

Все ли болезни от нервов, или чем нам может помочь психологическая медицина

(№9 [362] 25.07.2019)
Автор: Александр Хайкин



Если кому-то из читателей название этой статьи напомнит два извечных русских вопроса, то должен признаться, что это ассоциация неслучайна. Чуть более полугода назад на страницах журнала "Relga" я уже изложил свой подробный ответ на вопрос, кто виноват, когда мы болеем [4]. Ответ получился размером почти с небольшую книжку и при чтении требует непрерывного интеллектуального напряжения. Эта же статья посвящена ответу на оба извечных вопроса и, надеюсь, будет более популярной и более короткой.

Вернемся к названию статьи и зададимся вопросом, откуда это следует, что медицины "медицинской" недостаточно и зачем нужна еще какая-то медицина "психологическая"?

Спору нет – к радости болеющего различными недугами человечества современная европейская медицина с каждым десятилетием расширяет список заболеваний, которые она может теперь лечить. Вот только одна печаль: по мере своего развития она в основном научается справляться с симптомами заболеваний, а не с их причинами. И нам часто приходится для поддержания здорового состояния ежедневно пить таблетки или, чтобы уже ушедшие симптомы не вернулись, ежегодно повторять курс лечения. А иногда мы замечаем, что после излечения какой-то болезни, как бы вместо нее, появляется следующая. Конечно, хотелось бы по-другому! Но почему всё именно так?

Наверное, есть не одна причина, которая мешает быстрому проникновению медицины в глубины природы телесных болезней. Я сосредоточусь на той из них, которая мне хорошо понятна благодаря моей профессиональной деятельности психолога и специалиста в психосоматике.

Тело не живет отдельно от психики, от сознания и бессознательного. И от мозга и нервной системы. Да, в общем, нервная система и есть часть тела! И с древних времен медики очень хорошо понимали, что если болеет тело, то причины этого надо искать и в теле, и в душе.

Но в какой-то момент развитие психологии в Европе сильно отстало от развития естественных наук. И выяснять как, например, недружественные микробы или отсутствие в пище витаминов вызывают поломки и сбои в организме, тогда было гораздо проще, чем разбираться в том, как телесные недуги вызываются душевными бурями. Поэтому лет сто пятьдесят назад тогдашние отцы медицины решили, что причины телесных болезней надо искать исключительно или внутри организма или во внешней среде. И вот медицина "очистилась" от всего психологического. Причем, совсем. И в долгосрочной перспективе – напрасно!

Что не учитывает современная медицинская наука? Для простоты сформулируем это так: психика работает в "штатном режиме", когда в ней всё, чему необходимо, движется, реализуется, развивается. И в "не штатном", "аварийном" – когда какие-то процессы стопорятся. А именно, когда:

- хронически не удовлетворяются наши важные желания;
- идет жестокая внутренняя борьба между разными желаниями и убеждениями, и эта борьба ни к какому разрешению не приводит;
- попытки проявлять не свойственные нам ранее, но так нужные сейчас качества упираются в барьер один раз и навсегда закрепленного образа того, какими мы должны быть;
- наша готовность к активным действиям, иначе – стресс не реализуется или в этих действиях или в творческом поиске по их нахождению (если у нас в арсенале таковых не оказалось);
- травмирующие нашу психику события почему-то долгое время никак не могут быть ею пережиты.

Тогда и в теле многие физиологические процессы также проходят не в "штатном" режиме.

Но почему это всё не остается проблемами исключительно психическими? Потому, что многие внутренние процессы, например, эмоции, с одной стороны есть процессы душевные, а с другой - телесные, то есть психическое и телесное соединяется в них в единое целое. И энергия неудовлетворенного желания и стресса ищет и находит свой патологический выход в другой части этого целого. Таким образом, в результате такой "душевной непогоды" в теле что-то ломается, перегружается или сбивается. То есть, начинается какая-то болезнь. От ревматоидного артрита до онкологии, от диабета до язвы желудка.

