

ТОБИАС ЭШ

доктор медицины

КОД САМОИСЦЕЛЕНИЯ

научное
обоснование
феномена
самоисцеления

КАК ГОЛОВА
МОЖЕТ ВЫЛЕЧИТЬ ТЕЛО

ПЕРЕДОВЫЕ ОТКРЫТИЯ
НЕЙРОНАУКИ

4 КЛЮЧА
К САМОВОССТАНОВЛЕНИЮ
ОРГАНИЗМА

ПРАКТИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ
СО СТРЕССОМ



Подсознание может все. Научный
подход к изменению жизни

Тобиас Эш

**Код самоисцеления. Как
голова может вылечить тело**

«ЭКСМО»

2017

УДК 159.922.3
ББК 88.52

Эш Т.

Код самоисцеления. Как голова может вылечить тело / Т. Эш —
«Эксмо», 2017 — (Подсознание может все. Научный подход к
изменению жизни)

ISBN 978-5-04-157065-1

Что связывает далай-ламу и ученого при медицинской школе Гарварда? Как дзенским монахам удастся высушивать на себе мокрые простыни за несколько минут? Доктор медицины, нейробиолог, профессор Тобиас Эш доказательно объясняет, как при помощи механизмов психики мы можем влиять на наше физическое состояние, как буквально способны исцелять себя силой мысли. Используя последние научные факты, он описывает, что имеет решающее значение для удовлетворенности жизнью. Упражнения от автора и рекомендации по поддержанию своего здоровья позволят долгие годы жить без фонового стресса и сохранять ясность ума, высокую работоспособность и энергичность. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.922.3
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-157065-1

© Эш Т., 2017
© Эксмо, 2017

Содержание

Предисловие доктора Экарта фон Хиршхаузена	6
Настройка	8
Часть I	14
Глава 1	18
Глава 2	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Тобиас Эш
Код самоисцеления: как
ГОЛОВА МОЖЕТ ВЫЛЕЧИТЬ ТЕЛО

Посвящается Марен, Кае и Бену

*Добра как такового не существует, если сам человек не сотворит
его.*
Эрих Кестнер

Tobias Esch
DER SELBSTTHEILUNGSCODE DIE NEUROBIOLOGIE VON GESUNDHEIT UND
ZUFRIEDENHEIT

© 2017 Beltz Verlag in the publishing group Beltz • Weinheim Basel



© Черепанов В.В., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Предисловие доктора Эккарта фон Хиршхаузена

Тобиас Эш – один из лучших среди известных мне врачей, ученых и сотрудников сферы здравоохранения. Поэтому я очень рад, что он выпустил книгу, которая содержит столько практичной, легко усваиваемой и мотивирующей информации и представляет собой введение в феномен самоисцеления. Вы узнаете из нее, что можно сделать для себя, своего тела и души и почему стремление проводить границу между душой и телом ошибочно и губительно.

Много лет Тобиас Эш исследует связь между медитацией, работой мозга и здоровьем, учитывая нейробиологические факторы и духовные аспекты. Как популяризатор он делает все возможное, чтобы знания психологии, нейробиологии и интегративной медицины внедрились в лечебную практику и усваивались людьми. При этом он остается ученым, который ориентируется на результаты научных исследований. Проведя несколько лет в знаменитом Гарварде, он открыл в Университете Виттен-Хердеке отделение по оказанию комплексного медицинского обслуживания, чтобы ключевые мысли, изложенные в этой книге, вошли в повседневную жизнь многих людей при лечении и при оплате счетов в больничных кассах! Тобиас Эш также внедрил практику «Открытых карточек» (Open Notes), чтобы пациенты могли получать более полную информацию о результатах медосмотра и принимали участие в процессе лечения.

Эта книга рекомендована всем людям, которые интересуются темой самоисцеления, испытывают проблемы со здоровьем, хотят проводить профилактику каких-либо заболеваний или занимаются врачебно-терапевтической деятельностью. В ней вы найдете немало здоровых идей о том, как обрести счастье и удовлетворенность от жизни с помощью специальных упражнений. Задача книги – внести посильный вклад в смену парадигм. Уходя от концепции лечения, которое рассматривает больницы как ремонтные мастерские человеческих тел, нацеленные на поиск и устранение дефектов, где работники мыслят на языке цен и показателей эффективности, автор приходит к другому пониманию здоровья и самоисцеления. И то и другое возникает в повседневной жизни благодаря нашим ежедневным мыслям, чувствам и действиям – а также нашим взаимоотношениям с другими, так как счастье редко приходит в одиночестве.

Чем больше на свете довольных жизнью людей, тем лучше настроение у всех. Довольные люди не должны постоянно посещать врачей, проходить ненужные обследования и принимать бесполезные таблетки; они также тратят меньше ресурсов. Пользу от всех этих процессов можно сформулировать в иронической форме, как делают современные стендап-комики: суть капитализма состоит в том, что ты покупаешь вещи, которые тебе не нужны, за деньги, которых у тебя нет, чтобы произвести впечатление на людей, на которых тебе плевать.

Движущая сила системы, которая нацелена на внешние показатели, а не на внутренний рост, – перманентное недовольство и духовный голод, который невозможно утолить вещами. Чтобы выйти из этой нездоровой игры, которая привела нас и нашу планету на край гибели, мы должны спросить себя: что же нам нужно на самом деле? Что важнее всего в жизни? И если мы поставим любовь, хорошие отношения и счастье на первое место в списке наших приоритетов и решений, какие изменения произойдут в нас и нашей повседневной жизни? Изложенные в этой книге идеи помогут продлить нашу жизнь, сделать ее более осмысленной и избавиться от всего, что ее сокращает.

Тот, кто прочитает книгу «Код самоисцеления», узнает, например, о том, что здоровье отдельного человека и здоровье всего сообщества неотделимы друг от друга. Тобиас Эш не скрывает неприятную правду нашего времени – мир далеко не здоров. В Германии люди живут совсем неплохо во многих отношениях и наслаждаются благами цивилизации больше, чем жители других уголков мира. Однако и здесь мы сталкиваемся с такими проблемами со здоровьем, которые нельзя разрешить при помощи таблеток или посредством медитации. От мелкой

пыли, вызывающей легочные и сердечно-сосудистые болезни, умирает в 10 раз больше людей, чем погибает в ДТП. Те, кто провел детство в бедности, также подвержены высокому риску целого ряда заболеваний, и их продолжительность жизни меньше. Через всю работу проходит мысль: знания о здоровье очень неравномерно распределены в обществе. Поэтому так ценно, что именно сегодня Тобиас Эш издал книгу, которую каждый сможет понять и применить содержащиеся в ней знания на практике.

Встреча с Тобиасом Эшем была для меня настоящим подарком судьбы. Мы вместе участвовали в проекте моего фонда под названием «Юмор помогает исцелить». В рамках этого проекта мы изучали эффективность моей онлайн-программы «Тренировки счастья» для работников одного из колл-центров, которые подвержены особенно сильному стрессу. Результаты были опубликованы в международном профильном журнале и показали, как позитивная психология может использоваться на практике. Тобиас Эш вдохновил меня на написание книги «Чудо творит чудеса» и проследил за тем, чтобы изложенные в ней факты и данные отвечали новым научным тенденциям. Я счастлив, что могу назвать его своим другом. Темы самоисцеления и эффективной медицины для него так важны, что он забывает все на свете, погружаясь с головой в работу, – такое мне знакомо по собственному опыту.

