

ЛИ КОВАРТ

БОЛЬ ТАК ПРИЯТНА.
НАУКА И КУЛЬТУРА
БОЛЕЗНЕННЫХ
УДОВОЛЬСТВИЙ

Ли Коварт

Боль так приятна.

Наука и культура

болезненных удовольствий

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67962110

Боль так приятна. Наука и культура болезненных удовольствий:

Аннотация

Мазохизм всегда был частью человеческой культуры.

Суть его кажется простой: испытать боль, после чего на контрасте почувствовать себя намного лучше. В том или ином виде мазохизм присущ миллионам людей: трудоголикам, поклонникам тату, BDSM-активистам, ультрамарафонцам, балеринам, религиозным аскетам и любителям невыносимо острого перца.

Вариации мазохизма могут быть ошеломляющими, и различные его грани давно ожидали своего исследователя.

Ли Коварт – идеальный для этой темы исследователь. Всю жизнь она была заядлым мазохистом, находящимся в поисках самых острых, болезненных ощущений. На страницах этой книги она описывает свое участие в BDSM-сессиях, разбирается, зачем люди давятся жгучими перцами, и общается с психологами, а также другими людьми, ищущими удовольствие в боли. Коварт

исследует, как наш мозг и тело реагируют на боль, какой в ней смысл и как она может поглотить нас целиком.

Содержание

Отзывы о книге	6
Введение	9
Глава 1	22
Вверх-вниз	23
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Ли Коварт
Боль так приятна.
Наука и культура
болезненных удовольствий

*Книга посвящается моим товарищам-
мазохистам и К. Г. К., который знал, что во мне
это есть*

© 2021 by Leigh Cowart

© А.О. Мороз, перевод, 2022

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2022

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

Коварт бесконечно сострадает людям, которые хотят найти смысл жизни, запертые в своих бранных мешках с костями. «Боль так приятна» – смешная, откровенная и, как ни странно, полезная книга.

Кейтлин Доути, автор книги «Съест ли мой кот мои глазные яблоки?»

Книга о боли вышла такой светлой, табуированная тема получила такое яркое и живое освещение, а переживания, которые должны вызывать мурашки, заставляют рассмеяться и поражают глубиной – все это говорит о мастерстве и обаянии Ли Коварт. «Боль так приятна» – победа парадоксов, аргументированная, смешная и бесконечно увлекательная точка зрения на мир, который большинство из нас знает, но мало кто понимает.

Эд Йонг, лауреат Пулитцеровской премии, автор книги «Я заключаю в себе множество»

Можно ли понять самих себя, если понять, что такое боль, – а точнее, почему люди ищут боли? До прочтения книги «Боль так приятна» я так не думала, но теперь мой ответ – да. Мне стало интересно, почему такую книгу никто не написал, и ответ таков: потому что только Ли Коварт могла

ее написать. Это глубокая, потрясающе написанная книга, в которой раскрывается так много о человеческих желаниях, о принуждениях, ущербе и блаженстве. Если и существует великая американская научно-популярная книга, то перед вами именно она.

Джесс Циммерман, автор книги «Женщины и другие чувовища»

Тщательно исследуя распространенные сексуальные практики, Коварт ловко сочетает мемуары с исследованиями и наблюдениями и смело делится суровыми подробностями о собственном теле, которое жаждет ощущений. Книга актуальна для всех, кто стремится понять, в каких отношениях с телом. Обязательное чтение для тех, кто пытается найти объяснение сложным отношениям с болью.

Стоя, писательница и порнограф

«Боль так приятна» – игра, в которой Коварт сплетает изучение боли ради удовольствия и свои личные, маниакальные телесные переживания. Последние сцены описаны очень живо: кровь, кишки, экскременты, распухшее или замерзшее тело; временами кажется, что читатель не осмелится дочитать книгу Коварт до конца. Но дочитать ее нужно, ведь лучшего исследования того, чем привлекателен мазохизм, не найти.

Илон Грин, автор книги «Последний звонок: правда о

любви, похоти и убийстве в странном Нью-Йорке»

Введение

– У нас будут гости. Лучше пойдем в сарай, – говорит он.

Всего несколько часов назад я плакала на парковке у магазина тканей, стремительно скатываясь в знакомое уныние сезонной депрессии; но сейчас я бодра и взволнована. Я слеую за ним босиком сквозь высокую мокрую траву по исхоженной тропинке двора. Он включил обогреватели во флигеле, подготавливаясь к моему приходу: трогательный жест, но и возбуждающий. Он знает, как я ненавижу холод, и раз уж мы оказались здесь, потому что я попросила сделать со мной нечто ужасное, тот зловещий факт, что я нахожусь в тепле, не остается незамеченным.

Я не знаю, что меня ждет, кроме боли. Я завожу ногу за ногу. Он весел; я что-то щебечу. У нас было приятное свидание, в котором участвовала его мама и едва приготовленный немецкий фаст-фуд, а затем кофейные коктейли в освещенном красным светом баре на вынос у реки. Моя кожа немного согрелась после того, как я покурила на кухне. Он расстегивает молнию у меня на платье. Я переступаю через черную ткань, и он осторожно снимает с меня очки и лифчик. Трусики размером с почтовую марку остаются на мне. Все дело в мелочах.

У меня завязаны глаза, я лежу в старом гинекологическом кресле, ноги закованы в холодные и грозные кованые стремена.

на. Я привязана к креслу за шею и под грудью. От тугих веревок накатывает паника и мне не хватает воздуха, поэтому я делаю дыхательные упражнения, пока он натягивает промышленные резинки мне на руки и на ноги. Я дышу неглубоко, учащенно; в предвкушении немного кружится голова. Сейчас у меня много адреналина – от ужаса. Талантливый хозяин моих ощущений культивирует это чувство.

Он начинает щелкать резинками. Верхняя часть правого бедра. Внутренняя сторона левого бедра, прямо у трусиков. С наружной стороны ног, по бокам рук. По швам моего тела. Сначала меня охватывает волна новых ощущений, но вскоре я отдаюсь реальности боли. Хныканье переходит в крик, и он связывает мне руки застежками на молнии. Я слишком много двигаюсь.

Теперь он начинает действовать. Резинки бьют больно; я вижу оранжевое и белое на внутренней поверхности век. В одном месте на руке мне очень больно, и всякий раз, когда он щелкает по нему резинкой, я издаю жалкий звук, будто это совсем не я хотела услышать, как ломается мой голос между терпимой эротической болью и настоящей физической агонией. Завтра на этой руке будет синяк.

Мой мозг находится целиком во власти момента: как будто воздушный шарик заполняет все пространство в черепе, а в шарике – одна-единственная мысль. Когда вы в последний раз думали и чувствовали что-то одно? Одну-единственную мысль.

Только.

Одну.

Единственную.

Мысль.

