

Каролайн Уилямс

ВЪТРЕШНОТО СЕТИВО

Как новата наука за интероцепцията
може да преобрази здравето ви

София, 2025

Преводът е направен по изданието:

Caroline Williams

INNER SENSE

*How the New Science of Interoception
Can Transform Your Health*

First published in Great Britain in 2025 by Profile Books Ltd

Copyright © Caroline Williams, 2025

All rights reserved.

© Издателство „Изток-Запад“, 2025

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Елена Филипова, превод, 2025

ISBN 978-619-01-1621-9

Каролайн Уилямс

ВЪТРЕШНОТО СЕТИВО

Как новата наука за интероцепцията
може да преобрази здравето ви

Превод от английски
Елена Филипова



*На Джон и Сам
с любов*

СЪДЪРЖАНИЕ

Увод	7
1 Вътрешна история	19
2 Интероцептивната магистрала.....	39
3 Зареждане	63
4 Храносмилателно четиво за начинаещи	91
5 Телеснопсихично здраве	121
6 Удоволствието и болката	151
7 Настройване	177
Благодарности	201
Бележки	205
Показалец.....	221

Увод

Лежа гола (ако не броим слушалките) в една продълговата бяла вана с формата на авокадо. Вътре в нея плитката вода е пълна с толкова много разтворени соли, че мога да се държа на повърхността без усилие, а температурата ѝ е така близка до телесната, че не я усещам по кожата си. Като затворя капака и изключа приглушеното осветление, не остава нищо за гледане, слушане или усещане. Нищо не ме разсейва от един час блажена тишина.

Или поне така си мислех, че ще се случи – скоро стана ясно, че тишината няма шанс. Между гъргоренето на стомаха ми и пулса, блъскащ в лявото ми ухо, тялото ми имаше да каже твърде много за себе си, за да мога да се наслаждавам на онова, което в моето семейство е известно като „малко спокойствие“.

Това беше първото ми посещение във флотационна капсула – преживяване, което обикновено се рекламира като сетивна депривация, начин да потънеш в добре заслужена почивка от външния свят. По онова време още не знаех, че в процеса на изключването си от заобикалящата среда аз щях да се включа в едно сетиво, което не знаех, че имам – вътрешното сетиво, което не само е центърът на нашата лична вселена, но и едно от най-важните понятия, появили се в науката и медицината от десетилетия насам. Понятие, което има потенциала да донесе по-добро здраве, по-малко стрес, повече енергия и нови лечения за разпространени и труднолечими заболявания, засягащи ума, тялото или и двете.

Честно казано, изненадващо е, че то още не е превзело новинарските заглавия. Може би това е, защото въпреки потенциала си да оправя почти всичко, което ни измъчва днес, името му не успява да предаде колко въодушевяващо е всъщност. То се нари-

ча интероцепция – усещането за собственото ни тяло отвътре, и е обобщено название за начина, по който мозъкът осмисля сигналите и усещанията, възникващи вътре в тялото, като например сърдечния ритъм, глада, температурата, умората, енергичността, удоволствието и болката. Тези сигнали носят жизненоважни указания за настоящото и бъдещото ни благополучие и са толкова важни за оцеляването, че мозъкът ги поставя в центъра на всяко наше преживяване. Ако продължите отвъд името, ще откриете цял един нов загадъчен вътрешен свят, който само чака да бъде изследван.

Моят час в капсулата беше началото на едногодишно пътешествие в този нов свят. В хода му щях да прекося континенти, да гътам вибриращи капсули и да прекарам страшно много време, вслушвайки се в сърцето си – все в опит да разбере какво общо има това с начина, по който мислим и чувстваме.

