

НАУЧПОП ДЛЯ ВСЕХ

МАРКО
ПАКОРИ

ТАЙНЫЙ

ЯЗЫК

СИМПТОМОВ

КАК РАСПОЗНАТЬ

SOS-СИГНАЛЫ

СВОЕГО ТЕЛА

Издательство «АСТ»
Москва

УДК 616
ББК 53
П13

Печатается с разрешения издательства Sperling & Kupfer Editori S.p.A.
и литературного агентства ELKOST International Literary Agency.

Перевод Ярославцевой И.

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

- Пакори, Марко.**
П 13 Тайный язык симптомов. Как распознать SOS-сигналы своего тела / Пакори Марко ; пер. с итал. И. Ярославцевой. – Москва : Издательство АСТ, 2019. – 304 с. – (Научпоп для всех).

ISBN 978-5-17-109788-2

Традиция, культура и философская мысль внушили нам представление о том, что разум и тело – это две отдельные и разделенные сущности.

Лишь в сравнительно недавнее время представление о том, что разум и тело взаимосвязаны и взаимозависимы, вновь обрело популярность, способствуя развитию современных воззрений на природу болезней и такой научной дисциплины, как PNEI (ПНИ) или психонейроиммунологии.

В ходе работы психологом, Марко Пакори отметил для себя один очень важный момент: все люди, которые приходили к нему с психологическими проблемами, часто также жаловались и на телесные расстройства. Автор изучил, почему улучшения или ухудшения эмоционального и физического состояния происходят параллельно друг с другом, а труды медиков, остеопатов, специалистов по акупунктуре, врачей-иридологов и т.д. помогли охватить проблематику работы во всей ее полноте и сложности.

УДК 616
ББК 53

ISBN 978-5-17-109788-2


© 2016 Sperling & Kupfer Editori S.p.A.
© ООО «Издательство АСТ», 2019
© Ярославцева И., 2018

Оглавление

Предисловие	5
Глава первая	
Мозговой трест внутри тела	17
Глава вторая	
Мысли, слова, чувства	27
Глава третья	
Стрельба в цель: карта мишеней стресса	55
Глава четвертая	
Лечение и профилактика:	
Яблоко в день, и не только	116
Глава пятая	
Язык симптомов	143
Глава шестая	
Тело «говорит с нами»	199
Глава седьмая	
Далекие отголоски	223
Благодарности	273
Библиография	274

*Моим детям, Леонардо и Софии,
лучшему из того, что мне даровала жизнь,
а также моему другу и «проводнику» Джино,
поверившему в меня и заставившему
меня увидеть мир заново.*

Предисловие



Традиция, культура и философская мысль внушили нам представление о том, что разум и тело – это две отдельные и разделенные сущности.

Однако до XIX в. большинство докторов считали, что существует тесная связь между эмоциями и болезнями, они усиленно рекомендовали своим пациентам восстанавливать здоровье на термальных или бальнеологических курортах, лечиться гомеопатическими средствами с целью восстановить душевное равновесие и тем самым укреплять организм и повысить сопротивляемость телесным недугам.

Такой подход постепенно сменили научные представления о роли микроорганизмов и токсинов в развитии болезней.

При новом подходе широко применялись антибиотики, анальгетики и противовоспалительные препараты.

Только в сравнительно недавнее время представление о том, что разум и тело взаимосвязаны и взаимозависимы, вновь обрело популярность, способствуя развитию современных воззрений на природу болезней и такой научной дисциплины, как PNEI (ПНИ), или психонейроиммунология, которая показала, что мозг, иммунная система и железистый аппарат являются взаимозависимыми системами, между которыми осуществляется постоянная информационная связь.

Как оказалось, головной мозг и то, что прежде считалось «неквалифицированной рабочей силой» (органы, мускулы и кости) находятся в постоянном взаимодействии благодаря тому, что они вырабатывают молекулы, называемые нейропептиды – (о которых мы поговорим немного позже) и обмениваются ими.

Это представление, связанное с целительными холистическими практиками, такими, как традиционная китайская медицина, акупунктура и цветы Баха¹, утвердилось благодаря современным исследованиям, показавшим, каким образом стресс, индивидуальные особенности, поведение и т.д. могут становиться причиной заболеваний и влиять на их протекание, и, наоборот – как некоторые болезни приводят к развитию эмоциональных и психиатрических расстройств.

