

Глава 2

**Что там под капотом?
Механизмы развития
психосоматического
расстройства**

Если нужно выразить суть этой книги одной фразой, то вот она: «Все очень не просто». Ни для чего не находится конкретной, определенной, ясной причины, вместо этого все немножечко влияет на все. Ученые вечно бубнят: «Мы думали так-то и то-то, а теперь поняли, что...» Подправишь одно, а оно тянет за собой десять других проблем — все согласно закону подлости. По любому крупному и важному вопросу 51% исследований дает один результат, а 49% — прямо противоположный. И так всегда...

Р. Сапольски, эпилог книги
«Биология добра и зла»

Мы — люди — довольно искусны в решении проблем. За последние столетия нам удалось разработать эффективный универсальный способ решения проблем — научный метод. Применяя этот метод, мы внимательно изучаем реальность, разби-

раем ее на «кирпичики», строим модели и проверяем их в экспериментах. Если все проходит удачно, в итоге у нас получается предсказывать, что произойдет дальше, и при желании влиять на результат.

Во многих ситуациях ученые обнаруживают причину проблемы, понимают механизмы и предлагают способы повлиять на нее. Например, доктор Зиммельвейс задался вопросом:

«Почему в некоторых клиниках так много женщин погибает от родильной горячки?»

После размышлений и наблюдений он приходит к гипотезе, что все дело в заражении, и предлагает врачам мыть руки обеззараживающим раствором. Со скрипом его совету начинают следовать — и смертность среди рожениц снижается¹⁴. Триумф научного метода!

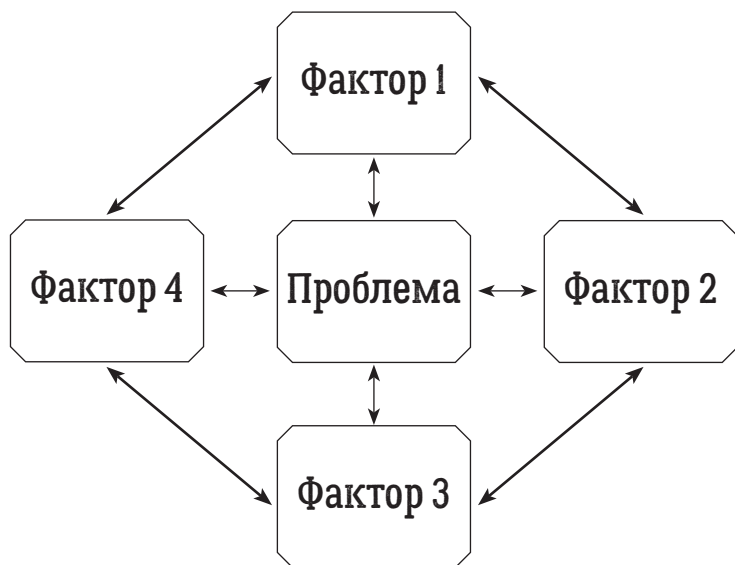
Решение проблем просто. Особенно хорошо нам удается решать проблемы, у которых есть ясная выраженная причина и понятная закономерность развития процесса. Такие проблемы условно можно назвать «простыми». Большинство бытовых проблем, связанных с неживой материей, — «простые». Мы точно знаем, каким законам они подчиняются, и мо-

¹⁴ Моргошия Т.Ш. Профессор Игнац Земмельвейс (к 200-летию со дня рождения) // Вестник хирургии. 2018. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professor-ignats-zemmelveys-k-200-letiyu-so-dnya-rozhdeniya> (дата обращения: 22.06.2023).

жем пренебречь всякими мелочами для достижения своих целей. Например, чтобы выстрелить ядром из пушки, отправить космический корабль на орбиту или построить дом, используют законы физики, где взаимосвязи переменных определяются математическими законами, и мы всегда знаем, на что и с какой силой нужно повлиять, чтобы получить результат.



Решение проблем сложной системы. Но есть другой класс проблем, где на их возникновение влияет много факторов. Эти факторы действуют на разных уровнях, поддерживают и обуславливают друг друга, организуются в петли обратной связи и, в целом, образуют сложную динамичную сеть причин и условий, в которой невозможно выделить ключевое звено. Многие вызовы, с которыми имеет дело человечество, относятся к разряду таких «сложных проблем»: глобальное потепление, социальное неравенство, лишний вес... У таких проблем «все влияет на все» и невозможно выделить главную причину. Большинство проблем, связанных с живыми организмами, экосистемами, психологией, социальными и политическими процессами, — сложные.



