцеления возможны! С одной стороны, моя задача как психотерапевта – помочь человеку принять ситуацию такой, как она есть; с другой – не допустить, чтобы он опустил руки! Существует несколько этапов реакции на стресс. Первый – отрицание: «Это неправда, такого не может быть». Второй – гнев, направленный наружу, обвинение других. Третий этап – торг, когда человек думает, что он может сделать что-то, чтобы болезнь отступила: «Вот я курить брошу, и рак исчезнет», «Я в церковь пожертвую и исцелюсь». Четвертый – гнев, направленный внутрь, депрессия. А пятый – принятие. На первых четырех этапах

человек еще не готов бороться, и только на пятом этапе, когда приходит спокойствие, пациент перестает усугублять стресс, и ему можно говорить: «Не сдавайся, продолжай сражаться!». Продолжительность и качество жизни, даже при онкологии в 4-й стадии, зависят от того, какую программу человек себе задаст! – заканчивает наш разговор Юнус Бариевич.

«Как мало мы еще знаем о человеческой психике, – думаю я, покидая «дом уходящих ангелов», – и как много скрытых возможностей в ней содержится...»

Роман УСАЧЕВ

Юнус Бариевич Гайнуллин

родился в 1956 году

Психотерапевт. Окончил Казанский медицинский институт по специальности «Психиатрия». Возглавлял Нижнекамский наркологический диспансер. С 1993 года работает в Республиканском центре по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями Министерства здравоохранения Республики Татарстан.

С казанским хосписом доктор Гайнуллин сотрудничает с сентября 2011 года, с момента его основания.