Однажды мы вместе отправились на карнавал. Тобиас явился туда неузнаваемым – в забавном наряде, с черным париком на голове, с толстой золотой цепью и в солнечных очках как у Ацте Шредера*. Случайно мы встретили еще одного известного специалиста из сферы здравоохранения, и между нами завязалась оживленная дискуссия об открытой коммуникации «врач – пациент» и о потенциале самоизлечения. Это было обсуждение на высочайшем профессиональном уровне, хотя его участники стояли, выраженные в костюмы настоящих бродяг, с кружками пива «Kölsch» в руках! Прошло полчаса, прежде чем мы осознали абсурдность ситуации, и Тобиас наконец снял свои нелепые очки. Мы продолжали праздновать, так сказать, с поднятым забралом (то есть не скрывая своих намерений) и открытым сердцем: ведь тот, кто не наслаждается, не получает удовлетворения.

Я желаю вам много радости в процессе самоисцеления, которое – вот интересно! – начинается с того, что мы думаем о других и как мы к ним относимся. Мне бы не хотелось выдавать вам остальные секреты этой книги, поскольку вы сами узнаете обо всем через несколько минут.

Скажу лишь одно: вы, по сути дела, держите сейчас в руках ключ к собственному здоровью.

С приветом,
ваш Эккарт фон Хиршхаузен¹

¹ Наст. имя Хубертус Альберс – немецкий комик, участник популярного комедийного телешоу, аналога российского «Comedy Club» (здесь и далее – прим. переводчика).

Настройка Вместо введения

Прежде всего мне придется *«разочаровать»* вас. Да, я знаю – это не самое хорошее начало для книги! Однако я искренне хочу избежать обмана в любом виде, а точнее – избавить читателя от ложных ожиданий, которые рано или поздно приводят к фрустрации и неудовлетворенности. Это нездоровая тенденция – в том числе и в рамках самоисцеления, – поэтому я для начала расскажу вам, для чего не предназначена эта книга, чего она не может и чего в ней нет.

Если название «Код самоисцеления» вызвало у вас ассоциации с мистическим или эзотерическим тайным знанием, то спешу сообщить: вы глубоко ошибаетесь. Вы также не найдете здесь криминала, который так любят сторонники теорий заговора. Если же вы надеетесь узнать заклинание против всех возможных болезней (которое достаточно прочитать и сделать пассы руками, чтобы снова стать здоровым), то и здесь вы прогадали. Самоисцеление ограничено определенными рамками, поэтому я не буду обещать вам чудес и волшебного излечения. Если что-то на свете можно назвать чудом, то скорее это человеческое тело (и заключенный в нем дух). Другими словами, вы сами и есть чудо, точнее говоря, вы давно живете в нем. Однако это имеет мало отношения к магии, и мы вскоре в этом убедимся. «Волшебство» случается, когда мы позволяем проявиться скрытым в нас силам и возможностям, когда мы снова «воспринимаем» и «чувствуем» их, доверяя им исцеление нашего организма.

Эта книга также не классическое руководство по самолечению и не медицинский справочник, по которому вы можете определить, с каким недугом, расстройством и болезнью имеете дело, чтобы снова встать на ноги. И книга, конечно же, не заменит медицинское вмешательство или поддержку, которую вам способны оказать здоровые друзья, знакомые и коллеги. Именно эту мысль мне хотелось особенно выделить!

Для самоисцеления нет никакой инструкции, которой бы можно было следовать от А до Я, чтобы в конце получить идеальный результат. Мы не машины. Жизнь – это изменение, процесс, развитие, и поэтому для нее не может быть готового рецепта, гарантии исполнения или высеченных в каменных скрижалях мудростей. И уж тем более некорректно говорить о готовом «здоровье навынос».

Чего же вам стоит ожидать от «Кода самоисцеления»? То, что скрывается за словом «код», представляет собой знание определенных принципов, которые помогут вам разбудить ресурсы самоисцеления или усилить их. Для меня также речь идет о масштабной картине. Прежде чем мы начнем говорить о самоисцелении индивидуально и более конкретно, необходимо провести вводный инструктаж и указать вам правильное направление. Именно этим я и собираюсь заняться; точнее говоря, мне хочется подтолкнуть вас к тому, чтобы вы нашли это самое нужное направление самостоятельно. Представляйте себе эту книгу как ключ к удобному, роскошному загородному дому с обширным участком. Вы можете свободно передвигаться по нему, но должны содержать территорию в чистоте и порядке.

Здоровье так же многогранно, как и сами люди.

Самоисцеление – чрезвычайно сложное явление, которое мы пока не можем полностью объяснить. Но именно благодаря этой сложности у каждого из нас появляются разные отправные точки, позволяющие нам влиять на собственное здоровье. Не обязательно понимать все до мелочей, чтобы извлечь пользу из этого феномена. Самоисцеление никак не связано с коэффициентом интеллекта (IQ). Этот процесс имеет больше отношения к тому, что можно назвать «развитием духа, ума и тела». Что это значит, вы узнаете, читая эту книгу.

Главная задача, которую я вижу перед собой, заключается в следующем. Мне хочется как можно доступнее рассказать вам обо всем, что мы сегодня знаем о взаимосвязях и действии

механизма самоисцеления. Я убежден, что эти знания – точнее сказать, *осведомленность пациента* – не должны быть прерогативой экспертов и специалистов. На мой взгляд, краеугольный камень всего процесса – знание, понимание и доверие вместо навязывания, манипулирования и отсутствия включенности в процесс. Здоровые отношения «врач – пациент» играют здесь первостепенную роль. Возникающий в результате эффект, в том числе воздействие на здоровье, многогранен, как и сами люди.

Самоисцеление может и должно приносить удовольствие.

Наряду с вводным инструктажем вы найдете здесь упражнения и советы и стимулы. Они побудят вас сделать что-то конкретное для своего здоровья и удовлетворенности жизнью, попробовать новое, вернуться к старому и включить в свою повседневную жизнь забытые привычки. «Код самоисцеления» также откроет вам доступ к большому «ящику с инструментами» или же к «цеху со станками», которыми вы можете пользоваться в любое время, чтобы содержать свою жизнь в порядке. Если же вы захотите внести что-то свое в процесс – и я вас горячо поддерживаю, – то и в этом случае рекомендуется соблюдать определенный порядок, чтобы не утратить общего представления и составить цельную картину. Если вы выберете то, что подходит именно вам, испытайте это средство без промедления! Это не в последнюю очередь нужно сделать, чтобы понять пределы своей самоэффективности, научиться воспринимать собственные ресурсы и внутренний потенциал и переживать их во всей полноте. И в этом также есть важный посыл: самоисцеление может и должно приносить радость!

