

## Вступление

Двадцать с лишним лет назад бессонница вошла в мои ночи, как странный белый цветок. Поначалу я находила ее даже приятной, тем более что цветок этот был семейный...

Еще ребенком я приобрела привычку лунными ночами приходиться к маме и бабушке, которые тихо разговаривали на кухне в ночной одежде. Видя, как моя рожица показывается из приоткрытой двери, они всегда ласково улыбались. Я любила эту четверть часа, проведенную в их обществе, и не чувствовала себя одинокой в ночи — ведь я принадлежала к «клану». Мама съедала банан, бабушка пил кефир, а я довольствовалась кружкой холодного молока. У всех свои вкусы и привычки... Позже Каролина, моя младшая сестра, тоже присоединилась к нам. Короче говоря, бессонница у меня — наследственное...

Те странные ночи я проводила с пользой. При свете карманного фонарика я прочитала все книги, которые хотела. Интуитивно я постигала волшебство слов и тишины. Я знала, что бессонные ночи не всем в радость, но совсем не страдала, а находила в них нечто полезное, считая, что это как-то выделяет меня из «массы». Говорят, что во время бессонницы Морис Равель писал музыку, а Марсель Пруст шлифовал свои тексты. Луи-Фердинанд Селин в романе «Смерть в кредит» признавался, что если бы он всегда хорошо спал, то не написал бы ни строчки... О писателе Жорже Переке говорят, что он бродил бессонными ночами по улицам столицы в поисках вдохновения. Выходит, бессонница — это поэтично?

*Мое личное мучение — это сон. Если бы я хорошо спал,  
то никогда не написал бы ни строчки.*

Селин

В подростковом возрасте беспокойные ночи вошли у меня в правило. Я чувствовала себя усталой, нервной, утратила всякий энтузиазм и испытывала трудности с концентрацией внимания. Все эти неприятности ворвались в мой быт и больше не покидали его. Началось сражение. Но я заранее была обречена на проигрыш, ибо, когда твоим соперником является бессонница, бороться нужно не *против* него, а *вместе* с ним. К сожалению, пытаясь вызвать сон химическими препаратами, я слишком много лет потратила на то, чтобы это понять.

В тридцать лет у меня за плечами был уже богатый опыт человека, страдающего бессонницей. Другим и знакомым я говорила, что уже все испробовала. На самом же деле я испробовала лишь все существующие лекарства — устраняющие ощущение беспокойства и снотворные. Моя аптечка стала похожей на шкаф с лекарствами, стоящий в кабинете психиатра, и после посещения врачей я стала ходячим медицинским справочником... На протяжении многих лет я принимала слишком много лекарств, и мой организм начинал требовать все больших и больших доз. К бессоннице прибавилась зависимость, и мне пришлось бороться уже с двумя проблемами вместо одной! Нужно добавить, что мои дорогие снотворные препараты снимали лишь симптомы беспокойства, а не искореняли его глубинные причины. К тому же «чудо-пилюли» имели очень неприятные побочные эффекты. В частности, у меня стали возникать провалы в памяти, и это отразилось на профессиональной деятельности.

Психологи говорят: «Выздоровевший от бессонницы пациент — тот, кто плохо спит, но не делает из этого

проблемы». И они правы. Сейчас мне 45 лет и я сложила оружие. Я уже не пытаюсь уснуть «так, как другие», или спать столько же, сколько они. Я не сражаюсь против бессонницы. Она приходит и уходит, я (почти) не травлю ее химией.

Я изучала интернет-сайты, участвовала в форумах для людей, страдающих бессонницей, обошла всех знакомых, имевших подобные проблемы, обращалась к фармацевтам, врачам, гомеопатам, этиопатам, преподавателям йоги и тай-чи, монахам... У всех я спрашивала об одном: о «хитрости», которая помогла бы уснуть. В итоге я узнала о множестве природных средств. Если они и не безупречны («безупречны» — ужасное слово, которое следует вычеркнуть из лексикона), то, во всяком случае, эффективны. Кому-то они помогут решить временно возникшую проблему или отказаться от медикаментов в случае нервозности, а кому-то эти «хитрости» позволят справиться с отдельными приступами бессонницы — пока проблема не превратилась в хроническую. Таким, как я, — кого постоянно нервируют часы, — обретенные «хитрости» предлагают целый набор щадящих решений, в разных случаях работающих по-разному. Когда некий прием уже не работает, я просто использую другой. Время от времени я даже позволяю себе большую глупость, которой рекомендуют избегать все врачи, — устраиваю себе долгий-долгий компенсирующий сон по утрам...

Главное же заключается в том, что сон перестал быть для меня навязчивой идеей. Когда он «капризничает» и не приходит, я насыщаю бессонные ночи такими же занятиями, что и дни. Выспаться я смогу всегда... Еще я поняла, что ночью выходят на поверхность все противоречия и истины, которые прячутся днем... Итак, чтобы примириться с ночью, я должна сначала примириться с днем. Это значит: объективно смотреть на вещи, управ-

лять отрицательными эмоциями и стрессами, улучшать качество жизни. Во всяком случае, когда я начала это делать, мои бессонные ночи стали спокойными...

*Усни мудро, усни чисто, усни спокойно,  
усни без зависти.*

Бурдель