



АЛАН ГОРДОН

психотерапевт

АЛОН ЗИВ

невролог

ХРОНИЧЕСКАЯ БОЛЬ

ЭФФЕКТИВНАЯ ТЕРАПИЯ, КОТОРАЯ
ПОМОЖЕТ ОТКЛЮЧИТЬ БОЛЕВЫЕ
ОЩУЩЕНИЯ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 616.8
ББК 56.12
Г68

Alan Gordon and Alon Ziv
THE WAY OUT

Copyright © 2021 by Alon Ziv and Alan Gordon
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Гордон, Алан.

Г68 Хроническая боль. Эффективная терапия, которая поможет отключить болевые ощущения / Алан Гордон, Алон Зив ; [перевод с английского И. Чорного]. — Москва : Эксмо, 2023. — 256 с. — (Тело помнит все. Книги о лечении психосоматических болезней и психотравм).

ISBN 978-5-04-161007-4

Боль. Как ни странно, обычно боль приносит нам пользу, ведь она предупреждает об опасности. Но иногда сбой в мозге порождает боль, которая уже не защищает, а отравляет жизнь. Почему мозг допускает эту ошибку? Как тревога и страх подпитывают болезненные ощущения, не давая преодолеть их? Алан Гордон делится практической методикой переработки боли, позволяющей перенастроить мозг и навсегда избавиться от хронической боли.

УДК 616.8
ББК 56.12

ISBN 978-5-04-161007-4

© Чорный Иван, перевод на русский язык, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Посвящается Кристи.
Спасибо за твою дружбу, сотрудничество
и бесчисленные фотографии твоей собаки,
спящей в ботинке.
А. Г.

Посвящается Кристал.
Пока мы вместе, жизнь всегда
будет прекрасной.
А. З.

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	12	
ГЛАВА ПЕРВАЯ. МОЗГ ЭТОГО ПАРНЯ		
МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ МИР.....	17	
Я, мой стул и моя мама.....	19	
Разговор.....	23	
Наши больные спины.....	24	
Настоящие хлыстовые травмы и фальшивые автоаварии.....	27	
Исцеление Кейси.....	30	
Новое понимание боли.....	32	
Боулдерское исследование боли в спине.....	34	
ГЛАВА ВТОРАЯ. БОЛЬ — ЭТО СИГНАЛ ОПАСНОСТИ.....		39
Растяжение + мозг = боль!.....	40	
Провокация, прогремевшая на весь мир.....	42	
Ошибки мозга и внезапные боли.....	43	
Наш изменчивый мозг.....	44	
Обучение боли.....	46	
Боль в теле или боль в мозге?.....	47	
Подведем итог: боль — это хорошо, нейропатическая боль — это плохо.....	50	
ГЛАВА ТРЕТЬЯ. НЕЧЕГО БОЯТЬСЯ, КРОМЕ САМОГО СТРАХА.....		52
Львы, зебры и страхи.....	53	
Корень проблемы.....	55	
Вход.....	58	

Бояться или не бояться?	60
Защищенность против опасности	61
В петле обратной связи.	62
Я и мое колено (и страх в придачу)	63
Страх под другим именем	64
Как разорвать цикл боли и страха	66
Картофель, тыквенный пирог и боль	67
Что дальше?	67
ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. НОВЫЙ ВЗГЛЯД	69
Мораль истории.	71
Поиск исключений	79
Сбор доказательств	80
Подкрепление доказательств	84
ГЛАВА ПЯТАЯ. ПРАКТИКА НАБЛЮДЕНИЯ	
ЗА СИМПТОМОМ	86
Практика наблюдения за симптомом в действии	87
Теперь ваша очередь	91
Нужно знать, когда отслеживать	100
ГЛАВА ШЕСТАЯ. ПРОЦЕСС.	102
Преодоление страха	104
Общая картина	111
Прохождение Процесса.	121
Процесс в действии	124
Теперь ваша очередь	129
ГЛАВА СЕДЬМАЯ. КАК ОТУЧИТЬСЯ	
ОТ ТРЕВОЖНОГО СОСТОЯНИЯ.	130
Зебра 2.0	131
Убавьте бдительности, чтобы убавить боль	133
Перед лицом неопределенности	138
В западне	141