Плохая новость — похоже, психосоматические расстройства относятся к «сложным проблемам». Исходя из современных представлений, психосоматические расстройства складываются под влиянием самых разных биологических, психологических и социальных факторов. На их возникновение и развитие влияют генетика, история отношений с родителями, опыт травм, темперамент, стиль мышления, действия родственников, слова врачей, нормы культуры, правила оказания медицинских услуг и еще много других факторов, складывающихся в каждом конкретном случае в уникальную «картину».

Давайте разберемся, из каких элементов складывается пазл конкретного психосоматического расстройства.

В одной из недавних работ исследователи опросили 186 специалистов из 16 европейских стран, работающих с психосоматическими расстройствами, и изучили материалы, которые они предлагают пациентам, для того чтобы понять, как специалисты объясняют проблему своим пациентам¹⁵.

В своей работе они собрали 15 потенциальных объяснительных механизмов развития психосоматических заболеваний. Вот какой список у них получился:

1. Нарушения работы автономной нервной системы.

В нашей нервной системе есть часть, которая отвечает за деятельность внутренних органов, желез и сосудов. Ее работа не зависит от сознания человека, поэтому она носит название «автономная нервная система». У этой системы есть две ветви: одна из них — симпатическая — активизирует органы, а другая — парасимпатическая — тормозит. В норме две эти ветви действуют как пара хороших танцоров: работают согласованно и вовремя передают друг другу роль ведущего. Но если в организме что-то идет не так, баланс их взаимодействия нарушается. Многие пси-

¹⁵ Saunders C. Explanations for functional somatic symptoms across European treatment settings: A mixed methods study // Journal of Psychosomatic Research. 2023. Vol 166. P. 111155.

хосоматические расстройства, которые проявляются в скачках давления, странных ощущениях, связанных с приливом или отливом крови, можно объяснить этим механизмом. Если старый врач советской школы когда-нибудь ставил вам диагноз «ВСД», скорее всего, он держал в голове подобное объяснение.

2. **Сенситизация нервной системы.** Когда мы думаем про нервную систему человека, то зачастую представляем раз и навсегда спроектированную сеть телефонных линий, где по «проводам» — нервам — бегут сигналы в центральный коммутатор — «мозг». Но на самом деле наша нервная система постоянно обучается, подстраивается под ситуацию, значимость сигналов постоянно меняется. Например, если мы живем рядом с железной дорогой, через какое-то время мы перестаем воспринимать шум поездов. Но может случиться и обратное: по разным причинам нервная система начинает слишком ярко воспринимать обычные сигналы. Скажем, когда мы тревожимся, то вздрагиваем от малейшего шума. Ученые называют такой процесс увеличения чувствительности нервной системы сенситизацией. Иногда говорят, что пороги чувствительности снижаются. То же самое может произойти и с восприятием сигналов от тела. Обычные фоновые сигналы изнутри организма начинают восприниматься как «громкие», а потому болезненные и опасные. Это может вести к развитию психосоматических расстройств.

3. **Соматосенсорная амплификация.** У нашего телесного восприятия есть необычное свойство: оно работает как увеличительное стекло. Если мы пристально и тревожно «прислушиваемся» к ощущениям в какой-то части тела, то их интенсивность начинает расти. Если делать это долго и регулярно, как это делают, например, люди, тревожащиеся о своем здоровье, то легко получить яркий и устойчивый телесный симптом, без каких-либо причин.

4. **Модель сигнал-фильтр.** Нервная система непрерывно пропускает через себя огромный поток сенсорной информации. Но большая часть этой информации — «телесный шум», не несущий важной информации. В норме нервная система отфильтровывает фоновый шум и оставляет только значимые сигналы. Но по разным причинам система фильтров перестает работать правильно, фоновые сигналы проникают в сознание, где интерпретируются как симптомы телесного разлада.

