

ЛОРАН МИЗЕРИ, профессор дерматологии

КОЖА



КАК У ТЕБЯ ДЕЛА?

**КАК ПОБЕДИТЬ
ПРОБЛЕМЫ С КОЖЕЙ,
А НЕ МАСКИРОВАТЬ ИХ**

Лоран Мизери
Кожа. Как у тебя дела?
Серия «ТелОвидение. Внутрь
тела без скальпеля и рентгена»

Издательский текст
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=62458287
Кожа. Как у тебя дела?: Эксмо; М.; 2020
ISBN 978-5-04-104397-1

Аннотация

Кожа – самый заметный орган человеческого тела, по которому мы постоянно оцениваем друг друга, порой сами того не замечая. Но оказывается, что наши печали и радости отражаются на ней не только грустными морщинками на лбу или задорными «гусиными лапками» у глаз. Кожа может отражать все ваши внутренние переживания посредством... болезней.

Регулярный стресс на работе, серьезные жизненные потрясения, психологические комплексы – все это может спровоцировать развитие или рецидив кожных болезней, которые будут, в свою очередь, усугублять общее состояние и качество жизни.

С помощью каких механизмов это происходит, к какому врачу обратиться за помощью и что можно сделать самостоятельно, вы узнаете из книги профессора Мизери.

Содержание

Предисловие	5
Об этом говорят все	9
Глава 1	16
Что такое кожа?	17
Структура кожи	17
Для чего служит кожа?	19
Кожа как орган коммуникации	21
Кожа как орган психики	25
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Лоран Мизери

Кожа. Как у тебя дела?

*Кожа – чудесный обширный орган, тонкий и легкий; единственный, которому дана способность наслаждаться другим таким же органом – кожей другого человека, такой же или другой, восприимчивой и чувственно шероховатой.
Виктор Сегален, «Прогулка»*

Laurent Misery

VOTRE PEAU A DES CHOSES À VOUS DIRE

© Larousse 2019

© Бондаревский Д.В., перевод на русский язык, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Предисловие

«Самое глубокое в человеке – это его кожа». Французский поэт Поль Валери сказал этой фразой все, ведь кожа обладает удивительной сложностью и богатством.

Прежде всего кожа – самый большой по площади орган человека. В это трудно поверить, но ее вес составляет около трех килограммов.

А еще кожа – это граница, отделяющая внешний мир от внутреннего, поэтому она должна нас защищать. И, надо сказать, успешно справляется с этой задачей, поскольку, с одной стороны, все время производит свой самый плотный слой, вырабатывающий меланин – настоящий роговой слой кожи¹. С другой стороны, она производит ногти и волосяной покров, которые, в свою очередь, также служат защитными элементами. Еще один защитный фактор – так называемая сапрофитная флора. Что это такое? Это совокупность микроорганизмов, которые отлично переносятся кожей и мощно атакуют агрессивные микроорганизмы, попадающие на кожу извне и способные причинить нам вред.

Но кожа выполняет еще и информативную роль, сообщая нам все о температуре (о тепле и холоде) и о веществе – мягкое ли оно на ощупь, а может быть, колючее. Кожа

¹ Сам роговой слой не вырабатывает меланин, это делает в целом эпидермис, а точнее – меланоциты, расположенные на базальной мембране. – *Прим. науч. ред.*

пронизана большим количеством нервных окончаний, отличается крайней чувствительностью и впечатляющими скрытыми возможностями: достаточно понаблюдать за слепыми людьми, чтобы убедиться в том, что они могут через осязание получать массу информации. Осязание – одно из самых необычных чувств человека.

Кроме информативной функции кожа выполняет еще и коммуникативную.

Взять другого человека за руку, прикоснуться к его коже – эти действия несут эмоции, чувственность и даже эротизм. А сколько прекрасных прозаических и поэтических произведений посвящено нежной коже... Замечательный фильм Франсуа Трюффо «Нежная кожа» называется так неслучайно – в нем было все: и красота девушки (ее роль исполнила Франсуаза Дорлеак), и страсть, скрытая уже в самом названии фильма.

