

ГЛАВА 7

ПРОСТО ДЫШАТЬ

Первый приступ случился через неделю после того, как он узнал, что родители разводятся. Смятение и страх перед будущим не оставляли 14-летнего Дж. Т. и в школе. Вот и сейчас, сидя на уроке в мучительной тревоге, что же с ним теперь будет и где ему жить, когда родители разбегутся, он вдруг почувствовал тяжелые гулкие удары сердца. Испуганный, Дж. Т. задышал глубоко и учащенно. Настоящая, в полный рост, паническая атака — вот что с ним приключилось. Дальше произошло что-то совсем странное и пугающее: его левая рука вдруг бессильно обвисла. Дж. Т. попробовал оторвать ее от парты, но рука не слушалась, он даже не ощущал ее. Совсем перепуганный, Дж. Т. попытался встать, но левая нога подломилась под ним, и он свалился на пол в проходе между партами.

Обо всем этом я узнал месяцем позже, когда мать привела Дж. Т. ко мне на осмотр. Передо мной стоял худенький мальчик, тихий, стеснительный и какой-то потерянный. В тот день одноклассники смеялись над ним, рассказал

он. Но уже минут через двадцать, когда двое учителей притащили его в кабинет школьной медсестры, паника отпустила, а вместе со спокойствием к нему вернулась и сила в левой руке и ноге. Медсестра велела не мешкая ехать в больницу, но Дж. Т. наотрез отказался. Он решил, что просто чересчур разнервничался, и приписал внезапную слабость в руке и ноге причудам своей нервной системы.

Но через несколько дней, когда они с отцом обсуждали развод, на Дж. Т. снова напал приступ тревоги, дыхание участилось и он весь вспотел — а следом, как тогда на уроке, абсолютная, как паралич, слабость разлилась по левой половине тела. И опять, стоило ему успокоиться, и мышечная сила в руке и ноге восстановилась.

Но даже этот второй случай не встревожил родителей Дж. Т. настолько, чтобы немедленно обратиться к врачу. Удивляюсь подобному небрежению к внезапной мышечной слабости. Почему-то она меньше привлекает внимания и тревожит людей, чем какая-нибудь травма — с ней тут же бегут к врачу, чтобы тот оценил ее тяжесть и назначил лечение. А между тем внезапная мышечная слабость нередко бывает следствием инсульта.

Последней каплей, как рассказала мать Дж. Т., стал еще один эпизод в школе, в точности такой же, как первый. Парень снова поддался переживаниям из-за развода родителей, тревога быстро переросла в приступ паники, и у него снова отнялась левая половина тела.

На этот раз медсестра тут же вызвала скорую помощь, и Дж. Т. доставили в больницу. Врач приемного покоя провел физикальное обследование, а проще говоря, осмотрел мальчика и назначил МРТ-сканирование мозга. Ни осмотр,

ни МРТ не выявили ничего тревожащего, все было в норме, никакого дефицита функций, центральная нервная система у парня была «интактной», как говорят нейрохирурги, то есть без повреждений. Ни тромбов, ни опухолей, серое и белое вещество — одно загляденье, как и полагается здоровому молодому мозгу.

И все же с Дж. Т. что-то явно было не так. Врач приемного покоя вызвал рентгенолога, и тот глубокомысленно указал, что МРТ не включала сосудистого исследования — оно дает картину состояния всей разветвленной системы сосудов мозга. Для этого требовалась магнитно-резонансная ангиография — отдельный способ сканирования мозга, позволяющий увидеть всю его сосудистую систему, от больших магистральных сосудов до мельчайших капилляров.

Две огромные каротидные (сонные) артерии поднимаются к голове внутри шейного отдела по обе его стороны. Дойдя до нижней челюсти, они «ныряют» на глубину и через отверстия в основании черепа попадают в мозг, где веером разветвляются, приобретая сходство с подставкой многорожкового канделябра. На самом деле мы зовем эту структуру бифуркацией.

