Тимур Ганеев.

«Порой не работают пальцы и мне тяжело двигать фигуры». Валентина Гунина побеждает в шахматах и борется с тяжелой болезнью

Победительница ЧМ по блицу Гунина рассказала о жизни с диагнозом «волчанка»

Один из самых титулованных гроссмейстеров страны рассказывает о своей жизни и страшном заболевании — в надежде, что это мотивирует других.

В конце декабря Валентина Гунина в блестящем стиле выиграла чемпионат мира по блицу в Самарканде. Начав с семи побед подряд, 34-летняя россиянка не сбавила темпа и до самого конца сохранила лидерство, потерпев в 17 турах лишь одно поражение. Это уже второй чемпионский титул по блицу в коллекции Валентины (ранее побеждала в 2012 году). Помимо успехов в быстрые шахматы Гунина — пятикратная (!) чемпионка России, первая в истории трехкратная чемпионка Европы в личном зачете, трехкратная победительница Всемирной шахматной олимпиады, пятикратная победительница командного чемпионата Европы, чемпионка мира в составе команды России.

Мы договорились созвониться в праздники, чтобы обсудить суперуспех Валентины, но разговор пошел на другую тему. Выяснилось, что спортсменка болеет тяжелым системным аутоиммунным заболеванием — в прошлом году врачи подтвердили ей диагноз «волчанка». В интервью «СЭ» Гунина подробно рассказала о том, как жить и продолжать профессиональную карьеру, когда у тебя отказывают пальцы и нет сил встать с кровати, а также кто и что ее мотивирует.

Долго боролась за свой диагноз, все анализы были пограничные

— Вы прилетели в Москву 31 декабря. Были силы отметить Новый год или все эмоции остались в Самарканде?

— Мама уже все приготовила: салаты, закуски, горячее. Надо было просто отдохнуть и проснуться к праздничному столу. Брат с нами не празднует, он просто идет спать по своему графику. Как и папа. А мы с мамой послушали бой курантов, речь президента, посмотрели праздничный концерт. Она очень хотела послушать выступление SHAMAN (певец Ярослав Дронов. - **Прим. «СЭ»**). Так что все прошло по намеченному плану.

— Были ли какие-то особенные поздравления?

— Конечно, всегда приятно получить поздравление от президента страны, но все-таки самые приятные эмоции были от теплых слов членов моей семьи. Они были очень удивлены, что мне удалось выиграть. Из-за болезни у меня пальцы иногда не работают, и мама очень переживала о том, как я просто буду переставлять фигуры. О чемпионском титуле точно никто не думал, так что это приятный сюрприз для всех родных.

— Расскажите о своей болезни.

— У меня волчанка (тяжелое системное аутоиммунное заболевание. - **Прим. «СЭ»**). Я почувствовала себя нехорошо шесть лет назад, когда мне было 28. И только в мае

2023-го мне поставили диагноз. Долго за него боролась, так как все анализы были пограничные. Волчанка мимикрирует под разные болезни. Мне долго говорили, что это психосоматика, но я логически понимала, что такого не может быть. Особенно когда ты просто не можешь встать с кровати из-за жуткой слабости, испытываешь страшную боль в мышцах, костях и постоянно утомлена. Мне удалось найти хороших специалистов, которые вникли в проблему и комплексно подошли к решению вопроса. Так что хочу сказать спасибо врачам центра им. Сеченова, а также доктору из Одинцовской областной больницы, которая изначально дала мне понять, что со мной происходит.

Я слежу за Селеной Гомес (популярная американская певица и актриса. - **Прим. «СЭ»**). У нее волчанка, и она принимает ударные дозы препаратов, то худеет, то толстеет. У Гомес была трансплантация почки. Селена делится всем этим с подписчиками, подробно все рассказывает. Тоже готова это сделать — в надежде, что это кому-то поможет. Многие живут с волчанкой и не знают, что у них такой серьезный недуг.

— Вы тоже принимаете специальные препараты?

— Да, таблетки-блокаторы, которые притупляют боль, и гормон. Приходится три раза в месяц сдавать кровь, чтобы постоянно отслеживать свое состояние, и каждые полгода ложусь в больницу на обследование всего организма. Болезнь может «спать», но на фоне каких-то событий резко обостряться. Волчанка реагирует на стресс, у меня она явно «проснулась» после начала СВО.