Но кожа, подвергаемая внешнему воздействию и критически оцениваемая другими людьми, может выдавать нас. Мы краснеем, бледнеем, покрываемся «гусиной кожей»... Чем мы только не выдаем свои эмоции! Но если можно скрыть многие минутные слабости, что делать, когда краска гнева заливает лицо? Разве с вами никогда такого не случилось?

Если бы все ограничивалось простыми эмоциями! Кожа может нести на себе отпечаток наших глубинных конфликтов, беспокойства и психологического дискомфорта.

Псориаз и хроническая крапивница отчасти имеют пси-

психологические причины. Облысение может быть результатом эмоционального шока. И все же будет нелишним напомнить о том, что нельзя судить о глубине душевной травмы или уровне стресса по размеру или внешнему виду кожных повреждений. Лучше воздержаться от поспешных и часто ошибочных выводов.

Известно, что стресс может приводить к обострению герпеса. Многие студенты, страдающие от этой болезни, часто сталкивались с появлением герпетических высыпаний накануне серьезного экзамена.

Более того, повреждения кожи могут быть сделаны самой «жертвой». Имея более или менее серьезный характер, они связаны с одними и теми же причинами – с психологическим дискомфортом и отсутствием общения.

И, наконец, что мы действительно показываем другим людям – нашу кожу или зеркало душевных ран?

Загар, макияж, все виды увлажняющего ухода с разглаживающим эффектом, будучи средством оперативной коммуникации, ставят цель усилить нашу способность производить еще более выигрышное впечатление на окружающих.

В заключение хочется сказать о тату, очень модных сегодня, особенно у молодежи. Такая символика на коже отражает не только склонность к нарциссизму: какие бы изображения мы ни наносили на тело, чаще всего они имеют глубоко личный характер и говорят о наших отношениях с внешним миром.

Теперь вы понимаете, что кожа – завораживающий орган, заслуживающий того, чтобы влюбленный в свою профессию человек, будучи специалистом в этой теме, посвятил ей книгу.

Марина Каррер д'Анкосс

Об этом говорят все

Моника² очень энергичная и жизнерадостная женщина. Ее мучает сильный зуд по всему телу. Она говорит, что все началось спустя ровно год после смерти ее матери, но просит определить болезнь – причину этого зуда. Проводится диагностическое обследование, чтобы установить возможные внутренние причины прурита (этот термин используется в медицине для обозначения зуда), поскольку у Моника нет никаких кожных заболеваний, кроме механических повреждений от расчесывания. В результате диагностического обследования полностью исключаются соматические причины, то есть связанные с органической дисфункцией. И тогда Моника рассказывает, что ее мать умерла незадолго до своего столетия. Она очень тяжело пережила последнюю волю матери, попросившей, чтобы ее кремировали, а прах развеяли, из-за этого нет возможности прийти на могилу. Она также трудно пережила эту смерть, случившуюся прямо перед 100-летним юбилеем: Моника старательно готовилась к нему и запланировала целую программу. Такие переживания объяснялись тем, что дочь была очень привязана к матери и считала

² Истории пациентов основаны на реальных фактах, которые были немного изменены по причинам этического характера, а также для того, чтобы они не смогли узнать себя в описываемых персонажах. – *Прим. автора.*

ее настоящей героиней – та действительно ею была! Дело в том, что Моника родилась в концентрационном лагере в 1944 году, а мать в этих ужасных условиях боролась за выживание дочери вплоть до освобождения от немецкой оккупации. Такое не забывается! Моника говорит обо всем этом и плачет, она так взволнована, что ее волнение передается слушающим. В то же время она просит, чтобы врачи все-таки нашли физиологическую причину прурита: если она носит психологический характер, это свидетельствовало бы о слабости пациентки, а она воспитана в других традициях. С тех пор у Моника больше нет зуда...

Эта волнующая история похожа на многие другие из моей врачебной практики, в которой приходилось сталкиваться с самыми разными ситуациями. Она показывает, что не только пациенты, но и их окружение, включая врачей, редко учитывают всю совокупность факторов и условий (психологических и других) развития заболеваний кожи и их влияние на повседневную жизнь.