Я рыдаю в повязку на глазах, а он рукой доводит меня до оргазма, я продолжаю плакать, а он уже снова щелкает резинками, у меня кружится голова, потому что я выгибаю свою тощую шею. Включается вибратор *Hitachi*, и он заставляет меня кончать снова и снова так, что это превращается в агонию. Я извиваюсь, но не могу сдвинуться с места. Это слишком, слишком, слишком сильно.

Как только он снова переходит к резинкам, я уже хочу вернуться обратно к предыдущему ощущению. Все это длится какое-то неопределенное время, то одно, то другое: принудительные оргазмы сменяются жгучей болью. Вероятно, на полу образовалась лужа, а мои бедра покрыты широкими, обжигающими рубцами. Когда он прижимается всем телом к моим раскрытым ногам, это приносит облегчение; так я могу вытерпеть больше боли. Его тело – заземляющий провод.

Я вся мокрая от пота и длительного терпения; есть только я и он, и одна мысль: боль. Продолжая щелкать широкими резинками по моей розовой коже, он доводит мощность *Hitachi* до максимума; теперь это грубый инструмент. Он засовывает пальцы мне в вагину, жестко трахает рукой. Я корчусь на столе. Все болит, тело скользит и распухло; он склоняется надо мной, прикинувшись к моему уху, нарушает

тишину жестоким смехом:

«Тебе достаточно ощущений, дорогуша?»

Я кончаю, его рука еще во мне. Кажется, я сейчас умру. Все вокруг стихает. Тело звенит, как колокол; стрекот сверчков возвращает меня в помещение.

Он разрезает молнии и освобождает меня из кресла, снимает резинки с легким игривым щелчком. Снимает повязку с моих глаз. Он стоит надо мной. Я смотрю в его большие, прозрачные глаза и ловлю его взгляд на секунду, а потом он целует меня. Он гладит мои волосы. Мы улыбаемся, я прижимаюсь мокрым лицом к его соленой бороде.

Вот так я делала себе плохо, чтобы потом стало лучше.

Как вы представляете себе мазохиста?

Это шестидесятилетний венчурный капиталист, весь в смазке, в латексном костюме горничной, с маленькой задницей, которая трепещет, пока его госпожа размахивает хлыстом? Или милая и робкая Анастейша Стил из «Пятидесяти оттенков серого», которая участвует в принудительном насилии, мало похожем на здоровый БДСМ по обоюдному согласию? А может, это я в сарае?

Может быть, вы представляете марафонца, который пробегает безбожный километраж в знойный летний день, потом останавливается, чтобы проблеваться в кустах гортензии перед детской площадкой с любопытными малышами, и упорно движется к далекой финишной черте? Или люби-

теля острого перца, который сквернословит перед тарелкой карри, с красным лицом и капельками пота на лбу? Когда я говорю «мазохист», вы видите человека, с головы до ног покрытого татуировками, его лицо все в металлических шипах и серебряных кольцах? Или тех, кто прыгает в ледяную воду в разгар зимы и шлепает друзей по заду, чтобы вступить в специальный клуб? (Да-да, я имею в виду вас, любители дедовщины.) А как же те, кто кусает ногти до крови? Как насчет сайд-шоу? А балерины? Боксеры? Клоуны на родео? Вы сами?

Видите закономерность? Все эти люди сознательно выбирают боль. Почему они это делают, учитывая, скольким можно пожертвовать для комфорта и избегания боли? Как вы думаете, что они получают, стремясь к боли?

Здесь, во вступлении, – и во всей книге, которую я предлагаю вашему вниманию, – я хочу сказать, что мазохизм может быть связан с сексом, но это не всегда так. В действительности страдание ради удовольствия часто совсем не связано с нашими гениталиями. И хотя современное слово, обозначающее «страдание ради удовольствия», обязано «стояку» одного австрияка родом из XIX века (см. главу 5), в реальности это понятие гораздо шире. Возможно, секс является тем проходным наркотиком, который заставляет нас говорить о мазохизме, но мазохизм гораздо больше, чем секс.

Сегодня, используя слово «мазохист», я описываю нечто универсальное, безвременное, общечеловеческое: созна-

тельный выбор почувствовать себя плохо, чтобы потом стало лучше. Испытать боль. Люди давно применяют эту тактику, соглашаясь на страдания, чтобы потом насладиться биохимической реакцией облегчения, которая следует за болевыми стимулами. В этом нет ничего странного. И это не редкость.

Понятие *мазохизма*, человеческой привычки чувствовать себя плохо, чтобы стало лучше, не является ультимативным: в действительности это скорее спектр или даже несколько спектров. Если ультрамарафонцы – мазохисты, что можно сказать о простых марафонцах? В конце концов, они тоже могут обделаться на бегу и постоянно стирают ногти на ногах. Если участники клубов моржевания – мазохисты, то как назвать тех, кто плавает в холодных бассейнах коммерческих саун? Разве обливаться ледяной водой, принимая душ, – это мазохизм? Если танцы на пуантах – мазохизм, то как насчет занятий танцами на шесте, которые оставляют синяки под нежными коленными чашечками? А ролевые игры с мягким оружием, которое делает больно, но не причиняет вреда?

Не будет преувеличением сказать, что все эти занятия и причины для них могут иметь нечто общее. В конце концов, все мы управляем схожими версиями одного и того же брэнного мешка с костями. Человеческий опыт не существует вне тела; эмоции, как и дыхание, имеют физическую основу. Они приходят изнутри, так же как мысли, пердеж и разнообразные запахи. И когда вы, я или кто-то другой играем с болью,

мы в некотором смысле используем миллионы лет эволюции для своего рода биохакинга. Мы делаем себя лучше, сначала чувствуя себя дерьмово. Это весело; вполне возможно, что вам понравится.

С моей точки зрения, мазохизм – человеческое поведение, которое лишь изредка имеет отношение к сексу. Я не стану отрицать, что сексуальный мазохизм – одна из моих любимых его граней. Но! Как мы узнаем, мазохизм есть *повсюду*. Например, давайте начнем с одного из самых радикальных примеров мазохизма: ультрамарафонцы. Думаю, никто не будет спорить с тем, что пробежать триста километров без остановок даже на сон – настоящий мазохизм. Предполагается, что человек, который участвует в таком грандиозном мероприятии, как многодневный марафон в пустыне, должен что-то получить за свои страдания. И это, разумеется, не всегда деньги. Хотя в некоторых ультрамарафонах введены денежные призы, они еще не стали обычным явлением в этом виде спорта (хотя это может измениться). Например, в *Big Backyard Ultra* – гонке до последнего участника, которую многие считают самой садистской в мире, – вообще нет призов, только жетоны за участие. Люди совершают огромный подвиг ради самого опыта. Доводя тело до предела, рискуя ослепнуть от пыли и тщетно пытаясь поесть, на базовом уровне ультрамарафонцы стремятся к боли. Полагаю, они что-то получают взамен (вы сможете убедиться в этом в главе 8). Иначе зачем бежать? Должна быть какая-то

награда. Это кажется парадоксальным, но в книге я покажу, как это работает. Прочитав ее до конца, вы увидите, что все виды боли ради удовольствия в самом деле очень похожи.

