

Тело
любит правду

David Servan-Schreiber, MD, PhD

Norte Corps Aime la Vérité

Chroniques 1999-2011

НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Давид Серван-Шрейбер

Тело любит правду

Как заговорить на том языке, который
тело способно понять

Москва, 2017

УДК 618
ББК 55.6
С32

Перевод с английского И. В. Шубиной

Серван-Шрейбер, Давид

С32 Тело любит правду. Как заговорить на том языке, который тело способно понять / Давид Серван-Шрейбер ; [пер. с англ. И. В. Шубиной]. — М. : РИПОЛ классик / T8RUGRAM, 2017. — 320 с. — (Новый образ жизни).

ISBN 978-5-519-60849-7

Давид Серван-Шрейбер — не самый простой автор.

Он писал простыми словами о самых сложных вещах. О жизни и смерти, о том, как прекрасна и удивительна жизнь, даже когда она трудна и обидно коротка. О болезни и исцелении. О переплетении материального и духовного. О простых рецептах, которым находится место в самых непростых случаях.

Его эссе никогда не были попыткой упрощения реальности, но всегда — приглашением к размышлению, к диалогу, к участию. Прошло три года с тех пор, как он написал свои последние строки, но диалог продолжается.

**УДК 618
ББК 55.6
ВІС ММJ
BISAC MED075000**

ISBN 978-5-519-60849-7

© 2012 Editions Robert Laffont
© Издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление.
ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2014
© T8RUGRAM, 2017

Погладить ребенка, чтобы он... вырос

Стоя на трибуне, профессор Шонберг сообщает о том, что считает серьезным открытием: «Физический контакт — фактор, необходимый для роста ребенка». А я, сидя в зале, чувствую, как меня пробирает дрожь: да что же с нами происходит?!

В начале XXI века нам потребовалось многомиллионное финансирование и пять лет работы в одном из самых престижных медицинских центров мира, чтобы «открыть» то, о чем все матери, многие отцы и все самки млекопитающих знали всегда: новорожденному необходим физический контакт с матерью, чтобы развиваться. Кто же навел профессора Шонберга и его коллег из университета Дюка (США) на эту неожиданную мысль? Женщина, которая всего лишь прислушалась к голосу собственного сердца.

В 80-е годы прогресс в области неонатальной реанимации дал возможность спасать сильно недоношенных детей. В специальных инкубаторах-кувезах можно было с большой точностью создать условия, необходимые для поддержания жизни в «креветочках», как ласково называли практиканты новорожденных. Но тут выяснилось, что нервная система недоношенных

6 • Тело любит правду

младенцев не выносит гигиенических манипуляций медсестер. Тогда научились ухаживать за младенцами, не прикасаясь к ним, а на кувезах стали вешать табличку: «Не трогать». Отчаянные крики новорожденных иногда разрывали сердце даже самым закаленным медикам, но те, подчиняясь дисциплине, их игнорировали. Только вот незадача: несмотря на идеальные температурные условия, регулируемый уровень кислорода и влажности, синий свет, вскармливание, вымеренное с точностью до миллиграмма, груднички не росли! Почему же в условиях, близких к идеальным, природа отказывалась делать свою работу?

Врачи и исследователи недоумевали и успокаивали себя как могли: ведь, в конце концов, выжившие дети, покинув инкубатор, быстро набирали нормальный вес. Так было до того дня, пока им вдруг не показалось, что некоторые младенцы в кувезах вроде бы начали расти. Однако в их медицинских картах ничего не изменилось. Провели расследование. К своему большому удивлению, клиницисты обнаружили, что за детьми, которые стали расти, ухаживала одна и та же ночная медсестра, недавно принятая на работу. В ответ на расспросы молодая женщина, поколебавшись, призналась: она не смогла вынести криков своих подопечных и, чтобы успокоить их, начала гладить малышей по спинке. Сначала с опаской, так как это было запрещено, а потом, не заметив никакой негативной реакции, с растущей уверенностью.

Впоследствии профессор Шонберг и его команда подтвердили эти результаты в ходе эксперимента, проведенного на детенышах крыс. Они доказали, что без физического контакта клетки организма отказываются

развиваться: в каждой из клеток часть генома, отвечающая за производство энзимов роста, перестает работать, и тело впадает в своего рода спячку. Если же гладить крысят по спинке, выработка энзимов — а следовательно, и рост — возобновляется. Вывод: физический контакт и впрямь необходимый фактор роста!