У Дж. Т. «канделябр» меньших кровеносных сосудов, ответвляющихся от левой сонной артерии, выглядел нормально, как полагается. А вот в правой половине мозга (которая, как мы помним, управляет левой половиной тела) обнаружились неполадки с сосудистой системой. Питающий ее правый каротидный бассейн по какой-то причине закупорился, и вместо того чтобы бифуркировать, то есть разветвляться на притоки, превратился в «слепой мешок».

Тогда почему правая сторона мозга у Дж. Т. не отмерла? А потому, что сработал механизм компенсации: лишенная стока в кровеносную систему мозга каротидная артерия в месте закупорки у основания мозга отрастила густое сплетение нитевидных кровеносных сосудиков — так ствол дерева, когда у него обрубают мощную ветвь, выбрасывает целый веер новых тонких побегов. Конечно, компенсационная сеть сосудов намного уступала нормальной здоровой, но даже этих хиленьких протоков вполне хватало, чтобы поддерживать жизнедеятельность мозга, пока подросток сохранял спокойствие и не испытывал стресса. На его ангиограмме сплетение множества паутинных сосудиков, выросшее из «культи» сонной артерии, выглядело точь-в-точь как легкая дымка, как «пufff!» из лопнувшего гриба-дождевика.

С первого взгляда на эту картинку рентгенолог определился с диагнозом. Кстати, в японском языке «легкая дымка» обозначается словом, которое произносится как *моямоя*. А поскольку этот тип артериопатии был открыт и описан в конце 1950-х — начале 1960-х годов японскими учеными, ей дали название *моямоя*. Чаще всего *моямоя* диагностируется у детей, когда их крохотные сосуды неправляются с обильным притоком крови в мозг при стрессовых физиологических нагрузках — плаче, панике или сильном напряжении. В таких случаях слабенькие стенки сосудов начинают пропускать кровь, она попадает на мозговую ткань и вызывает ее отмирание. Иными словами, происходит мини-инфаркт, или, как это еще называют, транзиторная ишемическая атака (ТИА). У некоторых людей ТИА вызывает головную боль, непроизвольное сокращение мышц, повторяющиеся скручивающие движения или, как в случае

Дж. Т., потерю чувствительности и мышечной силы в контролируемой этой частью мозга половине тела.

Окончательное излечение болезни моим достигается только хирургической операцией по формированию кровеносного шунта в обход артерий, которые перекрыты. Потому врачи и направили Дж. Т. ко мне на прием.

Но этот случай был примечателен тем, что заболевание проявилось на ранней стадии и в довольно мягкой форме. Снимки свидетельствовали об отсутствии мелких очагов отмершей мозговой ткани, которые образуются, если заболевание прогрессирует. У Дж. Т. перетяжка «легкой дымки» замещающих кровеносных сосудиков только на время лишала кровотока прилежащие мозговые ткани и, в сущности, не грозила убить мозг. Таким образом, состояние парня на тот момент не требовало немедленного хирургического вмешательства, и, вместо того чтобы подвергаться риску — а внутричерепная операция всегда несет риск, и немалый, — он имел все возможности излечить себя сам. На ближайшее время я сделал ему простое предписание, но затрагивающее самую суть проблемы: следовало хорошо дышать и больше ничего.

Во время панической атаки человеку кажется, будто ему не хватает воздуха, отчего он начинает часто и глубоко дышать — это называется гипервентиляцией, — хотя на самом деле кислорода и так поступает предостаточно. Переносящие кислород красные кровяные клетки по-прежнему работают с полной загрузкой — на все 100% насыщенные им. Однако учащенное дыхание нарушает газообмен и снижает содержание выдыхаемой нами двуокиси углерода. А она в определенном количестве должна

циркулировать в крови: если уровень двуокиси углерода падает, мозг реагирует сжатием мелких кровеносных сосудов. В результате у Дж. Т. уменьшался приток крови к мозгу, что и выключало левую половину его тела. Его нейроны ощущали жажду, словно цветы на иссушенной засухой клумбе, и спотыкались, не в силах передавать электрические сигналы. Но если он вовремя насытит их кровью, они воспрянут. Другие органы способны продержаться без притока крови несколько часов, прежде чем их клетки начнут гибнуть, нейроны же могут обходиться без живительной жидкости лишь несколько минут.

