

Розділ перший. Чи це можливо?

Сем Лонд, продавець взуття, а тепер пенсіонер, який жив у передмісті Сент-Луїса, на початку 1970-х років відчув труднощі під час ковтання¹. Коли він нарешті потрапив на прийом до лікаря, той повідомив йому, що в Лонда рак стравоходу з метастазами. У тодішні часи такий тип раку вважався невиліковним — ніхто не виживав з таким діагнозом. То був смертний вирок, і лікар Лонда повідомив йому новину відповідним скорботним тоном.

Щоб дати Лондові можливість ще трохи пожити, лікар рекомендував видалити хірургічно злоякісну тканину зі стравоходу й шлунку, де поширилися ракові клітини. Довірившись лікареві, Лонд погодився на операцію. Він непогано переніс її, але після того все стало ще гірше. Знімок печінки Лонда показав приголомшливу новину: рак охопив усю її ліву частину. Лікар похмуро повідомив Лондові, що жити йому залишилось у найкращому разі кілька місяців.

Тоді Лонд зі своєю новою дружиною, якій, як і самому Лондові, йшов восьмий десяток, вирішили переїхати за 300 миль у Нешвіль, де жили її родичі. Невдовзі після переїзду до Теннессі Лонда прийняли до лікарні й призначили йому терапевта на ім'я Кліфтон Мідор. Уперше ввійшовши до палати Лонда, Мідор побачив низенького, неголеного чоловіка, який згорнувся клубочком під купою ковдр. Він здавався майже мертвим. Лонд поведився брутально й нечемно, а медсестри пояснили, що таким він був від самісінького його приїзду кілька днів тому.

Окрім підвищеного рівня цукру в крові, решта показників аналізу крові Лонда була в нормі, за винятком

збільшеного показника печінкових ферментів, що було типово для раку печінки. Дальше медичне обстеження не показало жодного іншого порушення, що досить дивно для пацієнта в такому безнадійному стані. Виконуючи рекомендації лікаря, Лонд проходив фізіотерапію, дотримувався жорсткої дієти, за ним дбайливо доглядав медичний персонал. Через кілька днів йому полегшало й він робився все менш похмурим. Він розповів докторові Мідору про своє життя.

Лонд раніше був одружений з іншою жінкою, з якою вони були ніби споріднені душі. Дітей не мали, але й без того були щасливі. А що обоє полюбляли веслування, то, ставши пенсіонерами, купили дім поруч з великим штучним водоймищем. Якось пізньої ночі неподалік будинку земляну дамбу прорвало й водяна лава посунула на їхній будинок, ущент зруйнувавши його. Лонд дивом урятувався, вхопившись за якийсь уламок стіни, але тіло дружини так і не знайшли.

«Я втратив усе, що мало для мене якесь значення, — сказав він лікареві Мідору. — Тієї ночі в воді потонуло моє серце й душа».

Через півроку після смерті першої дружини Лондові, який усе ще сумував і перебував у глибокій депресії, діагностували рак стравоходу й зробили операцію. Саме в цей період він і зустрів свою другу дружину — добру жінку, якій було відомо про його невиліковну хворобу та яка погодилася доглядати за ним до його останніх днів. Через кілька місяців після одруження вони переїхали до Нешвілла, а решта історії доктору Мідору вже відома.

Як тільки Лонд закінчив, доктор, вражений цією історією, співчутливо запитав: «Чим я можу вам допомогти?». Помираючий на мить задумався.

«Я хочу відсвяткувати Різдво з дружиною та її сім'єю. Вони дуже про мене дбали, — врешті мовив він. — Просто допоможіть мені дожити до Різдва. То все, про що я прошу». Доктор Мідор пообіцяв Лондові зробити все від нього залежне.