Если говорить обо мне, то мой личный опыт мазохизма зачастую не был сексуальным. Я была балериной, переживала физические перегрузки, страдала булимией, занималась самоповреждением, делала татуировки и работала научной журналисткой. Я использовала мазохистские наклонности для личной и профессиональной выгоды, а также для того, чтобы причинять себе боль, хотя сейчас я использую мазохизм в основном для развлечения, в частности при написании книг. Все эти принудительные действия объединяет то, что я сознательно использовала тело, особенности физиологии и чувствовала себя плохо, чтобы потом стало лучше. Я выбираю страдание, чтобы получить очень специфическое вознаграждение. Эндорфины – тот еще наркотик.

Когда я говорю о мазохизме и страдании, я имею в виду не все виды страдания. Важнейшим принципом мазохизма является то, что он *всегда* должен быть по обоюдному согласию. Если это не так, то это не мазохизм. И точка. В моей книге я не говорю о страдании вообще. Страдание охватывает гораздо более широкий спектр человеческого опыта. Если нельзя не страдать, то это не мазохизм. И никогда не будет. Человек, который сам выбирает бежать, преодолевая боль, или поднимать огромные тяжести, пока его мышцы не станут лопаться, – мазохист. Человек, которого заставляют делать

что-то против его воли, – пленник или раб. Это не значит, что нельзя обрести смысл в страданиях, на которые человек не давал явного согласия (в конце концов, многие люди так поступают); но я утверждаю, что удовольствие от боли без обоюдного согласия – это скорее механизм преодоления, а не настоящий мазохизм, который требует выбора, согласия и автономии.

Тем не менее многие люди применяют принципы мазохизма к страданиям для своего рода биохакинга – возможно, чтобы сделать переживание более терпимым. В конце концов, боль тесно связана с системой, которая обеспечивает нас прекрасным домашним морфием.

Основная идея мазохизма, о котором я говорю, заключается в том, что мазохист всегда может прекратить страдания, которые решил себе причинить. Ультрамарафонец может остановиться. Участник соревнования по поеданию перца чили может отказаться от следующего перчика, хотя, как мы увидим позже, воздействие перца на желудок уже не остановить. Во время БДСМ-сессии человек может произнести стоп-слово. Возможность контролировать сессию и в любой момент остановиться – отличительная черта мазохизма, и ее невозможно переоценить. Если БДСМ-сессия продолжается после того, как было произнесено стоп-слово, это уже насилие. Если человек продолжает бежать против воли, это пытка. Пусть не остается никаких сомнений в том, что страдания, о которых мы рассказываем в этой книге, причиняются

только по обоюдному согласию и под контролем тех, кто их запрашивает или осуществляет.

Теперь, когда этот вопрос совершенно, кристально ясен, я хочу показать вам, что мазохизм – причинение боли своему телу – окружает нас, он есть повсюду: в спортзалах, в ресторанах и на зимних пляжах. Это придает сил и пугает, это полезно и опасно. Преодолевать границы и ощущать вкус жизни; жевать порез на губе до тех пор, пока во рту не появится привкус железа, – все это каким-то образом помогает нам чувствовать себя лучше. Короче говоря, мазохизм есть повсюду. Тогда почему мы не говорим о нем?

Удивительно, что доступная литература о таком захватывающем и разнообразном явлении, как мазохизм, крайне скудна. За время исследования я перечитала множество увлекательных мемуаров и сухих научных томов. Яркие романы издательства *Harlequin* в мягких обложках. Научные работы со скоропостижными выводами, не отделяющие зерна от плевел, хотя эта тенденция медленно меняется. Добрые и искренние БДСМ-блоги, восхваляющие достоинства сабспейса и техники безопасности; блоги, которые действительно выполняют работу самого Господа Бога, когда речь идет о распространении здорового секса в массы. Но в промежутке практически ничего нет. Многие из написанных трудов не имеют нужного охвата материала: не показан более многогранный спектр страданий ради удовольствия, слишком много жаргона, солипсизма, специфики, чтобы понравиться

широкому кругу читателей.

Но мазохизм – куда более широкое явление. Сексуальное, общечеловеческое, порицаемое, боготворимое и порой причудливое. Для балерин, танцующих на сломанных костях, цирковых артистов, проводящих электрический ток через гвозди в носу, едоков, уничтожающих перчики с растущим индексом Сковилла, – мазохизм является частью жизни. Это люди, которые стали каскадерами, потому что синяки помогают им чувствовать себя сильнее. Это люди, которые страдают от хронических болей и решают обрести автономию от своего тела, сознательно предаваясь физическому насилию. Это шоу *Jackass* и религиозная флагелляция. Мазохизм прячется в трудоголиках, любителях пирсинга и разнообразных искателях боли.

Однако страдание в погоне за удовольствием заложено в системе, которая избегает его обсуждения. Душные психиатры, отягощенные специфической близорукостью богатых белых парней, долгое время называли мазохизм патологией; но он гораздо интереснее, чем простые фантазии для мастурбации, которые нас к нему влекут. Мир мазохизма населяют лучшие и страннейшие из людей: по самым разным причинам они совершают такие поступки, как массовый пробег через пустыню или прыжки в ледяной океан, поедание острого соуса, пока не попросят пощады; они умоляют любящих партнеров лупить их до тех пор, пока они не станут кричать стоп-слово, умываясь слезами.

По своей сути мазохизм – это сознательный выбор боли. По моему опыту, часто причина этому – желание почувствовать себя плохо, чтобы потом стало лучше. Я считаю, что этот феномен – конструирование ситуаций, в которых человек страдает, чтобы получить гарантированное облегчение, – достоин нежного, сердечного исследования с чувством юмора. Я знаю: потому что я заядлая мазохистка, ищущая острых ощущений. Я научный репортер. И у меня есть несколько вопросов.

Первый вопрос, тихий и настойчивый, с которого началось мое путешествие, был очень простым: «Почему я такая?» Почему мне нравится боль, что я от нее получаю? Немного странно получать удовольствие от того, что любимый человек бьет меня кулаком в челюсть, поэтому я решила немного раскрыть этот вопрос. Скажу прямо: если бы ответы, которые я нашла, касались только меня, они бы остались в тайном дневнике, а не стали частью этой книги. Но как только я начала искать, то обнаружила мазохизм повсюду. Внезапно вопросы стали касаться не моих личных странностей и привычек, а людей в целом. Я оказалась совсем не одинока в своих наклонностях. Поэтому мои вопросы стали шире.