Современная медицина не учитывает также и то, что мы умеем заболеть или, по крайней мере, умеем мешать себе выздоравливать, если болезнь представляет собой замечательный компромисс между нашими противоборствующими сторонами, например, между желанием и долгом. И когда мы болеем, то можем себе позволить не делать, то, чего очень не

хотим, но надо. Причем, с чистой совестью. Или с помощью болезни получать от наших близких заботу или выбивать близких с их "жесткой позиции" в наших семейных конфликтах. Особенно очевидно, что это происходит именно так, когда мы замечаем, что обострения болезни "случайно происходят" как раз после нежелательного для нас поведения кого-то из близких. (Конечно, я здесь имею в виду именно настоящие болезненные симптомы, а не их симуляцию. И конечно, то, что мы сознательно не заинтересованы в этих симптомах.)

И это не все! Если мы очень активно и с душой боимся, что заболеем какой-то болезнью, все время представляя, как это происходит, то отрицательный эффект *плацебо – ноцебо*, нам как раз и может обеспечить, что это произойдет в действительности.

Подытожим. Похоже, зря медицина отказалась от рассмотрения психологических причин болезней как важнейших! Так что, значит, действительно все болезни от нервов? Не нервничайте и будете здоровы? Не совсем!

Во-первых, из вышеизложенного еще не следует, что прямо-таки все болезни имеют причины в душевных проблемах и, что еще важнее, что причины болезней бывают только психологическими. Скорее, болезни происходят из сочетания физиологических и психологических причин.

Во-вторых, психологические причины болезней состоят скорее не в том, что мы вообще нервничаем, а в том, что когда нервничаем, это не приводит нас к решению той проблемы, которая это душевное волнение и вызвала! А вот если все-таки "эти нервы" заставляют и помогают нам эту проблему решить и, вообще, снять наши нормальные психологические процессы с тормоза, то это приводит как раз к здоровью, а не болезням!

Согласен, что последнее может прозвучать для многих весьма неожиданно. Но, как показали еще лет эдак тридцать пять назад отечественные психофизиологи Вадим Ротенберг и Виктор Аршавский [2], если уж и винить какие-то эмоции в помощи приходу болезней, так точно – не отрицательные, которые интуитивно представляются нам зачастую "вредными". К болезням приводят те эмоции, что останавливают поиск выхода из проблемы, к здоровью ведут те из них, что его стимулируют. И это не зависит от знака этих эмоций. Так что, например, долгое благодное успокоение есть такой же путь к болезни, как и депрессия. А, например, гнев, да более того, числящийся последнее время абсолютным злом, долгий стресс, если направляет нас на поиск решения проблемы, ставит нас на путь к здоровью!

Завершая рассказ о том, как процессы, происходящие в психике, участвуют в порождении болезней тела, приведу свою точку зрения на то, как и почему это происходит. Пока этот взгляд – лишь система предположений. Но она не противоречит всему вышесказанному и, как я надеюсь, как раз его объединяет и развивает.

Начну немного издалека. По современным представлениям старение не есть естественный и неизбежный процесс износа и накопления поломок в организме, обязательно присущий живой природе. Конечно, эти поломки и износ присутствуют, но не они составляют суть старения, потому что существуют и противостоящие им системы самовосстановления организма. Старение же есть *специально* выстроенная природой система механизмов, производящих *специально* происходящие поломки в генном аппарате и тканях на фоне, опять же, *специально* снижающихся возможностей регенерации, самовосстановления. Этот, изобретенный когда-то природой, глобальный механизм старения и смерти от старости, а значит, смены поколений, помогает процессу эволюционного развития и спасает от перенаселения.

Так вот, я предполагаю, что вместе с глобальным механизмом старения природа изобрела и глобальный механизм болезнеобразования. Опять же, как инструмент эволюционного процесса. Причем, этот механизм помогает произойти именно психическому и поведенческому аспекту эволюционного развития. И работает он, как и старение, во всем мире живых многоклеточных организмов [4].

Конечно, я не имею ввиду, что все болезни вызываются только одной причиной. Просто существует глобальный механизм, который не просто помогает возникновению болезней, а без которого многие другие причины не смогут привести к ее началу.