Краткият отговор е много. Далеч не само неизбежното трополене и бръмчене на една телесна машина, сигналите и усещанията от органите и тъканите ни все повече са разглеждани като основата на самия ум, осигуряваща постоянен поток от биологична настройваща музика, която придава окраска на всяка мисъл и чувство, като същевременно дава импулс за всяко действие и желание. Според цяла планина от изследвания подобряването на умението ни да усещаме и тълкуваме тези сигнали има потенциала да преобрази разбирането ни за самите нас, да преобрази и отношенията ни с хората около нас. То би могло да ни помогне да разберем и какво тласка някои от проблемите в по-широкото общество – не на последно място привидно вечно засилващата се поляризация на политическия и социалния дискурс. През последните години спокойната и рационална дискусия отстъпи – особено в социалните медии – на емоционално заредени аргументи и замеряне с епитети, имащи за цел да ни накарат да чувстваме, а не да мислим. Ако ни липсва интероцептивната проникателност да осмислим всичко това, ставаме уязвими към повличането от чувства, които може да не отразяват действителността.

Като се замислите за това, ние винаги сме подозирали, че притежаваме нещо като вътрешно сетиво. Идеята да се вслушаш в

сърцето си, да се довериш на вътрешностите си и да бъдеш воден от инстинктите си има интуитивен смисъл, макар да не е лесно да се обясни защо. Но до неотдавна нямаше начин да измерим дали това има някаква основа във фактите.

Благодарение на някои находчиви експерименти и творческо приложение на технологиите, учените сега са измислили начин да измерват – и да побутват леко – сигналите, идващи отвътре, и да ги свързват в реално време с онова, което се случва в ума ни. Тези нови подходи разкриват някои важни прозрения. Първо, че това „шесто чувство“ е не само реално, но и се основава на измерими телесни усещания и техните разговори с мозъка. Второ, че някои от нас са по-добре настроени към това чувство от други по начини, които влияят на управлението на емоциите ни, на връзката ни с другите хора и на вземането на решенията ни. И трето, че настройването към това чувство е умение, което се оказва податливо както на обучение, така и на целенасочени намеси.

Трудно е да се прецени колко важно е това за нашето разбиране за ума. На първо място то ни отдалечава от идеята, че всичко, свързано с начина, по който мислим и чувстваме, се случва от шията нагоре – обичайна предпоставка в невронауката и медицината.

Интероцепцията обаче не означава разжалване на мозъка – тя означава да осъзнаем, че мозъкът има смисъл само в контекста на тялото и безбройните комуникационни канали, вървящи в двете посоки. Според това схващане мозъкът е не толкова началник, колкото равнопоставен партньор, работещ в тясно сътрудничество с тялото, за да ни поддържа живи и здрави.

Чувствате ли го?

Докато четете това, може да се питате дали наистина го имате това шесто чувство. Ако е така, това е абсолютно нормално. Защото, за разлика от по-познатите, насочени навън сетива, като зрението и слуха, усещанията от вътрешността на тялото действат предимно на принципа „само когато е нужно“.

На нас не ни е нужно да знаем нищо за многото органи и системи в тялото. Бъбреците, панкреасът и черният ни дроб на-

пример са напълно доволни да вършат работата си и да бъдат държани в правия път от физиологичните системи за проверка и контрол, за които ние рядко знаем нещо. Ако някога ги усетим, то е, защото нещо се е объркало сериозно. Общо взето, ние можем напълно да ги пренебрегнем и да се надяваме никога да не дойдат да похлопат.

После идват съобщенията от органите, които през повечето време си мълчат, но към които можем да се настроим съзнателно, ако решим. Най-често обаче си даваме сметка за тях само когато те се обаждат, обикновено за да сигнализират, че е необходимо спешно действие. Сърдечният ни ритъм е най-очевидният от тях, но усещанията от разширяването и свиването на белите ни дробове, чувството за пълнота или празнота в стомаха, пикочният мехур и червата действат на същия принцип. Това не е точно ситуацията „не ни се обаждай, ние ще ти се обадим“. А по-скоро „може да се обадиш, ако искаш, но ние ще се свържем с теб, ако има нещо важно“.