Почему люди занимаются мазохизмом? Каковы его преимущества: социальные, психологические, физиологические? Каковы издержки? Кто этим занимается и почему мы такие? Что мазохизм может сказать о человеческом опыте?

Я собираюсь взять вас в путешествие, чтобы вместе найти ответы на эти вопросы – через строгий научный репортаж, любопытные и откровенные интервью, а также через призму моего личного опыта.

Посмотреть на изнурительный финал ультрамарафона до последнего участника, который многие считают худшим ультрамарафоном в мире (утверждение, близкое к абсурду по своей избыточности). Увидеть последствия соревнования по поеданию острого перца в его свекольно-красной агонии. Понаблюдать за мной, воющей идиоткой, которая бежит в ледяной зимний океан, притом что холод – мой самый нелюбимый способ страдать. Заглянуть внутрь человеческого мозга, чтобы узнать, как производится ощущение боли, и посмотреть, как наше тело помогает нам чувствовать себя лучше. Мы встретимся с цирковыми артистами, с учеными, изучающими боль, с фетишистами, с подвешенными, с едоками перца мирового класса и с балериной, ставшей тайской боксершей. Мы свернемся калачиком под рассказы профессионалов БДСМ о специальных пытках для достижения блаженного облегчения. Мы увидим людей, которые выбирают боль, и будем за ними наблюдать. Внимательно.

Эта книга исследует весь спектр человеческого мазохизма, его причины и то, чему мы можем научиться, выбирая страдания. Может быть, вы занимаетесь этим. Может быть, нет. Но все любят смотреть.

Глава 1

Вверх-вниз

Сара Лондон поднимает красивое лицо и смотрит на меня в объектив, демонстрируя для фотосессии слюнявую капю. Белый пластик с розовыми розочками; на капе курсивом выведено: «Сучка, ну пожалуйста, не надо». Слова неуклюже расставлены на мягком формованном пластике, закрывающем зубы Сары. Она говорит, что во время первого боя, который она проиграла, более опытная соперница сильно ее избивала и капя наполнилась кровью. Еще несколько секунд назад, в интимной атмосфере спарринга, в мириадах сопутствующих запахов, она смеялась и визжала «Нет!», когда кто-то тяжело опрокинул ее на мат.

– Мне плевать, если попадут в лицо, – говорит она с хитрой улыбкой. – Я против синяков на теле. Но не на лице.

Разные люди переносят боль по-разному.

Сара занимается тайским боксом. Когда-то мы вместе учились балету, но сейчас я удобно устроилась на горке из шлакоблоков в подвальном помещении в Восточном Нэшвилле и наблюдаю за ее спаррингом. Мы больше не танцуем. Очевидно, мы обе нашли новый способ тревожить наши старые раны.

Я пришла повидаться с Сарой, потому что рассказывать о моих отношениях с мазохизмом невозможно, не вспомнив десятки лет в балете. Эти воспоминания – все равно что за-

росли ежевики, сквозь которые я пробираюсь босиком: больно, хотя есть в этом и свое удовольствие. Хочется обильно сквернословить, что уж там. Когда я спросила у Сары, не скушает ли она по балету, она молниеносно и недвусмысленно сказала «нет».

Мир балета, в моем понимании, был чрезвычайно жестоким, морально и физически, как круги замалчиваемого ада. Я провела годы, изнемогая от усталости и голода, в вечной борьбе с бедным, измученным телом, у которого решительно отказывалась уменьшаться грудь, независимо от того, какой миниатюрной я была в целом. Вспоминать о тех днях крайне неприятно, хотя страдания несколько не повлияли на мою преданность искусству. Наоборот, это укрепило мою решимость. Балет захватил мое детство и юность; ежедневные многочасовые занятия танцами уступили место балетным классам в старших классах школы. Все лето я проводила на недельных интенсивах. Танец поглощал меня, как ничто другое. Я любила его отчаянно. Сара тоже, я это знаю.

Сейчас я вспоминаю об этом, потому что пытаюсь найти ответ на риторический вопрос: почему я такая? Почему мне нравится боль? И конкретнее: это балет превратил меня в мазохистку? Или я уже хорошо подходила для изнурительной дисциплины этой формы искусства, благодаря характеру, туманному «я», которое становится плотным и обретает имя в детском саду? (Оба предположения могут быть верны, и мое нутро подсказывает, что ответ на оба этих вопроса –

да.) Если говорить о моих сложных отношениях с болью, то раньше я чувствовала стыд из-за того, что я особенная и это только моя проблема, но теперь это не так. Теперь я вижу, что специально причинять себе боль, чтобы улучшить самочувствие, вовсе не оригинально. Боль присутствует повсюду: в бутылке с острым соусом, в ледяном бассейне, на жестком полу в студии, и, конечно, она витает в воздухе в зале ММА в Нэшвилле, где Сара колошматит своего парня и получает от него удары в грудь. Написав эту книгу, я, по крайней мере, научилась не считать себя особенной. Воистину, хорошее утешение.

Желание причинять себе боль отчасти обусловлено общей биологией здорового человека. По большей части наши тела одинаково чувствуют и обрабатывают болевые сигналы: однообразие этой механики можно передать универсальным словом «ой». Это происходит примерно так: если человек стоит на пуантах, весь вес его тела приходится на кончики пальцев, и тело подает сигнал тревоги. Точно так же, если человек получает удар тренированной голенью по внешней части бедра (ноги Сары протестующе краснеют) – тело реагирует и делает это отчетливо. Нервная система срабатывает сильно и четко, нервные клетки, называемые ноцицепторами, передают в мозг сигнал тревоги – электрический ток, сообщение, которое молниеносно проходит по нашему сенсорному аппарату, как по мокрым проводам. В ответ мозг должен, учитывая контекст сигнала, быстро написать симфонию

боли, которая зависит от таких вещей, как эмоциональное состояние, уровень удивления и история попадания в схожие ситуации. Далее организм вырабатывает множество сигналов и химических веществ, в том числе собственный морфин, благодаря эндогенной системе. Оказывается, эндорфин – это слияние слов «эндогенный» и «морфин». Наркотик, поступающий изнутри.

Принято считать, что эндорфины вызывают приятные ощущения и приносят кайф. Поэтому, когда я говорю, что мы причиняем себе боль, чтобы нам стало лучше, я имею в виду именно это. Боль приводит к выработке химических веществ, которые повышают настроение, и я, как и многие другие, охотно использую это в своих интересах.

Я наблюдаю, как Сара получает удар коленом в бок, – она вздрагивает и смеется. В остальное время ее лицо – маска спокойствия и сосредоточенности. Она говорит, что над ней подшучивают, потому что она смеется, когда ей больно, но я могу это понять. Нас обеих учили преодолевать боль и получать от нее удовольствие.