Сегодня, однако, почти никто не спорит с тем, что зуд, как и боль, выступает причиной психологического страдания: очень трудно жить, когда на теле есть повреждения... Кожные заболевания редко приводят к смерти, но представляют собой тяжелый недуг, снижающий качество жизни. Так что же делать?

Лечение зачастую протекает сложно: пациенты, страдающие кожными заболеваниями, признают, что не послед-

ную роль в развитии этих патологий играет стресс, но разве легко изменить образ жизни и поведение? Если без медитации обойтись просто невозможно, то для повышения эффективности лечения часто желательно, а иногда и необходимо учитывать психологические факторы. Но консультация у психолога или психотерапевта по-прежнему воспринимается некоторыми больными как трудное испытание, и они предпочитают лечиться только лекарственными средствами. Другие, напротив, рассчитывают прежде всего на психологическую помощь и отказываются от действительно необходимого медикаментозного лечения, которое может принести заметное облегчение.

Предприимчивые коммерсанты бесстыдно пользуются этой доверчивостью, чтобы продавать косметические продукты, «чудо-капсулы» и эфирные масла, предлагать «волшебные» диеты или липовые методики лечения и даже сектантские практики, якобы оказывающие благотворное влияние на кожу и психическую жизнь (или на то и другое одновременно), не утруждая себя никакими доказательствами эффективности или по крайней мере безвредности! За такой обман и злоупотребление доверием нужно строго наказывать, ведь это угрожает здоровью человека!

У Сесиль псориаз. Полагая, что он связан со стрессом, она думает, что сделала все для заботы о своем здоровье. Она ежедневно пользуется эфирными маслами (восемь различных масел – это не так уж

и мало!)); наносит крем, считая, что он помогает справиться с депрессией. Сначала она сидела на безмолочной диете, потом на безглютеновой; отказалась от мяса и принимала аминокислоты в капсулах, «чтобы восстановить правильный баланс». Сеансы массажа ступней ног у известного специалиста не принесли никакой пользы. Напротив, псориаз постоянно прогрессирует и разрушает ее жизнь. Это действительно несправедливо, потому что она к тому же ест только продукты органического происхождения! В итоге Сесиль приходит ко мне на консультацию, желая узнать, не посоветую ли я новое эфирное масло, помогающее от стресса и псориаза.

Понадобится несколько консультаций, чтобы объяснить, что псориаз напрямую не связан со стрессом, но последний иногда может усугублять его протекание. Гораздо труднее этой пациентке будет смириться с тем, что в ее случае не поможет никакая диета; что нет ни одного эфирного масла от депрессии с научно доказанной эффективностью; ни одного косметического средства от депрессии или для того, чтобы сделать ее кожу «счастливой», и так далее. Сесиль наконец поймет, что ее обманывали и она напрасно потратила много времени и денег на то, что так и не решило проблемы. Считая, что для своего здоровья сделала все, что могла, на самом деле она не сделала ничего! Она обнаружила, что есть эффективные методы лечения псориаза, что можно обратиться к психотерапии и лекарственным

средствам. Сесиль признается, что с этого момента жизнь изменилась в лучшую сторону, и теперь ее возмущает вся та ложь, которую она читала в журналах, в интернете или в рекламных изданиях.

К счастью, для всех, кто регулярно страдает от кожных заболеваний, есть хорошая новость – ситуация меняется. Если еще совсем недавно заболеваниям кожи не уделялось должного внимания, сейчас, с учетом физиологических, психологических, профессиональных и социально-экономических последствий, они наконец признаны серьезной проблемой. Люди начинают осознавать это, о чем убедительно свидетельствуют постоянно растущие очереди к дерматологу! По словам врачей, особенно дерматологов, терапевтов и педиатров, качество и эффективность лечения заболеваний кожи заметно возросли. Впрочем, динамика научных исследований и новые дерматологические лекарства, появившиеся в продаже, стоимость которых тем не менее остается очень высокой, показывают необходимость и значимость лечения больных, страдающих кожными заболеваниями.

