



РЭЙЧЕЛ ЗОФФНЕСС

нейробиолог, психолог, преподаватель Стэнфорда

ОСЬ МОЗГ – ТЕЛО

**КАК НЕРВНАЯ СИСТЕМА УПРАВЛЯЕТ
ОЩУЩЕНИЯМИ И КАК УСТРАНИТЬ СБОИ,
ПРИВОДЯЩИЕ К ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛИ**



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 616.8
ББК 56.1
3-88

TELL ME WHERE IT HURTS

by Rachel Zoffness

Copyright © 2026 by Rachel Zoffness, PhD

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, a division of
Hachette Book Group, Inc., USA. All rights reserved

Зоффнесс, Рэйчел.

3-88 Ось мозг — тело. Как нервная система управляет ощущениями и как устранить сбои, приводящие к хронической боли / Рэйчел Зоффнесс ; [перевод с английского О. А. Ляшенко]. — Москва : Эксмо, 2026. — 416 с. — (Код комфорта. Авторские методики самопомощи от мировых гуру).

ISBN 978-5-04-187900-6

Вы когда-нибудь задумывались о том, что ваш мозг может сам справиться с хронической болью? Рэйчел Зоффнесс — нейробиолог и психолог из Стэнфорда — рассказывает, как обойтись без медикаментов и операций, задействовав скрытые возможности нашего мозга. Автор делится впечатляющими историями пациентов, которые благодаря нейропластичности вернулись к полноценной жизни, преодолев годы страданий.

Доктор Рэйчел, опираясь на многолетний профессиональный опыт, пришла к выводу: боль редко локализуется там, где ее ищут. Большинство врачей борются с симптомами. Но если научиться программировать мозг, то можно вернуть к нормальной жизни тех, кто был прикован к постели годами.

Данная книга поможет вам найти пульт управления к вашему мозгу, а значит — и к вашему телу. Опираясь на передовые исследования в области нейропсихологии, доктор Рэйчел Зоффнесс опровергает мифы и предлагает дорожную карту к восстановлению. В книге вы узнаете о секретах нейропластичности — способах «перепрограммировать» свой мозг, благодаря чему вы забудете о боли, которая мучает вас годами.

**УДК 616.8
ББК 56.1**

© Ляшенко О.А., перевод на русский язык, 2026

© Золотарева Е.В., художественное оформление,
2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-187900-6

*Фердинанду, моей музе.
Всем людям, кто живет с болью,
и тем, кто посвятил себя ее исцелению.
Вы не одиноки. Эта книга посвящается вам.*

*Спрашивай, не какая болезнь у человека,
а какой человек страдает этой болезнью.*

Доктор Уильям Ослер

*Есть два способа распространять свет:
быть свечой или зеркалом, которое его отражает.*

Эдит Уортон

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	15
Введение и приветствие	17
ЧАСТЬ I. БОЛЬ — ЭТО НЕ ТО, ЧТО ВЫ ДУМАЕТЕ.	19
Глава 1. Все, что вам рассказывали о боли, —	
неправда	21
Мигрень, два выпускных и стрижка.	21
I. Болезненная правда.	25
Боль в цифрах.	25
Наши методы лечения не работают	26
Некачественное образование в сфере алгологии	
(науке о боли)	27
Преимущества и недостатки биомедицины.	29
II. Но мы можем все исправить	30
Лечение, которое работает	33
Подтверждение имеет первостепенное значение	34
Глава 2. Реальная наука о боли. Как работает боль	
и почему мы ее чувствуем	37
Самый быстрый человек из ныне живущих	37
Неверная оценка боли	40
Меньше знаешь — хуже спишь: наука о боли	
для начинающих	42
Боль и мозг: новая нейробиология боли	46
Фантомная рука	47
Области мозга, создающие боль	53
Боль и вред — это не одно и то же	57