Мы с Сарой вместе танцевали еще со школы. Мы обе были напomaженными девочками-балеринами с искоркой озорства в глазах. В классе мы стояли рядом, разводя заднюю часть бедер, чтобы ноги выглядели худыми в зеркале, а на занятиях часами потели и пыхтели. В свободное время от подражания безупречным танцующим роботам мы курили краденые сигареты, а по ночам разучивали слова песен Лу-

дакриса, как все нормальные подростки во время гормональной перестройки.

В культе балета есть нечто такое, что трудно объяснить человеку со стороны. Я могу легко описать, как временами было ужасно: некогда ведущий танцовщик Нью-Йоркского городского балета, пьяница, бросил в меня стул и неоднократно выгонял из класса, потому что ему была противна моя подростковая грудь; директор престижной школы-интерната делал вид, что исключает меня, чтобы посмеяться над моими слезами. Я могу рассказать, как танцовщики падали в обморок от духоты во время летнего интенсива на Манхэттене, а нам говорили убрать их с дороги и работать дальше. Жутким делиться легко.

Но что в этом хорошего? Что заставляло нас возвращаться туда снова и снова? Неосязаемые, трансцендентные вещи, вызывающие привыкание. И в конечном счете в долгосрочной перспективе игра стоила свеч.

На следующий день мы встречаемся с Сарой у спортзала, где она работает, чтобы она отвезла меня в торговый центр на занятие по тайскому боксу. Я иду за ней по коридору, испланному граффити, ее здоровенная неоново-зеленая сумка со снаряжением заслоняет маленькое, но мускулистое тело, я словно слеую за очаровательной черепашкой. Коридор ведет в торговый центр, он почти пустой, работает только магазин товаров для кинсеаньеры¹ и зал для тайского бокса

¹ Кинсеаньера – в странах Латинской Америки совершеннолетие девочек, сим-

«Чонбури». Через две недели торговый центр закроется, и некоторые магазины оставили после себя мусор и просрочку, в спешке покидая его. Туалеты не работают, но я слышу, что фудкорт до сих пор открыт. Я слишком увлечена людьми, которые разминаются в зале на полу, чтобы это проверить. Вдоль стен тренажерного зала выстроились вешалки с остатками одежды из бутика (такие маленькие металлические перекладины, за которые цепляются полки), там же стоит кулер *Pepsi*, наполненный бутилированной водой, и полупустая двухлитровая кола. Маты имеют форму пазлов и аккуратно прилегают друг к другу.

– Почти как на балете, – говорит она. Ее фиолетовые волосы убраны в высокий хвост. – Разучиваешь связки и получаешь травмы, когда их исполняешь. Все точно так же.

С этими словами она отправляется на разминку со своим парнем, который тоже занимается тайским боксом. Они вдвоем лежат на мате, описывают ногами широкие круги и одновременно распахивают бедра. У них обоих крепкие мышцы, оба сухопарые: это характерно для многих участников сегодняшнего занятия. Когда к нам подходит инструктор Брюс, чтобы представиться, его рукопожатие вызывает у меня тревогу, которая распространяется вверх по руке. Она как деревянная. Новое ощущение. Его рука очень твердая. Когда я говорю об этом Саре, она смеется. Она это знает.

волизирующее переход от подросткового возраста к взрослой жизни. Празднуется в день пятинадцатилетия.

Занятие и вправду очень напоминает балет, с некоторыми отличиями в эстетике. Одежда обтягивающая, но в зале нет зеркал. Брюс называет связки, состоящие не из плие и тандю, а из ударов руками и ногами, и в зале их повторяют в парах: один человек бьет, другой держит колодки, потом они меняются. Все упражнения выполняются в обе стороны, чтобы мышцы развивались одинаково. Связки сменяют друг друга все более интенсивно, сначала их выполняют медленно, затем, после многочисленных выпадов, пота и боли, разбирают новые. Когда ученики разучивают новые связки, они неизбежно проходят период неловкости: их тело учится выполнять необходимые движения, холодно сравнивая их с молниеносностью и грацией инструктора. Знакомая картина неудачи, за которой следует восторг успеха. Ученики четко выполняют задачи, но без монастырской тишины, как в балетном классе. Люди хрюкают и кричат «у-у-у», когда попадают в цель, их лица сосредоточены. Звук удара о колодки невероятно приятен; не сомневаюсь, Сара могла бы одним ударом сломать мне несколько ребер. У нее сводит ягодичные мышцы, и она хмурится, потирая зад рукой, одетой в перчатку. Я смеюсь про себя. Вспоминаю, как она делала то же самое двадцать лет назад перед зеркалом в классах Школы искусств Северной Каролины. Искусство, которому мы посвятили наше детство, и то, что разворачивается передо мной, поразительно похоже. Тайный язык, групповые ритуальные движения, обильное потоотделение: все это вызывает

у меня мощную и молниеносную тоску по балетному классу. Только в этом классе нет зеркал. В этом классе дерутся люди.

Я наблюдаю, как Сара отрабатывает связки. У нее талант к точному повторению движений, и она упорная спортсменка; кажется, она как рыба в воде, когда делает выпады, потеет и смеется после сильного удара в плечо. Однако этот смех сопровождается гримаса. Сара останавливается и потирает плечо, морщится, спарринг-партнер ее обнимает. По ходу работы я замечаю в ее движениях отголоски прошлого: как она резко держит вес на пятках, легкие наклоны, которыми она разминает подколенные сухожилия, перекаты через голову – маленькие приметы, которые видны только ее коллегам по танцам. Она легонько бьет ногой по голове гораздо более высокого мужчину, и он улыбается ей. В конце урока они делают закалку, то есть наносят друг другу серии ударов, чтобы стать еще выносливее. Сначала удары наносят по внешней стороне бедер, по мясистой части прямой мышцы бедра. Затем люди поднимают руки, и удары переходят на бока. Брюс называет это «любовные касания». Лица искажаются, пытаюсь оставаться неподвижными, словно искривленная губа или сжатая челюсть могут смягчить силу удара голенью по нежной грудной клетке. Боль, чувство выполненного долга, эндорфины, простое удовольствие от культивирования экспансивной силы воли – мне это понятно. Я понимаю, почему талантливая танцовщица может найти себя в боевых искусствах. Как это, должно быть, целительно – вы-

плескивать наружу внутреннюю агрессию балета.

Это так классно выглядит.

Но разве не этого я искала? Сара – живой пример моей интроспекции, размышлений о том, как я попала в балет, почему стала такой. Мы много танцевали после того, как наши пути разошлись, и много работали в балете. Мы обе вышли замуж юными, первый брак был до ужаса скучным и развеялся как дым, едва мы начали приобретать живые очертания и перестали быть автоматами в отключке или овощами, выжившими после балета. Мы обе вышли из балетной школы и нашли способ вернуть в нашу жизнь моменты, которые удерживали нас в балете все эти годы. Параллельное течение нашей жизни, вновь увиденное после двадцати лет молчания, поражает. Я опускаю глаза и вижу, что у меня задрались шорты. Под флуоресцентным светом верхняя часть внутренней поверхности моих бедер кажется желтой и испещрена кольцами пестрых фиолетовых отметин от укусов. Их так много, что хаотичные отметины уже не похожи на следы зубов. Даже после выхода из зала, когда я обнимаю Сару на прощание, я не перестаю думать о том, что нас обоих сформировал балет.