— Могли бы описать свои симптомы?

— Такое чувство, что ты постоянно болеешь. Всегда хочется лечь спать. Но надо постоянно заставлять себя двигаться, нельзя залеживаться. После одного дня в кровати встать очень и очень сложно. Мне повезло, что брат оказывает большую поддержку. Помог выработать режим, которому я стараюсь следовать изо дня в день. Чищу зубы, принимаю душ, пью кофе, завтракаю. Потом брат берет меня на прогулку, и мы гуляем около двух часов. Я прихожу вымотанная, буквально падаю...

— А ведь еще надо заниматься шахматами...

— Шахматы — это моя мотивация. Оказалось, что я настолько люблю их, что в минуты тренировок или официальных партий порой забываю про болезнь. Мой тренер говорит, что я доползу до занятия и буду тренироваться из-под стола. (Смеется.) Все, кто болеет волчанкой, должны найти что-то, что их мотивирует. Мне ничего искать не надо было. Все-таки фанатично занимаюсь шахматами с пяти лет.

Люди с волчанкой так сильно худеют, что не могут встать

— Даже если отбросить удачную игру в Самарканде, у вас был успешный 2023 год.

— Да, за это еще раз хочу сказать большое спасибо своей семье и тренеру. Большая загадка, как они меня терпят, а Ваня (Иван Попов. - **Прим. «СЭ»**) не сбежал от меня, учитывая мое состояние. Долгое время мы работали в стол. Было непонятно, буду ли я что-то выигрывать или нет. А в 2023-м мне удалось победить на открытом турнире в Ташкенте. Причем с классическим контролем. Там было по два тура в день, и мои подруги-шахматистки сильно за меня переживали. Удивлялись, что в обычном-то состоянии тяжело выдержать такой марафон, а тут я решила поиграть и каким-то образом взяла первый приз. Еще не ожидала так сильно сыграть на суперфинале-2023. Начало было слабое, но в концовке удалось накатить и в итоге занять второе место, уступив только Баире Кованой.

— Видел, как она поздравляла вас после победы на ЧМ в Самарканде. Милое видео.

— Да, я держалась из последних сил, но когда увидела Баю, то начала плакать и уткнулась в нее. Она знает о моей болезни, так что понимала мои чувства. Ян [Непомнящий] очень мило поздравил. Сказал, что если что-то нужно из таблеток или необходим какой-то специалист, то он готов помочь.

— Здорово. Хотя многие почему-то считают Яна высокомерным...

— Как все гении, он необычный. Но когда общаешься один на один, то он очень милый. Мы давно в дружеских отношениях, знакомы много лет. Приятно, что коллеги поддерживают в этой непростой ситуации. Хотя многих друзей в шахматах я потеряла. Все-таки тяжело общаться с человеком, который постоянно испытывает проблемы. Иногда слышу: «Ты постоянно ноешь». Увы, но это не капризы, а серьезный недуг.

— Может ли наступить ремиссия?

— Да, волчанка может уйти в ремиссию. Пока не испытывала этого, поэтому не очень верю. Но если ремиссия наступит, то тогда ты живешь как обычный человек. До момента, пока тебя снова не накроет. Это как мини-бомба замедленного действия, как во всех иммунных болезнях. Главное, чтобы не пошло дальше, но, к сожалению, начались проблемы с почками. Мой лечащий врач была крайне недовольна, добавила еще таблеток. Начались проблемы и со зрением. Один глаз стал себя странно вести. На последнем осмотре сказали, что у меня катаракта. Это побочный эффект гормона.

Выписали капли, которые очень противные. От них у меня начинаются проблемы с носом. Люди думают, что у меня сильный насморк, но на самом деле это просто эффект капель. То есть проблемы множатся, но стараюсь относиться к этому с юмором. Например, насчет катаракты сказала врачам, что мне только старческих болезней не хватало. (Смеется.) Задело и нервную систему. На фоне волчанки разыгралась и фибромиалгия. Такая проблема есть у Леди Гаги. В США это считается серьезной болезнью, она постоянно проделывает курс уколов. У нас же ставят эту проблему под вопрос.

— Сейчас ситуации, которые вы считали тяжелыми до болезни, наверняка кажутся забавными.