Зато признание роли психологических факторов и эмоций в возникновении и/или развитии этих болезней все еще оставляет желать лучшего. За исключением самих врачей, а также специализированных центров и некоторых ученых обществ, безразличие, крайняя осторожность и даже скептицизм по отношению к психологическим аспектам кожных заболеваний составляют, скорее, правило, чем исключение.

Безразличие или крайняя осторожность некоторых врачей объясняются недостаточной компетенцией или ошибочным мнением, что это никак не связано с их врачебной практикой. Но при этом никто не спорит с тем, что нервная система и особенно головной мозг неизбежно взаимодействуют с кожей!

Все это очень напоминает некоторых психологов, часто считающих, что физиологические проблемы их пациентов не имеют отношения к психологии.

Если одни думают, что духовная жизнь не связана с жизнью тела, то для других, напротив, все объясняется исключительно психологией: у заболевания кожи обязательно есть психологический фактор, и он всегда связан с психической травмой. Но истина, как часто бывает, где-то посередине.

Цель этой книги в том, чтобы в условиях иногда трудного выбора и важности стоящих задач донести до читателей объективную и самую исчерпывающую информацию по теме очень будничной и вместе с тем крайне сложной, объединяющей биологию, генетику, медицину и психологию... Поэтому мы попытались ясно и научно обоснованно ответить на вопросы, которые задают пациенты.

Что такое кожа? Как она взаимосвязана с мозгом? Как стресс влияет на ее здоровье? Чувствительна ли кожа к эмоциям? Как ее лечить? Какую роль в лечении кожи играют врачи, психологи, лекарственные средства? Какой тип лечения самый эффективный?

Все кожные патологии, от обычных до редких, от заболеваний кожи до тех болезней, которые делают кожу больной, будут рассмотрены в свете не только новейших научных достижений, но и многочисленных свидетельств, которые, хочется надеяться, помогут наконец вашей коже справиться со всеми болезнями.

Глава 1

Как кожа взаимодействует с мозгом

Кожа поддерживает постоянный контакт с мозгом, но вторым мозгом она, в отличие от кишечника, не является (вероятно, этот намек на известную книгу кому-то покажется слишком явным), так как в ней нет нейронов, а только нервные окончания. «Распределенным» мозгом, как иногда говорят, она также не является, хотя клетки кожи действительно имеют некоторые общие свойства с нейронами. Отчасти это немного напоминает момент нашей жизни, когда кожа и нервная система были единым целым: в течение первых трех недель внутриутробной жизни эмбрион состоит из трех частей, в том числе из эктодермы (или эктобласта), которая затем будет формировать кожу и нервную систему, именно поэтому у них общее происхождение. Попробуем разобраться с этой взаимосвязью и ее последствиями.

Что такое кожа?

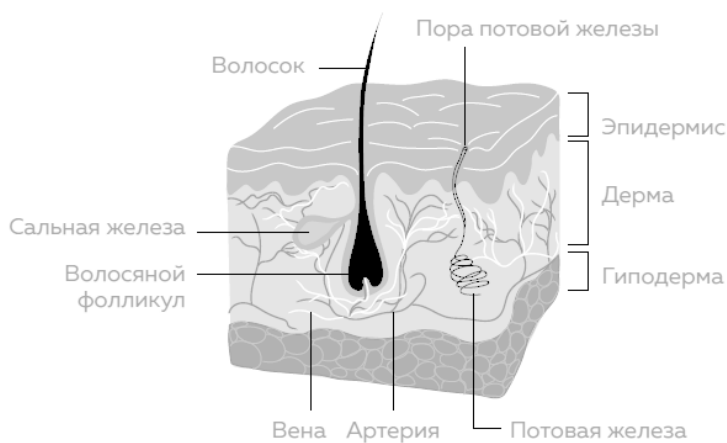
Кожа – необычный орган. Она состоит из трех слоев: эпидермиса, дермы и гиподермы.