Как работает этот механизм? Если в ходе нашей жизни мы: находим выходы из ситуаций, которые казались нам безвыходными, нарабатываем новые формы поведения, которым нас никто не учил, находим способы разрешения внутренних конфликтов, приобретаем душевные качества, которых у нас до этого не было, но которые нам были нужны по жизни, или, просто следуя за жаждой творчества, создаем нечто совершенно новым способом, то есть, участвуем в своей жизни в глобальной эволюции психического, – то все механизмы противодействия болезням у нас включены на полную мощность.

Но если наш образ жизни таков, что не предполагает психического эволюционирования, то наши защитные механизмы (в том числе – иммунитет) резко уменьшают свою активность. Более того, включаются дополнительные механизмы болезнеобразования. И мы заболеваем. А, болея, мы часто уже не можем жить, опираясь лишь на старые умения, потому, что они как раз и ограничиваются болезнью. И вынуждены искать новые. Но если и после этого мы не включаемся в этот процесс поиска, то перестаем быть "интересными" для природы и болезнь уменьшает нашу жизнеспособность...

Подытожим. Даже если не брать в расчет мои собственные предположения, то психологические факторы в процессе порождения телесных болезней столь существенны, что сбрасывать их со счетов, если действительно хочешь докопаться до глубинных причин возникновения болезней тела, категорически нельзя! А чтобы добраться до понимания сути сложного

явления надо рассмотреть его целиком. Теперь зададимся вопросом: может ли современная европейская медицина, не рассматривая такую существенную часть механизма формирования болезней, действительно познать его суть и использовать это знание для изобретения способов лечения? Ответ кажется мне очевидным - не может, и это печально!

Тогда встает следующий вопрос: а нет ли какой-нибудь "иной" медицины, учитывающей в формировании стратегий исцеления и психологическую сторону причин различных болезней?

Конечно же, есть! И прежде всего нужно вспомнить о "традиционных восточных медицинах", изначально исходящих из понимания того, что человек целостен и душа и тело в нем нераздельны. И при этом не потерявших этот взгляд на протяжении столетий. Как, например, традиционная китайская медицина. Правда, образ понимания мира, заложенный в этих медицинских системах, все же очень далек от европейского.

Но и в Европе в начале двадцатого века (уже после "очищения" медицины от всего психического) из синтеза только что появившейся научной психологии и психиатрии зародилась психотерапия. А уже в ней стараниями Георга Гроддека, Зигмунда Фрейда, Франца Александера и других замечательных исследователей сформировалась психосоматическая медицина или попросту психосоматика.

Психосоматика, начавшая развиваться особняком от общего поля медицины, не только стала исходить из психологических причин телесных болезней. (Конечно, понимая, что существуют и "чисто телесные" причины.) Она стала практикой, ставящей чисто медицинскую цель - исцелять болезни тела, но реализующей ее средствами чисто психологическими или психотерапевтическими. То есть, стала "психологической" медициной.

Развиваясь, "психосоматическая медицина" приобретала другие имена. Появилось научное направление "психонейроиммунология". Затем - "психонейроэндокринология" и другие "психонейро...логии". Бурно развивающаяся в США, практическая психосоматика приобрела название "медицина разум-тело". Лично я практику исцеления телесных болезней психологическими способами предпочитаю называть "психотелесной медициной". Тем более, что под "психосоматическим" со временем начали понимать слишком разные, практически, противоположные вещи.

Но каким бы именем ни называлась такая работа, ее первой целью всегда будет оставаться преодоление психологических причин телесных болезней. То есть, в такой работе прежде всего необходимо "снять с тормоза" поиск способа удовлетворения важных желаний или реализации застрявшего стресса, преодоления внутреннего конфликта между частями души, преодоления запрета, останавливающего нас от того, чтобы быть таким, как хочется. Другими словами, преодолеть препятствия для своего личного эволюционирования.

Вообще говоря, преодоление внутреннего конфликта есть общее место в любой такой работе. Кстати, того самого конфликта, который, если верить диалектике, и должен порождать развитие! Конечно, не в случае, когда он хронически не разрешаем. А что обычно препятствует разрешению конфликта между нашими внутренними желаниями и установками? И что может помочь ему разрешиться?

