

**С Ю З А Н Н А**

**О'САЛЛИВАН**



**С Ю З А Н Н А**  
**О'САЛЛИВАН**  
**ВСЕ В ТВОЕЙ ГОЛОВЕ**



Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.4  
О-72

Серия «Шляпа Оливера Сакса»

Suzanne O'Sullivan  
IT'S ALL IN YOUR HEAD

Перевод с английского *Е. Парахневич*

Серийное оформление и компьютерный дизайн *Я. Паламарчук*

Печатается с разрешения издательства Chatto & Windus,  
a division of Random House Group Ltd,  
и литературного агентства Andrew Nurnberg.

**О'Салливан, Сюзанна.**

О-72      Все в твоей голове / Сюзанна О'Салливан ; [пер.  
с англ. Е. Парахневич]. — Москва : Издательство АСТ,  
2018. — 320 с. — (Шляпа Оливера Сакса).

ISBN 978-5-17-092157-7

Сюзанна О'Салливан — известный американский невролог, автор нескольких научно-популярных книг, продолжатель традиции клинических историй Оливера Сакса.

Каждый из вас наверняка не раз краснел от стыда, холодел от ужаса и чувствовал, что сердце вот-вот выпрыгнет из груди от волнения. Однако наша психосоматика способна на куда более изощренные и жестокие игры, и в этой книге представлены истории людей, которые знают не понаслышке, что такое «болезни от нервов» и как трудно порой с ними справиться.

УДК 159.9  
ББК 88.4

© Suzanne O'Sullivan, 2014  
Школа перевода В. Баканова, 2018  
ISBN 978-5-17-092157-7      © Издание на русском языке AST Publishers, 2018

*Посвящается Э. Г.*



# **1. СЛЕЗЫ**



*Я сразу же уверился, что женщина страдает не от физического недуга, ее болезнь — чувственного характера, и вскоре получил тому подтверждение. В какой-то момент осмотра один человек, стоящий рядом, обмолвился, что недавно видел в театре танцора Пилада. В этот миг и выражение, и цвет ее лица сменились. Я держал женщину за руку и заметил, что пульс сделался нерегулярным, он вдруг резко участился, что говорило о душевном смятении.*

*Гален (150 год н. э.)*

**Д**иплом врача я получила в 1991 году. Перед молодыми медиками часто встает большая проблема — выбор специализации. Кому-то решение дается легко. Вы либо хотите оперировать, либо нет. Либо умеете работать в чрезвычайных ситуациях, либо нет. Кто-то предпочитает заниматься лабораторными исследованиями. Другие — общаться непосредственно с пациентами. В медицине есть место каждому. Однако иногда определиться нелегко. Допустим, вы решили стать хирургом, но каким именно? Может, вас привлекает кардиология, когда один удар сердца решает человеческую жизнь? Или вы хотите испытывать взлеты и падения в борьбе с раковыми клетками?..

Путей очень много; свой я наметила с первых же дней учебы. Я решила стать неврологом. Эту дорогу я выбрала осознанно, зная, куда она заведет. Мне хотелось стать такой же, как те люди, которые меня обучали, которые меня вдохновляли. В моих глазах эта работа была сродни

детективной драме, когда приходится распутывать загадки нервной системы и выяснять, что именно в организме дало сбой. Представьте человека, который не может опереться на правую ногу и не чувствует левую — в чем причина? что за болезнь? Или женщину, у которой, напротив, онемели руки, и она путает пальцы. Попросите ее поднять мизинец — и она ошибется. Какая часть мозга пострадала в этом случае? Неврологические заболевания проявляются самым непредсказуемым образом. Иногда эпилептический припадок спровоцирован совершенно банальным событием, например чисткой зубов. А причина загадочного временного паралича — в чересчур соленой пище.

Первые шаги в неврологии я сделала в 1995 году. Я думала, что придется работать с людьми, страдающими заболеваниями головного мозга, нервов или мышц — такими как рассеянный склероз, инсульт, мигрень и эпилепсия. Тогда я даже представить не могла, как много у меня будет пациентов, чью болезнь порождает не тело, а разум.

Есть немало примеров того, как разум управляет человеческим организмом, причем многие настолько нам привычны, что мы не воспринимаем их как нечто особенное. Возьмем, к примеру, слезы — соленую жидкость, льющуюся из глазных протоков. Это физиологическая реакция на чувства. Я плачу, если мне грустно. Или если я очень счастлива. Порой слезы текут при виде красивой картины или при зву-

ках песни. Или наворачиваются на глаза из-за злости.

Или другой пример — румянец, следствие расширения кровеносных сосудов; мгновенная физическая реакция, отражающая внутреннее чувство стыда или счастья. Самое важное, что эта реакция не поддается контролю. Румянец выдает ваше смущение, отчего становится неловко вдвойне, но разорвать этот замкнутый круг одним лишь усилием воли нельзя.

Иногда реакции тела не ограничиваются покрасневшими щеками или нечаянной слезой. В начале девятнадцатого века французский писатель Стендаль так обозначил свои чувства при знакомстве с фресками Флоренции: «Я испытывал сердцебиение, жизненные силы во мне иссякли, я едва двигался, боясь упасть». Возможно, слова Стендаля покажутся вам крайностью, но кто-то вспомнит их, когда при первом взгляде на фрески Джотто у него подогнутся ноги, а сердце пропустит удар.

Наверное, всем хорошо известно, что нервное перевозбуждение может привести к потере сознания. Вспомним хотя бы массовые обмороки на концертах поп-музыки. Конечно, практически всегда их можно объяснить чисто физиологическими причинами. Человек находится в душном помещении; для охлаждения организма сосуды расширяются, кровь отливает от мозга, на мгновение тот лишается кислорода, в результате — «отключка». В данном случае обморок — это ответ организма на сугубо внешние факторы.