Структура кожи

Гиподерма – это самый глубокий слой, который может различаться по толщине, поскольку состоит из адипоцитов (жировых клеток). Дерма представляет собой соединительную ткань, обеспечивая кожу таким механическим свойством, как упругость (прежде всего благодаря коллагеновым и эластиновым волокнам). Она также содержит фибробласты, иммунные клетки, кровеносные и лимфатические сосуды. Эпидермис – это наружный слой кожи, ее видимая часть. Он отличается от слизистых оболочек, например, во рту своим самым внешним слоем – роговым. Эпидермис состоит из четырех основных типов клеток: преимущественно это кератиноциты, но еще и клетки Лангерганса (иммунные), меланоциты (клетки, отвечающие за пигментацию) и диски Меркеля³ (нейросенсорные).

³ *Диски Меркеля* – вид механорецепторов, образующийся в нижней части эпидермиса за счет свободных нервных окончаний совместно с модифицированными эпителиальными структурами. Наиболее часто встречаются на пальцах рук. – *Прим. ред.*

В коже расположены такие элементы, как волоски (или волосы, ресницы и брови), образованные сложными структурами – волосяными фолликулами или луковицами. А еще есть сальные железы, вырабатывающие кожный жир, и потовые железы, производящие пот. Особая разновидность кожи – ногти. Ногти, волосы и брови образуют кожный защитный покров. На всех уровнях кожи, кроме рогового слоя, присутствуют более или менее сложные нервные окончания.



На поверхности кожи живут многочисленные, но не опасные микробы: речь идет о кожной микрофлоре. О ней много говорят, но знают очень мало. Так, например, за редким ис-

ключением (угри, розовые угри, себорейный дерматит), до сих пор неизвестно, связана ли микрофлора с кожными заболеваниями или нет.

Для чего служит кожа?

У кожи много функций. Прежде всего это жизненно необходимый орган: утрата кожи, например, в случае сильных ожогов, быстро приводит к смерти. Поэтому ее защитная функция имеет большое значение: кожа служит естественным барьером, препятствующим проникновению всех внешних физических и химических элементов, а также микробов. Заметим, что у кожи выдающиеся механические свойства: ее можно растягивать как угодно, и она постоянно будет возвращаться в исходное состояние (лучшее доказательство – живот беременных женщин!).

Кожа – важнейший иммунный орган: контактируя с тем, что нас непосредственно окружает, она обладает множеством иммунных клеток, среди которых дендритные (как, например, клетки Лангерганса) или тканевые макрофаги кожи, а также лимфоциты или многоядерные клетки. Иммунная система кожи различает чужеродные организмы и химические соединения и при необходимости умеет их разрушать, действуя избирательно. Но иногда она может неадекватно реагировать на то, что воспринимает как агрессию. Такие неадекватные раздражительно реакции служат причиной

воспалительных дерматозов: экземы, псориаза, облысения, угревой сыпи и др.

КОЖА – ЭТО ЖИВОЙ ОРГАН!

Клетки кожи, независимо от их типа, сообщаются друг с другом, с иммунными клетками и нервными окончаниями или даже с удаленными клетками с помощью выделяемых ими химических веществ, именуемых медиаторами, – их часто относят к цитокинам, факторам роста, эйкозаноидам и нейромедиаторам. Таким образом, кожа представляет собой динамичный орган с очень активной жизнью, взаимосвязанный с другими органами или системами организма.

Эти обменные процессы осуществляются главным образом за счет кровеносной и лимфатической систем или напрямую между клетками кожи. Аналогичным образом происходит как питание кожи, так и вывод метаболитов (продуктов метаболизма). В связи с этим довольно забавно слышать или видеть рекламу косметических средств, якобы питающих кожу: на самом деле она не питается снаружи...

Наконец, кожа – это очень важный терморегулирующий орган. С одной стороны, она выполняет изолирующую функцию.

С другой – воспринимает внешнюю температуру и информирует организм, который реагирует надлежащим образом.

Кожа как орган коммуникации

Прежде всего уточним, что речь идет о внутренней, биологической коммуникации, которая обеспечивается постоянным обменом клеток кожи на внутриклеточном уровне и осуществляется за счет систем, имеющих непосредственное отношение к коже (иммунная, нервная и кровеносная) и ко всем остальным органам, включая мозг.

