



ДОКТОР
ДЭВИД Р. ГАМИЛЬТОН
АВТОР УНИКАЛЬНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНИК

БЕЗГРАНИЧНАЯ
СИЛА
РАЗУМА

КАК ВАШЕ СОЗНАНИЕ
МОЖЕТ ИСЦЕЛИТЬ
ВАШЕ ТЕЛО

НАУЧНАЯ ПРОГРАММА ОБ УСПЕШНОМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СИЛЫ ВИЗУАЛИЗАЦИИ
МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР

Дэвид Р. Гамильтон
Безграничная сила разума.
Как ваше сознание может
исцелить ваше тело
Серия «Джо Диспенза. Сила
подсознания. Яркие обложки»

indd предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70259023
ISBN 978-5-04-198701-5

Аннотация

Книга высококвалифицированного ученого, написанная простым и доступным языком, которая демонстрирует невероятные доказательства связи разума и тела.

Ни для кого не секрет, что мысли влияют на организм: бесчисленные научные исследования неоднократно подтвердили это. Доктор Дэвид Гамильтон, в прошлом ученый-фармацевт, во время медицинских испытаний новых лекарств лично убедился, насколько тесно связаны разум и тело. Контрольной группе пациентов, участвовавших в испытаниях лекарств, удавалось так же стремительно раз за разом улучшать состояние своего здоровья, как и тем, кто получал медицинские препараты.

Пораженный полученными результатами, доктор Гамильтон решил изменить направление своей деятельности и занялся изучением взаимосвязи между разумом и телом.

Впервые опубликованная 10 лет назад, эта книга быстро стала бестселлером. В своей работе доктор Гамильтон исследовал влияние визуализации, силы веры и позитивного мышления на организм и показал, как с помощью воображения и психологических процессов можно стимулировать собственные защитные силы организма для борьбы с болезнями, болью и недомоганиями.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Благодарность	7
Введение	10
Часть 1	18
Глава 1	18
Глава 2	42
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Дэвид Р. Гамильтон
Безграничная сила разума
*Как ваше сознание может
исцелить ваше тело*

David R. Hamilton Ph.D.

HOW YOUR MIND CAN HEAL YOUR BODY

Copyright © 2008, 2018 David R. Hamilton Originally
published in 2018 Hay House UK Ltd

© Карапетян А., перевод на русский язык, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

* * *

*Райану, Джейку, Элли, Лукасу и Харриет.
Ваш вклад в нашу семью неоценим.*

*«Ни один человек не достиг ничего выдающегося,
если не верил бы, что он сильнее сложившихся
обстоятельств».*

Брюс Бартон

Благодарность

Я хотел бы начать со слов благодарности издательству «Хей Хаус¹», которое на протяжении многих лет поддерживало меня на творческом пути и всегда давало возможность писать о том, что было мне по-настоящему интересно.

Первое издание этой книги помогло многим людям найти свой путь к исцелению, дав им надежду, веру в себя и многочисленные практические инструменты, и я надеюсь, что то же самое можно будет сказать и о моей новой книге. Порой думаю, что книги, подобные моей, не попали бы в руки к тем людям, которым они необходимы, без личного вклада всех сотрудников издательского дома. С момента написания первой буквы и до той минуты, когда книга увидела свет, меня поддерживала команда «Хей Хаус».

Важная часть этой команды – мой редактор Дебра Уолтер, проделавшая колоссальную работу. С ее легкой руки текст стал последовательнее, она прояснила отдельные важные моменты, внесла некоторые структурные изменения и в целом помогла книге стать доступнее для читателя.

Также я хотел бы поблагодарить всех людей, которые великодушно поделились со мной историями о том, как они

¹ «Хей Хаус» (англ. Hay House) – издательство, основанное в 1984 г. писательницей Луизой Хей, известной книгами о новом мышлении. «Хей Хаус» позиционирует себя, как «компания по преобразованию разума, тела и духа».

использовали визуализацию в своей жизни. Все они сделали это с верой и надеждой на то, что их опыт поможет людям справиться с их проблемами.

Между первым выпуском книги в 2008 г. и появлением нового издания, которое вы держите в руках, я общался лично и переписывался с исследователями, которые любезно предоставили информацию о своих изысканиях или ответили на важные вопросы. В частности, я хотел бы поблагодарить Фабрицио Бенедетти, Барбару Андерсон, Лин Фриман и Стефани Вай-Шан Луи (упоминаются в первом издании книги), а также Энн Якобсен, Джейн Эрман и Андреаса Хараламбуса (второе издание).

Большинство дополнительных материалов для этого издания я написал в кофейне, которую называл своим офисом – *Caffè Nero* в городе Стерлинге (Шотландия). И я хочу поблагодарить её сотрудников за качественный кофе, черничные кексы и мятный чай (на который я переходил, чтобы не превышать дневной лимит кофеина... ох, всего одна чашка в день), и особенно я признателен персоналу кафе за его дружелюбность. Если бы не последнее, вероятнее всего, нашел бы себе другой «офис».

Не думаю, что состоялся бы как автор, если бы не поддержка супруги – Элизабет Капрони. Когда я только начинал, мы с Элизабет делали первые шаги по карьерной лестнице: она – как актриса, а я – как писатель. У нас были определённые трудности в финансовом плане, и в пере-

рывах между актерской работой Элизабет подрабатывала в нескольких местах, не ожидая от меня того же. Хотя я проводил время в теплых кофейнях, а она порой работала на улице под проливным дождем, Элизабет неустанно поддерживала меня, чтобы я мог творить, а затем самостоятельно опубликовать первую книгу. С тех пор Элизабет – моя опора.

Также я не смог бы заниматься тем, чем занимаюсь, без любви и поддержки родителей, трёх сестер и их спутников жизни, моих племянников и племянниц. Родители Элизабет тоже стали для меня частью семьи. Я много раз черпал любовь от своих близких, чтобы в трудные моменты найти в себе силы, и также для того, чтобы достичь умиротворения. Мне невероятно повезло, ведь я окружён любовью и поддержкой.

Введение

Нет никаких сомнений в том, что разум влияет на тело. Будь то смущение, которое вызывает румянец на щеках, или увеличение слюноотделения при мысли о дольке лимона. И даже физически очевидные изменения мужского тела, когда мужчина погружается в сексуальные фантазии.

Все это происходит потому, что мысли, чувства, идеи, игра воображения, убеждения или ожидание вызывают ряд химических и биологических реакций в сознании человека, которые приводят к физическим изменениям.

Дорогостоящее обезболивающее может оказаться эффективнее, чем препарат с меньшей стоимостью, даже если это будет одно и то же лекарство, просто упакованное по-разному. Иногда даже плацебо в дорогой упаковке действует не хуже, чем более доступная, повсеместно продаваемая разновидность настоящего лекарства.