Вот еще несколько терминов, которые будут попадаться вам в тексте книги: сосредоточенность и медитация; мотивация, вознаграждение и поведение; стиль жизни, расслабление, движение и питание; социальные связи, альтруизм и общество; уход за собой, медикаменты и медицинские вмешательства; самообладание, оптимизм и позитивная психология; принятие, благодарность, доверие, целесообразность и ожидания; ритуалы, духовность и вера. Кроме того, есть такие термины, как согласованность, когерентность и присутствие в настоящем моменте, салютогенез² и плацебо, поток и устойчивость; нейропластичность, гамма-волны, дофамин, адреналин, кортизол, окситоцин, эндогенные опиаты, оксид азота или лимбическая система (миндалевидное тело и гиппокамп). И многое другое. Вы узнаете, что общего у плюшевого мишки и самоисцеления, что понимали ранние буддисты под «обезьяньим умом» и почему мы все сидим на трехногом стуле – и мы сами, и наше здоровье.

Мне бы хотелось узнать, какая картина возникла в вашем воображении. Какие чувства вызвала у вас эта последовательность слов? На каком из них вы ощутили нечто необычное? В каком состоянии вы находитесь сейчас? Какие ожидания у вас появились?

Я намеренно привел все термины без объяснений. Это сделано для того, чтобы точнее обрисовать еще один ключевой аспект кода самоисцеления – разницу между сухим перечислением терминов (с моей стороны) и личным восприятием (с вашей); между общим понятием и его воздействием на конкретного человека. Насколько индивидуальны ваше персональное восприятие, ваши чувства, мысли и внутренние образы, настолько же уникален и ваш «внутренний врач», как иначе называют силы самоисцеления организма.

Вы уже заметили: самоисцеление работает не только в одном измерении, поскольку тело и дух слишком сильно связаны, сплетены между собой на многих уровнях и непрерывно влияют друг на друга. Невозможно описать всю эту динамику в одной книге, строчка за строчкой, слева направо и сверху вниз, как принято читать написанный текст. Конечно, вы можете пропускать некоторые абзацы и даже целые главы или вообще читать «Код самоисцеления» в произвольном порядке. Но в этом случае книга будет статичной и одномерной, что противоречит концепции феномена самоисцеления. Можно даже сказать, что при таком подходе форма

² Салютогенез акцентирует внимание на факторах, поддерживающих благополучие человека, в противовес патогенезу, т. е. факторам, вызывающим заболевание (*прим. научного консультанта*).

книги будет противоположна ее содержанию. Наше тело, дух, мозг – все они функционируют нелинейно и не находятся в застывшем состоянии, так же как самоисцеление, здоровье и удовлетворение не формируются в одной плоскости: они многомерны.

Каждый человек обладает навыками самовосстановления

Все мы получаем при нормальных условиях более или менее сходный набор биологического «железа», или техоснащения. Я имею в виду тело, которое предоставляется в наше распоряжение вместе с его функциями и системами регулирования. Все они работают по одинаковым биологическим принципам, определяющим наше физиологическое и умственное развитие. Это означает, что каждый из нас обладает поистине бесконечным нейробиологическим потенциалом. Кое-что скроено по индивидуальному шаблону, есть также кое-какие генетические особенности, предопределенные с рождения или с раннего детства, – этикие отправные точки (так сказать, «заводские настройки», «базовое оснащение») или некое пространство, где протекает наша жизнь. Кое-что формируется в ходе социального взаимодействия: в кругу семьи, в социальном окружении. Не в последнюю очередь на нас влияет наша профессия и культурная среда – то, откуда мы приходим и где живем.

Есть также ряд факторов – и это хорошая новость! – которыми мы можем управлять сами. Не пытайтесь вытянуть из меня ответ на вопрос, составляют ли эти «факторы» 40 % от «общей мощности» всех сил влияния или их число несколько меньше/гораздо больше. Все индивидуально и варьируется от личности к личности, как отпечатки пальцев. Поэтому с моей стороны было бы несерьезно давать вам какую-либо конкретную цифру, которая относится ко всем людям, тем более вследствие вышеупомянутой сложности здесь больше различий, чем четких границ. Точная величина изначально не определена. Важно осознать, что каждый из нас обладает способностями к самоизлечению и может усилить и применить их в своей жизни, независимо от состояния своего здоровья в данный момент, невзирая на возраст и другие условия. Впрочем, все то, что относится к тенденции внутреннего исцеления, может быть перенесено и на понятие «счастье», а точнее – на наше удовлетворение жизнью. В этом мы скоро убедимся.

Все эти возможности влияния по-прежнему недооцениваются как врачами, так и пациентами. Другими словами, хоть и нельзя гарантировать излечение, но на каждом этапе жизни у людей есть шанс оказать положительное воздействие на свое здоровье и самочувствие. Причем это *огромный* шанс, которым мы просто обязаны воспользоваться!

Возможно, теперь у вас сложилось общее представление о том, что вас ожидает в этой книге. Не хватает лишь информации об авторе. Скажу несколько слов о себе, чтобы вы знали, с кем будете иметь дело. До поступления в медицинский вуз я проработал два года санитаром в онкологическом отделении, где мне открылись две вещи. Во-первых, медицина заботится обо всем на свете, кроме того, чего на самом деле хотят люди. Отслеживание основных показателей работы организма, соблюдение необходимых стандартов обслуживания и обеспечение надлежащего ухода – все это зачастую ставится выше того, что конкретно нужно пациентам для хорошего самочувствия. Во-вторых, с тех пор меня занимает вопрос, который проходит красной нитью через весь мой профессиональный путь: как одним людям удастся лучше справиться с личными и психологическими кризисами и психологическими проблемами, чем другим?

Поиск ответа привел меня после окончания курса медицины в сферу нейрологии, в Университет Виттен-Хердеке, где я учился у профессора Густава Добоса в Клинике натуропатии и нетрадиционной медицины, расположенной в Эссене. Позднее этот ключевой вопрос приобрел дополнительный аспект: что происходит, когда пациента как человека в целом ставят во главу угла? Когда уделяют ему больше внимания в плане медобслуживания, больше доверяют ему, требуют от него большего и больше включают его в процесс, заставляя быть активнее, – то есть предоставляют больному больше «прав», но и возлагают на него больше «обязанностей»?

Желание получить ответы на эти вопросы привело меня в США. Здесь, в Гарварде, в клинике Института медицины ума и тела, мне выпала возможность поработать у профессора Герберта Бенсона, который был пионером и изобретателем этой дисциплины. Одновременно я занимался исследованиями в области нейробиологии в Федеральном университете Нью-Йорка. Параллельно я связался с профессором Джоном Кабат-Зинном из Массачусетса, чья программа и программа снижения стресса на основе практик осознанности (сокращенно MBSR) в то время получала широкое распространение во всем мире. Будучи первопроходцем в своем деле, он оказал большое влияние на мою работу: еще с 1994 года (когда мы встретились с ним в рамках программы по обмену студентами) я следил за работой этого ученого с большим восхищением, а позже мне даже посчастливилось лично пообщаться с ним несколько раз.