И потому я терпеливо объяснял Дж. Т. и его матери, что ему следует изо всех сил стараться замедлять дыхание в моменты, когда он ощущает подступающую панику, успокаивать себя и тем самым защищать мозг.

Мама подростка не очень поверила, что это поможет, а вот Дж. Т. принял мою рекомендацию всерьез. В следующие месяцы он прилежно работал со своей тревожностью, обучаясь снижать ее медленным дыханием. Для него это означало ухаживать за мозгом, чтобы тот, в свою очередь, продолжал исправно управлять его руками и ногами.

УЧЕНЫЕ О МОЗГЕ: ВНИМАТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

При том что моямоя — заболевание редкое и грозит одному человеку на миллион, внимательное дыхание — необходимая вещь и может принести пользу каждому. Еще Будда 2500 лет назад практиковал и проповедовал

внимательное дыхание, а сегодня оно крайне важно для медитации внимательности, которая фокусирует сознание на бытии в текущем моменте, здесь и сейчас. Причем медитация — огромное благо не только в духовном и психологическом плане. Внимательное дыхание (в нейробиологии его называют произвольным ритмичным дыханием) улучшает саму структуру, физиологию и функцию вашего мозга.

Ученые из Мюнхена продемонстрировали один из самых необычных эффектов от внимательного дыхания и описали его в исследовании, опубликованном на страницах журнала *Neuroimage*¹. Сначала экспериментаторы в течение двух недель помогали группе из 26 участников овладеть техникой произвольного ритмичного вдоха-выдоха, а затем изучали функционирование их мозга на МРТ. При этом показывали им шокирующие фотографии, способные вызывать бурю эмоций, и просили дышать или в нормальном режиме, или внимательно.

И что же выяснилось? При внимательном дыхании в мозге исследуемых усиливались связи между миндалевидным телом (как мы помним, оно отвечает за первичную переработку сильных эмоций, как положительных, так и отрицательных) и префронтальной корой, главным исполнительным директором мозга. Это показывает, заключили авторы исследования, что такое дыхание помогает любой доле мозга контролировать отрицательные эмоции.

Ученые из Орегонского университета Майкл Познер и И-Юань Танг решили сосредоточить внимание на особом типе медитации, называемом интегрированной тренировкой разума и тела, которая делает особый акцент

на внимательном дыхании. Как показал один из их экспериментов, через одиннадцать дней тренировки такого дыхания у участников наблюдался усиленный рост нервных волокон белого вещества в передней поясной коре (ППК)² их мозга. Расположенная сразу за лобной долей, ППК не только участвует в регуляции кровяного давления и частоты сердечных сокращений, но и непосредственно задействуется, когда мы прилагаем умственные усилия в поиске решений, помогает укрощать порывы и даже держаться в морально-этических рамках. Второе исследование Познера и Танга показало, что достаточно тренироваться всего по пять часов в течение двух недель, чтобы нейроны в ППК начали интенсивнее ветвиться, увеличивая число связей — «электрических проводов» — между собой. А дополнительные шесть часов интегрированной тренировки разума и тела приводят к тому, что эти «голые» провода миелинизируются, то есть обрастают миelinовой оболочкой, что повышает когнитивные способности мозга.

Потерпите, еще пара слов, и мы вернемся к Дж. Т., обещаю! Речь об исследовании, которое в корне меняет положение вещей. Breathing Above the Brain Stem: Volitional Control and Attentional Modulation in Humans³ («Дыхание поверх мозгового ствола: волевая регуляция и модуляция внимания у человека») — так называлась публикация, появившаяся в 2018 году на страницах Journal of Neurophysiology. Группа исследователей под руководством нейрохирурга из Медицинской школы Хофстра-Нортуэлл изучала на электроэнцефалограммах рисунок электрических сигналов, поступающих из разных отделов мозга при нормальном дыхании, и сравнивали с рисунком, который дает внимательное

