

Живой компьютер мудрее железного

Потому что наше подсознание включается сердцем!

«И. о. первой леди» края уже не раз появлялась на публике в обществе и. о. губернатора края. Она оказалась открытой и согласилась дать нашей газете интервью. Но куда на дворе выборы, с супругой Виктора Александровича Толоконского мы беседовали исключительно о ее профессиональной и общественной деятельности. И о детях, конечно.

Наталья Петровна ТОЛОКОНСКАЯ – врач-подвижник в деле здоровья, создатель единственной в своем роде общественной организации «Институт Человека», учредитель и научный руководитель образовательного учреждения «Институт Общей Врачебной Практики», доктор медицинских наук, профессор, заслуженный врач РФ. А еще – гуманный педагог и профессиональный сертифицированный коуч. Сегодня – гость нашей редакции.

О Красноярске

– Наталья Петровна, вы уже три месяца в Красноярске. Как прошла адаптация?

– Это было 23 апреля 2014 года, знаменательный день, когда я узнала о грядущем переезде. Виктор Александрович сообщил мне о предложении президента РФ Владимира Владимировича Путина. Важно не то, что говорил, а как. Мне этого хватало. Новый поворот судьбы, сильные впечатления сердца – это же здорово! Смотрю, говорю, с какой легкостью мы принимаем – в своем возрасте, при такой привязанности к Новосибирску – столь важное решение. И пошутила: а ведь это – молодость ума и гибкости сознания. Дети и внуки, конечно, переживали, мы ведь никогда не расставались. Я успокаивала – на расстоянии наши отношения станут еще лучше.

Адаптация прошла успешно! Я не сижу на месте – много где побывала. Да и «группа поддержки» развила активность: первой приехала дочь Ленокка с мужем и двухлетним Алешенькой. Помогли с обустройством – подушки, одеяла, посуда, домашние мелочи. Потом прикатил сын Алеша со своим Сашенькой, ему 8 лет. Следом – старшие

– У нас много красивых мест. Ергаки, например.

– Я уже была в Ермаковском районе, попросилась в рабочую поездку Виктора Александровича, заповедник, правда, не успела увидеть. И опять удивили люди: искренне и честно говорили обо всем с надеждой, видно, как хотят перемен, нуждаются в сильных отношениях. Душевный праздник был – песни, пляски, угощения. Рядом оказалась удивительная женщина, Татьяна Михайловна Касьяк, она мне запомнилась, хочу послать ей свою книгу «Я Вас люблю». Хочу вернуться!

Впечатлений масса, не успеваю переваривать.

О власти

– Мы тоже многим недовольны: недостатком благоустройства, пробками на дорогах... Но в большинстве своем сидим, наблюдаем: делают – не делают? Приложить усилия даже в мелочах – ни-ни. Чего нам не хватает?

– Доверия к власти, которое бы подкрепляло инициативу души. Ведь главные соиздатели – сами жители, каждый в своем деле, а дело власти – создавать наилучшие условия реализации

Сильнейший всплеск положительных эмоций – это разрешение «живому компьютеру» нашего сознания творить, он ведь неизмеримо мудрее и мощнее железного. Автопилот, который ведет нас по жизни, если его слышать

внуки (Витенька – 16 лет, Саша – 18; у нас пока четверо внуков, и все – мальчики!). У нас в семье два Вити, два Саша и два Алеша. А меня все зовут Натюлей-Натюлейкой! Вот так пообщались, друг от друга, как от батареки, надолго зарядились.

– Вы бывали в Красноярске?

– Нет. Но было предчувствие встречи. Красноярск как-то стал возникать в моей жизни. Знакомые заезжали, рассказывали о Столбах, Енисее, коллега с просьбой организовать в Красноярске филиал моей авторской школы. Муж делился впечатлениями от визитов. И каждый раз я восклицала: «Как я хочу в Красноярск!» Кто бы мог подумать, что будет так!

– Красноярск и Новосибирск всегда соперничали. В чем они похожи, чем различаются?

– Их нельзя сравнивать. Каждый город – он как человек: имеет свою душу, особую красоту. Но родство кровное – братья-сибиряки! Если заглянуть глубже, возможностей здесь для развития гораздо больше, чем в Новосибирске. Кажется, ресурсы использованы слабо. Другого такого края нет не то что в России – на планете. Где еще в таком масштабе сочетается особая природная уникальность – богатства недр, заповедные места – с таким человеческим потенциалом! А я верю в человека, потому и врачом стала особенным в своей непримиримости с тем, когда человеку плохо.