Между тези две крайности се намират приглушените, почти недоловими усещания, които лежат в основата на вътрешните чувства и интуицията, създавайки цялостен усет за онова, което пионерът в изследването на интероцепцията Бъд Крейг нарича „как се чувствам в момента“. Този усет може да се проявява като смътно усещане за топлина и безопасност. Може да намира израз в чувството за сила и способност в даден ден, а на следващия – за тревожност и уязвимост. Или може да ни се представи като натрапчивото усещане, че нещо неопределено не е наред.

Тези мъгляви чувства е трудно да бъдат свързани с една част на тялото или да бъдат описани, но те могат да бъдат мощни двигатели на нашите мисли, действия и емоции дори когато не осъзнаваме какво ни побутва в една или друга посока.

По причини, които още не разбираме напълно, някои хора имат по-чувствително вътрешно сетиво от други. Някои хора могат да усетят сърцето си да бие в гърдите, когато седят съвършено неподвижно, докато други не могат. Някои хора забелязват усещания като глад, леко напрежение в мускулите или нуждата да намерят тоалетна дълго преди да е станало наложително. Други не

забелязват нищо, докато не им прималее, не могат да си обърнат главата или спешно им потръбва тоалетна.

Ние се различаваме също и по това доколко имаме съзнателна представа за умението си да тълкуваме тялото, колко вяра имаме в телесните си сигнали като точни източници на информация и дали сме склонни да обръщаме повече внимание на тялото си или на света около нас. Тези различия, които произхождат от някаква комбинация от генетика и житейски опит, влияят на всичко от емоционалната ни интелигентност до способността ни за емпатия. Те имат отношение и към психичното здраве, мотивацията и някои от предизвикателствата, свързани с невроразличieto. Сетивните чувствителности при аутизма например може да доведат до чувство на тревожност и непосилност, докато проблемите с емоционалната регулация, която разчита на умението да се усещат и разбират телесните сигнали, се наблюдават както при аутизма, така и при разстройството с дефицит на вниманието и хиперактивност (РДВХ).

Добрата новина обаче е, че нашето вътрешно сетиво, както става ясно, може да бъде настройвано и тренирано. Усъвършенствайки се в усещането на онова, което става вътре в нас, и в интерпретирането на значението му, всички ние имаме потенциала да поемем контрола над своето здраве и благополучие.

Смущаващо безчувствени

Макар да е трудно това да бъде доказано без машина на времето, възможно е онези от нас, които живеят на Запад, да имат по-малко съзнание за това как тялото ни влияе на ума, отколкото са имали предците ни. Най-близкото приближение до начина на живот на предците ни може да бъде открито сред днешните ловно-събирачески популации, като например племето хадза в Танзания. Според едно неотдавнашно изследване хадза обикновено описват емоционалните моменти с термини за физически усещания – те може да кажат, че им е горещо например или че чувстват блъскане в гърдите си. Група американци, изследвани за сравнение, описват емоциите си с термините за психични преживявания като недоверие и срам често без дори да споменават тялото¹.

Дали това важи като цяло, е трудно да се каже, но определено е вярно, че западната наука официално е разлѣчила тялото от ума преди поне 400 години – не само с рязането на трупове, но и с разделянето на тялото и ума на две. Френският философ Рене Декарт обикновено понася вината за това не на последно място заради своите изключително влиятелни трудове от XVII в. „Начала на философията“ и „Размишления върху първата философия“*, в които описва тялото като машина, нямаща нищо общо с безплътния, необятен ум. Като се има предвид колко малко се е знаело по онова време за функционирането и на ума, и на тялото, това е било напълно разумна предпоставка. Двеста години по-късно, в средата на 80-те години на XIX в., тялото за кратко било върнато обратно в ума, когато Уилям Джеймс (американски философ, смятан за бащата на психологията) предположил, че телесните усещания са основата на всички наши чувства. Горедолу по същото време датският лекар Карл Ланге излязъл със същото предположение. Според тяхното схващане, което станало известно като теорията на Джеймс-Ланге за емоциите, работата не е там, че ние се чувстваме уплашени, а след това сърдечният ни ритъм да се ускорява – ние се чувстваме уплашени, *защото* сърцето ни бие по-бързо.