дыхание с точно выверенной ритмичностью. Причем электроэнцефалография была не обычна, считывающая сигналы с поверхности головы, а инвазивная. (В эксперименте участвовали больные эпилепсией, и они согласились, чтобы им прямо в мозг поместили датчики для снятия ЭЭГ, пока они обследовались в больнице с целью выявления источника искаженных электрических разрядов у них в мозге, провоцировавшего у них эпилептические припадки. Учитывая, что такого рода обследования требуют много времени, пациентов занимает ужасная скуча. Поэтому многие из них с радостью подключаются к любому занятию, которое разнообразит монотонность больничных будней, например обучаясь медитативному дыханию. А мы получаем возможность напрямую измерять активность мозга во время подобных занятий.)

Так вот, ученые обнаружили, что при контролируемом внимательном дыхании сигналы, исходящие из разных отделов мозга, больше синхронизированы между собой, чем при нормальном. И резюмировали: «Полученные результаты предполагают фундаментальную роль связанных с дыханием колебаний (дыхательных осцилляций) в стимулировании нейрональной активности и проливают свет на нейрональные механизмы интероцептивного внимания». (Интероцепция, иногда называемая «шестым чувством», — это способность воспринимать сигналы, поступающие от внутренних органов в центральную нервную систему, что обеспечивает ей информацию обо всех изменениях в организме и его функционировании.) Это исследование доказывает нейробиологическую основу эффектов успокоения разума от ритмичного произвольного дыхания.

ВОСХИТИТЕЛЬНАЯ МАГИЯ ДЫХАНИЯ

Для Дж. Т. внимательное дыхание на время стало спасением, но не панацеей. Примерно через год на его ангиограмме были видны несколько крохотных темных пятнышек: то были очаги умирающей мозговой ткани. В этих местах тонкие, как волоски, кровеносные сосудики «легкой дымки» подтекали. В такой ситуации спасти Дж. Т. мог единственный метод лечения: серия «трубопроводных» работ — новая сеть кровеносных сосудов с большей пропускной способностью, позволяющей обеспечить нормальный кровоток в правой половине его мозга.

Операция, которую я провел Дж. Т. и которая на языке нейрохирургии называется энцефало-дуро-артерио-миксингангиозис, была несколько, как бы это сказать, из ряда вон. Началось все штатно: я обрил волосы у него на голове, отогнул кожный лоскут, затем отделил височную мышцу в том месте, где она соединяется с верхней челюстью. Височная мышца проходит как раз под дужками солнечных очков (когда они на вас), дальше поднимается над ухом, а потом идет назад почти горизонтально. Когда мы жуем, ее движение хорошо заметно. Другой конец височной мышцы — тот, каким она прикрепляется к черепу над ухом, — я трогать не стал. А тот, который высвободил, бережно просунул в крохотный разрез, перед тем проделанный мной в черепе пациента. Дальше произошло то самое «из ряда вон»: я просто оставил кончик красной мясистой мускульной ткани лежать на переливчато-белой поверхности мозга — внутри черепа, заметьте! — и вернул на место отогнутый кожный лоскут. Понимаете, я даже не стал делать анастомоз, то есть

соединять кровеносные сосуды мышцы с сосудами мозга, так нуждавшимися в кровотоке.

Почему? Я знал, что в ближайшие несколько месяцев факторы васкулярного роста, выделяемые иссохшими от жажды крови нейронами, «снабжают» этот кусок мускульного мяса выбросить веер побегов кровеносных сосудов, и они устремляются именно в ту область мозга, которая отчаянно в них нуждается. И тогда Дж. Т., внимательным дыханием сам себя излечивший от панических приступов, излечится от болезни моемой за счет способности собственного мозга «приманивать» кровеносные сосуды туда, где они ему больше всего требуются.

Хирургия называет то, что я сделал для Дж. Т., операцией по непрямой реваскуляризации.