А еще кожа обеспечивает обменные процессы между внешней средой и внутренней частью нашего тела благодаря осязанию, которое дает информацию об окружающем мире (тепло, холод, мягкость, шероховатость), и все это крайне полезно для коммуникации с другим человеком.

Но мы можем общаться друг с другом и без осязания, лишь благодаря внешности и тому, что показываем окружающим людям. Наша кожа – это именно то, что другие люди видят сразу же, особенно кожу лица. Она естественным образом выражает эмоции, когда мы краснеем или бледнеем от волнения, когда кожа сохнет или становится более жирной, чувствительной или даже более или менее больной в зависимости от того, что происходит в нашей жизни. А глядя на других людей, мы сразу же получаем информацию о них.

Кожа имеет настолько большое значение в социальных отношениях, что люди постоянно пытаются изменить ее внешний вид, прибегая к помощи одежды, украшений, декориро-

вания (татуаж, пирсинг и т. д.), косметических средств, позволяющих стать красивее и показать себя такими, какими мы хотим, чтобы нас увидели.

КОЖА И ПРЕДУБЕЖДЕНИЯ

Будьте осторожны! То, что мы воображаем о других людях, может не соответствовать действительности. Так чаще всего и бывает из-за наших предубеждений по поводу внешности. Самый глупый предрассудок – это расизм: с одной стороны, потому что биологических человеческих рас не существует; с другой стороны, потому что абсурдно иметь мнение о положительных качествах или недостатках человека в зависимости от внешнего вида его кожи. Такая проблематика не ограничивается одним только расизмом и ведет к социальной стигматизации всех людей, имеющих некоторые отличия, в особенности пациентов, страдающих заболеваниями кожи. И, напротив, хорошо известно, что, если речь идет о людях, считающихся красивыми или похожих на нас, им часто приписывают те положительные качества, которыми они на деле не обязательно обладают.

Так, например, французские женщины ежедневно используют в среднем шестнадцать косметических средств, в то время как мужчины-французы – «всего лишь» восемь! Поэтому кожа служит предметом изучения в социологии, антропологии, этнологии, лингвистике, философии, экономике, истории и даже юриспруденции. Такие мультидисципли-

нарные исследования, в частности, были проведены под эгидой Французского общества гуманитарных наук в области кожи (*Société française des sciences humaines sur la peau*), ежегодно организующего форумы «Человеческая кожа и общество».

Но что бы мы ни делали, время неумолимо, оно накладывает отпечаток и на нашу внешность, и на то, что она сообщает о нас. Многочисленные косметические средства, призванные бороться со старением, вопреки заверениям маркетологов, не обладают никаким омолаживающим эффектом. Кожу омолодить невозможно, хотя некоторые продукты иногда действительно оказывают корректирующее или профилактическое действие на последствия старения кожи. Во всяком случае, обилие рекламы косметических средств наглядно демонстрирует ту важную роль, которую кожа играет в нашей жизни и в обществе.

На коже могут отрицательно сказываться болезни, независимо от того, специфические они или вызванные ухудшением состояния кожи в результате заболеваний других органов. Исследование, проведенное Французским обществом дерматологии (*Société française de dermatologie*) и посвященное взаимосвязям кожных заболеваний с различными патологическими состояниями организма, выявило много интересного. Например, псориаз или атопический дерматит охватывают более 4 % взрослого населения, а угревая сыпь в той или иной степени встречается почти у всех подростков.

Все эти ухудшения состояния кожи могут переживаться болезненно, и даже очень. С одной стороны, потому что красоты они явно никому не прибавляют — ни мужчинам, ни женщинам, а красота в нашем обществе, хотим мы этого или нет, представляет важнейшую ценность. С другой стороны, поскольку кожа считается психическим органом, эти заболевания отражают то, что называют психологическим дискомфортом.

Кожа как орган психики

Итак, у кожи есть символическая базовая функция: она тесно связана с нашей внешностью и различными видами отношений с другими людьми (сексуальными, эмоциональными, социальными, профессиональными и другими).