И все же, когда ученые заинтересовались этим явлением, обнаружилось, что далеко не каждый обморок объясняется подобным образом. В 1995 году «Медицинский журнал Новой Англии» опубликовал статью с результатами опроса молодых людей, упавших в обморок на музыкальном концерте. Из четырехсот подростков, обратившихся за медицинской помощью, были обследованы сорок. Шестнадцать потеряли сознание по причинам, полностью укладываемым во влияние внешних факторов: жара и обезвоживание привели к падению артериального давления и нарушению кровоснабжения мозга. Остальные запаниковали в толпе, что повлекло за собой перенасыщение легких кислородом; кровь отхлынула от мозга, и опять-таки случился краткий обморок. Однако врачи обратили внимание, что духота, обезвоживание и давка объясняли далеко не каждый случай; некоторые из них были вызваны влиянием лишь одного фактора — невероятного всплеска эмоций.

Многие испытывали этот феномен на себе: дрожь в пальцах, когда вы берете ручку, чтобы расписаться при регистрации брака; капли пота на лбу, когда против воли приходится выступать перед публикой... Все это — реакция организма на стресс. У каждого симптома есть своя цель, даже если она не всегда очевидна, и вызван он теми же импульсами, которые заставляли сердце пещерного человека биться быстрее, чтобы тот сумел убежать от шерстистого мамонта. Но что, если эти вполне нормальные реакции не будут работать должным образом? Ведь орга-

низм вполне способен дать сбой. Живая клетка может перерасти в опухоль. Либо, наоборот, прекратить деление или вовсе погибнуть, как это происходит при облысении. Любые химические вещества — те же гормоны — могут вырабатываться в чрезмерном или недостаточном количестве, что влечет за собой заболевания щитовидной железы. Точно так же и реакция организма на стресс иногда проявляется самым непредсказуемым образом. И в таком случае мы имеем дело с болезнью.

В рамках психосоматики исследуются физические симптомы, которые вызваны психологическими факторами. Указанные выше примеры — слезы и румянец — это нормальное явление и признаком заболевания не считаются. Лишь когда психосоматические реакции выходят за пределы нормы, влияют на самочувствие и угрожают здоровью — вот тогда мы говорим о заболевании. В современном обществе очень популярна идея, что позитивные мысли способствуют выздоровлению, а правильной настрой — первый шаг на пути к излечению. Я целиком и полностью согласна с этой позицией. Однако общество не сознает, как часто встречается обратная ситуация и какое огромное количество людей подсознательно считают себя больными.

Конечно, некоторые заболевания напрямую связаны со стрессом. Многие слышали, что нервное перенапряжение способствует повышению артериального давления и развитию язвы желудка. Но многие ли знают, что эмоции зачастую приводят к серьезным нарушениям в ор-

ганизме, которые нельзя объяснить конкретной болезнью?

Если у пациента есть симптомы некоего заболевания, причину которого не выявляют никакие анализы и тесты, тогда мы говорим о психосоматических расстройствах. Это уникальное явление не подчиняется никаким правилам. Оно может поразить любую часть тела и проявиться самым непредсказуемым образом. Представьте себе ребенка, который страдает от боли в животе, потому что над ним издеваются одноклассники. Или из-за эмоциональных переживаний у него происходит нарушение сердечного ритма (очень распространенное, между прочим, явление). Однако психосоматическое расстройство может выразиться и в более радикальной форме, вплоть до паралича или судорог. В общем, возможно все, что только способно предложить вам воображение. Подумайте о любом, абсолютно любом симптоме, и знайте, что чей-то разум его уже воспроизвел.

Как минимум треть пациентов обращается к врачу с жалобами, которые современная медицина объяснить не в силах. Конечно, далеко не всегда симптомы имеют психосоматическую основу. Многие люди страдают от болезней, которые не выявляются общими клиническими исследованиями. Например, обычные анализы не способны обнаружить вирусную инфекцию. Человеку становится плохо, затем болезнь отступает — а он так и не узнает, что с ним было на самом деле. Впрочем, это уже неважно: организм справился с инфекцией своими силами. В других случаях анализы показывают отклонения, но их

причины остаются неясны. Всегда будут существовать заболевания, неизвестные науке. Каждый год ученые продвигаются в исследовании неподвластных прежде болезней все дальше, поэтому многим пациентам в итоге назначают правильное лечение. Однако среди тех, чью проблему диагностировать пока не удастся, есть группа людей, которым поставить диагноз нельзя — потому что таких болезней не существует в принципе. Их симптомы, необъяснимые с медицинской точки зрения, возникли из-за психологических или поведенческих факторов.

Психосоматические расстройства — явление мирового масштаба, они не зависят ни от системы здравоохранения, ни от культуры. В 1997 году Всемирная организация здравоохранения провела исследование, чтобы выявить, как часто встречаются пациенты с психосоматическими нарушениями. В исследовании приняли участие 15 городов США, Нигерии, Германии, Чили, Японии, Италии, Бразилии и Индии, в каждом из которых фиксировалось количество обращений с симптомами, необъяснимыми с медицинской точки зрения. Результаты показали, что хотя крайние формы психосоматических расстройств встречаются редко, их легкие формы — явление куда более распространенное, чем могло бы показаться. Как минимум у 20% обратившихся за врачебной помощью наблюдались по крайней мере шесть необъяснимых симптомов, оказывавших значительное влияние на самочувствие. Самое интересное, что показатели развитых и развивающихся стран ничем не отличались. Разница в доступности услуг