ГЛАВА ВОСЬМАЯ. УЧИМСЯ НАСЛАЖДАТЬСЯ	
ЖИЗНЬЮ	148
Тренируйте свой мозг.	149
Начните с сострадания к себе	151
Приучаемся верить	157
От разума к телу	159
ГЛАВА ДЕВЯТАЯ. РЕЦИДИВЫ, СТОЙКОСТЬ	
И ВОССТАНОВЛЕНИЕ	167
Три стадии	169
Поездка, отказ и стойкость	173
Великий мотиватор.	177
Положите собственный путь.	181
ЭПИЛОГ. СОСТОЯНИЕ СИСТЕМЫ	
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И ОПИОИДНЫЙ КРИЗИС . .	184
История Брайана, часть первая: надежда и разочарование	184
История Брайана, часть вторая: цена боли	186
История Брайана, часть третья: опиоиды	188
Новый подход.	189
ПРИЛОЖЕНИЕ. КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, СТРАДАЕТЕ ЛИ	
ВЫ ОТ НЕЙРОПАТИЧЕСКОЙ БОЛИ	193
Боль появилась в период повышенного стресса	194
Боль возникла без травмы	194
Симптомы непостоянны	195
Большое количество симптомов	195
Симптомы распространяются или перемещаются . .	195
Симптомы усиливаются при стрессе	196
Триггеры, которые не имеют отношения к вашему телу.	196
Симметричные симптомы	197
Боль с отсрочкой	197

АЛАН ГОРДОН, АЛОН ЗИВ

Детские травмы	197
Распространенные черты характера	198
Отсутствие медицинского диагноза.	199
Дальнейшие действия.	200
БЛАГОДАРНОСТИ	201
ПРИМЕЧАНИЯ	202
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	250

Предисловие

Поначалу я не верил. Подобно многим людям, я не был уверен, насколько сильное влияние психосоматическое вмешательство может оказать на течение хронической боли и кому оно может помочь. По своей природе я скептик. Но я также хочу разобраться, так что инстинктивно начинаю собирать научные данные.



Большую часть карьеры я посвятил изучению того, можно ли, воздействуя на свое сознание, повлиять на мозг и тело.

И если это возможно, то каких именно изменений таким путем можно добиться, а каких — нельзя? Какие условия необходимы для этих изменений? Если наши мысли действительно влияют на наше тело, насколько значимым и долгосрочным может быть это влияние?

Когда я впервые встретил Алана Гордона, он как раз и произвел на меня впечатление человека, который действительно верит. Будучи человеком, излечившимся от мучившей его хронической боли, он убежден, что от изнурительной боли можно избавиться без лекарств и хирургического вмешательства. Он демонстрирует на деле эту веру с заразительным энтузиазмом и стремлением помочь каждому человеку, с которым работает. За последние два года мои убеждения тоже пережили трансформацию.

Я пришел к выводу, что правильное представление о хронической боли, реализованное на практике с помощью психосоматической терапии, может принести значительную пользу многим или даже большинству людей — даже после реальных травм, которые вызывают реальную боль.

Нас с Аланом свел случай. Я несколько раз встречался с коллегой Алана, доктором Говардом Шубинером, на научных собраниях. Я невролог и с помощью функциональной магнитно-резонансной томографии (фМРТ) изучаю механизмы возникновения боли. Помню, как Говард сказал мне: «У нас есть метод лечения, который действительно работает. Мы годами помогаем людям избавляться от хронических болей — вам нужно изучить это!» Я не понял, что он имеет в виду. Меня интригуют психосоматические вмешательства, однако мы тогда изучали простейшие нейронные контуры мозга, не имея ни финансирования, ни инфраструктуры для проведения исследований на пациентах.

Мы с моим аспирантом Йони Ашар подбирали тему для его кандидатской диссертации. Йони несколько лет страдал от хронической боли в спине, а потому был лично заинтересован в проведении исследований в этой области. Тут-то в дело и вмешался счастливый случай. Говард снова связался со мной, чтобы поделиться со мной результатами фМРТ пациента, продемонстрировавшего значительные улучшения после лечения у Алана. Результаты были заманчивыми. Снимки показали изменения в медиальной префронтальной коре и передней островковой доле. Эти участки мозга связаны между собой и являются частью сети, которая интерпретирует поступающие от тела сигналы. Именно эти области часто дают о себе знать в исследованиях хронических болей.



Похоже, проблема многих людей, страдающих от хронических болей, отчасти заключается в том, какое значение мозг придает боли и ее возможным причинам.