Поскольку кожа образует физическую границу между внешней и внутренней частями тела, она также позволяет нам осознавать себя. Поэтому этот орган можно считать и телесной оболочкой, которая делает нас отличными от других, устанавливает границы между нами и другими людьми, индивидуализирует и содержит то, что в психоанализе называют «я», или «эго», то есть осознание нашего существования и того, что мы есть. Фрейд определил понятие «эго» как реально существующую промежуточную инстанцию между глубинными побуждениями и внешним миром (см. вставку на странице 195). В этом смысле кожа представляет собой психическую оболочку и соединяет нас с миром. Это концепт «Я-кожа», разработанный французским психоаналитиком Дидье Анзье (Didier Anzieu).

«Я-кожа» – это психоаналитический концепт, который не следует рассматривать в качестве абсолютной истины, в отличие от биологических или физиопатологических данных, основанных на доказательствах, но в то же время он очень интересен. Речь идет о попытке интерпретировать тесную

взаимосвязь кожи и психики, что может позволить надлежащим образом понять некоторые ситуации, особенно такие состояния, как патомимия (самоповреждения кожи) и многие другие (см. главу 4). Это замечательный инструмент, которым могли бы пользоваться в своей практике психотерапевты и медицинские работники, сталкивающиеся с кожными заболеваниями.

КОНЦЕПТ «Я-КОЖА»

Дидье Анзье изобрел концепт «Я-кожа», чтобы в сжатом виде показать взаимосвязь между эго и кожей. Он обозначает «Я-кожу» как «образ, которым эго ребенка пользуется во время ранних этапов его развития, чтобы представлять себя в качестве «я», включающего психическое содержимое на основе своего опыта поверхности тела»⁴. Иначе говоря, «Я-кожа» формируется постепенно, начиная с рождения (когда ребенок еще не осознает своей индивидуальности), вплоть до взрослого возраста – как физически, так и психически.

Дидье Анзье описал восемь функций «Я-кожи»: поддержка, контейнирование, защита от раздражителей, индивидуация, интерсенсорность, оплот сексуального возбуждения, либидиозная перезарядка, записывание следов. Нетрудно заметить, что эти функции могут применяться к коже или к «я» отдельно или вместе, с учетом их взаимодействия.

⁴ Анзье Дидье, «Я-кожа» (издательство Dunod, 1985) // Anzieu Didier, *Le Moi-peau*, Dunod, 1985.

Эти функции могут быть ослабленными, поэтому в структуре «Я-кожи» возможны нарушения, которые приводят к формированию оболочки страдания (речь идет о повышенной восприимчивости к раздражителям) или оболочки-дуршлага (психическое нарушение непрерывности), когда границы не различаются. Зато личностное равновесие и самоуважение ассоциируются с «правильно сконструированной» «Я-кожей».

Так, например, в отрицании различий можно было бы увидеть нарушения в конструировании «Я-кожи». С одной стороны, дети часто испытывают робость по отношению к тем, кто от них отличается, но могут проявлять и жестокость. С другой стороны, к различиям они могут проявлять терпимость или даже влечение. Как и «Я-кожа», «Ты-кожа» постепенно формируется под влиянием окружения, воспитания и жизненных событий. Впрочем, уравновешенная «Я-кожа» часто ассоциируется с легким восприятием другого человека без предубеждений.

Определенный интерес для понимания важности кожи и причин некоторых ее заболеваний могут представлять и другие психоаналитические концепты.

- Так, например, Дональд Винникот ввел в обиход понятие «достаточно хорошая мать», которая, выполнив необходимую функцию поддержки в физическом и психологическом созревании ребенка, должна постепенно отказаться от своего всемогущества, чтобы обеспечить его развитие.

- Эстер Бик тоже говорил о «контакте кожи с кожей», который позволяет с течением времени сконструировать собственную психическую кожу. Этот концепт очень часто используется для выхаживания недоношенных детей.