Смысл сообщения: контекст имеет значение	58
<i>История о двух гвоздях</i>	61
Повреждения без боли: морщины изнутри	63
Боль биопсихосоциальна: три столпа боли	66
<i>Биологический компонент</i>	67
<i>Психологический компонент</i>	68
<i>Социальный компонент</i>	70
Что такое «регулятор громкости» боли	71
Путь к лучшему определению боли.	74
Глава 3. Если мозг может меняться, то и боль тоже	75
Тот, кто поднимается, должен оставаться	
на вершине	75
Наш гибко запрограммированный мозг:	
болевая система пластична	77
<i>И корова перепрыгнула через луну</i>	80
Как боль становится хронической.	87
Высокочувствительный человек	91
Сила нейропластичности	92
Глава 4. Рецепт боли.	95
Меню боли.	96
Если есть рецепт брауни, есть и рецепт боли.	98
Рецепт боли Джойс.	103
Ваш рецепт боли: как использовать эту книгу	105
ЧАСТЬ II. СТОЛПЫ БОЛИ.	107
Глава 5. Эмоциональный аспект боли.	
Восстановление связи между мозгом и телом	111
Биология разбитых сердец	111
Эмоции — явление физическое	112
Эмоции в теле	113
<i>Подавленные и вытесненные эмоции: наука о том,</i>	
<i>как мы все переживаем внутри себя.</i>	116
Совместная нейронная недвижимость	117
Боль в животе, серотонин и стигма	119

Умный телефон, умная болевая система	124
Стресс и супергерой	126
Психическое здоровье — это физическое здоровье: тревожность, депрессия и боль	129
Нормальная реакция на ненормальную ситуацию . . .	130
Глава 6. Когнитивный аспект боли. Разум, мозг и боль	133
Мысли меняют боль	133
Цикл боли	137
Как рак вылечил камень в почке	140
Познакомьтесь с голосом боли	143
Надежда не тонет	145
Внимание — это увеличительное стекло	149
Невидимая горилла	150
Невидимая горилла Камала	151
Нейробиология внимания	153
Боль под контроль: сила отвлечения внимания	154
Предостережение: это сложно	156
Новые направления и следующие шаги	157
Глава 7. Социальный аспект боли. Почему друзья — это лекарство	158
Биология принадлежности	158
Доказательство № 1. Социальная изоляция меняет мозг	160
Доказательство № 2. Одиночество убивает: заболеваемость и смертность	162
Сила в единстве	165
Доказательство № 3. Боль заразительна: почему ты чувствуешь мою боль	168
Доказательство № 4. Токсичные отношения могут привести к болезни	170
Доказательство № 5. Целебная сила прикосновения	173
Вердикт	176

Глава 8. Экологический компонент боли.

Все зависит от окружения	177
Стая фламинго	177
Культура, наши опекуны и боги боли.	179
Глубже, чем под кожей: раса, этническая принадлежность и боль	182
Веди себя как мужчина: пол, гендер и боль	184
Травма и боль: тело помнит все.	187
Одиннадцать триггерных точек, четыре пули и один пистолет	187
Новое понимание травмы	193
Тело — это мост: нейробиология психотравмы	197
Уход за вашим садом	199

Глава 9. «Аптека» организма 201

Наука самоисцеления.	202
Секретное лекарство для Кая.	204
Доступ к «аптеке» организма: наука о безопасности	208
Активация «аптеки» организма	211
Черная магия, вуду-медицина и наука о ноцебо.	214
Анатомия сообщений об опасности.	216
Спрятано на видном месте: ноцебо в повседневной жизни	218
Надежда на горизонте: взять ситуацию под контроль.	221
Многое служит лекарством: новый подход к лечению	224

ЧАСТЬ III. ПРОТОКОЛ ОБЛЕГЧЕНИЯ БОЛИ 227**Глава 10. Добро пожаловать в революцию.** 229

От боли к силе	229
Практическое руководство по исцелению.	232
Создание вашего рецепта сильной боли	233
Меню сильной боли	236

Ваш рецепт слабой боли	237
Трансформация: эффективные стратегии	238
Два шага вперед, один шаг назад	239
Глава 11. Биология баланса	241
Сон, питание и движение	241
Гомеостаз: восстановление баланса	242
I. Переобучение болевой системы с помощью активности.	242
<i>А. Активное тело остается активным, а пассивное — пассивным</i>	<i>242</i>
<i>Цикл подъёмов и спадов</i>	<i>244</i>
<i>В. Работа в обратном направлении: сила управления темпом</i>	<i>245</i>
Задание. Создание протокола управления темпом	247
II. Движение — это лекарство	249
Задание. Лекарство в форме движения	251
<i>Отдыхайте и прерывайтесь</i>	<i>254</i>
III. Наука о лучшем сне	256
<i>Гигиена сна</i>	<i>257</i>
Задание. Протокол гигиены сна	258
IV. Питание и боль: лучшее питание для лучшего самочувствия.	265
Задание. Протокол питания для облегчения боли	269
Понедельник	271
Чудеса обезболивающих	273
Глава 12. Протокол нормализации эмоционального здоровья	277
<i>Почему эмоциональный интеллект важен в медицине</i>	<i>277</i>
I. Кнопка выключения болевой сигнализации	278
<i>Переобучение болевой системы: роль расслабления</i>	<i>278</i>
<i>Выявление триггеров, стрессоров и усилителей</i>	<i>279</i>