Таким образом, медицине и психологии, традиционно занимавшимся различными областями, а именно – орга-

¹ Цветочная терапия Баха (цветы Баха) — это терапия, оказывающая помощь при стрессах и негативных эмоциях. Она была разработана более восьмидесяти лет назад английским ученым Эдвардом Бахом и на сегодняшний день приобрела широкую известность во всем мире. В России препараты зарегистрированы Минздравом РФ, что дает возможность официально их использовать. (Здесь и далее – прим. переводчика.)

низмом и разумом, пришлось потесниться, чтобы освободить место для новой модели, которая, возможно, сможет их объединить.

Это процесс роста и изменения, который не может игнорировать ни один специалист по здоровью. Лично я, будучи психотерапевтом, разработал новый профессиональный подход, позволивший углубить и расширить мои познания.

Необходимость этого созревала во мне постепенно по мере того, как я начал осознавать, что люди, обращавшиеся ко мне в поисках решения своих психологических проблем, часто жаловались также на телесные расстройства.

Тот факт, что эти две сферы представляли две стороны одной медали, стал для меня очевидным, когда я отдал себе отчет в том, что эти «совпадения» встречались слишком часто, чтобы быть случайными; кроме того, я понял, что улучшения, или ухудшения эмоционального или физического состояния происходят параллельно.

В результате этих наблюдений возникла необходимость обратиться к специалистам в других областях – медикам, остеопатам, специалистам по акупунктуре, врачам-иридологам и т.д., – которые могли бы помочь мне охватить проблематику моей работы во всей ее полноте и сложности.

Вместе с тем я ощущал необходимость быть в курсе новейших научных открытий, которые благодаря замысловатым экспериментам и инновационным технологиям приводили к новому пониманию взаимосвязи разума и тела.

Эта книга вновь обращается, хотя и в более структурированном виде, чем раньше, к моим исследованиям в этой

области: на ее страницах читатель встретит цитаты из книг, открывших мне глаза, а также описание случаев из клинической практики, изменивших мои взгляды на понятие здоровья.

Реабилитация тела

Такие примеры, как чудесные исцеления, или эффект плацебо, когда фармакологически нейтральное вещество может оказывать лечебное действие в результате самовнушения, или ноцебо, когда, напротив, одно только убеждение в том, что нечто способно нам навредить, может вызвать серьезное заболевание, питали представления о предполагаемом превосходстве разума над телом.

Современные открытия, касающиеся взаимодействия между разумом и телом, не только развенчали эту теорию, но и показали, что тело также может не менее эффективно влиять на разум.

Было доказано, например, что прогулки по пересеченной местности способствуют возрастанию нашей креативности, сжатый кулак может усилить стойкость и решимость, а употребление сладких напитков может сделать нас более романтичными и раскованными, в то время как наши представления об отношениях в паре – более изменчивыми.

Уже Фрейд догадывался о существовании таких эффектов, оказавшихся полезными при работе с пациентами, погружающимися в свободно текущий поток мыслей (так называемые «свободные ассоциации»).

Чтобы облегчить пациенту вхождение в это состояние, он предлагал ему улечься на кушетке, расположенной таким образом, чтобы тот не мог видеть психоаналитика.

В таком случае человек ощущал себя более раскованным и, следовательно, более склонным следовать за потоком своих случайных мыслей и в то же самое время более свободным по мере того, как он забывал о присутствии психоаналитика.

Такое тесное сплетение ментального и телесного начал позволило понять, что мысль (выраженная в словах) вовсе не абстрактна и для четкости и ясности ее выражения часто необходимо, чтобы ее основания коренились в чувственном опыте: если мы называем какую-либо ситуацию «пикантной», то при этом автоматически ассоциируем ее со жгучим ощущением перца на нёбе. Такое удвоение не только проясняет мысль, но и помогает тому, кто нас слушает, также пережить это ощущение; другими словами, в его мозгу активизируются две зоны: как отвечающая за понимание речи, так и за различение вкуса.

Это параллельный процесс: таким образом, если мы сперва предложим кому-либо наперченное блюдо, а затем поговорим с ним о вечере, проведенном нами в обществе приятного человека, то собеседник обязательно придет к выводу, что это свидание было «пикантным».

Эта схема функционирования интегрированной системы «разум-тело», выведенная лингвистом Джорджем Лакоффом¹, в последние десять лет нашла многочисленные экспериментальные подтверждения и получила наименование «воплощенного познания» или «телесного ума».