Как приглашенный ученый и иностранный доцент, а потом и в качестве приглашенного преподавателя, я поддерживал тесные связи с Федеральным университетом Нью-Йорка и Гарвардом, но впоследствии все же вернулся в Германию. Здесь я стал работать врачом общего профиля и терапевтом, а вдобавок занимался практической натуропатией. Помимо этого я посвящал время изучению взаимодействия пациентов и врачей и исследованию борьбы со стрессом (в клинике «Шарите» в Берлине). Потом в Институте прикладных наук Кобурга мне представилась возможность организовать и возглавить первые в Германии образовательные курсы, цель которых – внедрение комплексных мер укрепления здоровья (так что у меня есть опыт работы в образовании и обучении специалистов сферы здравоохранения). После чего круг замкнулся, по крайней мере географически: я вернулся в Университет Виттен-Хердеке. Только теперь я уже был преподавателем дисциплины «комплексное медицинское обслуживание и исследование здорового образа жизни».

Короче говоря, вот что меня удивляло и вдохновляло на протяжении 25 лет работы практикующим врачом и ученым: попытка связать основы современной академической немецкой медицины и натуропатию (точнее, европейский взгляд на нее) с основами американской «нетрадиционной медицины». Сказалось также влияние других стран и культур, в особенности азиатской, что позволяет говорить о глобальном подходе к теме самоисцеления. Здесь важно подчеркнуть, что для меня речь идет о расширенном взгляде на медицину, а не о каком-то другом, диаметрально противоположном или альтернативном подходе к лечению.

Ставить во главу угла человека со всеми его гранями и особенностями.

Все подходы имеют право на существование, пока они вписываются в рамки единой комплексной системы здравоохранения и создают условия для здорового образа жизни; пока ставят человека со всеми его гранями во главу угла. За годы работы я пришел к твердому убеждению: мы можем достичь более убедительных результатов, применяя комплексные методы, чем если будем использовать только подходы и средства традиционной медицины. Оркестр звучит громче, чем один играющий инструмент, но в общем хоре ни один из них не заглушает другой и каждый в отдельности по-своему значим.

Будучи много лет исследователем и практикующим врачом, я узнал о различных методах лечения и подходах к искусству врачевания, но я также изучил их с другой стороны – как пациент. Вот почему я уже много лет медитирую по утрам и еженедельно занимаюсь йогой. Многие люди реагируют на такого необычного «западного» врача и ученого с удивлением, но об этом мы подробнее поговорим в главе, посвященной медитации и физической активности.

Кроме того, я хочу показать вам некоторые новейшие исследования науки, главным образом в сфере нейробиологии. Прежде всего речь идет об изучении нашего мозга – дирижера всего оркестра. В этой области ученые и по сей день делают революционные открытия. Объем знаний непрерывно растет, а наука движется вперед, поэтому в своей книге я могу рассказать только о ее промежуточном состоянии. Что-то, вероятно, вам будет знакомо, а какая-то информация окажется новой. Среди читателей и пациентов есть такие, кто доверяет своему врачу

или терапевту всецело; другие проявляют скептицизм и нуждаются в более весомых доказательствах, чтобы убедиться в истинности того или иного факта. Каким бы ни был ваш случай, мне есть что вам предложить.

Работая над этой книгой, я придерживался совета, данного мне однажды Джоном Кабат-Зинном: «Вникай в суть и будь проще». Я очень надеюсь, что в этом отношении мне удалось создать хорошую комбинацию. Даже если я формулирую свои мысли более или менее разговорным языком, отличным от языка научных работ, и могу где-то оказаться немного «небрежным», я стараюсь не отходить от позиций науки. Не каждый представленный факт окажется таким уж ярким и неожиданным, но в этом тоже есть свой важный смысл: самоисцеление, при всей его сложности, не имеет ничего общего с колдовством и тайным знанием. Не нужно учиться много лет, чтобы извлечь из него пользу.

Конечно, стараясь на благо своего здоровья, следует помнить поговорку «Знание – сила». Да и профессиональная поддержка бывает совсем не лишней. Однако самоисцеление было и остается естественным процессом, возникающим в нашем организме, даже когда мы не осознаем этого. Часто мы поступаем правильно, повинаясь некоему внутреннему чувству: например, при первых признаках надвигающейся простуды завариваем горячий чай и ложимся в постель пораньше.

Самоисцеление, при всей его сложности, не имеет ничего общего с колдовством.

Впрочем, именно в стрессовые моменты нас часто оставляет это чисто интуитивное знание и мы утрачиваем веру в себя. Поэтому код самоисцеления так важен. С его помощью вы получите информацию, которая позволит вам вполне осознанно поддерживать и развивать силы самоисцеления. Давайте же снова доверимся самим себе!

До сих пор мы можем объяснить с научной точки зрения лишь отдельные фрагменты окружающего мира, но общая картина все время дополняется и расширяется. Вот вам для начала один факт: сегодня все больше ученых признают, что возникновение многих болезней связано с перегрузкой нашей системы саморегуляции или с подавлением наших сил самоисцеления; другими словами – с саботажем систем спасения нашего организма. Прежде всего это очевидно при хронических состояниях (хоть и не всегда): например, при болях в спине, в некоторых ситуациях повышенного кровяного давления и других заболеваниях сердечно-сосудистой системы, головных болях, артрите, воспалительных заболеваниях кишечника, нарушениях сна, диабете, аллергии и при некоторых формах рака – вот вам лишь несколько состояний. Но еще раз повторюсь: не надо рассматривать эту книгу и содержащиеся в ней объяснения и советы как рецепты исцеления от рака и других сложных заболеваний. Внедряйте в свою жизнь то, что имеет смысл для вас, разрабатывайте свои собственные стратегии, предпринимайте необходимые меры предосторожности и придерживайтесь здорового, подходящего вам образа жизни. Не принимайте ультимативных решений «или/или», а выбирайте подход в стиле «и то и другое». Мы называем этот метод комплексной медициной.

Уже давно научно доказано: мы можем использовать свои силы самоисцеления не только для снижения интенсивности каких-либо симптомов или излечения от болезней, но и для общего укрепления здоровья. Независимо от нашего текущего состояния они дарят нам больше благополучия, счастья и удовлетворения от жизни. В любое время! Так что в любых жизненных условиях есть смысл побеспокоиться о себе и своем потенциале самоисцеления. Это стоит того.

Перед тем как мы начнем, хочу сказать еще несколько слов об исследованиях и науке. Нет необходимости заново изобретать колесо, чтобы добраться из пункта А в пункт В, да и наука на это, как правило, неспособна. Она может только излагать, доказывать, констатировать то, что уже существует (и по необходимости опровергать ложные представления). Это ни в

коем случае не умаляет ее достоинств и не лишает ее ценности. Ведь с ее помощью мы можем следить за растущим осознанием, тем самым делая собственную жизнь проще и в идеале даже счастливее. Конечно, только теоретически – ведь проживать ее мы должны сами. Это относится к тем случаям, когда мы сталкиваемся с трудностями. Когда все идет как по маслу, когда нам везет, нам нет дела ни до научно-технического, ни до медицинского прогресса. Может быть, это тоже некий осмысленный акт саморегуляции (ему не нужен никакой прогресс!), важное понятие, о котором мы еще поговорим.