На территории США инъекции плацебо показали большую эффективность в качестве обезболивающего препарата, однако в Европе ситуация оказалось обратной и лучшие результаты были у медикаментов в форме таблеток, несмотря на то что они были пустышками. Некоторые исследования противоязвенных препаратов показали, что в Западной Европе плацебо проявило себя так же хорошо, как настоящие медикаменты в Южной Америке.

Одно и то же лекарство-плацебо может вызывать противоположные эффекты в зависимости от того, для чего, по мнению человека, оно предназначено. Если испытуемый убеждён, что ингалятор поможет расслабить дыхательные пути, так и будет, если он верит, что препарат содержит аллергены, которые помогут снять отёк, – это тоже сработает, даже если в обоих случаях мы говорим о плацебо. Убеждённость в том, что таблетка обладает стимулирующим эффектом, может вызвать напряжение мышц, увеличение частоты сердечных сокращений и кровяного давления, а уверенность в том, что лекарство обладает успокоительным эффектом, поможет расслабить мышцы, уменьшить частоту сердечных сокращений и снизить уровень кровяного давления. Некоторые люди даже пьянеют от алкогольных плацебо. Возможно, эффективность всем известного препарата «Виагра» объясняется тем, что его название созвучно с водопадом Ниагара, символом великой силы природы.

Разум воздействует на тело множеством способов. Когда вы находитесь в стрессовой ситуации, организм вырабатывает гормоны стресса, повышается кровяное давление, сужаются артерии. Однако добрые чувства, любовь и сострадание влекут за собой выработку гормона, который снижает кровяное давление и расширяет артерии, а значит, происходит совершенно противоположный эффект.

Концентрация внимания на дыхании, как в медитации, может вызвать физические изменения в структуре мозга, как

если бы мы привели его на тренировку. Некоторые исследователи даже выяснили, что медитация влияет примерно на 2000 наших генов.

Визуализация чего-либо также вызывает физические изменения в мозге в соответствии с тем, что именно человек визуализирует.

В некоторые моменты мозг не может отличить реальность от игры человеческого *воображения*. Исследования, проведённые на спортсменах и обычных пациентах, восстанавливающихся после инсульта, показали, что, когда испытуемые представляли, как двигаются их мышцы, это приводило к значительным улучшениям в их состоянии.

Исследования иммунной системы даже показывают, что визуализация её нормальной работы может улучшить иммунную функцию, а так же, что пациенты, больные раком, и проходящие химиотерапию, которые визуализировали работу своей иммунной системы, чувствовали себя гораздо лучше, чем те, которые не занимались визуализацией. Люди нередко успешно применяют стратегии визуализации для лечения различных заболеваний и травм. В этой книге я приведу много подобных примеров.

Как работает книга

В первой части книги приводятся научные доказательства связи разума и тела, начиная с влияния нашего отношения

к процессу старения, иммунной системе и сердцу, и заканчивая тем, как работает эффект плацебо. Далее речь пойдёт об эффекте, который можно получить от медитации, о том, как визуализация приводит к изменениям в мозге и теле. Мною приводятся исследования по использованию визуализации для помощи спортсменам и людям, перенесшим инсульт, а также тем, кто борется с раком.

Вторая часть книги научит вас, как правильно визуализировать, и объяснит ключевые стратегии, вы познакомитесь с многочисленными реальными примерами стратегий визуализации, которые успешно используют люди по всему миру. В книге также приводится список медицинских заболеваний, предлагается по одной или сразу несколько визуализаций.

На протяжении всей книги я использую термины «визуализация» и «воображение» как взаимозаменяемые, чтобы обозначить одно и то же явление – четкое внутреннее мысленное представление чего-либо. Я подробно расскажу вам о том, что это значит, и как с этим работать.

Сейчас перед вами переиздание моей книги 2008 г., выпущенное к 10-летней годовщине первого издания. Когда я работал над ней, не представлял, сколько людей прочтут её и станут использовать в качестве руководства для восстановления после травм или болезней, а также о том, что однажды буду писать введение к юбилейному изданию. Я очень рад, что смог хотя бы немного помочь людям.

За последние 10 лет в области научных исследований был достигнут значительный прогресс. В этой книге вы найдёте четыре новые главы, в которых обобщается большое количество исследований по использованию визуализации в различных ситуациях: для улучшения спортивных результатов, как для абсолютных новичков в спорте, так и для профессиональных спортсменов, реабилитации людей, перенесших инсульт, а также в том, как визуализация может воздействовать на иммунную систему и это помогает людям, больным раком, которые проходят химиотерапию, радиотерапию и/или подверглись хирургическому вмешательству.

В новом материале также приводятся опубликованные научные исследования по использованию визуализации при астме, полном эндопротезировании коленного сустава², артрите, интерстициальном цистите, при заживлении ран и ряде других заболеваний. А также объясняется, как на самом деле работает визуализация и стимулирует изменения в организме. Ссылки на все приведённые исследования можно найти в соответствующем разделе в конце книги, если вы захотите подробнее изучить определённые моменты.

В книге вы также найдёте новые истории людей, использовавших визуализацию, чтобы помочь себе побороть рак, МЭ/СХУ³, сердечно-сосудистые заболевания, постполиоми-

² Полное эндопротезирование коленного сустава – замена разрушенных вследствие артроза суставных поверхностей костей на искусственные.

³ МЭ/СХУ – миалгический энцефаломиелит, синдром хронической

элитный синдром⁴, волчанку⁵, поллиноз⁶, гипофункцию щитовидной железы (гипотиреоз), псориаз, а также для того, чтобы вылечить воспаление кожных покровов, избавиться от бородавок и папиллом, и даже для того, чтобы справиться с тошнотой, возникающей во время передвижения на любом виде транспорта.

Моя книга не даёт ответа на все вопросы, касающиеся влияния разума на тело и его использовании в исцелении организма, а также она не является последним словом по этой теме. Скорее мой труд стоит рассматривать как упрощённое практическое руководство, в котором представлены научные данные о том, как работает связь между разумом и телом,

усталости – синдром утомляемости после перенесённой вирусной болезни. Это тяжёлое хроническое системное заболевание, при котором нарушается работа иммунной, сердечно-сосудистой, нервной, гормональной и других систем организма. Основным симптомом болезни – постоянная усталость, которая не проходит даже после долгого отдыха. Другие симптомы: проблемы со сном, мышлением и памятью, головные боли, боли в мышцах и суставах, гриппоподобные симптомы, частые боли в горле и др.

⁴ **Постполиомиелитный синдром** – состояние усталости и слабости мышц, которое развивается в течение нескольких лет или десятилетий после заражения полиомиелитом.

⁵ **Волчанка** – хроническое системное аутоиммунное заболевание, возникающее при повреждении клеток организма собственной иммунной системой.