Мы решили заняться этим вопросом и изучить, как именно лечение по методу Алана воздействует на людей с хроническими болями.

Поначалу мы поставили перед собой довольно скромные цели. Мы планировали сделать фМРТ всего нескольким пациентам, проходящим лечение. Но как-то на выходных Йони прошел учебный курс Алана и Говарда и увидел методику в действии. Тем временем Алан начал краудфандинговую кампанию¹, которая принесла деньги на исследование и, что еще важнее, вызвала воодушевление у людей, которые действительно хотели, чтобы оно было проведено. Я выбил дополнительные гранты, и мы еще больше расширили наше исследование.

В конечном счете мы провели одно из самых масштабных на сегодняшний день исследований боли в спине с применением фМРТ. Мы потратили примерно четверть суммы, которая обычно уходит на такие исследования, потому что каждый: Йони, Алан, Говард, наши невероятные ассистенты Лори Полиски, Зак Андерсон и другие — поверил в важность этого проекта и вложил в него душу.

Именно результаты нашего исследования заставили меня поверить.

Большинство пациентов, страдавших от хронической боли в среднем 11 лет, избавились или почти избавились от нее уже через месяц после начала лечения, и, судя по всему, боль не вернулась к ним по сей день.

¹ Краудфандинг — привлечение небольших сумм, вносимых большим количеством людей. — *Прим. ред.*

Позвольте мне уточнить, что нам еще предстоит получить ответы на многие вопросы. При каких видах боли и у каких людей подобные результаты возможны? Что представляют собой «активные ингредиенты» и насколько эффективность лечения зависит от того, кто именно его проводит? Насколько сильно результат зависит от готовности пациента к «исцелению»?

Хронические боли имеют множество причин, связанных как с мозгом, так и с телом.

Мы еще не до конца их понимаем, и мы попросту не умеем проводить достаточно подробную диагностику, чтобы подбирать оптимальное лечение для каждого отдельного пациента. Тем не менее мы приложили все усилия, чтобы наше исследование помогло дать максимально объективную оценку эффективности метода Алана, — и полученные нами данные однозначно показали, что людям действительно становится лучше.

Еще любопытнее то, что это и другие исследования говорят нам о хронической боли.



Сейчас потрясающее время для нейробиологии боли: одно за другим исследования демонстрируют, что физическое повреждение вызывает изменения в нервной системе на разных уровнях — в теле, в спинном и головном мозге.

Центры мозга более высокого уровня, отвечающие за настроение, память и долгосрочное планирование, могут блокировать боль или усиливать ее, способствовать избавлению от боли или сделать ее хронической. У людей эти центры мозга отвечают за личность, эмоции и восприятие себя и своего места в мире. Таким образом, хроническая боль в самом настоящем смысле связана с нашим понима-

нием того, что эта боль значит для нас и наших перспектив на будущее. Это вовсе не означает, что эта боль не является «реальной». Боль, у которой есть реальные причины в теле, спинном или головном мозге, тоже поддается лечению психосоматическими методами, потому что все эти уровни нервной системы связаны между собой.

Нейробиология боли продемонстрировала, что причины хронической боли могут отличаться от причин острой боли после травмы и что во многих случаях они кроются в головном мозге.

Психосоматическое лечение может помочь нам понять, какие именно движения и действия мы можем выполнять даже при наличии боли, что, в свою очередь, помогает «отучить» мозг от хронической боли.

Примечательнее всего в методе Алана то, что значительную его часть составляет информация. Новая информация способна менять наши убеждения насчет причин боли и наши установки насчет нее. Эти изменения часто требуют работы и практики, однако они могут произойти и внезапно, словно вспышка озарения. Мне лично доводилось такое видеть.

У одного из сотрудников моей лаборатории несколько лет болело плечо, и, судя по всему, он избавился от боли, когда узнал об этой методике. Другая подруга и коллега, пообщавшись с Йони на тему наших исследований, также изменила представление о своей хронической боли. Она невероятным образом исцелилась, и, по ее словам, эта трансформация спасла ей жизнь.

В книге «Как познать Бога» Свами Прабхавананда и Кристофер Ишервуд проводят различие между разными типами убеждений. **Один тип убеждений** — это такая вера, когда мы продолжаем верить вопреки тому, что говорят нам органы чувств. **Второй тип** — это временная вера.