— Не то слово. В том же Самарканде ребята жалуются: зря поехал на тот или иной турнир, сколько рейтинга опустил. Смотрю на них и думаю: о чем они? Хотя для меня самой когда-то заваленный экзамен в университете казался концом света. Сейчас смешно это вспоминать. На самом деле, болезнь делает тебя сильнее. Как бы банально это ни звучало. Потому что если ты не соберешься, не начнешь жить по четкому графику, то просто будешь лежачим.

Видела людей с волчанкой, которые так сильно худеют, что потом реально не могут встать. Главное, не довести себя до такого состояния. Иначе организм просто не сможет восстановиться.

На фоне болезни появилось тревожно-депрессивное расстройство

— Что самое тяжелое в болезни?

— Думала, что это боль, но оказалось, что самое тяжелое — лечение. Первый месяц меня так сильно тошнило, что думала — это конец. А потом привыкла. Во второй месяц тошноты было меньше. Подумала: окей, так еще можно жить.

— А что болит?

— Кисти. Они болят все время. Даже блокаторы не помогают. Стопы, бедра. Периодически начинает болеть грудная клетка, и появляются ощущения, что я чувствую свои ребра, внутренности. Говорят, что так часто бывает при волчанке. Надо регулярно

проверять все органы, особенно почки. Когда ложусь в больницу, то они изучают всё от и до.

— Сложно представить, как в таком состоянии сосредоточиться на профессиональном спорте, подготовке к турнирам...

— Боли — это не самое плохое, если говорить про игру. На фоне волчанки появилось тревожно-депрессивное расстройство. Когда пыталась играть командный чемпионат России в Сочи, то уставала не от игры, а от того, что настроение постоянно скачет туда-сюда. Пять минут радуюсь, пять минут падаю в ад. Так я начала принимать антидепрессанты.

— Стало легче?

— Заметно, но когда начались проблемы с почками, то врач рекомендовала начать снижать литий и постепенно убрать его. Я сижу на большой дозе антидепрессантов. Никогда не боялась привыкания, есть вещи похуже. А вот отмена этого та еще штука, всегда нужно быть готовой к тому, что может «бабахнуть».

— Психиатр и психолог оказывают серьезную помощь?

— У нас многие боятся психологов и психиатров. Например, моя мама — человек советской закалки. Она всегда считала, что ты сам должен со всем справляться. Мол, дедушка воевал, какой психиатр? Но, посмотрев на меня, теперь говорит, что всем надо бежать к психологу. Такая трансформация.

Мне кажется, что шахматистам очень полезны занятия с психологом. В терапии ты познаешь себя, учишься важным навыкам. Например, когда меня начинает тошнить, то я беру телефон и начинаю искать что-нибудь по теме географии. Всегда плохо разбиралась в ней, но сейчас выучила расположение всех стран на карте, название столиц... И навык отвлечения работает, тошнота постепенно отступает.

— Простите за вопрос, но все призовые уходят на лечение?

— Нет. Огромное спасибо ФШР, руководителю федерации Андрею Васильевичу Филатову и Минспорту за помощь. Все анализы по волчанке, а они очень дорогие, я сдаю через больницу для членов сборной России. В Сеченовке лежу бесплатно. Сама оплачиваю таблетки, сессии с психологом и психотерапевтом, массаж. Так что основную нагрузку на себя берет федерация, более мелкие расходы оплачиваю из призовых. Хотя порой эти расходы и бывают существенными. Особенно когда не получается что-то выиграть.

Каждые полгода прохожу обязательное УМО, как член сборной России. И там есть тест: надо крутить велотренажер или бежать по беговой дорожке. Последний раз мне выпала дорожка. Понятно, что для спортсменов на ней дают сверхнагрузку. А мне тяжело в горку-то идти, не говоря уже о беге. Врач сильно переживала, спрашивала, не потеряю ли я сознание. Но мне так нужен был этот допуск, что я буквально вцепилась в поручень и выполнила норматив.

Моей поездки в Самарканд могло и не быть

— Возможности нашего организма порой впечатляют...

— Хотя перед Новым годом я не смогла получить допуск на сбор национальной команды. Направили досдавать анализы. Понимала, что уже не успею полететь с девочками в Кисловодск, и решила, что проведем собственный мини-сбор с тренером. Потратила на него все оставшиеся призовые за 2023 год. Мама даже забеспокоилась: на что мы будем праздновать Новый год? (Смеется.) Так что рада, что удалось отбить эти расходы. Хотя поездки в Самарканд могло и не быть.