Для меня балет определил многое и, несомненно, помог мне во взрослой жизни найти мазохистские увлечения всех мастей. Я знаю не понаслышке, что танцоры – мазохисты; однако многие люди причиняют себе боль, хотя никогда не сталкивались с блестящими атласными туфлями для пыток

и нетерпеливо кричащими русскими женщинами в трико с длинной палкой в руке. В любом случае нет сомнений, что эти блестящие пыточные туфли изменили мою жизнь.

Первую пару пуантов я получила в двенадцать лет. Это был, без сомнения, один из самых долгожданных моментов инициации в моем детстве, источник невероятной одержимости и страстного желания, которое длилось сколько я себя помню, а возможно, даже дольше. В то время как многие дети сосредотачивали чудовищное возбуждение на таких предвестниках полового созревания, как звонкий голос и волоски в секретных местах, меня больше волновал вопрос, когда я получу красивые пыточные туфли, а не когда распустятся бутоны моих груди. Я стремилась к одной-единственной цели, как маньяк.

Важно не начинать носить пуанты, пока мышцы не окрепнут настолько, что смогут удерживать стопу в стабильном положении; слишком раннее начало занятий на пуантах чревато переломами костей и травмами на всю жизнь. Поэтому я много и часто упражнялась на занятиях и втайне делала *relevés* в своей комнате по ночам, в душе, когда чистила зубы, везде, где только можно, медленно и плавно поднимая и опуская тело, пятки подавались вперед-назад, а икры работали как часы. После восьми лет занятий и отчаянных молитв наконец пришло время. Учитель дал мне благословение, которого я ждала всю свою крошечную жизнь, и я была на седьмом небе от счастья.

Очень важно, чтобы пуанты идеально сидели на ноге, в особенности первая пара. У обычных пуант жесткая колодка (в которую помещаются пальцы ног) сделана из нескольких слоев картона и ткани, проклеенных вместе, как папье-маше. Стелька, твердая нижняя часть туфли, представляет собой кусок жесткой кожи. В остальном обувь похожа на мягкие чешки. Стопы работают внутри туфель, балерины поднимаются и встают на носки, балансируя на больших пальцах, с обрезанными ногтями, строго перпендикулярно полу. (Эта механика движения и необходимость использовать материалы, которые принимают форму стопы, часто являются причинами поломки и необходимости замены пуант, когда они размягчаются.) У этой обуви нет подкладки, перед покупкой к ней не пришивают ни ленты, ни резинки. Снаружи туфли покрыты атласом, и при воспоминании о них я внутренне вздрагиваю – это одна из немногих вещей, которая вызывает у меня настоящую ностальгию по юности.

Эта обувь была моим объектом желания всю чуть более чем десятилетнюю жизнь, и поэтому, хотя я знала, что будет больно, с нетерпением ждала примерки. В конце концов, хорошая посадка помогает сохранить правильную форму ноги. Если обувь прилегает недостаточно плотно, скольжение и мешковатость могут нарушить стабилизацию стопы и привести к травме. Если она слишком тесная, стопа не может встать правильно, и болезненный и часто обезображивающий ногу танец на пуантах становится просто невозможным.

Мои учителя говорили, что набойки мешают танцорам чувствовать пол, и тон их голоса подразумевал, что те, кто танцует с набойками, в чем-то хуже нас. Некоторые прикрывают пальцы ног кусочками овечьей шерсти или более современными тонкими гелевыми подушечками. Но я твердо решила, что мне это не нужно. Я заворачивала большие пальцы ног, как в подарочную обертку, в кусочки пластыря, а иногда в квадратики однослойной туалетной бумаги. Как вы можете представить, я была чертовски спокойным ребенком.

Наконец, когда я достаточно окрепла и мои детские кости огрубели, я оказалась в темной подсобке магазина танцевальных костюмов десятилетней давности, рядом с корзиной трико 1980-х годов, у стены с пыльными чечеточными туфлями. Сгорбленная восьмидесятилетняя женщина пригласила меня сесть, затем взяла мои ноги в руки, внимательно изучила их, сделала несколько замеров и скрылась в недрах магазина, чтобы принести нужные коробки.

Снова прищурившись и изучив мои ноги, она попросила меня несколько раз встать на цыпочки. Она наблюдала за мной, оценивая механику моего тела, ничего не говоря, а затем похвалила моего учителя (не присутствовавшего при этом) за то, что он верно оценил мои силы и готовность. Порывшись в одной из коробок, она достала пару нежно-розовых пуантов *Chacott Coppelia II* и протянула их мне. У меня давление зашкаливало от предвкушения, руки покалывало, в тусклом свете грудь пылала жаром. Бог ты мой!

В эти фантастические атласные туфельки я засунула свои двенадцатилетние ножки, на которых были только импровизированные носочки, вырезанные из пары колготок и мешком лежавшие вокруг лодыжек. Я встала ровно. Она ущипнула меня за пятку, сунула палец под атлас и нажала на мысок, после чего кивнула в сторону зеркала. Время пришло.

Я сделала последние бодрые шаги ногами, неизвестными с пуантами, и встала на коврик у перекладины. Осторожно поставив пальцы на деревянную опору, я согнула колени и вскочила на ноги: твердые лодыжки, сильные колени, и вот я наконец встаю на пуанты. Дыхание перехватило, а ноги сообщили, что за все, о чем я мечтала, придется заплатить. То, что я так ждала этого момента, не отменяет боли, которую я бы описала так: *словно снимаешь туфли и бьешь большим пальцем ноги об стену, пока ногти на ногах не станут фиолетовыми, как баклажаны, и не отвалятся*. (Спойлер!)

Я чуть не потеряла сознание от боли, но будь я проклята, если покажу хоть каплю досады. Я садилась в плие и делала *releve*, опускалась и поднималась, вниз-вверх, а затем еще раз вверх, вверх, вверх, вверх и снова вверх. Я торжествовала. Ноги болели весь следующий день, а потом неделю, месяц, мне предстояло пережить годы боли, но кого это волнует? Я была балериной, черт возьми! И мне позволили присоединиться к особому и красивому культу боли. Я подняла одну ногу и подсунула под колено, чтобы отдохнуть *en pase*.

С математической точки зрения, если стоять на пуантах

на одной ноге, весь вес тела приходится на костные кончики пальцев и давит на них с силой примерно в четыре тысячи сто ньютонов на метр, это эквивалентно весу целой лошади или рояля, который давит на один палец. Я слышала и от танцоров, и от врачей, что для неподготовленного человека боль от стояния на пуантах достаточна, чтобы потерять сознание.