На ту пору як Лонда виписали наприкінці жовтня, йому справді стало набагато краще. Доктор Мідор приємно здивувався такій зміні. Відтак Лонд навідувався до лікаря щомісяця й щоразу почувався добре. Але якраз через тиждень після Різдва (на Новий рік), дружина привезла Лонда до лікарні.

Доктор Мідор був шокований, побачивши, що Лонд знову мав жахливий вигляд — ніби от-от помере. Але все, що показали результати аналізів, — це незначне запалення, а все, що було видно на рентгенівському знімку, — це невеличку пляму пневмонії, хоча Лонд не був схожий на пацієнта з респіраторною хворобою. Аналіз крові Лонда був у нормі, а бактеріологічний аналіз не виявив жодного захворювання. Доктор Мідор призначив антибіотики й кисень, сподіваючись на краще, але протягом доби Сем Лонд помер.

Ви, напевне, подумаєте, що то типова історія про онкологічний діагноз із подальшою неминучою смертю пацієнта через невиліковну хворобу, чи не так?

Проте раджу не поспішати з висновком.

Найдивніше відбувалося, коли Лондові зробили розтин. У печінці Лонда не знайшли майже жодної ознаки раку — в нього була лише одна малюсінька ракова пухлина в лівій частині й невелика пляма в легенях. Жодна з тих пухлин не була такою серйозною, щоб призвести до смерті пацієнта. Ба більше, зона навколо стравоходу загалом була здоровою. Отже, неправильно зроблене сканування печінки в лікарні Сент-Луїса, дало помилковий діагноз.

Сем Лонд помер не через рак стравоходу й не через рак печінки. Незначна пневмонія на момент госпіталізації теж не стала причиною смерті. Він помер лише тому, що всі навколо вважали, що він помирає. Його лікар із Сент-Луїса вважав, що Лонд помирає. Доктор Мідор з Нешвілла теж був переконаний, що той от-от помере. Дружина Лонда та родичі з сумом очікували на його неминучу смерть. Одначе найважливіше, що Лонд

сам вірив у те. Чи то можливо, що в могилу його звела власна ж думка? Чи може думка володіти такою силою? А якщо так, то чи бували й інші такі ситуації?

ЧИ МОЖНА ПЕРЕДОЗУВАТИ ПЛАЦЕБО?

Двадцятишестирічний магістрант Фред Мейсон (ім'я змінене) удався в депресію, коли його покинула дівчина². Побачивши оголошення про набір добровольців для участі в клінічному дослідженні антидепресантів, Фред вирішив ризикнути. Чотири роки тому він уже зазнавав нападів депресії, і тоді лікар призначив йому антидепресант амітриптилін (елавіл), але Мейсон був змушений припинити лікування через надмірну сонливість і оніміння кінцівок. Він вирішив, що ті ліки були сильнодіючими, і сподівався, що від нового препарату побічних ефектів буде менше.

Приблизно через місяць після початку дослідження він зателефонував колишній дівчині. Під час телефонної розмови вони посварилися, і, кинувши слухавку, Мейсон під впливом емоцій схопив баночку з досліджуваними пігулками й проковтнув усі 29, намагаючись звести рахунки з життям. Про свій учинок він одразу ж пошкодував. Вибігши в коридор багатоквартирного будинку, Мейсон відчайдушно кликав на допомогу, аж зненацька впав додолу. Його крик почула сусідка, яка й знайшла його на підлозі.

Мейсон сказав сусідці, що зробив величезну помилку, проковтнувши всі пігулки, бо помирати він не хотів. Сусідка погодилася відвезти його до лікарні. Коли Мейсона доправили до відділення невідкладної допомоги, він був білий наче крейда, а піт струменів з нього. Його тиск був 80/40, а пульс — 140 ударів на хвилину. Задихаючись, Мейсон усе шепотів: «Я не хочу помирати».