⁶ **Поллиноз, или сезонный аллергический риноконъюнктивит** – сезонное заболевание, причиной которого является аллергическая реакция на пыльцу растений. Заболевание иногда называют *сенной лихорадкой*, хотя сено не является значимым фактором в генезе заболевания, а лихорадка не характерна для данной патологии.

чтобы понимание этого процесса помогло читателям поверить в то, что они сами могут управлять сознанием, а также некоторые простые инструкции, что помогут им на пути к исцелению организма.

Я хочу, чтобы эта книга дала надежду и стала практическим руководством для людей, которым это необходимо. Также надеюсь, что, обобщив и представив обширную тему исследований разума и тела, я смогу сделать эту книгу своеобразным стимулом к более активному исследованию этой темы научным сообществом.

Позвольте мне также отметить, что, хотя в названии книги есть слова: «...*исцели* тело», безусловно, я не предполагаю, что разум является единственным важным фактором при восстановлении человека после травм и заболеваний. Напротив, я говорю, что он играет вспомогательную роль, которая в некоторых случаях может оказаться решающей.

Мы постоянно используем наш разум для того, чтобы почувствовать себя хорошо, или даже испытать стресс, не осознавая, что заданное нами направление, может иметь определённый эффект. Например, мысли о людях и вещах, которые нас раздражают, способны замедлить процесс выздоровления, подавляя иммунную систему, а приятные, наоборот, усиливают наш иммунитет.

Я предлагаю вам использовать наш разум в дополнение к любым медицинским рекомендациям или вмешательствам, а не вместо них. Точно так же, как мы

не занимаемся спортом, игнорируя приёмы пищи, или медитируем вместо здорового сна. Одно дополняет другое. Но не заменяет его. Таким образом, мы должны использовать наш разум как дополнительную поддержку для естественных процессов исцеления, а не заменять им медицинскую помощь.

Возможно, более подходящим названием для книги была бы фраза «...помоги своему телу». Однако я не хочу уменьшать ту невероятно важную роль, которую разум может играть в процессе исцеления, потому что иногда то, как именно человек использует разум, может быть решающим фактором, влияющим на качество его жизни.

Я надеюсь, что вам понравится моя книга, и вы (являетесь ли вы просто пациентом, заинтересованным читателем, терапевтом, специалистом в области здравоохранения или учёным) найдёте на её страницах что-то ценное для себя.

Часть 1

Связь разума и тела

Глава 1

Сила позитивного мышления

«Пессимист видит трудности в каждой возможности; оптимист в каждой трудности видит возможности».

Уинстон Черчилль

Оптимисты живут дольше пессимистов! Таков вывод 30-летнего исследования с участием 447 человек, проведённого учеными клиники Мейо в штате Миннесота, США. Они обнаружили, что у оптимистов риск ранней смерти примерно на 50 % ниже, чем у пессимистов, и написали, что «... разум и тело связаны, и отношение к жизни влияет на конечный результат – смерть».

Поразительная статистика! В ходе исследования также было установлено, что у оптимистов меньше проблем с физическим и эмоциональным здоровьем, они испытывают меньше болевых симптомов, у них больше энергии, и в целом чувствовали себя более умиротворёнными и счастливыми-

ми, чем пессимисты.

Исследование 2004 г., опубликованное в американском журнале «*Архивы общей психиатрии*⁷», продемонстрировало аналогичные результаты. Учёные пришли к выводу, что существует «...защитная связь между... оптимизмом и общей смертностью в пожилом возрасте». Оптимизм защищает нас от болезней. Учёные изучили ответы 999 голландских мужчин и женщин в возрасте от 65 до 85 лет на ряд утверждений, в том числе:

«Я замечаю, что жизнь полна возможностей».

«У меня по-прежнему есть позитивные ожидания относительно моего будущего».

«В моей жизни много радостных событий».

«Я часто смеюсь».

«У меня по-прежнему много целей, к которым нужно стремиться».

«Большую часть времени я нахожусь в хорошем расположении духа».

Результаты были очевидными. Люди с высоким уровнем оптимизма, утвердительно ответившие на первый вопрос, имели на 45 % меньший риск смерти от любой причины и на 77 % ниже риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний, чем те, кто продемонстрировал высокий уровень пессимизма.

⁷ «Архивы общей психиатрии», англ. **Archives of General Psychiatry** – ежемесячный рецензируемый медицинский журнал, издаваемый Американской медицинской ассоциацией. Охватывает исследования в области психиатрии, психического здоровья, поведенческих наук и смежных областей.

символизма.

В другом исследовании изучались автобиографии 180 католических монахинь, которые записали в момент их прихода в монастырь. Учёные изучили эти записки спустя 60 лет и обнаружили, что монахини, чьи автобиографии были позитивнее, прожили гораздо дольше, чем те, в чьих текстах было много негатива.

Одна из причин, по которой позитивный настрой так важен, кроется в том, что он может стимулировать работу нашей иммунной системы и, следовательно, нашу способность бороться с болезнями. Отношение человека к жизни в целом влияет на его эмоциональный опыт, т. е. это происходит независимо от того, с какими эмоциями он сталкивается: с позитивными или негативными.

В исследовании 2006 г., проведённом в американском Университете Карнеги-Меллон, учёные изучали влияние вирусов простуды и гриппа на людей с разными эмоциональными стилями. В ходе исследования было опрошено 193 здоровых добровольца, чтобы определить, являются ли они представителями позитивного эмоционального стиля (обычно испытывают больше позитивных эмоций) или негативного (обычно испытывают больше негативных эмоций). Затем испытуемые подверглись воздействию одного из вирусов посредством назальных капель.

Оказалось, что люди, испытывающие больше положительных эмоций, болели инфекциями верхних дыхательных пу-

тей гораздо реже, чем те, у кого отрицательных эмоций было больше.

Наше отношение к жизни влияет на то, как организм реагирует на вирусы, бактерии и другие патогенные микроорганизмы. Позитивный и оптимистичный взгляд на жизнь в конечном итоге хорошо сказывается на нашем здоровье и долголетию. Мы также по-разному справляемся с жизненными ситуациями в зависимости от нашего отношения к ним.

Позитивный настрой помогает нам справляться с трудностями и даже увидеть в них новые возможности, что в конечном итоге благотворно сказывается на нашем здоровье.

Учёными Чикагского университета было проведено исследование, в ходе которого они изучили отношение к жизни и состояние здоровья 200 руководителей телекоммуникационных компаний, которые столкнулись с корпоративными сокращениями. Было установлено, что руководители, которые рассматривали сокращение штата как возможность для роста, были в целом здоровее, чем те, кто видел в этом процессе угрозу. Среди тех, кто придерживался позитивных взглядов, менее 1/3 заболели во время или вскоре после волны сокращений. Однако среди тех людей, которые были настроены негативно, заболели более 90 % испытуемых. Другими словами, позитивное или негативное отношение к одному и тому же событию может оказать совершенно разное

влияние на состояние здоровья.