Наша цель – воспитать компетентного и знающего пациента.

С другой стороны, и в науке встречаются злоупотребления и неправильные подходы. Ее данные ни в коем случае не должны считаться полезными сами по себе, так как слепой прогресс без установления этической планки может лишь усилить несчастья и страдания людей. Тем не менее как ученый и врач-исследователь я часто на своем опыте убеждался, что научные выводы, накопленный опыт и достижения прогресса, объяснения и рациональный взгляд на вещи становятся настоящим благословением (для врачей и других специалистов сферы здравоохранения, а также для пациентов). Когда мы сбиваемся с ритма, нам трудно идти по жизни, мы спотыкаемся – тогда нам нужен совет или профессиональная помощь, а порой и вдохновение, чтобы снова найти потерянный путь и вернуться на твердую дорогу.

Мы больше не катаемся на каменных катках через каньон, как Фред Флинстоун, пусть даже принцип колеса остался тем же. Мы печатаем книги на других машинах, отличных от тех, что использовались во времена Иоганна Гутенберга. Может быть, вы вообще читаете эти строки с экрана цифрового прибора. В «Код самоисцеления» речь идет об основополагающих биологических принципах, связывающих тело и дух; принципах, которые помогут нам достигнуть хорошего состояния независимо от того, какие инновации возникнут в сфере медицины в будущем.

В данном случае цель – воспитание компетентного пациента, способного принимать активное участие в процессе собственного излечения, использовать свои ресурсы и потенциал, отказаться от роли подопытного кролика и стать участником событий. Эту книгу можно рассматривать как приглашение к самопознанию. Я был бы рад, если бы читателю после обнаруженного вначале «разочарования» удалось разделить в дальнейшем мое восхищение возможностями феномена самоисцеления.

Давайте же начнем наше путешествие.

Часть I

Самоисцеление и стресс: неравный брак

Давайте начнем наше путешествие с обычного утра. Будильник пищит и безжалостно вырывает вас из царства сна. Как всегда, сигнал раздается слишком рано, но ничего не поделаешь: пришло время вставать. И хотя вас так и тянет нажать кнопку «отключить», лучше выбраться из постели прямо сейчас, потому что через несколько минут сделать это будет еще труднее.

Может быть, вам нужно разбудить детей, которые тоже не горят желанием вставать в такую рань, и вы подгоняете их и себя, чтобы поскорее включиться в работу и начать новый трудовой день. Завтрак проходит полусидя-полустоя, потому что вы постоянно смотрите на часы. Кроме того, необходимо определиться с важными делами на день или для верности еще раз пробежаться по списку заданий. «Кто заберет младшего сына с продленки и отвезет его на тренировку? Когда мне нужно выехать из офиса, чтобы съездить к бабушке, как было оговорено еще на прошлой неделе, и помочь ей подстричь газон? Удастся ли мне по пути заехать за продуктами или лучше заскочить в универмаг на обратной дороге? Что мы будем вообще есть завтра? Боже мой, ведь сегодня назначена встреча с коллегами из бухгалтерии, а к ней нужно подготовить кое-какие бумаги?»

По пути к школе детей или к своему месту работы вы сталкиваетесь с еще одним потенциальным стрессовым адом: уличное движение. Не случайно пробки называют стрессом на колесах. Едва ли найдется другое место, где приступ ярости и агрессии может вспыхнуть у человека так же быстро, как на дороге. Делают свое черное дело также шум, вонь выхлопных газов и ощущение потери контроля над ситуацией, когда вы теряете драгоценные минуты в автомобильном заторе.

А ведь это время можно было бы провести с пользой в офисе, ведь постоянное повышение объемов работы для вас давно уже не просто тема статей в еженедельном журнале. Например, «кароси» – именно так называют в Японии «смерть от переработки». Этот феномен был настолько распространен в Стране восходящего солнца еще в 80-е годы, что ему даже придумали название. Внезапная смерть от переработки, которая может наступать, помимо всего прочего, из-за инфарктов и инсультов, вызываемых стрессом, к счастью, встречается у нас не так часто. Тем не менее предвестники выгорания знакомы многим людям, которым приходится быть на связи 24 часа в сутки. Такие сотрудники, вернувшись домой с официального корпоратива, еще полночи сидят за компьютером, отвечая на деловые письма. А работе нет ни конца, ни края.

Это наводит вас на еще одну важную мысль. Когда я в последний раз слышал хоть слово похвалы от своего босса за хорошо выполненную работу? Когда он хоть как-то выразил мне признательность (ведь я так стараюсь и прилагаю столько усилий)? Не успели вы над этим задуматься, как на экране компьютера появляется напоминка о встрече с сотрудниками бухгалтерии. Вы хватаете кипу бумаг и бросаетесь в зал совещаний в надежде, что несколько шагов по коридору облегчат нарастающую боль в спине.

Чего нам не хватает, так это ритма.

В последние несколько лет появилась совершенно новая форма стресса, которую большинство людей воспринимает как что-то совершенно нормальное, – постоянное отвлечение от текущего дела. Смартфоны, планшеты, компьютеры – это оружие массового поражения – прочно вошли в нашу повседневную жизнь, контролируют ее от рассвета до заката и даже вторгаются в такие сферы, которые раньше были отведены исключительно для отдыха. Давайте признаемся: редко кому сегодня удастся поспать хотя бы одну ночь, не просыпаясь и не вставая

по каким-либо причинам. Если же мы все-таки спим до утра, то по другую сторону сна нас ждет звонок будильника, а на выходных нередко приходится делать еще больше, чем в будни. Все в разладе. Многим не хватает ритма – своего собственного ритма. Хотя все эти электронные приборы призваны помогать нам и облегчать жизнь, в действительности они только ускоряют ход времени и еще больше затрудняют наше бытие, так как постоянно требуют уделять им внимание и время и отнимают у нас силы.

Незадолго до того как запасы вашей внутренней энергии иссякают, к счастью, наступает конец рабочего дня. Вы пробегаетесь по магазинам, забираете сына с тренировки, а по пути звоните бабушке и просите отложить вашу встречу до завтра. Для собственной тренировки в группе марафонцев вы уже не находите времени на неделю и не успеваете оглянуться, как подкралась суббота. Теперь спорт стал для вас непозволительной роскошью и вы можете заниматься им только на выходных. Слава богу, напряженная шея и согнутая спина пока хорошо переносят незначительные физические нагрузки и хоть немного расслабляются. О контроле округлости тела в талии речь давно уже не идет.

Уличное движение снова ввергает вас в состояние нервного мандража, но зато вам везет и вы быстро находите место для парковки. Дома вы устраиваете импровизированный ужин, думая о том, что стоило загодя составить список покупок. Все собрались за столом, и это важно для вас – даже когда желание схватить смартфон во время ужина можно подавить с большим трудом, а на заднем плане бормочет радио.