Между тем можно задаться вопросом о последствиях этого «открытия». Не ждать ли нам в скором будущем появления кувезов с электронной рукой, которая ласкает по часам? Разве что раньше другая группа ученых совершил новое открытие того же масштаба. Я уже вижу крупные газетные заголовки: «Любовь — фактор первостепенной важности...»

ДПДГ — терапия в режиме турбо

Дженнифер доверчиво следует взглядом за палочкой, которой терапевт водит туда-сюда перед ее лицом. Она концентрируется на ощущении удушающего сдавливания в горле и груди, из-за которого и обратилась за помощью. Ее глаза быстро перемещаются вправо-влево. Это их естественное движение во время парадоксального сна — того, в котором разыгрываются наши сновидения и который называют также REM-сном (*Rapid Eye Movements*, быстрые движения глаз). Проходит десять секунд, и вот Дженифер вжимается в кресло, словно пытаясь спрятаться в нем. Ее пальцы впиваются в подлокотники, дыхание резко ускоряется, а лицо искачет выражение ужаса. «Папа, уходи, уходи! Отпусти меня!» — кричит она. Ее глаза по-прежнему следуют за палочкой. Она наклонилась вперед, ей трудно дышать. Еще десять секунд, двадцать, тридцать! У нее пульс, наверное, уже за сто пятьдесят! Может ли она выдержать такую нагрузку? Внезапно дышать становится легче. Похоже, страх уходит. На губах проступает улыбка. Еще пять секунд, и палочка замирает.

— Сделайте глубокий вдох... А теперь расскажите, что вы видели.

— Видела, как отец приближается ко мне, чтобы ударить. Я прячусь под кроватью, и мне видны только его огромные башмаки. Я кричу, чтобы он оставил меня в покое. Этому нет конца. А потом вдруг мы уже вместе сидим на лавочке, он что-то говорит, и мне становится смешно. И меня посещает мысль: конечно же, наказывая нас, своих детей, он только повторял те действия, к которым был приучен, когда сам был маленьkim мальчиком. В глубине души это ему причиняло такие же страдания, как нам, как мне.

— А как вы теперь себя чувствуете?

— Лучше. Даже хорошо. У меня больше нет ощущения, что я задыхаюсь. С этим покончено. Сама не знаю, как я допустила, чтобы это отравляло мне жизнь!

ДПДГ (EMDR, *eye movement desensitization and reprocessing* — десенсибилизация и переработка движениями глаз) — самый противоречивый вид терапии со времени появления психоанализа, а потом, не столь давно, и антидепрессантов. В 1980-е годы Фрэнсин Шапиро, аспирантка в Менло-Парк, открыла, что быстрые движения глаз позволяют сгладить травматические воспоминания, заменив их новыми образами и мыслями. Пятнадцать лет исследований показали, что при лечении тяжелых посттравматических расстройств применение ДПДГ дает лучшие результаты, чем медикаментозная терапия, и действует гораздо быстрее, чем методы классической или бихевиоральной психотерапии. Военные неврозы, последствия изнасилования, землетрясения или несчастного случая — восемьдесят процентов пациентов, проходивших такую терапию, уже после трех сеансов заявляют, что излечились.

Дальнейшее наблюдение в течение пятнадцати месяцев показывает, что улучшение после окончания лечения сохраняется надолго.

Как такое возможно? Тяжелые травмы создают так называемые «анормальные» воспоминания (образы, звуки, телесные ощущения), которые мозгу трудно адекватно переработать. Они кодируются не на когнитивном, а на сенсорном уровне и в любой момент могут вновь активироваться. Часто они не оформлены в виде слов, которые позволили бы поместить произошедшее в человеческий контекст со своим прошлым и будущим. Синхронизируя ритмы двух полушарий мозга, быстрые движения глаз позволяют воссоединить первичные эмоции, связанные с травмой («фотографическое воспоминание»), с мудростью мысли и речи. ДПДГ облегчает этот контакт и тем самым оказывается сродни «исцелению словом» в ускоренном варианте. Эта «терапия в режиме турбо», сбывшиеся — наконец-то! — пророчества Пьера Жане и Зигмунда Фрейда. Они первыми распознали травматическую природу многих психиатрических симптомов и задумались над их неврологическим следом. Фрейду бы это понравилось. Если сновидения — это «царская дорога бессознательного», то что может быть естественнее, чем найти в их физиологии ключи к трансформации?

Май 1999