Одно из исследований, связанное с влиянием эмоций на здоровье сердца, проведённое учеными из Университета Джона Хопкинса в США с участием 586 человек, показало, что позитивный настрой является лучшей защитой от сердечных заболеваний.

В 2003 г. учёные из Медицинского центра Университета Дьюка в Северной Каролине (США), обследовав 866 пациентов с заболеваниями сердца, обнаружили, что у тех, кто регулярно испытывали больше положительных эмоций (например, счастье, радость и в целом сохраняли оптимистичный настрой), было примерно на 20 % больше шансов прожить еще 11 лет, чем у регулярно испытывающих отрицательные эмоции.

В 2007 г. учёные из Гарварда исследовали влияние «эмоциональной жизнеспособности», которая определяется, как «ощущение положительной энергии, способность регулировать эмоции и поведение, а также высокая степень вовлечённости в жизнь». В этом исследовании приняли участие 6265 добровольцев, и было установлено, что у людей с высоким уровнем эмоциональной жизнеспособности вероятность развития ишемической болезни сердца была на 19 % ниже. Но влияние на здоровье может быть как защитным, так и разрушительным.

«Тяжёлый брак – больное сердце»

Этот заголовок взят из американского научного обзора, в котором обсуждалось исследование 2006 г., проведённое учёными Университета Юты. Они выяснили, что отношения между супругами оказывают огромное влияние на их сердца.

В ходе эксперимента учёные засняли видеointервью с 150 супружескими парами, где обсуждались вопросы брака. Затем их классифицировали в соответствии с тем, как партнёры относятся друг к другу. Они обнаружили, что у тех пар, которые поддерживали друг друга, в целом сердца были здоровее. А у тех, в которых партнёры были настроены друг к другу враждебно, состояние артерий было хуже. Тяжёлый брак – больное сердце. Оказать поддержку партнёру гораздо полезнее, чем бесконечно критиковать его, а также сдерживать гнев и горечь от обид.

В некоторых исследованиях враждебность определяется как способ уклонения от ответа на вопрос, а также проявление раздражения, прямые и косвенные вызовы человеку, задающему вопрос. Другие исследования определяют её как проявление циничного отношения и отсутствие доверия к людям. Третьи – как проявление агрессии или выражение презрения. В одном исследовании, которое учёные проводили в течении 25 лет, эти высказывания использовались в качестве критерия для определения уровня враждебности. У

людей, проявляющих враждебность, в пять раз чаще наблюдались случаи ишемической болезни сердца, чем у тех, кто был более открыт миру, проявлял понимание и принятие.

Связь между отношением к жизни и здоровьем сердца настолько прочна, что 30-летнее исследование, опубликованное в 2003 г. в журнале *Американской медицинской ассоциации*, пришло к выводу, что «...враждебность является одним из самых надёжных показателей риска развития ишемической болезни сердца».

Учёные могут довольно точно рассчитать риск возникновения у человека сердечных заболеваний, изучав его рацион питания и образ жизни: какие продукты он ест, занимается ли спортом, курит ли, употребляет ли много алкоголя. Люди с нездоровыми пищевыми привычками, ведущие малоподвижный образ жизни, курящие и употребляющие алкоголь, обычно подвержены наибольшему риску. Но учёные могут так же точно рассчитать риск возникновения проблем с сердцем, приняв во внимание отношение человека к жизни: позитивное ли оно или негативное, проявляет ли он враждебность по отношению к людям. Для нас хорошая новость заключается в том, что так же, как вы можете изменить свой рацион и образ жизни, измените и отношение к жизни. Это зависит только от вас.

Безусловно, жизненные обстоятельства могут быть настолько тяжёлыми, что мы неизбежно в какой-то степени ожесточаемся, но у нас все равно есть выбор, несмотря ни на

что. Меня невероятно вдохновляет история Виктора Франкла, выжившего узника нацистского концентрационного лагеря Освенцим. В своём бестселлере «Сказать жизни «Да!»: Психолог в концлагере⁸» он пишет:

«Мы, жившие в концентрационных лагерях, можем вспомнить людей, которые проходили по бараку, утешая одних и отдавая другим последний кусок хлеба. Пусть их было совсем немного, но они – наглядное доказательство того, что у человека можно отнять все, кроме одного – последнюю из человеческих свобод: выбрать своё отношение к жизненным обстоятельствам и выбрать собственный путь».

Слова Франкла – это послание надежды и веры в то, что, несмотря ни на что, наше отношение к жизни – наш выбор. Если мы заглянем вглубь себя, то всегда сможем сделать самый правильный выбор. Тот, который будет выбором сердца, поможет людям обрести успокоение и счастье. А значит, это именно тот выбор, что сделает нас здоровее.

Удовлетворенность жизнью

Учёные Университета Восточной Финляндии (Куопио) провели исследование с участием 22 461 человека и выяснили, что те люди, которые наиболее удовлетворены своей

⁸ В. Франкл. Сказать жизни «Да!»: Психолог в концлагере». Изд. 9-е. – М., Альпина нон-фикшн, 2021.

жизнью, живут дольше. Они определили удовлетворенность жизнью как «интерес к жизни, ощущение счастья и общую лёгкость жизни». В докладе, опубликованном в *Американском журнале эпидемиологии*⁹ в 2000 г., исследователи обнаружили, что у мужчин (но не у женщин), которые были наиболее неудовлетворены жизнью, более чем в три раза больше шансов умереть от болезней, чем у тех, кто в целом испытывал чувство удовлетворения.

Не столько то, что происходит с нами в жизни, определяет состояние нашего здоровья и ощущение счастья, сколько то, как мы реагируем на происходящее.

Если вы живёте в хорошем доме, но видите кого-то, кто живёт в доме, красивее вашего, чувствуете ли вы неудовлетворенность из-за того, что ваш дом недостаточно хорош? Или фокусируетесь на том, что вам нравится в вашем собственном жилище среди людей, которые живут в нём с вами?

Говорят, что у соседа трава всегда зеленее, но, если вы обратите внимание на свой газон и не будете смотреть на чужие лужайки, скорее всего, вскоре почувствуете себя счастливее и здоровее. Важнее всего то, на чём вы концентрируетесь. Самое главное – ваше отношение к происходящему.

⁹ «Американский журнал эпидемиологии», англ. American Journal of Epidemiology – рецензируемый журнал, в котором публикуются результаты эмпирических исследований, мнения и методологические разработки в области эпидемиологических исследований.