Часто конфликты между сторонами, которые имеют для нас равную важность, разрешаются, когда мы находим такое "соломоново" решение, когда "и волки сыты и овцы целы" (ну это тогда, когда оно в принципе возможно). Но для поиска такого решения необходимо "вырваться из власти" стереотипных взглядов и способов мышления и применить творческие способности. А вот к ним доступ часто и заблокирован.

Многие другие конфликты требуют все-таки сделать выбор между двумя сторонами в соответствии со всем пониманием той ситуацией, которая этот выбор и породила. А значит, и с пониманием того, что для меня сейчас более важно. И если такой выбор не возможен, то часто потому, что на одной из его сторон находится убеждение, которое привычно представляется нам сверхважным. И очень часто, совершенно напрасно. И поэтому в пользу стороны, руководимой этим убеждением, выбор производится всегда, а не только тогда, когда это правильно. А это значит, что многие наши актуальные желания хронически не выполняются.

Почему эти убеждения могут быть такими сверхважными? Полный ответ на этот вопрос достоин целой статьи. Но если очень коротко, то потому, что эти убеждения сформировались в какой-то ужасный эпизод или период жизни и были тогда единственно верными для выживания. А мы отчасти как бы продолжаем жить в это ужасное время. Или эти убеждения стали результатом родительского внушения. И часто чтобы преодолеть их сверхважность, нужна квалифицированная помощь психотерапевта.

И эти, доставшиеся нам из детства, убеждения и правила часто и составляют, как говорят психологи, структуру нашего характера. Причем часто в сознании своем мы даже и не догадываемся, по каким основным правилам мы живем.

Теперь попробуем рассмотреть это на примере хотя бы одного такого конкретного "стратегического" убеждения. Допустим, мы вышли из детства с убеждением, что любовь всегда надо заслужить, что только тот заслуживает любви, кто или достигает первых мест в соревновании жизни или непрерывно трудолюбив. Конечно, такое убеждение дает нам стимул для достижения карьерных целей или, например, материального обеспечения жизни нашей семьи. Что очень здорово.

Но сверхважность стратегии непрерывно достигать или трудиться приводит к тому, что каждый раз, когда встает выбор между желанием отдохнуть или намерением потрудиться (сделать что-нибудь для достижения целей) мы всегда (!) выбираем второе. Кроме того, особо "расчувствоваться" у нас

времени как-то тоже совсем нет. Что не может не расстраивать наших близких. Отсюда конфликты с ними, неудовлетворенность в личной жизни, иногда расставания. В общем, беды и стрессы. Да и к различным желаниям своей собственной души тоже прислушаться некогда, работать надо! А это значит, что мы тогда не знакомы со многими своими потребностями, а потому и не направлены на их удовлетворение.

Понятно, что жизнь, руководимая таким убеждением, кроме больших достижений рождает в душе достаточно не разрешаемых конфликтов. А значит, и болезней. Кстати, болезнь, которая уложит меня отдыхать не по моей воле, может стать очень неплохим компромиссом между двумя моими очень правильными частями души. И поэтому не будет хотеть излечиваться.

К сожалению, примеров таких убеждений легко можно набросать с десятков - другой. И почти каждый из нас, "детей невротической цивилизации" легко найдет пару-тройку своих.

Однако хватит погружаться в анализ причин наших проблем и болезней! Есть повод для оптимизма! Современная психотерапия накопила достаточно способов преодоления сверхважности наших стратегических убеждений, разрешения внутренних конфликтов и возвращения нас на путь развития. А значит, и на путь здоровья! Во многих из этих способов информация о том, с какими именно неразрешенными психологическими проблемами необходимо поработать (то есть, информация о причинах болезни) "достаётся" прямо из переживания болезненных симптомов. А часть из этих способов, самая мною любимая как практиком, следуя древним целительским, например, шаманским традициям, использует "негативную энергию" стресса и болезни для их же преодоления, "выращивает" исцеляющий процесс из самой болезни.