Идеята била отхвърлена по онова време не на последно място от физиолога Уолтър Канън, който въвел термина „реакция на борба или бягство“. Дори Чарлс Шерингтън², физиологът носител на Нобелова награда, който измислил термина „интероцептивен“ през 1906 г., не бил убеден. В течение на много години преобладаващият възглед бил, че сетивните пътища на тялото към мозъка били твърде бавни, за да участват в нещо толкова интелигентно като човешката мисъл и емоция; мозъкът несъмнено забелязвал промените пръв, а после тялото го следвало. Невронауката се развивала, изхождайки от принципа, че всички важни неща стават в мозъка. Няколко века по-късно обаче тези две конкурентни тео-

* Декарт, Рене. „Начала на философията“, „Размишления върху първата философия“. – В: „Избрани философски произведения“, изд. „Наука и изкуство“, 1978. [Всички бележки под линия, без изрично упоменатите, са на преводача.]

рии най-после се събират по начини, които могат да спомогнат за справянето с днешните предизвикателства – и онези, които лежат напред.

Да отбележим очевидното – XXI в. е бил доста бурно пътешествие досега. От климатичната промяна до войната, глобалната пандемия и политическата и финансовата нестабилност, екзистенциалните заплахи просто не спират да идват, носейки със себе си смъртно и все пак неизбежно усещане, че не всичко е наред. Това негласно усещане за беспокойствие се бори за внимание със сетивното претоварване и бързото темпо на съвременния живот. Във водовъртежа от информация, която получаваме благодарение на външните си сетива, ние ставаме безчувствени към по-недоловимата информация, идваща отвътре. Оставаме с едно неясно усещане за надвиснала заплаха, което не можем да посочим ясно; бихме били неспособни да предприемем действия за преодоляването му дори и да можехме да намерим време. Младите хора, които са изправени пред цялата сила на едно несигурно бъдеще, чувстват това най-много, карайки станфордската изследователка Брит Рей да предупреждава за приближаваща психично-здравна криза сред така нареченото от нея „Поколение Страх“³.

Изкушението, като се има предвид мащабът на предизвикателствата пред човечеството, е да бъдат впрегнати множеството разсейващи фактори на съвременния свят, за да се използват те като щит, който да ни опази от вътрешния усет, че нещо не е наред. Постоянното наличие на един силно привличащ вниманието екран в джоба ви прави това прекалено лесно. Но в дългосрочен план то само влошава нещата, а доведено до крайност, може да се окаже катастрофално. През 2005 г. 28-годишният Лий Сун Соп, пристрастен към компютърните игри, умрял пред екрана, след като играл онлайн играта „СтарКрафт“ в продължение на петдесет часа без почивка⁴. Официалната причина за смъртта била сърдечна недостатъчност, причинена от изтощение и обезводняване. В действителност той умрял от недостатъчност на вниманието – и на действие въз основа на него – към интероцептивните вопли на тялото за храна, вода и сън.

Това е поучителна история, използвана от много майки на геймъри тийнейджъри, и рядък пример за довеждане на телес-

ната безчувственост до крайност. И все пак смъртта на Лий не била изолиран случай⁵. Всеки, който живее с геймър – или с всеки, пристрастен към екрана, от скролващия до безкрайност социалните медии до гледащия нонстоп сериали, – ще разпознае тенденцията да бъдат пренебрегвани дори най-елементарните физически потребности. Даже при нивото, което бихме могли да приемем за здравословно, употребата на екрани, изглежда, ни разсейва от онова, от което наистина се нуждаят телата ни. Когато бившата мениджърка на „Майкрософт“, преквалифицирала се на непрофесионална изследователка, Линда Стоун измерила дишането на 200 души, докато те проверявали имейлите си и им отговаряли, тя открила, че 80% от тях се оказвали дотолкова погълнати от екрана си, че понякога забравяли да дишат – явление, което тя нарекла „екранна апнея“ и което от тогава насам свързва с повишена вероятност за стрес и тревожност⁶.