- Джон Боулби формализовал теорию привязанности и выявил четыре типа эмоциональных связей, которые, в свою очередь, могут быть распределены по типам привязанности у детей: надежный, амбивалентный, тревожно-избегающий и дезорганизованный. Позднее Синди Хазан и Филипп Шейвер описали соответствия этих типов у взрослых: надежный, тревожный, избегающе-отвергающий и тревожно-избегающий. Невозможно говорить об эмоциональных связях и человеческих отношениях, не принимая во внимание важность осязания, телесного контакта и того, как мы чувствуем себя в своей коже.

- Пьер Марти и Мишель де М'Юзан описали «оперативное мышление»: образ действий людей, которым сложно выражать свои эмоции иначе, кроме как через действия или соматизацию. Питер Эммануэль Сифнеос описал похожий концепт и предложил термин «алекситимия». Алекситимичные люди не могут определить собственные эмоции, вербализовать их и иногда даже различать психически. Считается, что тогда они будут различать их физически или посредством рискованного поведения и поведенческих аддикций. Так, например, психологическое страдание, которое невозможно было бы выразить словами, проявилось бы в форме

нервного расчесывания или обострения псориаза.

- Мейер Фридман и Рей Розенман описали психосоматические модели поведения типа А, В или С, чаще встречающиеся у пациентов с аутоиммунными заболеваниями, нарушениями работы сердечно-сосудистой системы и онкологией соответственно, которые могли бы представлять факторы риска или предрасполагающие к ним. Так, у людей с типом поведения А выше риск заболеть волчанкой или псориазом.

ПСИХИКА И СОМАТИКА

Психика, психотерапия, психиатрия, психоз, сома, соматизм, соматический... Эти слова все чаще употребляются не только специалистами, но и обычными людьми, но смысл их по-прежнему не всегда ясен.

Обратимся к их происхождению. Психика и соматика – древнегреческие слова. Психика значит «душа» и в широком смысле «дух». Соматика – это «тело».

Таким образом, психика представляет собой совокупность всех проявлений духа. Психиатры, психотерапевты и подобные специалисты лечат расстройства души и духа (например, психозы, но не только!) с помощью подбора адекватной терапии, психотерапии, психотропных веществ... Врачи-соматологи (то есть не психиатры) лечат заболевания тела (их называют соматическими).

Часто упоминающиеся в последнее время психосоматические заболевания – это заболевания, при которых нарушения и симптомы тела или его

органов формируются, усиливаются, усугубляются под влиянием психики.

Источник: Энциклопедический словарь французского языка *Le Grand Robert*.

- Достижения нейронаук послужили отправной точкой для разработки концепции Антонио Дамасио, считавшего, что эмоции неотделимы от нашего как когнитивного, так и соматического функционирования. Тело (а говоря о теле, подразумевается и кожа), таким образом, служит основой сознательного разума, а стабильность биологического функционирования сопровождается картами мозга и ментальными образами тела (протоуровень).

Для понимания взаимодействия между кожей и психикой и механизмов стресса могут применяться и многие другие концепты. Нужно только отказаться от догматизма и не считать, что они могут заменить научные факты или что биология не играет никакой роли, уступая место психическим факторам (стресс влияет на кожу не по волшебству и не за счет электромагнитного излучения, а лишь потому, что есть химические вещества, передающие информацию клеткам). Эти концепты могут быть чудесным и увлекательным средством, дополняющим достижения нейробиологии. Они становятся незаменимыми в том случае, если сама кожа не больна: психические расстройства приводят к самоповреждениям кожи, ногтей и волос или, как мы увидим далее,

к восприятию кожных ощущений, не связанных с психическим расстройством, – вот об этом сейчас и поговорим.

Рассматривать кожу в качестве органа психики было бы бессмысленно, если не принимать во внимание вклад, который могут внести историки, социологи, этнологи, философы, лингвисты или экономисты. Роль кожи или даже ее функции менялись во времени и в пространстве, то есть в зависимости от принадлежности к той или иной культуре или от эпохи. Эти аспекты могут быть очень информативными для восприятия или понимания некоторыми пациентами своих заболеваний. Учет таких аспектов может пролить на них новый свет.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.