Лікарі, оглянувши його, не виявили жодного порушення, окрім низького кров'яного тиску, підвищеного

пульсу й прискороеного дихання. Проте Мейсон здавався знесиленим, а його язик заплітався. Йому поставили крапельницю з фізіологічним розчином, узяли проби крові й сечі для аналізу й спитали, який саме препарат він проковтнув, але Мейсон не міг згадати назви.

Лікарям він повідомив, що це був експериментальний антидепресант у рамках дослідження. Він дав їм порожню баночку, на якій справді зазначалася інформація про клінічне дослідження, хоча й не вказувано назви самого препарату. Не залишалось нічого іншого, як чекати на результати лабораторного аналізу й стежити за станом пацієнта, щоб не допустити погіршення, а також сподіватися, що лікарі зв'яжуться з дослідниками, які проводять випробування.

Через чотири години, коли результати аналізів виявилися цілком нормальними, приїхав лікар, який проводив дослідження. Перевіривши код на етикетці порожньої баночки для пігулок, що їх проковтнув Мейсон, дослідник звірив його зі своїми записами. З'ясувалося, що Мейсон приймав плацебо і в тих пігулках зовсім не було активної речовини. Якимось дивом кров'яний тиск і пульс Мейсона за лічені секунди повернулися до норми. Його млявість теж умить зникла ніби за помахом чарівної палички. Мейсон став жертвою ефекту ноцебо — коли зовсім не шкідлива речовина спричиняє сильні побічні наслідки лише тому, що пацієнт на них очікує.

Чи це можливо, щоб симптоми в Мейсона виникли лише тому, що він їх очікував, проковтнувши цілу жменьку антидепресантів? Чи здатна Мейсонова свідомість, подібно до історії Сема Лонда, заволодіти тілом, сповненим очікування найгіршого, так, що цей сценарій справді втілюється в життя? Чи могло таке статися, хоч водночас розум мав би контролювати функції організму, що зазвичай не піддаються контролю свідомості? А якщо це можливо, то чи справді думкою можна як довести себе до хвороби, так і зцілитися?

МАГІЧНЕ ЗНИКНЕННЯ ХРОНІЧНОЇ ДЕПРЕСІЇ

Дженіс Шонфельд, 46-річна дизайнерка з Каліфорнії, страждала на депресію з підліткового віку. Вона ніколи не зверталася з того приводу до лікарів, аж поки якось 1997 року побачила в газеті оголошення. Нейропсихіатричний інститут Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі шукав добровольців для проведення експериментального дослідження нового антидепресанту під назвою венлафаксин (ефексор). Шонфельд, яка дійшла тоді вже до того стану, що подумувала про самогубство, одразу ж ухопилася за цей шанс.

Коли Шонфельд уперше з'явилася в інституті, технічний спеціаліст зробив електроенцефалограму (ЕЕГ) її мозку, щоб подивитися й зареєструвати активність мозкових хвиль протягом 45 хвилин, а невдовзі після цього Шонфельд видали баночку з пігулками. Їй було відомо, що приблизно половина з 51 учасника отримуватимуть активну речовину, а решта — плацебо, хоча ані їй, ані самим лікарям не було відомо, хто що отримуватиме. Нікому зовсім того не розповідали аж до самісінького кінця дослідження. Але тоді Шонфельд то мало хвилювало. Вона була сповнена сподівання й надії, що нарешті, після десятиліть запеклої боротьби з клінічною депресією, їй стане краще.

Шонфельд погодилася приходити до інституту щотижня протягом усього 8-тижневого періоду дослідження. Щоразу вона відповідала на запитання про самопочуття, і кілька разів їй знову робили ЕЕГ. Незабаром після початку приймання пігулок Шонфельд уперше в житті відчула помітне покращення. І хоча часом її нудило, такі зміни дуже тішили, бо нудота зазначалася серед побічних ефектів від приймання досліджуваного препарату. Вона була переконана, що отримувала активну речовину, бо разом з покращенням самопочуття відчувала й нудоту. Навіть медсестра, з якою вона щотижня спілкувалася під час візиту до клініки, була переконана:

Шонфельд отримувала не пустоліки, бо зміни для того були вагомими.