Поздно вечером вы уже выжаты как лимон и устали как собака. Во всяком случае, вы не находите сил для вечеринки с приятными соседями и, испытывая легкие угрызения совести, отменяете встречу. В качестве компенсации вы наливаете себе большой бокал красного вина, а поскольку оно такое вкусное, за ним следует и второй. Вы смотрите какую-нибудь серию одного из бесчисленных криминальных сериалов, но не особенно внимательно следите за происходящим на экране. Под бормотание телевизора вы набиваете несколько сообщений в WhatsApp, проверяете новости («Брэд Питт и Анжелина Джоли развелись!») и рассеянно хватаетесь за пакет с чипсами – еще одно вознаграждение за прожитый день. Успешным ли был этот день, удовлетворительным, счастливым или просто абы каким – это вам в данный момент совершенно безразлично. Иногда в особенно нервные дни вы добавляете к своей обычной дозе еще один (самый последний!) стаканчик, хоть и знаете, что будильник на следующее утро не проявит к вам снисхождения. Сегодня только понедельник, и до конца недели ох как еще далеко...

Знакома ли вам какая-либо из перечисленных ситуаций? Я попал в точку? Может быть, стоит немного уточнить вопрос. Мне не очень интересно, где вы сейчас находитесь – лежите на диване у себя дома, качаетесь в гамаке под пальмами на пляже одного из островов Карибского бассейна или трясетесь в лязгающем плацкартном вагоне переполненного поезда, переезжая с одной деловой встречи на другую. Мне бы хотелось спросить: в какой момент вашей жизни я вас застал? И прежде всего: как вы себя чувствуете?

Как вам живется-дышится?

Может быть, вы недавно обзавелись семьей и летаете на крыльях счастья? Или же, находясь на пике сил, вы мчитесь вверх по карьерной лестнице, как болид по скоростному шоссе, обгоняя соперников? А вдруг вы готовитесь к какому-нибудь волнующему событию, предвкушая радостные моменты? Я мог бы задать и другие вопросы. Полны ли вы жизненных сил? Можете ли вы похвастаться крепким здоровьем или вас настигает то одна, то другая хворь, а со всех сторон обрушиваются различные напасти, проблемы и заботы? Может быть, это происходит уже давно и систематически? Приходится ли вам бороться с кризисом среднего возраста, грозит ли вам выгорание или даже депрессия? Страдаете ли вы от одного или нескольких симптомов какого-нибудь хронического заболевания из тех, что я перечислил в предисловии?

Переживаете ли вы те бытовые сцены, которые я описал выше? Или же – не дай бог – у вас недавно нашли тяжелую болезнь?

Жизнь – это изменение, а здоровье – не фиксированное состояние. Каждый из нас в какой-либо момент своего бытия осознавал это на собственном опыте. Здоровье скорее характеризует способность нашего тела гибко реагировать на внешние воздействия, события и перемены, которые подкидывает нам судьба: приятные сюрпризы и моменты счастья, досадные разочарования и раздражения, тайно мешающие факторы и неожиданно обрушивающиеся на нашу голову несчастья. Здоровье состоит из объективно измеримых компонентов, равно как и из субъективных.

Следующее наблюдение также знакомо многим из нас: пока мы здоровы, самоисцеление не играет для нас никакой роли – оно просто работает, осознаем мы это или нет. Только когда внутренний маятник качнется в сторону болезни, когда мы переживаем телесный или психологический кризис, тогда самые простые взаимозависимости и связи зачастую выпадают из поля нашего зрения. Наша психика и тело выходят из сбалансированного состояния, мы теряем равновесие, выбиваемся из ритма, попадаем в штопор, спотыкаемся, кувыркаемся, может быть, даже получаем довольно болезненный удар. На самом деле можно было гораздо раньше обратиться за помощью, за поддержкой врачей, друзей, членов семьи, но вы прослушали предупреждающие сигналы или неправильно их интерпретировали.

Самоисцеление не означает, что человек должен делать все сам – даже если он способен внести в свое выздоровление значительный вклад. Оно представляет собой всего лишь биологический принцип, который успешно развился в ходе эволюции. Это процесс приспособления, протекающий как бы автоматически, из-за чего его принято называть в науке саморегуляцией. То есть, грубо говоря, здоровье управляет самим собой.

Самоисцеление не означает, что человек должен делать все сам.

Если наше тело действительно обладает способностью поддерживать себя в здоровом состоянии, то получается, что ему нужно только одно: жить или выживать. Иными словами, в нормальных обстоятельствах наш организм делает все возможное, чтобы привести себя в здоровое равновесие, он стремится исцелить себя сам, если возникнет необходимость.

Как правило, это ему удастся, если только он – осознанно или неосознанно – не подвергается саботажу. Именно поэтому я задаю вопрос: где в вашей жизни я застал вас в данный момент?

Может быть, ваши будни выглядят совсем иначе, чем было описано выше в несколько утрированном варианте. Надеюсь, что так оно и есть! И тем не менее большинство из нас переживали одну или другую из перечисленных ситуаций хотя бы один раз. Иногда мы управляемся с будничными делами с радостью, а иногда нам на голову сваливается слишком много забот. Когда, как в описанной выше сцене, происходит столько всего одновременно, большинство называет свое состояние словом «стресс».

Какое отношение это имеет к самоисцелению?

Все очень просто. Этот самый «стресс» – главный враг самоисцеления и ваш природный противник. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) еще много лет назад назвала стресс и сходные с ним состояния одной из самых серьезных причин возникновения заболеваний в XXI веке. А несколько лет назад ученые делали прогноз о том, что стресс станет напастью № 1 во всем мире к 2020 году.

Негативные воздействия, которые может вызвать сильный или продолжительный стресс, невероятны по своим масштабам. Это явление поражает все слои общества и не обходит стороной ни одну профессиональную группу. В отличие от многих других заболеваний или связанных со здоровьем факторов (так называемые детерминанты здоровья), оно не затрагивает

в первую очередь социально неблагополучные группы населения. С другой стороны, безработица или страх перед ней тоже могут вызвать сильный стресс.

Стресс – сложное явление. Это древний биологический механизм, основополагающий (и в то же время очень простой) принцип, который обеспечивает выживание. Стресс свойствен вовсе не только людям. Даже простые организмы обладают похожими либо аналогичными механизмами выживания.

Современной науке и медицине предстоит еще многое узнать о феномене стресса и его влиянии на организм и здоровье человека. Не утихают дискуссии о том, действительно ли возрос уровень стресса в современном обществе или просто мы более чувствительны к нему, а может, методы измерения стали более точными. Считать ли стресс символом современности? Да, и это тоже. В любом случае тем, кто страдает от него, и тем, кто из-за выгорания (или по каким-либо другим причинам) выброшен на обочину жизни, от этого не легче.

Продолжительные исследования и сравнения показателей, собранных в больших группах населения, показывают, что концентрация внимания у людей заметно сократилась за последнее десятилетие, а продолжительность сна у жителей индустриальных стран в течение последнего века снизилась примерно на час. При этом в биологическом плане мы едва ли изменились за тот же промежуток времени. Это привело к определенным последствиям, рассмотрением которых мы сейчас займемся.

Вашему здоровью требуется ваша помощь!

Знакомство с таким сложным явлением, как самоисцеление, легче всего начать с изучения противоположного процесса. Поэтому мы снова и снова будем возвращаться к двум основным положениям. На первый взгляд они могут показаться абсурдными, но тем не менее оба эти утверждения истинны. Как известно, у каждой медали две стороны, и, как утверждал Парацельс, именно доза определяет, будет ли вещество ядом или лекарством.