¹ Джордж Лакофф (англ. George Lakoff, род. 24 мая 1941) – американский лингвист, профессор когнитивной лингвистики в Калифорнийском университете в Беркли. В 1990–1993 гг. – президент Международной ассоциации когнитивной лингвистики. Известен своими идеями о центральной роли метафоры в мышлении индивида, политическом поведении и общественной жизни.

Исследования, проведенные группой Департамента психологии и наук о мозге в Дартмутском колледже в Ганновере, США, показали, что блокировка эмоциональной лицевой мимики приводит к торможению отклика мозга на пережитые чувства.

Для этого сморщивающая мышца лба, отвечающая за выражение грусти, гнева, отвращения и т.д., была парализована с помощью бутулина, того самого токсина, который используется в эстетической медицине для «разглаживания» морщин.

Наблюдая полученный эффект с помощью МРТ – магнитно-резонансной томографии, позволяющей визуализировать активность мозга, – исследователи констатировали, что этот прием замедлил активность миндалевидной железы (церебральной структуры, отвечающей в основном за эмоциональное восприятие) при виде лиц, выражающих чувство гнева.

В похожем исследовании, проведенном Светой Нейр (Shwetha Nair), Марком Сагаром (Mark Sagar), Джоном Соллерсом (John Sollers) вместе с другими коллегами в университете г. Окленда, Новая Зеландия, приняли участие 74 человека, которым было предложено выполнить особенно сложное задание, требующее сильного напряжения.

Половина группы должна была выполнять задание, сидя в сломанных, разваливающихся креслах, остальные – стоя прямо. Закончив тест, участники заполнили опросный лист, оценив собственное душевное состояние и веру в себя: в результате те из них, кто оставался стоять на ногах, показали более высокий уровень самооценки и настроения, а также более низкий уровень тревожности по сравнению с другими участниками.

Кроме того, у тех, кто оставался сидеть в продавленных креслах, оказалось повышенное артериальное давление, что типично для людей, находящихся в состоянии стресса.

Аналогично Лаура Томас (Laura Thomas) и Алехандро Ллерас (Alejandro Lleras), исследователи из Института Бекмана¹, обнаружили, что направление взгляда участников, занятых выполнением теста, влияет на их способность разрешить проблему.

Их эксперимент продемонстрировал, что движения глаз не только отражают ход когнитивных процессов, но также могут улучшить или, напротив, ухудшить их протекание.

Когда тело оказывается умнее разума

Если даже однократное сокращение мускула, или его отсутствие, позы и физические ощущения способны оказывать влияние на «высшие» функции, то мы можем только вообразить, что могло бы произойти в случае, если бы функционирование отдельного органа или всего организма любого из нас оказалось под серьезной угрозой.

Так происходит, например, в случае хронических болей, которые со временем снижают нашу способность переносить стресс и вызывают тревожность, депрессию, раздражительность, неспособность к концентрации и т.д.

¹ Институт Бекмана – отделение Университета Иллинойса в Равнине Урбаны, посвященное междисциплинарному исследованию. Подарок от ученого, бизнесмена и филантропа Арнольда О. Бекмана (1900–2004) и его жены Мейбл (1900–1989) привел к Зданию института, который открылся в 1989 г. Это одно из пяти учреждений, которые получают поддержку со стороны Фонда Арнольда и Мейбл Бекман на непрерывной основе.

Также аутоиммунные заболевания, ослабленная иммунная система или сердечно-сосудистые нарушения могут изменить химию мозга и привести, наконец, к развитию душевных болезней.

Так происходит в случае целиакии, пищевой непереносимости, вызванной аутоиммунной реакцией на глютен: у пациентов, подверженных этому расстройству, такой белковый комплекс не только вызывает воспаление тонкого кишечника, но также может напрямую затронуть мозг, став причиной душевных болезней и мозговых аномалий.

В этом случае антитела, реагирующие на глютен, оказываются обмануты тем фактом, что белок глютена напоминает некоторые белковые структуры, представленные в нейронах.

В результате такого «недоразумения» они также атакуют нервную систему, вызывая перепады настроения и, наконец, психические расстройства.

Диабет также может привести к изменениям в мозговой активности.

Гейл Музена (Gail Musenâ) вместе с другими исследователями впервые установила изменения плотности серого вещества, вызываемые сахарным диабетом 1-го типа, врожденным аутоиммунным заболеванием, при котором производятся антитела, разрушающие клетки поджелудочной железы, секретирующей инсулин - гормон, регулирующий уровень сахара в крови.