Заседяването за дълги периоди със или без екран има и други последици. Липсата на сетивна информация от тялото ни оставя без връзка със сърцето, мускулите и ставите ни и безчувствени към факта, че те се сковават и губят тонус. Това оставя у нас чувство за мудност и липса на енергия, което задейства порочен кръг от изтощение и бездействие, прекъсвано от някой и друг опит да „влезем във форма“, нямаш много връзка с начина, по който се чувства тялото ни отвътре.

Съвременните начини на хранене също не помагат. Ултрапреработените храни (УПХ)*, които обхващат 60% от средностатистическото британско и американско меню⁷, са създадени да бъдат вкусни, калорични и да се топят в устата, будейки желание за още и още, без непременно да бъдат засищащи. Този тип хранене разстройва интероцептивната система, която ни казва кога да ядем, какво да ядем и кога сме изяли достатъчно. Много УПХ имат високо съдържание на сол, захар и мазнини, които свръхстимулират чревно-мозъчните пътища, свързващи висококалоричните храни с усещания за удоволствие, възнаграждение и утеха,

* Вж. ван Тулекен, Крис. „Ултрапреработени хора“, изд. „Изток-Запад“, 2024. – Б.изд.

превръщайки една животоспасяваща потребност в потенциално животозастрашаваща, карайки ни да ядем твърде много от онова, което ни харесва, за сметка на онова, което ни е нужно.

И още по-зле, лошото хранене, бездействието и стресът предизвикват възпаление, което е свързано с изпращането на телесни сигнали, казващи ни да си кротуваме. Ние усещаме това като приглушено неразположение – чувстваме се уморени, демотивирани и изпитваме неохота към компанията на други хора. Онова, което би било разумна стратегия за оздравяване от инфекция или рана, ни излага на по-голям риск от депресия, сърдечни заболявания и почти всички животозастрашаващи болести, известни на науката⁸, да не говорим за чувството за изцеденост и липса на настроение.

Тези съвременни фактори се наслагват върху принципната човешка реалност, че всички ние сме различни както в естествената си склонност да се вслушваме в тялото си, така и в това колко силно ни говори то. А както ще видим, житейските ни преживявания могат да внесат важни промени в установените точки, в които започваме да осъзнаваме сигналите на тялото си, правейки ни евентуално свръхчувствителни или свръхбезчувствени към тях. Било то по природа или по възпитание – или най-вероятно и по двете, – всички ние пеем от различна песнопойка и със свой собствен фонов акомпанимент. Ако можем да чуем каква музика върви и да разберем как ни влияе тя, ще имаме по-добър шанс да променим мелодията, когато се налага.

Не става въпрос (само) за теб

Има една последна причина, поради която интероцепцията би трябвало да стане приоритет, и тя е важна. Нашите интероцептивни способности не засягат само нас като отделни хора – те имат и огромно влияние върху отношенията ни с другите и здравето на обществото ни. Наличието на правилен усет за онова, което правят телата ни отвътре, е биологичната основа на емпатията – умението да се вживяваш в чувствата на другите. Ние правим това не само като разпознаваме външните признаци на радост или болка в техните тела – нашите тела също се проме-

нят и ние чувстваме емоциите им така сякаш са наши собствени. Има дори известни доказателства, че имунната ни система се активира, когато сме в компанията на някого, който е болен, и ние започваме да усещаме симптомите му – дори да не сме физически в същата стая⁹.