Я же называю то, что сделал сам для себя Дж. Т., воспитательной магией дыхания.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА: ОБУЧАЕМСЯ ВНИМАТЕЛЬНОМУ ДЫХАНИЮ

Вот что надо делать, чтобы дышать внимательно: сядьте в каком-нибудь тихом месте, где никто и ничто не будет отвлекать вас. Не шевелитесь, прогоните из головы все мысли, а внимание сосредоточьте на собственном дыхании. Сидите так минут десять-пятнадцать.

Дышите медленно, только через нос, и считайте про себя. Вдыхайте, пока досчитаете до четырех.

Вдохнули? Теперь задержите воздух в легких, пока не досчитаете до четырех.

Теперь медленно, тоже считая до четырех, выдыхайте.

Перед следующим вдохом снова досчитайте до четырех.

Собственно, все. Просто, не правда ли? Но это только дыхательная часть. И чем больше времени вы посвятите тренировке дыхания на счет четыре, тем легче оно вам будет даваться. Другое дело — внимательность (умение целиком фокусироваться на том, чем вы занимаетесь в конкретный момент, и больше ни на чем). Это и есть самое сложное в методике внимательного вдоха-выдоха — научиться очищать сознание от всего, что его отвлекает от сосредоточенности на дыхании.

У многих очищать сознание сразу не получается, и потому они записываются на курсы медитации внимательности или нанимают персонального инструктора. Если хотите добиться максимальной пользы от этой методики, поищите поблизости соответствующие курсы или программу, где вас индивидуально обучат и поддержат первое время.

И все же одни только поиски подходящих курсов по освоению внимательного дыхания вряд ли дадут что-то существенное. Имейте в виду, что большинство предложений — часть курса медитаций внимательности. Кроме того, обучение техникам внимательного дыхания чаще всего включают в программы занятий йогой.

Есть и другой путь, попроще и менее затратный. Хотя в интернете полным-полно недобросовестных, неточных и даже вредоносных советов и сведений по медицине, можно практически исключить риск ошибиться, если подобрать мобильное приложение или видео на YouTube, где специалист пошагово объясняет и показывает, как медитировать и осваивать внимательное дыхание. На YouTube сотни такого

рода бесплатных роликов, а в продаже не один десяток приложений. Замечательно, если вы начнете свой путь именно с курсов или с приложения, но в конечном счете медитация — это таинство глубоко интимного свойства, и постигается оно только в уединении.

ВЫДУМКИ О МОЗГЕ: БИЗНЕС НА МЕДИТАЦИИ

Восточные практики медитации насчитывают более 2500 лет, с незапамятных времен они пропагандировали могущество тела и духа, которое достигается внутренней сосредоточенностью и особыми техниками дыхания, равно как и отречением от материального. Сегодня на духовных практиках выстроился многомиллиардный бизнес. Все то, что в древности почиталось как напряженная внутренняя работа, кропотливое самосовершенствование и путь к обретению физических и духовных благ, ловкие дельцы уже превратили в ходовой товар, упаковали в скачиваемые программы и приложения, сулящие погрузить в цифровую нирвану любого, кто их купит, легко и просто, только плати. Вокруг духовных практик развелось множество экспертов и знатоков, ибо любой, у кого есть хоть капля мозгов, спешит объявить себя крупным знатоком по части внимательности.

Советую не хвататься за первое, что вам попадется. Прежде чем сделать выбор, попробуйте пару-другую сайтов, приложений и даже, если позволяют финансы, запишитесь на какой-нибудь курс или в класс. Хорошенько осмотритесь, уясните обстановку, узнайте, как там поставлено дело.

Как бы сильно ни хотелось поскорее освоить дыхательную практику, прислушивайтесь, что подсказывает внутренний голос. Относитесь с подозрением к попыткам всучить вам недешевый продукт, равно как и к уговорам записаться на дорогостоящие курсы. В конце концов, сознание — ваша безраздельная вотчина, и вам решать, кому его вверить, а кому нет. Оберегайте и лелейте ваше сознание. По большому счету, медитация призвана подтверждать максиму, что лучшее в жизни (во всяком случае, часть этого лучшего) можно получить безвозмездно.