Результаты этого исследования показали, что высокая и продолжительная гликемия (концентрация сахара или глюкозы в крови), вызванная как раз диабетом, может изменять нервные структуры.

Сравнительное сокращение объема серого вещества было незначительным и не всегда приводило к ослаблению мыслительных способностей; тем не менее оно затрагивало критические зоны, такие, как центры памяти, внимания и речевых функций.

Последующие исследования показали, что дегенерация мозговых клеток в ответ на колебание уровня сахара в крови, напротив, происходит у тех, кто, по крайней мере на протяжении десяти лет, страдал от диабета 2-го типа, часто появляющегося уже в зрелом возрасте.

В подобных случаях ущерб бывает значительный, часто приводящий к нарушению самоконтроля, способности принимать решения и формулировать мысли.

Когда мы расстроены и рассержены, то обычно говорим, что нечто у нас в печенках сидит; однако тот же самый орган, в случае дисфункции, может вызвать когнитивные и эмоциональные затруднения, кошмары, бессонницу, беспокойство и, наконец, тяжелые личностные изменения.

Этот синдром вызывается токсинами, которые в нормальных условиях из печени попадают в желчь или в почки и затем выводятся из организма и которые, напротив, если орган дает сбой, проникают в кровоток и оттуда попадают в мозг.

Болезни крови также могут оказывать негативное влияние на функционирование мозга. Это показывает исследование, финансируемое Национальным институтом сердца, легких и крови (NHLBI), проведенное большой группой медиков.

Исследователи оценили когнитивные способности 149 взрослых респондентов в возрасте от 19 до 55 лет, страда-

ющих серповидноклеточной анемией, в сравнении с 47 здоровыми людьми.

Результат эксперимента показал, что у лиц, страдающих этой болезнью крови, в особенности у пожилых, вдвое чаще по сравнению со здоровыми людьми, способность к логическому мышлению оказывалась снижена в сравнении с нормой, а также уровень гемоглобина (белка, находящегося в красных кровяных шариках, эритроцитах, переносящих кислород в ткани) был ниже нормы.

Причина этого, по мнению исследователей, состояла в уменьшении количества гемоглобина, который при этом заболевании беден кислородом, а эритроциты принимают форму полумесяца, что со временем может привести к серьезным проблемам, в том числе связанным с деятельностью головного мозга.

От разума к телу: аварийная полоса

Мысль о том, что опыт жизни, травм, поведения и эмоций может вызывать болезни или сбои в работе организма, лежит в основе психосоматической медицины.

Недавние исследования показали, что проблема гораздо сложнее, поскольку разум и тело не существуют отдельно, но составляют единую сущность.

В предыдущем параграфе мы увидели, что заболевания могут влиять на мозг, однако верным является также обратное утверждение.

Тесная связь органов тела с «головой» обусловлена центральной нервной системой, эндокринной (железистым

аппаратом) и иммунной системами: этот комплекс называется осью гипоталамус–гипофиз–надпочечник.

Эта «коалиция» состоит из мозговой структуры – гипоталамуса, управляющего эмоциональными процессами, ядром которого является миндалевидная железа – гипофиза, – и двух других желез, находящихся над почками, так и называемых – надпочечники.

Эти последние производят конечный продукт – гормоны адреналин и кортизол.

Эти гормоны координируют деятельность структур и функций тела таким образом, чтобы подготовить его к вероятной реакции нападения или бегства (кровь приливает в основном к мышцам и к мозгу, сердце бьется ускоренно, возрастает количество белых кровяных телец, чтобы противостоят возможной инфекции и т.д.).

Этот «призыв к оружию», звучащий в нашем теле, чрезвычайно эффективен, если требуется немедленная реакция; если же он трансформируется в «окопную войну», то «войска» утрачивают готовность, реактивность и эффективность, и организм начинает страдать от такого состояния, могущего привести к заболеванию.

Кроме того, состояние перевозбуждения иммунной системы вызывает хроническое воспаление тканей, ведущее к развитию аутоиммунных заболеваний, таких, как ревматоидный артрит, или фибромиалгия.

Все наше тело ощущает это, так что кажется, что один из факторов, вызывающих артериосклероз, – это соединение кровяных пластинок (клеток, блокирующих кровоизлияние), которые, когда стресс становится избыточным, откладываются на стенках артерий.