— Почему?

— Не оставалось денег на билеты. На ЧМ по быстрым шахматам и блицу приглашение за счет организаторов получают только шахматистки с рейтингом 2500. У меня сейчас он пониже. Позвонила Ирине Василевич, это мой директор в школе Анатолия Карпова. К концу года казна в школе обычно пуста, но они нашли возможность оплатить мою поездку. Не представляете, какая я была счастливая, огромное спасибо! Так что успех складывается из таких маленьких деталей.

— Изначально хотел вас спросить, какой титул был для вас более эмоциональным — в 2012-м или 2023-м, — но сейчас все стало понятно.

— В 2012-м я была молодая. Знаний ноль, опыта ноль, но зато есть невероятное желание порвать всех на тряпочки. Сумасшедшая активность, быстро соображаешь. Сейчас же есть знания, опыт, но энергии нет. Иногда у меня бывает зависание. Из-за того что пальцы болят, мне даже порой тяжело опустить фигуру. Так что играть в быстрые шахматы и блиц для меня то еще испытание, но в классику еще сложнее, отсутствие «физики» дает о себе знать, это к вопросу о том, нужно ли шахматисту заниматься спортом.

Хорошо, что в прошлом году у меня было много игровой практики. У Артема Замфировича Ахметова в Федерации шахмат Москвы каждую субботу и воскресенье проходят турниры по рапиду и блицу. Собирается очень приличный состав, много мужчин-гроссмейстеров, сильных девушек. Когда пришла первый раз, то чуть не расплакалась. Ничего не получалось, с трудом двигала фигуры, много «зевала». Но решила продолжать. В итоге ходила, ходила — и они меня так натренировали, что в Самарканде я показала очень цельную игру.

— Вы могли взять медаль еще и на ЧМ по рапиду. Попали в дележ 4-8-го мест, выиграв сразу 8 партий из 11.

— Как я уже говорила, мне важно соблюдать режим, а в Узбекистане был ночной рейс. Я старалась спать, но тяжеловато. Первый день привыкала, и удалось выиграть три партии из четырех. Во второй день «зевнула» в двух партиях подряд (уступила эстонке Май Нарве и индийской шахматистке Нутакки Приянке. - **Прим. «СЭ»**). Зато выиграла последние четыре. Они были довольно сильными по качеству, поэтому перед блицем было хорошее предчувствие. Мы с тренером каждое утро анализировали сыгранные партии. Он рассказывал, где я ошиблась, где не так оценила позицию. Ваня предложил сделать это после турнира, но мне, наоборот, хотелось экспресс-разбора, чтобы не наступать на те же грабли. Так что это и его победа тоже, он здорово меня подготовил.

— Сколько лет вы работаете с Иваном Поповым?

— Почти пять лет. Уже прошли стадию притирки, и сейчас все идет как по маслу. Иван — гроссмейстер, долгое время занимался с Марком Израилевичем Дворецким, играет за сборную Москвы. Говорю это к тому, что в первую очередь он сильный игрок. Изначально я занималась с Игорем Лысым (чемпион России 2014 года. - **Прим «СЭ»**), но в какой-то момент решила перейти на 1.e4 и пригласила в команду Ивана. Несколько лет занимались втроем, но затем разошлись. В том числе и потому, что много занималась здоровьем. Игорь, привет! Я искала новых тренеров, но в конце концов все-таки остановилась на Ване. Считаю это решение одним из моих самых удачных в карьере. Мама молится на него. Говорит, что он единственный, кто нашел подход ко мне. Характер у меня не из простых.

— В чем заключается его подход?

— Мы переходим от одного уровня понимания шахмат к другому. Постоянно решаем задачки. За несколько месяцев можем решить до двух тысяч задач. Сейчас я перехожу на новый уровень, как я называю его: неземные шахматы. Постоянно удивляюсь — а так можно было? Это еще раз говорит о том, что у меня до сих пор неиссякаем интерес к игре. Вот я наблюдала за Магнусом [Карлсеном] в Самарканде. Видно, что он устал от шахмат, но ведь откуда-то у него находится мотивация приезжать и выигрывать крупные турниры? Не могу этого понять.