5. **Нарушения interoцепции.** Иногда объяснения 2–4 объединяются в более общую модель: психосоматическое расстройство — это результат нарушения восприятия внутренних телесных ощущений. Фактически ничего опасного с организмом не происходит, но, когда внимание пациента направлено на тело, он обнаруживает там много ощущений, свидетельствующих о телесных проблемах.

6. Поведенческие нарушения под влиянием искаженного восприятия болезни. В нашем теле всегда что-то происходит. Время от времени в норме нас бросает в пот, сердце начинает стучать, а в животе урчит, и это часть нормальной жизни организма. По разным причинам мы можем начать тревожиться из-за обычного симптома и своими действиями закреплять и поддерживать его. Например, беспокоясь о непонятном ощущении в руке, можно начать оберегать ее или, наоборот, проверять повышенными нагрузками, накладывая мази, выполнять специальные упражнения или делать массаж... Неудивительно, что необычные воздействия будут усиливать необычные ощущения. Вокруг телесного симптома постепенно развивается целый набор ритуалов. Например, беречь в дождливую погоду и разминать по утрам.

7. Необъяснимость. Иногда специалист может честно сказать пациенту: «Мы не знаем точно причины, почему у вас возник этот телесный симптом. Но по результатам обследований достаточно уверены, что это безопасно». Не очень вдохновляющее объяснение, но что поделать — медицина не всеведуща!

8. Телесное проявление травмы. Иногда с нами случаются неприятные события, далеко выходящие за границы привычного опыта. Обычно такие события сопровождаются очень сильными эмоциональными переживаниями, которые меняют представления

человека о себе и о мире. Специалисты называют это «травмой». Тело играет важную роль в переживании травмы. Недаром самая знаменитая книга о травме последних лет называется «Тело помнит все». Когда мы испытываем сильные длительные переживания, телесные ощущения, эмоции, физиологические реакции и мысли связываются в тесный клубок, который может остаться с нами на долгие годы. Если у вас был травматический опыт и его не удалось «переработать», это может вызвать психосоматическое расстройство.

9. **Невыраженность Эмоций.** Некоторые специалисты считают, что переживание не обязательно должно быть травматичным, чтобы «отпечататься» в теле. Даже длительное напряжение от эмоций, которые не находят внешнего выражения, может привести к тому, что разовьется психосоматическое расстройство.

10. **Предсказывающее кодирование.** Это наша любимая теория! Вкратце ее суть: мозг не складывает сигналы от тела в картину происходящего; вместо этого он строит прогнозы и замечает только моменты, когда предсказания отклоняются от поступающих сигналов. В какой-то момент мозг начинает прогнозировать, что у человека проблема со здоровьем, а сигналы о том, что все в порядке, игнорирует. Этой теории мы посвятим всю третью главу.

11. **Ятрогения.** Порой механизмом, вызывающим и поддерживающим психосоматическое расстройство, может быть взаимодействие с врачом. Хотя мы часто ругаемся на медиков, они остаются для нас авторитетными фигурами. Обычно мы обращаемся к ним в растерянности и тревоге за свое будущее, а они выступают экспертами, дают надежду и успокоение. Иногда неосознаваемая динамика отношений с врачом может принести вред пациенту. Желая самого лучшего, врач может своими словами и действиями привлечь внимание к тому или иному телесному симптому, невольно подкрепить избыточные медицинские манипуляции, неосторожными словами породить сильное беспокойство о здоровье.

12. **Межличностные проблемы, роль в семейной системе.** Этот объяснительный механизм ставит во главу угла роль ближайшего окружения. На первый взгляд болезнь — это «личное дело» каждого. Лежу себе, болею, никого не трогаю! Но в реальности болезнь очень быстро изменяет поведение и отношения людей вокруг нас. Иногда, суетясь вокруг заболевшего ребенка, родители забывают о своих раздорах и в семье на некоторое время воцаряется долгожданный мир. В традиционных обществах, где сильно чувство долга, болезнь — законный способ избежать нежелательных дел и не встречаться с любимым родственником. А головная боль как причина не заниматься сексом с надоевшим партнером,

давно вошла в анекдоты. Если у телесного симптома будет много социальных выгод, мозг постарается изо всех сил, чтобы такой симптом возник.