Через вісім тижнів після завершення випробування дослідник розповів вражаючу правду: Шонфельд, якій більше не хотілося накладати на себе рук, яка відчула себе новою людиною після приймання препарату, насправді отримувала плацебо. Жінку це приголомшило. Вона була переконана: лікар помилився. Їй просто не вірилося, що таке покращення після років виснажливої депресії настало лише від приймання глюкози. Та в неї ж навіть побічні ефекти були! Напевне, десь щось наплутали. Вона попросила лікаря перевірити записи, на що той лише щиро засміявся, запевнивши, що пігулки, які вона щодня приймала й які буквально повернули її з того світу, насправді були нічим іншим, як плацебо.

Переварюючи інформацію, Шонфельд була в легкому шоці. Лікар запевнив: вона не отримувала активної речовини, але то не означає, що депресія чи покращення були надуманими. То означало лише, що не ефектор спричинив одужання.

Це сталося й з рештою учасників дослідження: невдовзі результати засвідчили, що 38 % пацієнтів у групі з приймання плацебо відчували покращення, а в групі з приймання ефектору цей показник становив 52 %. Але коли отримали решту результатів, здивувалися вже самі дослідники: учасники, вкупі з Шонфельд, які приймали плацебо, не надумали собі покращення. Активність мозкових хвиль у них справді змінилася. Результати ЕЕГ, що їх проводили регулярно протягом дослідження, продемонстрували значне підвищення активності префронтальної кори, яка в пацієнтів з депресією зазвичай укриває неактивна³.

Отже, ефект плацебо не лише змінив психологічний стан Шонфельд, а й привів до реальних фізіологічних змін у організмі. Інакше кажучи, зміни торкнулися не лише її психічного стану, а й мозку. Шонфельд у буквальному розумінні змінила свій мозок до завершення

дослідження, не вдаючись до жодного медикаментозного лікування й не змінивши життя будь-яким іншим чином. Її мозок сам уніс фізіологічні зміни. І навіть через 10 років після цього експерименту Шонфельд усе ще почувалася чудово.

Чи можливо, що пігулка глюкози не лише усунула симптоми глибоко вкоріненої депресії, а й викликала справжній побічний ефект — нудоту? І чому інертна речовина здатна змінювати мозкові хвилі, підсилюючи активність у кожній ділянці мозку, найбільш ураженій депресією? Чи здатна суб'єктивна свідомість справді привести до таких очевидних об'єктивних фізіологічних змін? Що ж такого відбувається в мозку й тілі, що вони сприймають плацебо як справжню активну речовину? Чи може таке саме феноменальне зцілення відбутися не лише під час хронічної хвороби, а й під час такого тяжкого захворювання, як рак?

«ДИВОВИЖНЕ» ЗЦІЛЕННЯ: ТО ХВОРИЙ, ТО НІ

У році 1957 Бруно Клопфер, психолог з Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі, опублікував у авторитетному науковому виданні статтю, де розповів історію «містера Райта», в якого була прогресивна лімфома — рак лімфатичних вузлів⁴. Пухлини були величезні (деякі сягали розміру апельсина) й були повсюди: в шії, в паху, під пахвами. Ракові клітини не реагували на жоден традиційний метод лікування. Чоловік тижнями лежав у ліжку «в гарячці, задихаючись і хапаючись за життя». Лікар Філіп Вест не вірив у його одужання, проте сам Райт не здавався. Коли Райт дізнався, що лікарня, де він лікується (у Лонг-Біч, штат Каліфорнія), стала однією з 10 американських лікарень і дослідницьких центрів, де проводитиметься дослідження експериментального препарату під назвою кребіозен, виготовленого з кінської крові, він дуже зрадів. Райт цілісними днями