Ограничилась бы предупреждением Дубову и Непомнящему

— В блице за два тура до конца Александра Костенюк отставала от вас всего на пол-очка, а вам предстояло сыграть с двумя топ-шахматистками: Цзюй Вэньцзюнь и Анной Музычук. Многие бы занервничали на вашем месте, но вы выиграли обе партии. Давайте вспомним их.

— В партии с Цзюй получилась защита Тарраша. У меня были проблемы с этим дебютом, но мы много разбирали его на тренировках. Обычно это происходит так: я сижу за доской, а тренер — за мощным движком. Такой современный анализ. Я спрашиваю, что будет, если я пойду так или так. Задаю тысячу вопросов, а Ваня сразу выдает мне решения. Так у меня хорошо получается запоминать варианты. Поэтому, если возвращаться к партии, я помнила все сильнейшие идеи, поймала ее ферзя, но из-за усталости немного ошиблась в концовке. Могла завязаться борьба, но Вэньцзюнь сама «зевнула» в ответ, и партия закончилась. С Аней была очень эмоциональная игра, Грюнфельд. Очень острые варианты, но мы пленных не берем! Шучу, конечно. У меня было ощущение на протяжении всего блица, что рядом сидит тренер и хвалит, что я все делаю правильно.

— Еще обсуждалась история, что Анна не пожала вам руку.

— Еще перед партией с Машей Музычук в 13-м туре ко мне подошел главный арбитр и предупредил, что мы не пожимаем руки. Окей, я все понимаю. С Аней было то же самое. Что тут сказать? Их осуждают за такое в родной стране. А если скажешь «привет» российскому оппоненту, то вообще могут назвать предателем. Живем в такие времена.

— Первый день блицтурнира ознаменовался двумя скандалами. Сначала из-за апелляции Эндрю Хонга очередной тур был задержан на час, а в 11-м туре Ян Непомнящий и Даниил Дубов лишились по пол-очка за очную ничью. Как вы на это реагировали?

— Апелляцию Хонга я понимаю. Это могло случиться с любым шахматистом, особенно было бы обидно, если это произошло бы в решающих турах и повлияло на распределение медалей. Так что к задержке отнеслась спокойно. К тому же в тот момент начали действовать мои глазные капли, и я думала только об этом. Такой слепошарик, «ребята, уступите бабуле место, пожалуйста». Да, ребятам не понравилась эта задержка, мне было легко (хотя тренер боялся, что я устану). Мол, не тошнит и ладно. А про второй скандал узнала уже поздно вечером, лежа в постели.

У нас была большая дискуссия по поводу этого решения арбитра. Мне казалось, что ребята поступили неправильно, сделав ничью таким образом (гроссмейстеры сделали все ходы в очной партии только конями и вернули их на начальные позиции на 12-м ходу. - **Прим. «СЭ»**). Похоже на клоунаду, и у меня сложилось впечатление, что их наказали за сам выбор росписи. Ян же говорит, что их просто наказали за роспись. Хотя на техническом собрании говорили, что можно сделать ничью в любое время. Нет ограничений по количеству ходов. Но, повторюсь, ничью можно сделать нормально, не привлекая к себе лишнего внимания. Особенно когда играют представители одной страны.

— То есть решение главного арбитра можно понять?

— Я бы ограничилась предупреждением. Два нуля — это слишком. Хотя он мог посчитать, что это плохой пример для совсем молодых шахматистов, которых в этот раз было много на ЧМ.

Пример Костомарова меня мотивирует

— Удалось посмотреть Самарканд?

— Нет, конечно. Из всей культурной программы я побывала только на открытии. Было весело: танцы, местный колорит, переодевание Магнуса в национальный костюм... Потом ребята поехали на ужин для участников, а у меня уже не было сил. Пошла в отель, выпила кисель и легла спать.

— Это как-то относится к диете?

— Плохо ела в ноябре — декабре. Потеряла больше 10 кг. Меня доктор отправляет к нутрициологу, чтобы понять, что мне нельзя есть. Хотя такое ощущение, что надо есть хоть что-то. В праздники было съедено много маминого оливье и холодца. Это немного вернуло аппетит. В Самарканде только завтракала, а в течение дня в основном пила кофе. Вечером же ограничивалась киселем. Моя проблема заключается в том, что утром и днем я двигаюсь, а ближе к вечеру в основном лежу. Единственное, могу выйти и погулять с собаками.