И вот я стою на кончиках пальцев, прошедшая инициацию и совершенно охреневшая от этого.

Я взялась за тренировки на пуантах с восторженным энтузиазмом, регулярно разбивала в кровь пальцы ног, практиковала *releve* поздно ночью в спальне, заглушая стук волшебных туфелек ковром и свитерами, чтобы не привлекать внимания к ночному ритуалу. Мне нравилась не сама боль; честно говоря, было чертовски больно. Я плакала, много плакала. Но только в одиночестве. Балет должен быть красивым, и я хотела этой красоты. Каждый раз, танцуя на пуантах, я чувствовала себя плохо, но потом мне становилось лучше.

Танцевать на пуантах получалось все лучше. По мере того как мои бедные ноги регулярно превращались в сырой гамбургер, ногти отваливались, волдыри лопались и стирались до мяса, странные мозоли гордо раздувались на моих мягких ножках, я все больше училась контролировать свою реакцию на боль. Я могла танцевать через боль, пока мои красивые розовые пуанты пропитывались кровью, репетировать до самого обеда и до темноты по вечерам, а ночью просыпаться от

того, что простыни случайно задели за свежие струпья с моих ступней, сочившихся сукровицей и прилипавших к хлопково-полиэстровой ткани с цветочным узором. Единственная обувь кроме пуантов, которую я могла носить, – шлепанцы. Снимать носки было слишком больно, а если я собиралась заниматься в студии с часа до восьми, нужно было как можно лучше проветрить раны. В старших классах я училась в балетной школе-интернате, но по утрам мы занимались в местной государственной школе, поэтому одноклассники, которые не занимались балетом, могли регулярно лицезреть мои окровавленные ноги.

К концу карьеры я танцевала, несмотря на отсутствие ногтей, сломанные кости стопы, порванную вращательную манжету и сильный тендинит. У меня начали рваться связки, однажды я получила травму головы от удара ногой под подбородок во время выступления и спазм спины, такой сильный, что треснул один из поясничных позвонков. Но я продолжала выступать. Не то чтобы боль ушла, просто терпимость к ней подкреплялась желанием получить похвалу от тренера. Когда я думаю о прошлом, мне хочется быть менее безрассудной и жестокой по отношению к собственному телу.

Странная терпимость к боли в ногах не прошла после того, как я бросила балет. Много лет спустя на вечеринке одна из девушек упомянула, что у нее есть пара балетных пуант, которые она как-то купила для фотосессии. Она в них даже стоять не могла, не то что ходить, но сказала, что я могу при-

мерить их, если мне хочется. На тот момент мне было уже за тридцать, я почти десять лет как рассталась с некогда любимыми пуантами (для балерин и бывших балерин, которые это читают: моими любимыми пуантами были *Grishko 2007* с супермягким голенищем), но старые привычки трудно вывести, и мне очень захотелось примерить ту пару. Сначала я встала в них. Как и предполагалось, мне стало очень больно. Затем я сделала круг по комнате, чтобы в реальном времени ощутить, как синеют ногти на моих ногах. Да, все еще синеют.

Но я должна признать: несмотря на все это, я всегда плачу, если спотыкаюсь. Как такое может быть? Как я могу так хорошо управлять своим телом, ногами и при этом не больше, чем другие, быть готова к удару пальцами о ножку стола? Боль на каком-то уровне кажется такой интуитивной, такой узнаваемой.

«Конечно, я знаю, что такое боль, – говорим мы. – Боль – это когда что-то болит».

Но что это такое на самом деле? Конечно, мы сразу распознаем боль, когда чувствуем ее. Это кажется очевидной, неизменной, универсальной константой, как смерть или налоги.

Но это не так. Боль – субъективное переживание, каждый раз заново ощущаемое мозгом, который жаждет новостей из внешнего мира и отчаянно стремится быть в безопасности. Что происходит? Было ли это ощущение раньше? Может

быть, я в опасности? Я точно не голоден, не тоскую, не возбужден и не устал? Не злюсь? Чего я жду от происходящего? Что я вижу, обоняю, слышу? Есть ли угроза? Как поместить в контекст те данные, что поступают от ноцицепторов? Время бить тревогу или успокаиваться? Происходит ли повреждение тканей? Может ли произойти? Господи, неужели я в безопасности? А дальше? Может ли быть еще безопаснее? Мозг задает эти и многие другие вопросы, а затем, оценив всю собранную информацию, создает ощущение боли на свое усмотрение.

Боль – не простое явление. Это не выключатель. Скорее, она похожа на лягушку, которая прибавляет свой голос к хору остальных в болоте вашего сознания. Эта лягушка может издать такой звук, который прорвется сквозь все остальное, как оглушительная сирена. Боль, как зрение, вкус и слух, – еще один легко контролируемый сенсорный опыт из дикой природы ваших перцептивных и реактивных возможностей. Боль может означать, но не обязательно означает, что тело находится в опасности. А отсутствие боли не обязательно значит, что тело невредимо. Боль может быть острой, хронической, диагностически значимой, продолжительной, приводящей к недееспособности, занудной, может сводить с ума, использоваться для забавы или для величайших злодеяний человечества. Боль обеспечивает нам безопасность. Боль разрушает жизнь. Чем пристальнее я ее изучаю, тем больше вопросов у меня возникает. Что мы действительно

знаем о боли?

Нет способа точно узнать, как сильно у человека что-то болит. Пока не существует метода количественной оценки боли, невозможно понять, как больно человеку, если его не спросить об этом; нельзя оценить боль по шкале, лаборант не может узнать всю правду о боли с помощью химических реактивов и жужжащих центрифуг. Нет тестов, которые мог бы провести врач, исследуя «боль» в мозгу. Она там даже не локализована.

Каждый болевой опыт формируется на основе множества факторов, и его трудно предсказать. Как мы увидим ниже, переживание боли всегда субъективно, его создает сознание, и оно подвержено всевозможным внешним воздействиям, включая тревогу, уровень угрозы, эмоциональное состояние, предыдущие воспоминания, степень предвкушения и сексуальное возбуждение. Наша внутренняя жизнь и окружение не только влияют на переживание боли, они информируют о ней и играют решающую роль в создании ощущения.

Итак... что же такое боль?

Доктор Лоример Мозли стоит на небольшой сцене *TED* в Аделаиде и выступает с докладом «Почему вещи причиняют боль». Он выглядит непринужденно, отпускает шутки с австралийским акцентом, на нем черные джинсы и синяя рубашка на пуговицах. Рубашка слегка расстегнута, на лице легкая щетина, голова гладко выбрита.

– Я хочу рассказать историю, которая заменит вам первые три года изучения нейробиологии боли в университете.