Я приехала чуть позже Виктора Александровича – 26 мая, накануне его дня рождения. У меня много дел, если бы я их бросила, значит, подвела бы людей, которые мне очень доверяют. Все, что касается дома, семьи, всегда на мне, муж чаще и не знал, как я это делаю, но всегда мог судить по результату. Сама порой удивляюсь, как все успеваю! Это он улетал со сложившейся картиной мира, понимая, что предстоит делать исполняющему обязанности губернатора. А мне – заново выстраивать формат жизни. Очень помогли красноярцы! Когда мы были на острове Татышев, нас узнавали, свободно подходили, так по-доброму что-то спрашивали, фотографировались с нами, словно со старыми знакомыми, и мне стало легко!

А недавно ходила на Столбы. Потрясающее место! Вели замечательные люди, старые и новые знакомые. Я даже не заметила, как с легкостью прошла 16 километров. Покорена! Наверное, буду заядлой столбисткой.

их замыслов, сверяться с людьми в своих действиях. Не хватает видения, того яркого четкого образа, куда идем. Большая потребность помочь встать человеку на этот путь, да еще и удержаться на нем. Цель-то – не завод построить, а чтоб человеку хорошо!

Вот почему и я назвала свою маленькую школу «Логистика здоровья Человека. Семья, Бизнес». О производственной логистике говорят много. А вот логистика человеческой жизни – за бортом. Укоренилась в людях привычка ставить планы в категории процесса, а не результата. Сизифов труд – худшее наказание человеку. А если наладить отношения власти и общества, изменить взгляд, по-новому зазвучат и ключевые задачи власти. Как ставить образование, чтобы выпускать человека готовым жить в этом мире? Как ставить здравоохранение, чтобы люди научились жить здоровыми? И так далее. Где жить целостному видению этого, если не во власти?

О человеке

– Ваш «Институт Человека». Кстати, замечательное название. Цель – формирование единой гражданской духовно-нравственной позиции в отношении проблем человека, касающихся медицины, культуры, образования. Долго к этому шли?

– У меня хорошие Учителя. Знаете, когда готов ученик, тогда и приходишь к Учителю! Жизнь свела с академиком Влаиславом Петровичем Казначеевым. Ему 17 июля исполнилось 90

лет. Ученый с мировым именем, врач от Бога, его труды имеют образ целостной науки человековедения. Он давно жил идеей Института Человека, вот я и решила, в этом моя ответственность и признательность ему. Понимаю необходимость вершин его сознания, но хочу, чтобы наука о жизни, здоровье становилась достоянием человека с юных лет, в понятной увлекательной форме. Это открывает веру в себя.

Поддерживаю проекты по развитию личности, здоровью, разрабатываю свои, так, чтобы подвигать человека к профессиональному мастерству и успеху. К 85-летию Влаислава Петровича проводила форум «Духовные, биологические и социальные основы природы Человека», это было одинаково интересно людям разных возрастов и профессий. Теперь, пять лет спустя, продолжением стал форум «Доверие к власти – ключ к системным наилучшим переменам в обществе». Тема весьма актуальна и для Красноярска, могу поделиться!

Мои предложения – врача, ученого, педагога – обращены к медицинскому университету, министерству здравоохранения, главным врачам, просто к человеку. Главная идея – никакие приемы не несут в себе механизма долгосрочного стратегического развития. Мировой бизнес, кстати, это уже давно понял. Развитие личности – это возможность на любой модели проявлять творческую самостоятельность, личную эффективность. Вот и подумала, если новейшие технологии обучения, тот же коучинг, применить к образованию и здравоохранению, все остальное случится само как следствие. Радость жизни – это фундамент нашего здоровья.

– А что делать с человеческой ленью, апатией?

– Да, равнодушие, изживенческие настроения очень сильны. Но кто спрашивал человека, когда он учится, работает, чего он хочет? Что для него по-настоящему важно? А ведь если бы он создал свой образ, начал им жить, это вызвало бы сильнейший всплеск положительных эмоций – разрешение «живому компьютеру» нашего сознания творить, ведь он неизмеримо мудрее и мощнее железного. Автопилот, который ведет нас по жизни. Если его слышать, читать знаки. Как говорил поэт Райнер Мария Рильке: «Есть только одна дорога – вглубь себя».

На пациентах это особенно хорошо видно. Спрашиваешь человека – хочешь быть здоровым? Да. Представь, что ты здоров, как это выглядит? Что для тебя становится возможным, когда ты здоров? Так пробуждается сознание, желания, обретается смысл, что включает энергию, внутренний поиск. Появляется мотив жить, меняется настрой. И сразу видно: другой взгляд, осанка, новый образ мысли... Организм говорит: «Спасибо, дальше я сам!» Чуть позже откликается физическое тело, выздоравливает. Когда находишься на передовой мысли об устройстве мозга, все меньше приходится применять лекарства.