И что очень здорово, результатом успешной работы по преодолению препятствий моего развития может стать не только возвращение здоровья, но и возвращение счастья в мою жизнь! Еще приятно то, что если верить моим представлениям о природе механизма болезнеобразования, то для успешного запуска процесса исцеления тела совсем не обязательно проработать психологические проблемы до конца, что может быть не очень быстрым процессом. Достаточно "показать природе", что мы твердо стали на путь эволюционирования.

И это еще не все, что может предложить психотелесная медицина! Кроме психотерапевтической работы с причинами болезней есть еще одно направление работы, и оно совершенно независимо от первого. Как ни парадоксально, но такая работа не основана на психосоматической идее о том, что причины телесных болезней во многом коренятся в наших душевных проблемах. В этом виде работы мы с помощью психологических практик мобилизуем исцеляющие процессы в организме на борьбу с болезнью и выздоровление. Как бы, принудительно. И вне зависимости от того, являются ли причины болезни психологическими.

Нота оптимизма: возможности нашего организма к самоисцелению гораздо мощнее, чем мы это обычно себе представляем! Каковы они, работающие на полную их силу, мы можем узнать, например, в случаях "чудесного" исцеления при действии эффекта плацебо, в ситуациях, когда медицина оказывается бессильной. Напомню, я предполагаю, что именно наше неучастие в процессе психической эволюции и снижает активность механизмов противодействия болезням. И мы можем вернуть им их силу, убирая причину их "засыпания". И так делается в том виде работы, которая описана выше. Но здесь мы "напрямую" активизируем и направляем "куда нужно" защитные силы организма.

Но разве человек может по своей воле управлять исцеляющими механизмами? И чем тут помогут психологические практики, если это не работа с психологическими причинами?

Вспомним еще раз одно из пока малопонятных медицинских "чудес" — эффект плацебо. Исцеление происходит, когда мы очень верим, что именно вот это средство нас излечит. И исцеление происходит, именно так, как мы его ожидаем. Но весь фокус в том, что это было то средство, которое не обладает лечебными свойствами. И это значит, что нас исцелили наши собственные исцеляющие возможности! И теперь самое главное: запустили эти, может быть, и чисто физиологические механизмы в работу, вполне себе психологические условия — наше желание выздороветь, наша вера в это средство и активное предвкушение того, как это произойдет.

Итак, с "психологического пульта" точно можно запускать механизмы исцеления. Пойдем дальше. Конечно, включить и направить на работу с конкретной болезнью такие механизмы исцеления это совсем не то, что по своей воле поднять руку или ногу. Но тут нам могут помочь две возможности.

Во-первых, долго упражняясь даже в таких достаточно доступных для самостоятельного освоения методах, как "Аутотренинг", можно научиться управлять и теми физиологическими процессами, которыми обычно мы по собственной воле управлять не умеем. Такими, например, как "кардиограмма", что знаю по собственному опыту.

Во-вторых, у нас есть достаточно способов мобилизовать наше бессознательное на исцеляющую работу в теле. А вот оно то гораздо лучше сознания умеет управлять физиологическими процессами.

Каким-то частям бессознательного лучше приказывать. (Что и называется внушением и самовнушением.) Другие его части можно только попросить. А для того, чтобы наша коммуникация с бессознательным и работа самого бессознательного с исцеляющими процессами в теле происходила более просто нам могут помочь различные состояния исцеляющего гипнотического транса.

Считаю важным пояснить, что транс это не есть нечто, возникающее только в гипнозе. Различные трансовые состояния возникают при засыпании и

просыпании, в медитации и при чтении интересной книги, в самозабвенном танце и в хорошем сексе. Гипнотерапевты научились вызывать его по необходимости и использовать на благо исцеления. Потому как, исцеляющие возможности бессознательного проявляются в трансе гораздо мощнее.

А современная гипнотерапия уже наработала большое разнообразие способов погружения в трансовые состояния и работы в них. И опытный специалист легко может подобрать подходящую или даже сконструировать для своего "подопечного" индивидуальную методику и обучить его работе в ней.