История начинается с того, что Мозли врезался в куст, – он имитирует это движение на сцене. Он старший научный сотрудник исследовательского института *Neuroscience Research Australia (NeuRA)*, и его работа по ремиссии хронической боли произвела революцию в лечении пациентов.

Когда он показывает ту прогулку по австралийской пустыне, у него почти незаметно нарушается походка, словно он икает при ходьбе. Это настолько незначительно, что он повторяет движение еще раз, словно хочет убедиться, что мы это видим.

– С биологической точки зрения – я расскажу, что произошло в тот момент, – говорит он, указывая на небольшое нарушение в движении. – Что-то коснулось кожи на внешней стороне моей левой ноги. Это активировало рецепторы на конце больших, жирных миелиновых нервных волокон, и они устремились прямо вверх по моей ноге, вжжжжух! – говорит он несколько иносказательно. – Сигнал поступает в позвоночный столб, а затем снова поднимается в мозг, где передает срочное сообщение: «Вы только что были задеты с внешней стороны левой ноги».

Мозли произносит это на одном дыхании, в одно слово, к большому удовольствию публики. Тело человека покрыто этими передатчиками, и самые быстрые из них не терпят прикосновений. Если что-то коснулось брэнного мешка с ко-

стями, мозг просто обязан об этом знать. Безопасность превыше всего!

В ходе прогулки по кустам раздражители активировали не только быстрые миелиновые волокна Мозли, но и медленные, свободные нервные волокна – ноцицепторы. Однако в тот роковой день эти сигналы остались без внимания.

– Оно [сообщение] доходит до спинного мозга. Информация для свежих нейронов моего спинного мозга получается следующая: «Э-э-э, приятель, что-то опасное произошло на внешней стороне твоей левой ноги...». – На этот раз Мозли говорит спокойным тоном, соответствующим безмиелиновым волокнам. – И вот, – продолжает он, – спинальный ноцицептор передает сообщение в гипоталамус, неспешно уведомляя его об опасности на внешней стороне левой ноги. Этот сигнал идет не по быстрым миелиновым волокнам и поэтому поступает медленнее.

Теперь настало время мозга. Мозли объясняет собравшимся, что на этом этапе сознание должно оценить, насколько опасна ситуация. Для этого оно «рассматривает все».

Его мозг задает себе вопрос: «Бывал ли я раньше в подобной ситуации?» Ну да, конечно, он уже ходил по бушу. Его мозг проверяет, есть ли воспоминания о похожих ощущениях в нижней части ноги при ходьбе в такой обстановке. Случалось ли такое раньше? Конечно! Маленькие царапины – неотъемлемая часть прогулки в саронге.

Доктор Уилл Гамильтон – психолог, специализирующийся-

ся на хронической боли. Он объясняет затруднительное положение Мозли мягким голосом, который отчетливо слышен по телефону:

– Ощущения передаются от ноги к спинному мозгу; эта информация поступает в головной мозг. – Гамильтон говорит, что в конце концов ощущения проникают в сознание Мозли. – Он знает, где находится это место на теле. Он также знает, что его тело делает в пространстве. Но затем он остается спокойным, у него как бы возникает ассоциативная цепочка: «В последний раз, когда я такое чувствовал, это была просто веточка, которая царапнула мою ногу, и что я собираюсь с этим делать? Не буду обращать на это внимание. Просто проигнорирую это и пойду дальше».

Мозли поступает именно так. Он игнорирует сигнал.

– Всю жизнь ты постоянно царапал ноги о ветки, – говорит Мозли, изображая собственный мозг. – Это неопасно.

При этом Мозли слегка трясет ногой, его организм доволен произведенной оценкой. Он продолжает прогулку, заходит в речку, чтобы быстро окунуться, выходит из воды и трясет сознание.

Именно так восточная коричневая змея – одна из самых ядовитых змей Австралии – чуть не убила всемирно известного исследователя боли, который даже не успел среагировать на укус.

– Яд восточной коричневой змеи активизирует нервные волокна, – говорит Мозли; в момент укуса его мозг подверг-

ся бомбардировке болевыми сигналами, но не воспринял эту боль как реальную угрозу – учитывая прошлый опыт и ожидания от этой прогулки, мозг Мозли посчитал, что эта боль возникла из-за царапины от маленькой веточки, а не от укуса ядовитой змеи.

Ученый чудом выжил.

Шесть месяцев спустя, во время прогулки с друзьями, он что-то задел ногой. И тут Мозли почувствовал боль.

– Это была настоящая агония, – говорит он. – По моей ноге как будто ударили раскаленной кочергой.

В этот раз он корчился в судорогах и после потерял сознание. Как и тогда, нервные волокна передали в мозг сообщение об остром болевом ощущении.

– Это ощущение поднимается к позвоночнику, а тот сообщает: «Да, передайте этот сигнал дальше», – говорит Гамильтон. – Оно попадает в сознание. Это есть и в памяти его тела. Мозг постоянно каталогизирует ощущения и угрозы, и мы возвращаемся к уже пережитым событиям, чтобы принять новое решение – как сознательно, так и подсознательно. В итоге мозг Мозли получает сообщение о появлении небольшой царапины на внешней стороне ноги. Его мозг оценивает ситуацию. Что происходит в данный момент? Ничего не напоминает? Мозг Мозли получает сообщение о том, что он что-то задел внешней стороной ноги во время прогулки по бушу. Его мозг распознает этот сценарий, и, поскольку он извлек урок из прошлого опыта, то его тело падает наземь,

как мешок с картошкой. Болевая система сказала: «Давайте подстрахуемся». После чего выставила по десятибалльной шкале боли наивысший балл, – продолжает Гамильтон. – Его тело впало в ступор от того, что он просто поцарапался.

Во втором случае он не получил серьезной травмы ноги, это было просто очень яркое воспоминание о прошлом опыте.

– Воспоминания, ассоциации с болью и ее контекст диктуют нам, насколько сильную боль мы на самом деле испытываем. – добавляет доктор.

Мозг, наш бедный мозг, всегда пытается обеспечить нам безопасность, несмотря на ограниченные сенсорные данные. Гамильтон говорит, что обычно люди оценивают повреждение тканей эквивалентно субъективному ощущению боли и ее интенсивности. Но в таких случаях, как у Мозли, а также у пациентов с хронической болью и некоторыми травмами это может быть не так. Оказывается, существует целое море факторов, влияющих на ощущение боли, и повреждение кожи – лишь один из них.

Гамильтон продолжает рассказ о боли в ровном темпе, и я слышу, как он время от времени тихонько постукивает по клавиатуре, когда упоминает то или иное имя, проверяя факты по ходу дела. Он харизматичный гений, с которым легко разговаривать, у него мягкий, спокойный голос, который становится ярче, когда на его губах появляется намек на улыбку. Я представляю, что он был бы удивительно хо-

рош в гипнозе, когда он задумчиво отвечает на мои вопросы. Он просит меня представить себе схематично человека, который порезал палец.

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.