— У вас их несколько?

— Две собаки и кот. Всех нашли на улице.

— Здорово.

— Иногда прихожу на канал Марии Фоминых и Александра Морозевича. Играю с подписчиками, обсуждаем с Машей новости, а все донаты подписчиков, которые приходятся на мой эфир, уходят приютам для животных. В эти праздники собрали крупную сумму.

— Часто посещаете родной Мурманск?

— После того как брат перебрался в Москву, стала ездить гораздо реже. Несколько лет назад в Мурманске стал проводиться турнир «Полярный гамбит». Его стараюсь не пропускать. Во-первых, можно навестить папу. Надеюсь, что он тоже скоро переедет в Москву. Во-вторых, радостно, что стали проводить всероссийский турнир в моем родном городе. В нашем детстве у администрации часто не было денег. Хотя это и сейчас частая проблема для многих.

— Чем занимается ваш брат?

— Брат старше на три года, хотя по ощущениям у нас разница минимум 10 лет. Он суперрассудительный, начитанный. Горжусь им и еще раз хочу сказать ему спасибо за поддержку. Он работал шахматным тренером в Мурманске и после переезда смог найти работу в Москве, в шахматной школе ФШМ в центре им. Моссовета. Еще помогает Анастасии Спицыной. Я ей его прорекламировала, и у них получился отличный союз.

— Наметили цели на 2024 год?

— Если говорить про шахматы, то жду, когда мы возобновим тренировки. А календарь турниров буду составлять после очередного обследования. Надо понять, что с почками, какие принимать препараты. Не хочется, чтобы болезнь распространилась на печень. Заведу себе специальный диванчик для старческого нытья. Понятно, что в идеале

я бы хотела играть много турниров по классике, но понимаю, что это вряд ли реально в моем положении. Нужен очень высокий уровень концентрации, а мне-то и кино сложно посмотреть, почитать книгу. Буквы расплываются. Читаю несколько страниц и откладываю. Вот недавно осилила роман «Маленькие женщины». Очень понравилось. Еще одна из важнейших целей на год — собрать все необходимые документы и получить третью группу инвалидности.

— Что вас мотивирует, кроме поддержки семьи и шахмат?

— Истории других людей. **Джеки Чан** рассказывал, что из-за многочисленных травм ему надо несколько часов делать зарядку после пробуждения, чтобы иметь возможность хотя бы минимально двигаться. Или была ошарашена, когда прочитала, что у Брюса Уиллиса нашли деменцию. Ему осталась пара лет жизни, не узнает родных... Вот это человеку не повезло. Мои проблемы по сравнению с его — это фигня.

Еще мама внимательно следит за Романом Костомаровым. Она фанат фигурного катания, не пропускает ни одного крупного старта. Помню, мы вместе смотрели Олимпиаду в Турине-2006, где они с Татьяной Навкой выиграли золото. Когда с ним случилась вся эта история, то у нас начался спор. Я говорила, что надо дать ему спокойно «улететь» в другой мир. Мама настаивала, что, несмотря ни на что, надо продолжать бороться. Честно, я не верила, что он сможет восстановиться, но сейчас, когда человек делает такие тренировки, которые мне были не под силу даже тогда, когда я была полностью здорова... А когда он вышел на лед в протезах... Я поняла, что мама была права. Это реально круто и мотивирует.

Поэтому и я подробно рассказываю про болезнь. Про ее проявления, осложнения, сложности... Не просто потому, что хочется пожаловаться. Вдруг это кого-то мотивирует пойти и сделать проверку организма? Задуматься о смысле жизни. Заняться лечением, которое долго откладывал... Вот вы спрашивали про планы.

— Да.

— Психолог недавно спросила меня, чем бы я занялась, если не смогла бы больше играть в шахматы. Вопрос поставил меня в ступор. Как это, не играть в шахматы? Думаю, они всегда будут в моей жизни. Но я не исключаю, что пойду получать второе высшее образование. Например, мне нравится археология. Понимаю, что сложно представить меня на раскопках со своей болезнью, но тот же Роман [Костомаров] показывает, что нет ничего невозможного.