– Так все просто?

– Просто, если знать и уметь! Я учусь по-настоящему помогать людям, ведь большинство смирилось с плохим как с нормой, будь то болезнь или потеря работы. Никогда не подчинялся шаблону, чужой диктовке. Разрабатывала программы исцеления, анализировала, наблюдала эффективность на сотнях людей. Работает! Если при мне говорят: «Он неизлечим», не соглашайтесь. Дело не во мне, важно доверять человеку, указать ему путь. Люди разные, а шаблон ко всем применяют один, в образовании, в медицине. О долгосрочных результатах – сейчас сделал, а отвечаешь спустя годы – просто перестали думать. Но помощью все это ста-

вится, если я отвечаю на запрос человека, а не по своей настойчивости лечу, учу. Если человек говорит: «Я очень хочу стать здоровым!» Вместе беремся и делим ответственность.

О медицине

– Примирение с плохим – это многолетняя привычка жить в условиях невнимания к отдельному человеку...

– Я задаю врачам вопрос: как бы вы лечили своих детей, себя? Первый критерий врачебных пособий: абсолютная безопасность, безвредность. Второй – расчет на ресурсы организма, третий – высокий отдаленный результат. То, чем вы живете, отвечает таким требованиям? Вы удовлетворены результатами? Легко отвечают: нет! Но задавались ли вопросом, что можно найти взамен? А ведь медицина XXI века предлагает тысячи вариантов, многое создано очень давно, но так и не востребовано. Говоришь об этом с врачами, видишь, понимают, хотя боятся, не имеют своей внутренней силы, заданы обстоятельствами жизни. Кто им поможет?

– Наталья Петровна, вы по специальности – инфекционист. Редкая специализация. Почему выбрали именно это направление?

– Я очень хорошо училась, школу окончила с золотой медалью, институт – с красным дипломом. На шестом курсе жизнь свела с опытными врачами инфекционной больницы, преподавателями, они показали себя самыми лучшими. Сильное впечатление о людях и определило выбор. Хотя перед распределением звали в свою специальность и гинекологию, нравилась хирургия... Когда на занятиях спрашивали, кто хочет ассистировать на операции, первой поднимала руку.

Если бы сейчас выбирать – пошла бы в терапию. Быть терапевтом – значит быть тем врачом, который всегда рядом, чувствует пациента целиком, разбирается в причинах и следствиях, помогает строить жизнь без больниц и лекарств. Поддерживать жизнь больного химическими лекарствами и по-настоящему исцелять – это противоположные вещи, главное – что же мы выбираем? Грамотный врач, независимо от специальности, уже на первом коротком приеме способен понять, насколько человек отклонился от траектории здоровья. Вот этому и учу! До эры узкой специализации инфекционные болезни были основополагающим разделом терапии.

– Поэтому ваша дочь – терапевт?

– Я смодуло так думала, открывала новое, применяла к своим главным пациентам – родителям, детям, когда-то, как все, назначала им лекарства. Сейчас думаю: как я могла! Теперь наша семья лет двадцать живет без лекарств. А Ленокка впитывала, что настоящий врач – это особые отношения, в которых хорошо человеку. Врач – это верная мгновенная реакция на событие, чтобы успокоить, оценить, найти выход.

Наша защита – единый дух, любовь, доброжелательность, отсюда энергия, силы, успехи. Мы понимаем друг друга без слов. Для своих любимых людей я все делаю сама. С большой радостью.

А специализация инфекциониста помогла понять, что значит сила саморегуляции. Забыли, что фундамент здоровья закладывается в симбиозе с микромиром, что мы вообще появились в природе благодаря этому. Бояться всего, объявлять микробов врагами, жестоко искоренять антибиотиками, сметая порождая всю жизнь, прививать всех всегда и от всего – делать большую ошибку, идти против природы. Примитивная медицина, к сожалению, пренебрегает наукой. К счастью, я поняла это рано, искала, как быстро повернуть на выздоровление. Кропотливо соединяла знания Учителей разных времен, творчески развивала, складывала в образ своей авторской системы врачевания и обучения.

– А по телевизору все наоборот: человек – скопище инфекций, вирусы наступают – спасения нет... Хочется немедленно вымыть руки. Почему нас пугают?