Жаловаться или не жаловаться

Как часто вы жалуетесь? В мотивационной книге «*Мир без жалоб. Прекрати ныть – и жизнь изменится*»¹⁰ Уилл Боуэн бросает читателям вызов: прожить 21 день без жалоб. Смысл в том, что необходимо воздерживаться от критики, жалоб или сплетен. Боуэн предлагает читателям носить на запястье фиолетовый браслет и переодевать его на другую руку каждый раз, когда вы словите себя на том, что жалуетесь. Такой способ поможет обратить внимание на то, как часто мы выражаем недовольство.

Поверьте, вы будете удивлены. Вначале большинству людей приходится надевать браслет на другую руку более 20 раз за день. Это помогает осознать, как вы себя ведёте. Через некоторое время люди замечают, что им довольно легко прожить четыре или пять дней без единой жалобы. А это уже огромный прогресс и, как мне кажется, неплохое подспорье для нашего здоровья.

Бесконечные жалобы на происходящие вокруг нас события и критика людей стали привычными для большинства из нас, и мы даже не замечаем, как часто жалуемся. У многих такая манера общения вошла в привычку. И мы редко сетуем и ноём по делу, говоря лишь о своём отношении к проис-

¹⁰ Боуэн У. Мир без жалоб. Прекрати ныть – и жизнь изменится. – София, 2014.

ходящему. Одно и тоже событие каждым человеком может восприниматься по-разному.

Например, курьер из службы доставки, которого вы ждали, не приехал. Жалуетесь, что это испортило ваш день и нарушило все планы. Вы подвергаете себя стрессу, который окажет непредсказуемое негативное влияние на ваш организм. А другой человек может воспринять эту ситуацию, как возможность переключиться на другие дела, и позже придёт к выводу, что она сложилась наилучшим образом. Станет ли та или иная ситуация плохим или хорошим событием, зависит только от вас. Но то, как вы к ней отнесётесь, важно в контексте вашего здоровья.

Жалобы влияют даже на тех, кто нас окружает. Мы редко замечаем это, но люди похожи на камертон¹¹. Когда вы ударяете по нему, находящиеся поблизости предметы начинают резонировать. То же самое происходит, когда постоянно жалуетесь окружающим: вызываете их ответную реакцию. Внезапно выясняется, что и они нацелены на поиск недостатков в жизни и мире. Все наши жалобы превращаются в эмоциональный вирус, мы повсюду носим его с собой, заражая тех людей, с которыми взаимодействуем.

Мысли и внутренние установки вдохновляют наши действия, а они, в свою очередь, создают мир вокруг нас. Итак,

¹¹ Камертон – инструмент для фиксации и воспроизведения эталонной высоты звука, которая также называется словом «камертон». Применяется для настройки музыкальных инструментов.

если наши мысли и установки создают окружающий нас мир, жизнь в каком мире выберете? Об этом говорит Боуэн в своей книге. Если мы перестанем жаловаться, сможем сфокусироваться на создании лучшей версии мира для себя. И одновременно мы сделаем что-то положительное для здоровья нашего тела.

Вместо того чтобы постоянно жаловаться, постарайтесь сосредоточиться на благодарности. Благодарность порождает благодарность. Если вы научитесь замечать моменты, за которые можете быть благодарны, таких счастливых событий в вашей жизни будет становиться всё больше. А это полезно для сердца.

«Деньги приносят счастье, когда вы тратите их на кого-то»

С таким заголовком 20 марта 2008 г. вышел пресс-релиз Университета Британской Колумбии в Канаде. В нём рассказывается об исследовании, демонстрирующем, что люди, легко расстающиеся с деньгами, счастливее, чем те, кто тратит их на себя. Исследование было опубликовано в 2008 г. в журнале *Science*¹². Согласно его результатам, люди, которые

¹² Science – журнал Американской ассоциации содействия развитию науки (англ. The American Association for the Advancement of Science – AAAS). Считается (наряду с журналом Nature) одним из самых авторитетных научных журналов, рецензируемый, выходит еженедельно на английском языке.

тратили часть своих денег на других, подарки или благотворительность, а не только на себя, были счастливее.

В исследовании приняли участие 632 человека, их попросили оценить, насколько счастливыми они себя чувствуют, и предоставить информацию о своих ежемесячных доходах и расходах (включая оплату счетов, подарки для себя и окружающих, пожертвования в благотворительные организации). Авторы сообщили, что «независимо от размера полученного дохода тратившие деньги на других, были счастливее, чем те, кто тратил их только на себя».

А самыми счастливыми оказались те люди, которые с лёгкостью расставались с деньгами. Но такие результаты противоречат убеждениям большинства из нас, что мы должны тратить деньги на себя, откладывая некоторую сумму на «всякий случай», и чем больше у нас будет накоплено, тем счастливее будем. Хочу заметить, говоря о тратах на других, мы не имеем ввиду огромные суммы.

Чтобы проверить эту теорию, учёные дали 46 добровольцам по пять или 20 долларов и попросили их использовать деньги до пяти часов вечера того же дня. Половине предложили потратить деньги на себя, а остальным – на кого-то. Люди, потратившие деньги на другого человека, в конце дня чувствовали себя счастливее, чем те, кто потратил их на себя. Учёные заявили: «полученные результаты свидетельствуют о том, что даже незначительных изменений в распределении расходов (речь идет всего о пяти долларах) может

быть достаточно для того, чтобы человек почувствовал себя счастливее в пределах одного дня».

Почему бы вам не поделиться чем-нибудь с кем угодно любым доступным способом?

Многие другие исследования продемонстрировали, несмотря на то, что наши доходы выше, чем у наших бабушек и дедушек 50 лет назад, от этого мы не стали счастливее. Более того, некоторые опросы показали: люди сегодня менее счастливы, чем живущие 50 лет назад.

Исследование, проведённое в Британской Колумбии, показывает: не так важен уровень дохода, как то, что мы с ним в итоге делаем. Получая небольшую зарплату, но проявляя при этом щедрость, можно почувствовать себя счастливее, чем зарабатывая миллионы и тратя их только на себя. И дело тут не в деньгах. Можно быть богатым и счастливым, а можно быть бедным и... тоже счастливым! Секрет вашего счастья кроется в том, что вы делаете для его ощущения с тем, что у вас есть. Все зависит только от вас!

В ходе одного исследования учёные измерили уровень ощущения счастья 16 сотрудников одной бостонской компании после того, как они получили годовые бонусы в размере от 3000 до 8000 долларов. Они обнаружили, счастье не зависит от размера бонуса, но является конечным продуктом того, что испытуемые сделали со своим бонусом. Сотрудники, потратившие большую часть премии на подарки другим и благотворительность, были счастливее, тех, кто потратил

все деньги на себя.

Позитивное отношение к процессу старения

Наше отношение к жизни влияет на то, как быстро мы стареем. На самом деле позитивные люди живут дольше. Такковы результаты исследования, проведённого учёными Йельского университета, которые изучили ответы 660 человек на ряд вопросов об отношении к жизни, как например: «Становясь старше вы приносите меньше пользы. Согласны ли вы?» Те, кто в целом не соглашался с подобными утверждениями и, следовательно, проявлял более лояльное отношение к процессу старения, прожили примерно на семь лет дольше, чем те, в чьих ответах преобладали негативные мысли.