13. **Нарушения работы Эндокринной системы.**

14. **Нарушения работы иммунной системы.**

15. **Дисбактериоз ЖКТ.** Эти объяснения носят ярко выраженный биологический характер. Обычно пациенты такое любят. Для многих людей объяснение телесных симптомов нарушениями в работе психики звучит слишком сложно и непривычно. Кроме того, действительно появляется все больше данных, что нарушения в работе этих систем связаны с психосоматическими расстройствами.

Из этих элементов, в зависимости от образования пациента, его предпочтений, особенностей состояния, разные специалисты составляют различные объяснения для разных клиентов с психосоматическими расстройствами. Что именно они выберут, по их отчетам, зависит от того, во что клиент уже верит (47%), от того, каков главный симптом (69%), и от уровня образования пациента (65%).

В целом все эти 15 механизмов можно свести к пяти более общим объяснениям:

1. Заболевание — результат воздействия стресса. Стрессовая реакция по своей природе воздействует на все системы и органы в теле. Некоторые звенья в организме более уязвимые

из-за генетических особенностей, прошлых болезней или травм. Работа этих звеньев нарушается — это и есть психосоматическое заболевание.

2. Заболевание — результат повышенной чувствительности системы угрозы. Из-за повышенной тревожности, стресса и обстоятельств жизни нервная система воспринимает «рядовые» сигналы тела как угрожающие.
3. Заболевание — результат сбоя в обработке сигналов нервной системой. Нервная система по разным причинам, получая сигнал от участка тела, искажает его и превращает в яркий телесный симптом. Яркий пример — фантомная боль в отсутствующей конечности. Психосоматическое расстройство — это схожий «фантомный» симптом при отсутствии телесной причины.
4. Заболевание — результат проявления в теле переживаний, травм, эмоциональных напряжений, неискусного обращения с телом.
5. Заболевание — неизбежное обстоятельство жизни в данный момент, его природа неясна, что с ним делать с помощью медицинских манипуляций непонятно. (Но понятно с точки зрения психотерапии!)

Эти модели позволяют объяснить и предсказать, что происходит в организме, столкнувшемся с пси-

хосоматическим расстройством. Из них же вытекают то, на что нужно повлиять, чтобы достичь выздоровления. Мы в своей работе отдаем предпочтение теории предсказывающего кодирования. Кажется, она может претендовать на статус метатеории, теории над всеми теориями. Если вернуться к метафоре слепых, ощупывающих слона, из названия первой главы, то каждый человек, трогая какую-то часть слона, абсолютно точен в ее описании (правильно описана нога, хобот и хвост), это наши теории из списка выше, а предсказывающее кодирование как бы описывает слона в целом, давая объяснение, почему все теории верны. Это зрячий, который видит слона целиком, но издалека — и не может потрогать. Теория предсказывающего кодирования описывает и то, как нарушение происходит на уровне тела, и как на уровне мышления, и как на уровне эмоций, и то, как наше поведение поддерживает расстройство, и даже то, почему работают существующие протоколы лечения. Но при этом, когда теории настолько всеобъемлющи, их трудно проверить в экспериментах. Поэтому в нашей метафоре подчеркивается, что зрячий не может коснуться нашего слона. Мы будем обращаться к этой теории в различных частях данной главы и всей книги, потому что находим ее интересной и удобной для понимания полной картины.

Разные специалисты используют разные инструменты для достижения изменений. Врачи будут воз-

Содержание

Вступление	3
ГЛАВА 1. Слепые ощупывают слона: что такое психосоматические расстройства	9
ГЛАВА 2. Что там под капотом? Механизмы развития психосоматического расстройства	31
ГЛАВА 3. Предсказывающее кодирование	95
ГЛАВА 4. Психотерапия: «Что тут сделаешь разговорами?»	127
ГЛАВА 5. РСС — «семь бед — один концепт» ...(и рецепт)	151
ГЛАВА 6. Тревога о здоровье: «Ой, кажется, у меня снова хорей Гентингтона»	167
ГЛАВА 7. Хроническая боль — когда неврологи терпят неудачу	193
ГЛАВА 8. СРК: «Жить не жалея живота своего!»	225
ГЛАВА 9. «Семья встала поперек горла»: роль окружения в развитии психосоматических заболеваний.	253
ГЛАВА 10. «У вас блок в нижней чакре»: альтернативные методы лечения	283