Начнем с вопроса, что представляет собой стресс. Как и где возникает стрессовая реакция и какие последствия может вызвать продолжительный стресс: от нагрузки на нашу психику через активацию определенных структур мозга до изменений в наших генах, где может произойти перепрограммирование ДНК, и до его многогранных воздействий на тело и физиологию. Мы подробно поговорим о том, что вы сами способны сделать для преодоления стресса и для своего здоровья и благосостояния в целом. Вам уже должно стать понятно: вашему здоровью требуется ваша помощь!

Глава 1

Что должен делать стресс? И самое главное: чего он не должен?

Существует много веских причин заниматься исследованием стресса. Среди них немало неприятных, потому что стресс подобен обоюдоострому кинжалу и вредит как отдельно взятому индивиду, так и всему обществу. Хронический психосоциальный стресс, который мы причиняем себе или друг другу на протяжении долгого времени, может привести ко многим проблемам со здоровьем. В самых верхних строчках стоят заболевания сердечно-сосудистой системы, высокое кровяное давление и ишемическая болезнь сердца. Стресс тесно связан с нарушениями сна со всеми вытекающими из этого последствиями, а также обуславливает развитие головной боли и болей в спине. Потеря либидо и/или нарушения сексуальной функции могут быть также вызваны стрессом, и не в последнюю очередь он становится причиной возникновения различных вредных привычек (никотиновой и алкогольной зависимости, пристрастия к тяжелым наркотикам), аллергий и заболеваний кожи. Не стоит и говорить о психических расстройствах вплоть до хронических тревожных состояний, приступов паники или депрессии.

Этот список, конечно, далеко не полон, и его еще предстоит уточнить, однако влияние хронического стресса на человека едва ли возможно переоценить. Что касается заболеваний сердца, то стресс, в зависимости от продолжительности, силы и типа, вызывает еще более пагубные последствия, чем курение. Это не означает рекомендацию курить себе на здоровье и дальше только потому, что курильщик не испытывает стресса. Кстати, с «ощущением стресса» связано следующее интересное явление: как показали исследования, случаются состояния, при которых человек подвергается чудовищному стрессу, но сам не замечает этого. Все знают, что курение – опасная привычка и «убийца номер один», поэтому не будем играть в лото аргументов. Легкомысленное обращение со стрессом (например, когда его пытаются снять с помощью курения) создает порочный круг и может обострить или увеличить спектр проблем со здоровьем.

Нужно ли демонизировать стресс настолько, чтобы стремиться полностью избавиться от него? Как все должно быть? Жизнь вообще без стресса – утопическая идея. Его отсутствие нежелательно и бессмысленно. Стресс – неотъемлемая часть нашего существования, и в нем нет ничего плохого. Напротив, это признак здоровой и счастливой жизни, который сопровождает нас на каждом шагу. Нам нужны трудности, чтобы расти, осваивать новые умения, решать проблемы, прокладывать новые маршруты, исследовать собственные возможности и раскрывать свой потенциал. Все это было бы невыносимо без стресса.

Стресс стрессу рознь.

У стресса много лиц. В ходе исследования, проведенного компанией «Techniker Krankenkasse»³ («ТК») в 2016 году, наряду с наиболее часто называемыми источниками стресса (работа, личные притязания, уличное движение или социальные отношения) упоминались так называемая сценическая лихорадка у актеров перед театральным представлением, фильмы ужасов в темном кинозале или обливание холодной водой в сауне («Я принес тебе новый настой из березы и шалфея!»). В противоположность хроническому стрессу, который может привести к физическим осложнениям вплоть до реальной физической боли, такие ситуации активируют в мозге центры вознаграждения. Так что стресс – это не только нервно-эмоциональное напряжение. То, что воспринимается одними как невыносимое бремя, может быть

³ Медицинская страховая фирма Германии.

для других увлекательным и волнующим событием. Ясно одно: когда в жизни слишком много стресса, это оказывает негативный эффект, но если стресса слишком мало, в этом также нет ничего хорошего. Задача каждого – подобрать для себя идеальную пропорцию.

Однако число людей, которые страдают от слишком сильного стресса, значительно выросло. Согласно опросу «FORSA»⁴ от 2013–2014 годов, каждый второй немец чувствует себя измотанным, а каждый пятый находится в состоянии перманентного стресса. В некоторых профессиях число «сильно опустошенных психически» людей составляет в среднем от трети до половины всех респондентов. А ведь агентства по охране труда, в том числе европейские, предупреждали еще много лет назад: в отдельных отраслях уровень нагрузки таков, что от 80 % до 95 % членов коллектива описывают ее как «высокую» и «очень высокую», поэтому их можно включить в группу людей, подверженных «очень большому риску». Эти тревожные цифры – веяние времени. Что-то идет не так.

Сегодня большинство людей связывает стресс с недостатком времени. Когда в конце дня слишком много пунктов в списке заданий остаются невыполненными, когда срок сдачи важного проекта совсем близко, когда выходные уходят на то, чтобы хоть немного наверстать не сделанную в течение недели работу, – мы чувствуем давление на свои плечи или тяжесть на сердце. Время, или то, что мы сегодня называем этим словом, заменило опасного саблезубого тигра и теперь следит за нашей жизнью. Мы воспринимаем его как нечто само собой разумеющееся, но это совершенно новый феномен. Применительно к стрессу мы больше думаем не о сезонных ритмах, а о синхронизации жизни, которая лишь отдаленно напоминает природный ход вещей. Последнее оставшееся у нас «сезонное» чувство, по крайней мере с определенного возраста, – появляющееся к концу года и каждый раз неизменно удивляющее нас открытие: оказывается, несколько месяцев пронесли, а мы и не заметили этого. Да, время летит из года в год все быстрее.

У нас все время чувство, будто времени не хватает.

И все же это чувство – сравнительно новое явление. Индустриальная революция, начавшаяся примерно 200 лет назад, заставила большую часть населения расстаться с крестьянской жизнью, которая подчинялась сезонным ритмам: от весны и лета до осени и зимы, от сеяния, роста, сбора урожая до фазы покоя, от рабочих будней и до выходных, от восхода и до заката. Вместе с фабриками в нашу жизнь прочно вошло рабочее расписание. Вместо восходов солнца или криков петуха нам подсунили заводскую сирену, сзывающую к началу смены, и будильник на тумбочке, провозглашающий начало рабочего дня в офисе. Производительность работника стала продуктом, который оценивают по видимому результату, а он, в свою очередь, должен достигаться в пределах установленного рабочего времени. В этом процессе люди превращаются в расходный материал, а рабочая сила – в измеримый производственный фактор. Время для отдыха, восстановления, а также «внутренний самоанализ» и созревание личности, периоды досуга и профессионального роста, занятия творчеством и личностное развитие наряду с сомнениями и переосмыслением событий были отложены до праздников или выходных. Но и в свободные моменты мы редко посвящаем себя этим видам деятельности, потому что давно выработали у себя стойкую привычку постоянно чего-то достигать, стремиться к чему-то и создавать видимые результаты собственного труда. «Кто ничего не делает, тот ни на что не годен». И с тех пор человека не оставляет чувство, будто темп жизни все возрастает, а времени становится все меньше.