Учёные Йельского университета также пришли к следующему выводу: помимо того, что наше восприятие жизни оказывает влияние на сердце, оно также влияет на продолжительность жизни. Причём это влияние играет более важную роль, чем уровень кровяного давления или холестерина в крови, отказ от курения, здоровый вес и наличие достаточной физической активности.

Наши мысли и чувства во многих отношениях влияют на нас. Результаты исследования, проведённого в Техасском университете в 2006 г., в котором приняли участие 2564 американца мексиканского происхождения старше 65 лет, продемонстрировали, что положительные эмоции снижают уро-

вень кровяного давления.

В 2004 г. учёные Техасского университета в ходе исследования выяснили, что старческая астения¹³ связана с отношением испытуемых к своей жизни. В исследовании приняли участие 1558 пожилых людей мексикано-американской общины. Для определения степени астении учёные измеряли потерю веса, скорость ходьбы и силу хвата. Со временем они обнаружили, что люди с наиболее позитивным отношением к жизни реже становились немощными в преклонном возрасте.

Подобные результаты получили и в 2006 г. Удалось выяснить, что люди старше 80 лет живут дольше, если они удовлетворены своей жизнью. Учёными Университета Йювяскюля в Финляндии было проведено исследование с участием 320 добровольцев, которые заполнили анкету «Удовлетворенность жизнью», опубликованную в журнале *Journal of Gerontology*¹⁴. Исследуя результаты анкетирования, пришли к выводу, что у тех, кто в целом удовлетворён жизнью, риск смерти был вдвое ниже, чем у тех, кто испытывал чувство неудовлетворённости.

¹³ **Старческая астения** – состояние, характеризующееся возрастными изменениями организма, прежде всего, костно-мышечной, иммунной, центральной нервной и эндокринной систем.

¹⁴ **Journal of Gerontology** – первый научный журнал по тематике старения, издаваемый в США. Публикуется издательством Оксфордского университета по поручению Геронтологического общества Америки. Разделён на четыре рецензируемых научных журнала, которые оформлены в виде двух серий.

Безусловно, можно возразить, что люди, ведущие здоровый образ жизни, в целом позитивнее, и это объясняет полученные данные и некоторые другие корреляции. И, хотя в целом это верно, большинство исследований подтверждает, что настрой человека *влияет* на здоровье, а не просто является его следствием.

По сути, если у вас позитивный настрой и вы поддерживаете активность разума и тела, скорее всего, дольше останетесь здоровым человеком, а если заболете, быстрее выздоровеете. Ваши умственные и физические способности не покинут вас слишком рано. Таков вывод большинства исследований, изучающих взаимосвязь между отношением к жизни и процессом старения. Нет необходимости старить себя раньше времени.

Многие люди придерживаются убеждения, что с возрастом мозг и тело меняются, и используют его как оправдание тому, что они могут забыть некоторые вещи, порой неясно мыслить и ощущать напряжённость и скованность мышц, когда встают. Да, мозг и тело действительно меняются. Но насколько быстро это будет происходить, зависит от нас.

Возвращаем мозгу молодость

Исследование учёных американской компании *Posit*

*Science Corporation*¹⁵, специализирующейся на тренировке мозга, показало, что возрастное снижение умственных способностей на самом деле обратимо. Существенным фактором умственного и физического упадка является недостаточное использование ресурсов организма. Фраза «используй или потеряешь» в этом случае предельно точно определяет положение дел. Если вы перестаёте использовать мышцы, они атрофируются и слабеют. Если тренируете их, они становятся сильнее. И даже если ваши мышцы потеряли силу, правильный режим упражнений восстановит некоторые, а возможно, и большинство их функций. То же самое происходит и с нашими умственными функциями. Если мы активно используем мозг, даже в пожилом возрасте он будет работать отлично.

Для проведения исследования учёные разработали программу тренировок, которая повышала нейропластичность мозга (способность увеличивать количество нейронных связей). Как увидите далее в книге, мозг – не просто сгусток серого вещества, а материя, которая постоянно меняется в ответ на полученные нами знания и опыт.

В публикации американского журнала *Proceedings of the National Academy of Sciences*¹⁶, учёные сообщили, что у пожи-

¹⁵ **Posit Science Corporation** – американская компания, основанная в 2002 г. гениальным нейробиологом Майклом Мерзеничем, специализирующаяся на программном обеспечении и обучающих курсах для тренировки мозга.

¹⁶ **Proceedings of the National Academy of Sciences** – ведущий американский журнал, в котором публикуются оригинальные научные исследования в различ-

лых людей после прохождения тренинга значительно улучшилась память. В исследовании принимали участие добровольцы в возрасте от 60 до 87 лет, которые прошли восьми или 10-недельную аудиопрограмму. Каждая такая программа включала в себя прослушивание звуков в течение часа, один раз в день пять дней в неделю. После завершения курса память испытуемых улучшилась до показателей 40–60 лет. Следовательно, умственные способности этих людей «омолодились» примерно на 20 лет!

В 1981 г. профессор Гарвардского университета Эллен Лангер провела инновационный эксперимент. Она собрала группу добровольцев старше 70 лет и отвезла в пансионат на 10 дней, попросив пожилых людей представить, что сейчас 1959 г. Их главная задача заключалась в том, чтобы «попытаться *стать* теми, кем они были 22 года назад». Обстановка в центре полностью соответствовала 1959 г.: играла музыка, которая была невероятно популярна в тот год, на столе лежали «свежие» журналы. Добровольцев одели в одежду 1950-х гг., а по телевизору даже транслировались передачи того времени. Так же перед испытуемыми была поставлена задача общаться так, будто они живут в 1959 г., обсуждать темы и события того времени, даже говорить о своих детях с учётом того, что им на 22 года меньше.

В начале эксперимента учёные провели физиологические

измерения показателей испытуемых: замерыли рост, длину пальцев, силу хвата, умственные способности и остроту зрения. После 10 дней пребывания в пансионате они провели повторные измерения и выяснили, что добровольцы стали физиологически моложе на несколько лет.

Делая вид, будто они моложе, люди омолаживались изнутри. Они становились выше ростом (изменения в мышечном каркасе позволяли им стоять ровно), фаланги пальцев стали длиннее, именились психические функции в лучшую сторону, а у некоторых людей зрение улучшилось сразу на несколько диоптрий. Кто-то умственно и физиологически омолодился на несколько лет. И большинство из добровольцев показали лучшие результаты в интеллектуальных тестах.