– Разобраться на самом деле легко. Какие болезни по природе положены здоровому ребенку? Детские инфекции, расстройства пищеварения, кожные сыпи, диатезы. Острые, яркие, короткие, с температурой и воспалением. В чем их смысл? Освободиться от токсинов, повысить энергетический уровень, повысить самостоятельную иммунитет. А иммунитет контролирует не только движение микромира, но и следит за атипичными клетками – они же каждый день образуются, но ходу у здорового им нет. Это же азбука врачевания. А когда именно с этим беспощадно борются, на смену незамет-



ДОСЬЕ

Наталья Петровна ТОЛОКОНСКАЯ, доктор медицинских наук, профессор, академик РАЕН, заслуженный врач РФ. Сертифицированный коуч по стандартам ICF.

Опыт ученого, педагога и врача с 1977 по 2012 год в Новосибирском государственном медицинском университете. Научное руководство – 20 подготовленных кандидатов и докторов наук. Имеет более 250 научных публикаций. Получила патенты на изобретение: № 2158604 от 10 ноября 2000 года «Способ лечения гепатита С», № 2238729 от 16 июня 2003 года «Способ лечения описторхоза». Автор уникальной системы врачевания в лучших традициях классической медицины. Обладатель главного приза Международной премии им. X.-Х. Реккевера (2005, Германия). Инициатор создания и с 2006 года президент РОО «Институт Человека». С 2012 г. – учредитель и научный руководитель частного образовательного учреждения «Институт Общей Врачебной Практики». Главная идея: здоровье как ценность личной и корпоративной культуры. Путь плодотворного долголетия. Разработка и внедрение уникальных образовательных технологий развития личности, управления, трансформации личной и командной эффективности в сфере здравоохранения.

Семейное положение – муж Виктор Александрович Толоконский, дети – дочь Елена и сын Алексей, четверо внуков.

но приходят серьезные болезни – рак, инсульт, инфаркт, бесплодие. Как быть? Пугаться, искать новое лекарство? Да разве лекарствами и вакцинами строится здоровье? Учу, как регулировать простое, чтобы не появилось страшно.

Противовесом невежеству может быть только просвещенность человека, и для этого не надо быть врачом. Задумайтесь, развитие ребенка в утробе и рождение – как волшебство, ты только восхищаешься – и он все делает сам. Почему же взросление лишает человека творческого начала?

В своей профессии я выбирала са-

брожелательность. Отсюда энергия, силы, успехи. Мы понимаем друг друга без слов. Переживаю за тех, кто сегодня идет в медицину, многих ломают. Своим бы вникаем сейчас, наверное, не посоветовала, слишком надо быть сильным и чувствовать призвание.

– А как же миссия врача?

– Престиж профессии врача возвращается обязательно, ибо у молодых поколений высокий запрос к жизни. Значит, разговор о миссии, благородстве, самоотверженности. Ведь лечение – это не трансплантация, не шунтирование – в этих технологиях медицина как раз сильна. Нужен врач для семьи, которому верить, а у всех ли он есть?

– Вы много лет были председателем попечительского совета двух детских фондов, зампредом «Российского союза за здоровое развитие детей». И еще, еще, еще. А главное – муж столько лет в таком ранге! Плюс внуки... Откуда столько энергии?

– У меня внутри вечный двигатель, как и у вас! (смеется). А если серьезно, питаюсь обратной связью, люди дают в ответ больше, чем я отдаю. Но поведение моего сердца первично. Сознание постоянно измеряет результат. Все это складывается в одну линию радости. Я для любимых своих все делаю сама и с радостью!

– Надолго вы приехали сюда? Женны губернаторы и Лебеда, и Хлопонина тоже собирались быть рядом, а чуть погодя... Супруга Льва Кузнецова – не понятно: тут жила, не тут...

– Это надо спросить всех вас, вы ведь с Виктором Александровичем это решете, а я принимаю безоговорочно – только вместе! Буду иногда ездить в Новосибирск – там столько всего: дети, пациенты, ученики, друзья, но теперь мы – красноярцы. Вопрос только в новом формате жизни, а содержания, которое хотелось бы реализовать, – на три жизни!

– Вы счастливая женщина?

– Да, сколько счастья вместилось в одно интервью, сколько еще впереди! Я сохранила детскую впечатлительность, и желание выражать признательность всем и вся возрастает с каждым днем. Все чаще говорю: «Я тебя люблю!» Сердце тает, когда в ответ, даже от наших малышей, как волшебную музыку, слышу: «Я люблю тебя, Натюля!» Дай Бог нашей семье и дальше столько радости, чтобы досталось и многим вокруг.