Задание. Выявление триггеров, стрессоров и усилителей	279
<i>Диафрагмальное дыхание</i>	281
Задание. Диафрагмальное дыхание.	282
II. Биологическая обратная связь: восстановление связи между эмоциями и ощущениями	284
III. Нейробиология осознанности	286
Медитация осознанности меняет реакцию на стресс	289
Задание. Сканирование тела на присутствие боли	290
IV. Управление настроением	294
1. Планирование приятных занятий	296
Задание. Создание маленьких радостей: планирование приятных событий	297
2. Использование солнечного света и силы природы	299
Задание. Солнечный свет и природа	300
3. <i>Выражайте, а не подавляйте</i>	301
Задание. Выплескивание эмоций	303
V. Биоповеденческие методы: измените поведение, чтобы изменить биологию	304
VI. Мозговые тренировки: психотерапия	307
Глава 13. Сила изменения мышления	312
<i>Когнитивные стратегии для облегчения боли</i>	312
I. Цикл исцеления	312
<i>Слова способны причинять вред и исцелять</i>	312
II. Распознавание вредоносных сообщений: голос боли и внешнее ноцебо.	316
<i>Активируйте свой цикл исцеления: поймите, проверьте, поменяйте</i>	317
Задание. Поймите отслеживание сообщений об опасности	320
Задание. Детективные вопросы	323

Задание. Надежда как лекарство	328
Задание. Сострадательные совладающие мысли	330
III. Управляемая визуализация.	331
Задание. Визуализация для самоисцеления.	333
IV. Стратегии отвлечения внимания:	
как отвлечься от гориллы	336
Задание. Создание плана отвлечения	
внимания.	337
Рекомендации для медицинских работников:	
плацебо — это вы.	340
Глава 14. Социальная медицина.	345
<i>Процветайте в своем окружении</i>	<i>345</i>
I. Мы исцеляемся в сообществе.	346
Задание. Социальная медицина	347
<i>Пушистое лекарство</i>	<i>350</i>
II. Лечение прикосновениями	355
III. Установление личных границ: восстановление	
безопасности.	360
Задание. Как установить границы	360
IV. Лечение психотравмы: полный надежды путь	
вперед.	364
Заключение	371
<i>Будущее медицины боли за вами</i>	<i>371</i>
Благодарности.	374
Сноски	376
Об авторе.	408
Алфавитный указатель	409

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я знаю, что такое боль.

Работая нейрохирургом на протяжении последних 50 лет, я преподавал в Медицинской школе Йельского университета и Нью-Йоркском медицинском колледже, активно писал и читал лекции о боли, лечил тысячи пациентов. Мне самому потребовалась операция для ее устранения. Однако мой подход к медицине имеет совершенно уникальную траекторию.

Когда в студенческие годы я обучался в больнице Бет Абрахам¹, моим наставником был незнакомый мне — и на тот момент широкой публике — молодой врач Оливер Сакс. Он стал моим учителем и другом, а в итоге — признанным писателем и всемирно известным спикером. Обучение у него оказалось одним из самых замечательных событий в моем медицинском образовании. А его книги остаются примером уникального подхода к медицине.

С огромным терпением и безграничной радостью доктор Сакс исследовал внутреннюю жизнь, трудности и триумфы своих пациентов. У каждого из них была своя история — она была окном в недостающие подсказки, и, чтобы открыть его, нужно было относиться к пациенту как к целостной личности. Читая книгу доктора Зоффнесс, я снова вспомнил о докторе Саксе и его работе.

¹ Центр реабилитации и сестринского ухода имени Бет Абрахам в Бронксе, штат Нью-Йорк, США. Основан как Дом Бет Абрахам для неизлечимых больных 21 марта 1920 года. — *Прим. ред.*