Исследование профессора Лангер подтверждает: то, как мы думаем, чувствуем и действуем, как часто используем наш мозг, действительно имеет огромное значение. В молодости мы постоянно заняты умственной и физической активностью. По мере взросления меняем то, что, по нашему мнению, можем и должны изменять.

С возрастом все меньше используем мозг. На ранних этапах нашей профессиональной жизни мы невероятно активны, но со временем эта активность постепенно снижается, как в умственном, так и в физическом плане. Нам просто нужно найти другое занятие. Многие люди, придерживающиеся здорового образа жизни до 90 лет, до последних дней жизни остаются умственно и физически активными.

Последние исследования в области неврологии показали, что одними из лучших способов тренировки мозга во взрослом возрасте являются изучение нового языка или обучение танцам. Перед вами не стоит задача посетить далёкую страну или свободно заговорить на языке, которой вы изучаете (хотя у вас может возникнуть это желание, когда вы добьётесь первых успехов в обучении), и вам не нужно поражать публику выступлением в клубе субботним вечером. Ваша задача: использовать мозг только для того, чтобы выучить язык или новые танцевальные движения. Важен именно процесс обучения, т. е. получения нового навыка и опыта.

Исследования показали, что активное использование нашего разума может снизить риск развития болезни Альцгеймера. Авторы одного исследования, результаты которого были опубликованы в журнале *Американской медицинской ассоциации*, утверждают: «В среднем у человека, часто проявляющего когнитивную активность... вероятность развития болезни Альцгеймера на 47 % ниже, чем у того, кто редко проявляющего подобную активность».

Главное, ребята, сердцем не стареть!

Многие взрослые настолько верят: с возрастом состояние мозга и тела должно значительно ухудшиться, что попадают в собственную ловушку, которая изменяет их поведение. Они начинают вести себя как пожилые люди, вместо того

чтобы сохранять молодость души. Начинают меньше двигаться и снижают умственную активность вовсе не потому, что на это есть естественные причины, а потому, что верят, так должно быть. Другими словами, многие люди склонны вести себя так, как, по их мнению, должны себя вести, а не так, как они им хочется.

В аудиокнижке *Magical Mind, Magical Body* доктор медицины Дипак Чопра говорит: «Одна из вещей, которая становится предельно ясной, заключается в следующем: то, что мы воспринимаем как нормальное старение, может быть преждевременным когнитивным убеждением... Мы, как вид, становимся приверженцами определённой реальности старения».

Комик Билли Коннолли как-то рассмешил меня. Он сказал, что понял: старость начинается, когда ты словил себя: вставая на ноги, произнёс протяжное: «Ооооох». Порой мы делаем что-то по привычке или просто так делают другие. Мы бессознательно копируем действия окружающих и ведём себя так, как «положено».

Как-то я заметил, мой четырёхлетний племянник, встав на ноги повторил тяжёлый вздох за взрослыми, которые до этого поднялись с мест. Я сразу же подбодрил его, сказав, что он невероятно силен (намного сильнее окружающих его «стариков»), ведь смог подняться со своего места беззвучно. Больше он так не вздыхал.

В эксперименте по «праймингу» (когда людям подсо-

знательно внушается какая-то идея), проведённом учёными Университета штата Северная Каролина и опубликованном в 2004 г. в журнале *«Психология и старение»*¹⁷, 153 человека попросили выполнить тест на проверку памяти после того, как им были внушены определённые слова. Некоторым из испытуемых в качестве фиксирующей установки внушили слова «растерянный», «ворчливый», «немогущий» и «дряхлый», а другим – «образованный», «активный», «достойный» и «выдающийся».

После тестирования учёные пришли к выводу, что люди пожилого возраста, которым внушали слова с негативной коннотацией, справились гораздо хуже, чем те, у кого слова были с позитивным значением. Они с уверенностью заявили: «...если к пожилым людям относятся как к выдающимся и продуктивным членам общества, они и покажут соответствующие результаты».

Важно не только то, как мы относимся к себе, но и то, как относимся к окружающим. Если вы обращаетесь с человеком, как со старым и немощным, а также, возможно, нервируете его, разговаривая с ним, как с ребёнком, это может постепенно разрушить его веру в себя и заставить поверить, то, как вы обращаетесь с ним, естественно.

Я считаю так: если люди верят, что они должны быть в

¹⁷ «Психология и старение» англ. Psychology and Aging – ежемесячный рецензируемый научный журнал, издаваемый Американской психологической ассоциацией.

форме и активно двигаться, они смогут оставаться такими и в 90 лет. И если молодое поколение будет относиться к пожилым людям, как к источнику житейской мудрости, опыта и интересных историй, в обществе будет гораздо больше людей, умственно и физически активных в преклонном возрасте. Это действительно зависит от нас.

Говорят, ключ ко всему – наше отношение к жизни. Я полагаю, что в этом утверждении есть доля правды. Возможно, если мы научимся видеть положительные моменты в любых ситуациях, проживём долгую, здоровую и счастливую жизнь. Для начала стоит попробовать перестать жаловаться, быть благодарнее и проявлять доброту к окружающим.

В следующей главе вы прочитаете о том, как сила веры может влиять на нашу способность к исцелению.

Глава 2

Сила веры

«Внешние условия жизни человека отражают его внутренние убеждения».
Джеймс Аллен

Представьте, что учёные изобрели новый препарат, способный облегчать симптомы большинства существующих болезней, а в некоторых случаях полностью их излечивать. И всё это с помощью одной таблетки! Такая новость стала бы международной сенсацией, а лекарство – самым продаваемым товаром во всем мире. Но дело в том, что эта таблетка уже существует. Позвольте представить – плацебо.

Плацебо – препарат-пустышка, сахарное драже, которое выглядит, как настоящая таблетка. Используют в медицинских испытаниях новых медикаментов, а затем сравнивают с действием контрольного препарата. Плацебо не обладает лекарственным эффектом, но все-таки работает, потому что пациенты верят в него. И именно благодаря этой вере, оно работает.

«Со временем плацебо превратилось из фармакологического недоразумения в биологический феномен, который заслуживает пристального научного изучения».

Это цитата профессора неврологии Фабрицио Бенедетти из Туринского медицинского университета в Италии, авторитетного специалиста, в распоряжении которого находится самая передовая лаборатория мира по исследованию эффекта плацебо.

Интерес к эффекту плацебо многократно увеличился в связи с развитием технологий по изучению головного мозга. Современные исследования демонстрируют, что в некоторых случаях (например, при возникновении болевых симптомов или болезни Паркинсона) после приёма плацебо мозг человека работал так же, как после приёма настоящего лекарства и стимулировал выработку необходимых организму гормонов.

Другими словами, если пациент рассчитывал, что препарат поможет снизить болевые ощущения, мозг стимулировал выработку естественного обезболивающего. Если пациент с болезнью Паркинсона ожидал, что лекарство поможет ему стабилизировать двигательную функцию организма, его мозг вырабатывал дофамин.