Нашата способност за емпатия произлиза от уникалната ни еволюционна история като социален вид в съчетание с дългото ни детство, през което разчитаме на другите да ни помагат да регулираме физиологичните и емоционалните си потребности. Тези преживявания от ранните ни години остават в нас до края на живота ни, задавайки тона за това как разбираме тялото и ума си¹⁰.

Колкото и независими да ставаме като възрастни, тази потребност за връзка никога не изчезва – ние не можем да живеем без нея. Неотдавнашен анализ на данни от над 2 милиона души откри, че социалната изолация се свързва с 32% по-висок риск за ранна смърт. Соматата, което ще рече липсата на смислени социални взаимоотношения, повишава риска от ранна смърт с 14%¹¹. Дори когато не е фатална, тя може да направи живота много по-тежък, отколкото е необходимо. Както стана очевидно по време на локдауните заради Ковид-19, когато не можем да се свържем помежду си, лесно можем да се изгубим емоционално и социално.

Тази липса на връзка може дори да подхранва някои от по-обезпокоителните черти на съвременното общество. Манос Цакирис от университета „Ройъл Холоуей“, Лондон, твърди, че надигането на гневната популистка политика се подклажда от едно тревожно население, което не е напълно способно да осмисли суматохата, предизвиквана в тялото ни от нашия съвременен свят. Това е мощна смес, която ни излага на риска да се окажем контролирани от чувствата си, уязвими за лидери, които обещават да накарат тези неприятни чувства да изчезнат, и теоретици на конспирацията, които се възползват от най-лошите ни страхове и несигурности.

Докато пътят пред нас изглежда още по-неравен, сега е подходящият момент да се заемем сериозно да разберем какво чувстваме отвътре – и защо. Само така ще престанем да бъдем разделени и ще започнем да разбираме себе си и другите. Когато можем

да почувстваме несигурността и да слезем по-надълбоко, за да открием обща почва, можем да я използваме, за да работим заедно така, както само хората могат.

Навън и навътре

Може да звучи като фантасмагория, но този нов начин на живот е в обсега ни. На следващите страници ще изследвам какво означава да овладеем интероцепцията и какво може да направи това за всички нас. Ще се срещна с малката група учени и философи, които очертават тази непозната вътрешна територия и картографират как работи системата – и как в отговор на съвременния свят тръгва в неправилна посока, оказвайки отрицателно влияние върху физическото и психичното ни здраве.

Ще се срещна с хора, които усещат ползите от новите подходи, фокусирани върху тялото, и ще науча как интероцептивното обучение помага на хората с тревожност да овладеят симптомите си, а на полицаите – да се справят със стреса в работата си. Ще разкрия как допирът се оказва мощно болкоуспокояващо, което активира интероцептивните пътища в кожата, сигнализиращи утеха и грижа, и как увеличаването на физическата сила може да доведе до чувство на увереност и самоуважение. Ще покажа защо усещането за енергия е резултат от интероцептивния разговор за това дали нещото, което трябва да направим, си струва енергията – и как можем да надхитрим системата, когато отговорт е „не“.

Ще се срещна и с хора с интероцептивни способности над средните и ще узная как им помага това. Те са полицейски парламентър, чиято емпатия му помага да установи връзка с хората по време на криза, като същевременно държи собствените си емоции под контрол, и финансов брокер, който е преуспял на Уолстрийт, като се е вслушвал във вътрешната си интуиция. Чрез подобни примери ще видим, че бидейки далеч не само мъгляво понятие без истинско значение, способността да управляваш телесните си сигнали може да донесе реални ползи. Ще завърша с обобщение на всички тези изследвания и предложение как да внесете интероцептивна мъдрост във всекидневния си живот.

Първо обаче трябва да си поемем дълбоко въздух и да се потопим в сумрачния свят вътре в нас, за да разберем защо онова, което се случва вътре, има такова голямо въздействие върху преживяванията ни.

Както ще видим, целият смисъл на интероцепцията е да се поучим от трудните моменти в живота, за да можем да се радваме на уникалното преживяване да бъдем хора.