Естественно, что соединение в одной работе и проработки психологических причин телесных болезней и мобилизации исцеляющих сил организма дает гораздо лучший эффект, чем работа только в одном из направлений.

Например, очень вдохновляющий опыт такой работы описан в ставшей уже легендарной книге супругов Саймонтонов "Психотерапия рака" [3]. В середине семидесятых годов прошлого века в США они создали лечебный психологический центр для умирающих онкологических пациентов, для тех, кому жить оставалось считанные месяцы, а медицина могла предложить только обезболивающее. Применяя разработанный ими психологический метод излечения рака, они смогли существенно продлить жизнь или даже остановить и повернуть вспять опухолевый процесс у 61 из 159 пациентов!

Логично надеяться, что еще более впечатляющих результатов в исцелении телесных болезней можно ожидать в соединении научных и практических усилий медиков и психологов. И вот тут встает очень грустный вопрос: почему понимание психологических причин порождения телесных болезней до сих пор не стало частью теории современной медицины, а психологическая исцеляющая работа не стала частью ее практики? Ну или почему психотелесная медицина не стала серьезной альтернативой медицине "медицинской"?

Корректный ответ на эти очень щекотливые вопросы достоин отдельной статьи. Поэтому здесь я отвечу на них как на один, коротко и дипломатично.

Во-первых, в медицине уже успела сложиться традиция считать все психологическое и несущественным и неподдающимся научному познанию. Конечно, в медицине есть термин "психосоматика". Но под психосоматическими болезнями большая часть медиков понимает те медицинские симптомы, которые существенно осложняют нам жизнь, например, болевой, но на объяснение которых в конкретных случаях не находятся медицинские причины.

Во-вторых, психосоматика, психонейроиммунология, психотелесная медицина как научные дисциплины еще очень молоды (как и вся научная психология) и требуют огромного объема исследований. А тут, как говорится, смотри пункты один и три!

В-третьих, в настоящий момент медики и психологи в деле исцеления телесных болезней не просто идут "каждый своей дорогой" и не являются в этом деле коллегами. Они являются экономическими конкурентами.

Поэтому, дело движется, но не так быстро, как хотелось бы. Но движется! В бурно развивающихся сейчас науках о мозге находится место таким исследованиям как исследование благотворного воздействия медитации на здоровье тела. В некоторых странах обучение врачей в медицинских вузах уже включает психосоматическое знание и практику психологической работы с телесными болезнями. В нашей стране один из виднейших отечественных специалистов в организации медицины академик Юрий Лисицын в одной из своих книг, которая так и называется "Психологическая медицина" [1] призвал вернуть психологию в медицину, называя психологию одним из основных аспектов медицины.

Поэтому, я уверен, что будущее медицины за синтезом медицины "медицинской" и медицины "психологической", "психотелесной". И получить помощь в исцелении телесных болезней "с психологической стороны" когда-нибудь можно будет в обычной сети медицинских учреждений, а не только у отдельных эксклюзивных специалистов и в "идущих в самой передовой волне" медицинских центрах, как теперь.

Итак, я постарался ответить на оба вопроса, вынесенные в заглавие статьи. Получилось совсем не коротко, но, как я надеюсь, вполне популярно. Наверное, некоторым из прочитавших эту статью не хватит обоснованности и подробностей. Особенно в ответе на первый извечный вопрос. Тогда рекомендую прочитать мою предыдущую статью "Почему мы болеем", опубликованную чуть более полугода назад в этом же журнале [4].

Литература:

1. Лисицын Ю. П. Психологическая медицина. М.: Медицина 2004; 148 с.
2. Ротенберг В.С., Аршавский В.В. Поисковая активность и адаптация. М.: Наука, 1984 - 192с.
3. Саймонтон К., Саймонтон С. Психотерапия рака. - СПб.: Питер, 2001. - 288 с.
4. Хайкин А.В. Почему мы болеем. Размышления эволюционно ориентированного психолога о природе телесных заболеваний // RELGA. - 2018. - No 17 (350). - URL: <http://www.relga.ru/Environ/WebObjects/tgu-www.woa/w...;level1=main&level2=articles>