Болезнь Паркинсона возникает из-за нарушения выработки дофамина в части мозга, отвечающей за двигательную функцию организма. Современные исследования доказывают, что пациенты, которым давали плацебо под видом «антипаркинсонского» препарата, восстанавливали двигательные функции. Сканирование мозга показывало активацию участков, ответственных за движение, а также нормализацию вы-

работки дофамина. Таким образом, улучшение двигательной функции оказалось не просто психологическим эффектом, а последствием физического выброса дофамина в организм.

Химические процессы в вашей голове

Выработка химических веществ в мозге во время приёма плацебо, была впервые зарегистрирована в 1978 г., когда учёные Калифорнийского университета в Сан-Франциско обнаружили, что плацебо-анальгезия (обезболивающий эффект, получаемый от приёма плацебо) происходит потому, что мозг вырабатывает собственные естественные анальгетики (болеутоляющие средства). Речь шла об опиатах, таких как морфин, но это было натуральное вещество, вырабатываемое организмом, которое называется эндогенным опиоидным пептидом. В более современных исследованиях можно заметить, что то же самое происходит, когда плацебо принимают при многих других заболеваниях: мозг вырабатывает естественный «наркотик», который даёт то, что человек от него ожидает.

В нашем мозге и теле тысячи натуральных веществ. В книге *«Гений в ваших генах»¹⁸* Доусон Черч пишет:

«У каждого из нас есть ключи от аптеки, в которой

¹⁸ Черч Д. Гений в ваших генах: Эпигенетическая медицина и новая биология намерения. – М.: «Весь», 2010 г.

хранится невероятный набор целебных соединений: наш собственный мозг... Наш мозг сам вырабатывает лекарства, аналогичные тем, которые прописывает доктор».

В научной работе, опубликованной в 2005 г. в *Journal of Neuroscience*¹⁹, Фабрицио Бенедетти писал: «...эффекты плацебо, наблюдаемые при различных видах лечения, с большей вероятностью будут тесно связаны с активным лечением, с которым они экспериментально сопряжены».

Другими словами, если человеку дают лекарство для лечения какого-либо заболевания, а затем втайне заменяют его на плацебо, вырабатываемые химические вещества ожидаемо станут естественными версиями первоначально использованного лекарства. Если речь идёт об обезболивающем препарате, мозг начинает вырабатывать натуральные обезболивающие вещества. Если это лекарство от болезни Паркинсона, мозг активно вырабатывает самое главное лекарство – дофамин.

Аналогичным образом исследования по изучению депрессии показывают, что мозг способен вырабатывать естественные антидепрессанты. Например, по результатам сканирования мозга видно, что приём плацебо вместо антидепрессанта флуоксетина (таблетки прозак) в целом оказывал

¹⁹ Journal of Neuroscience – американский еженедельный рецензируемый научный журнал, издаваемый Обществом неврологии. Он охватывает эмпирические исследования по всем аспектам нейронауки.

воздействие на те же участки мозга, что и настоящий препарат.

Нельзя больше отвергать эффект плацебо, называя его плодом человеческого воображения. Не стоит говорить: «Всё это только в вашей голове». Когда мы во что-то верим, в нашем теле происходят изменения на молекулярном уровне. Сознание влияет на материю.

Как учёный, который долгое время работал в фармацевтической промышленности, я знаю, что именно этой фразой все обычно объяснялось. «Всё в вашей голове» или «это просто психосоматика» – те фразы, которые я слышал много раз. Теперь мы знаем, что то, что происходит в голове, на самом деле изменяет нашу биохимию.

Когда вы во что-то верите, в вашем мозгу вырабатываются химические вещества, которые дают вам то, чего вы ожидаете.

Если вы верите

Как правило, на долю действия эффекта плацебо отводится 35 % от полного комплекса лечебных мер, и мы воспринимаем это как то, что речь об успехе идёт лишь в 35 % случаев. Но такое суждение ошибочно. На самом деле результаты сильно варьируются в зависимости от характера заболевания и проводимых медицинских испытаний, языка на ко-

тором говорит человек, назначающий или отпускающий лекарство, внешнего вида врача, его возраста, наличия седых волос или ношения очков, и даже личности медицинского работника, который даёт лекарство. Ну и, конечно, большую роль играет желание пациента выздороветь и его вера в то, что он сможет это сделать.

В некоторых случаях влияние эффекта плацебо может варьироваться от 10 % до 100 %. Более высокие показатели свидетельствуют о том, что способность человека влиять на собственное исцеление гораздо выше, чем принято считать. В одних исследованиях плацебо эта способность была задействована в большей степени, чем в других.

Многие исследования эффекта плацебо сфокусированы на боли, отчасти потому, что её легче изучать, ведь для этого не нужно ждать, когда человек испытает боль, а можно вызвать болевые ощущения экспериментальным путем. В одном исследовании канадских учёных добровольцы испытывали боль, вызываемую посредством термического воздействия на тело. Более 70 % из них почувствовали облегчение после приёма плацебо. А магнитно-резонансная томография (МРТ) показала снижение активности в областях мозга, чувствительных к боли.

Эффект плацебо часто встречается, а иногда он очень сильно выражен при испытаниях некоторых сердечных препаратов. Многие учёные считают, что эти результаты обусловлены тесной связью между мозгом и сердцем. В 2007 г.

одна из фармацевтических компаний сообщила о результатах испытаний нового препарата для лечения застойной сердечной недостаточности. Согласно результатам испытаний, препарат улучшил состояние 66 % пациентов, а плацебо – 51 % пациентов.

Установлено, что у тех, кто принимал препарат клофибрат для снижения уровня холестерина в крови, который широко применялся в 80–90-е гг., пятилетняя выживаемость составила 80 %. А показатели при приёме плацебо составили 79,1 %.

В 1997 г. проводилось исследование, связанное с приёмом препаратов для лечения доброкачественного увеличения предстательной железы. Более чем у половины мужчин, принимавших плацебо, наблюдалось значительное уменьшение симптомов заболевания.

Эффект плацебо проявил себя и в лечении синдрома хронической усталости (СХУ). В 1988 г. учёные Национального института аллергии и инфекционных заболеваний США провели испытание препарата ацикловир в качестве возможного средства лечения СХУ, в результате которого состояние 46 % людей улучшилось при приёме препарата, а 42 % – при приёме плацебо.

В исследовании 1996 г. в качестве возможного средства лечения был применён стероид гидрокортизон, и 50 % испытуемых отметили улучшение своего состояния после приёма плацебо. Одна женщина в возрасте 30 лет с тяжелой фор-

мой СХУ, которая охарактеризовала себя как «невероятно уставшую, без капли энергии и сил работать, проводящую большую часть времени дома», продемонстрировала быстрое улучшение состояния здоровья после приёма плацебо.

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.