Стоит заметить, что это чувство, похоже, преследует нас на протяжении последних 200 лет. Самые первые отчеты о растущем стрессе напоминают современные, а ведь тогда компьютеров и смартфонов не было даже в научно-фантастических книгах. При этом условия

⁴ Институт социальных исследований и статистического анализа (Германия).

труда сильно улучшились (если закрыть глаза на то, как производятся электронные приборы и одежда на Дальнем Востоке или где-то еще). Мы теперь работаем по договору, а продолжительность рабочей недели едва ли превышает 40 часов; многие получают 13-ю зарплату вдобавок к основному окладу, но стресс никуда не делся. Кажется, он даже, наоборот, вырос, и не только у тех, кто вынужден трудиться в плохих условиях и для кого слова «отпуск» и «деньги на Рождество» остаются в буквальном смысле иностранными.

Стресс нельзя свести к простой математической формуле, его сложно объективно идентифицировать (хотя мы достигли в этом большого прогресса). Он содержит в себе весомую субъективную составляющую и зависит в том числе и от нашего личного восприятия, и от наличия у нас ресурсов, необходимых для победы над ним. Они же, в свою очередь, подвержены влиянию различных факторов, причем одни можно отчасти контролировать, а другие лежат вне пределов нашего контроля. И наши гены, и наше окружение также играют определенную роль в этом процессе. Иногда бывает и так, что человек страдает от стресса, но не осознает этого. Как уже было сказано, стресс – довольно сложный феномен.

Для его возникновения даже не требуется дефицита времени, с которым мы связываем его в первую очередь. Цейтнот объясняет это явление лишь отчасти. Стресс сопровождает нас уже давно. Скажу больше: ему не нужно было ждать появления людей. Он присутствует в жизни с самого начала ее возникновения и служит «двигателем», стимулирующим процесс развития различных организмов, залогом «прогресса». Без стресса нет жизни.

Наша система стресса почти никогда не знает покоя.

На протяжении миллионов лет стресс был движущей силой эволюции. Однако применительно к людям, и в первую очередь к нашим современным отношениям, его качество кардинально изменилось. Прежде надежный и эффективный механизм выживания, сегодня стресс способен сильно испортить нам жизнь, потому что постоянно возникает даже тогда, когда нет рациональной причины опасаться за свою безопасность. На планете не осталось ни одного саблезубого тигра, который бы угрожал нашему существованию, но на нас все время обрушиваются другие, новые поводы для стресса. Наша стресс-система почти никогда не отдыхает, потому что она, похоже, не делает различия между действительной угрозой жизни и воображаемой опасностью, вызванной ложно интерпретируемым или доселе неизвестным раздражителем. Кроме того, мы можем сами создать стресс у себя в голове, что и делаем постоянно. С точки зрения биологии, мы превратили себя в рабов, живущих в сотворенном нами же пестром, громком, стремительном мире. Наше биологическое оснащение до сих пор не может приспособиться к такому быстрому темпу.

Грань между острым и хроническим стрессом очень тонка. То, что сначала воспринималось как волнующее и возбуждающее, может быстро превратиться в тяжелое бремя. Оценка событий разными людьми различна. Если переступить порог один раз, то это может иметь пагубные последствия для здоровья. В этом и состоит ирония судьбы: стресс изначально делает жизнь возможной, но слишком много стресса для нее смертельно.

Далее мы узнаем, что такое стресс, как он возникает, какие изменения вызывает в нашем организме и когда оказывает на нас свое пагубное влияние. Это важно, чтобы понять, что мы можем противопоставить такому губительному, вредному процессу. Для начала мы проделаем небольшое путешествие во времени к истокам исследования стресса – отправимся туда, где еще не было слова «стресс», хотя он уже давно присутствовал в нашей жизни.

Глава 2

Что общего у кошек и гомеостаза и как крысы оказались у истоков понятия «стресс»

Американский психолог из Гарвардского университета Уолтер Кеннон (1871–1945) примерно сто лет назад проводил исследование, чтобы узнать, как кишечная мускулатура продвигает питательные вещества по пищеварительному тракту, – и сделал революционное открытие. Ученый выбрал в качестве объектов исследования кошек, которых он кормил и отслеживал на рентгеновском аппарате работу перистальтики их кишечника. Однако эксперимент протекал не слишком гладко, потому что большинство кошек не хотело играть в игру, предложенную ученым. Точнее, этого не хотело их пищеварение: животные на удивление часто страдали от запора.

К счастью, Кеннон обратил внимание, что подобный недуг поражал всегда только тех кошек, которые реагировали на предстоящую процедуру агрессивно: шипели, царапались, защищались. Это навело ученого на мысль изменить условия эксперимента и поставить другой вопрос: мог ли страх вызвать у кошек нарушения процесса пищеварения? Теперь нужно было выявить взаимосвязимость сильных негативных эмоций и физиологических функций тела. Если бы кошки знали, что с ними хочет сделать Кеннон, возможно, они бы добровольно пошли в туалет.

При новой попытке эксперимента каждую кошку закрывали на какое-то время в клетке, где она сидела, не зная, что ее ждет. Потом в комнату запускали собаку, она нюхала кошку и облаивала ее, что вгоняло животное в ужас. Когда Кеннон после этого брал кровь у кошек, он обнаруживал, что в ней содержится гораздо более высокий процент адреналина, чем у животных из контрольной группы, которых не подвергали запугиванию.

Сегодня этот факт едва ли может удивить кого-то, но тогда открытие стало настоящей сенсацией. Хотя уже было известно о повышении кровяного давления и уровня сахара в крови, равно как и о действии гормонов на процесс пищеварения, однако связь этих процессов с эмоциями и, в частности, со страхом оставалась невыявленной.

Кеннон исследовал явление более основательно и ввел для него понятие «гомеостаз». Сегодня оно описывается теорией, суть которой звучит так: «поддержание равновесия физиологических функций тела посредством системы внутренней саморегуляции». На практике Кеннон понял, что реакция страха у кошек была важной частью эволюционной программы выживания. Если она запускалась, например при виде лающей собаки или из-за действий любопытного ученого, желающего просветить кошечку рентгеном, то у зверя оставалось лишь два варианта: бить или бежать⁵. Теперь речь шла о выживании. Вся энергия мобилизовалась для предстоящей борьбы или побега и полностью переводилась в мускулы; процесс пищеварения мог подождать, а потому прерывался. Как только собака или исследователь исчезали и опасность проходила, в организме восстанавливалось спокойствие, что можно было зарегистрировать измерением различных параметров. Кровяное давление, пульс и уровень сахара в крови снова падали, активность процессов пищеварения в желудке и кишечнике возрастала, и функции тела снова приходили в равновесие.

Эта реакция «бей или беги», как предположил Кеннон, присутствует и у людей. Уже тогда ему стало понятно, что заложенная и глубоко укорененная в нас эволюцией биологическая программа вступает в противоречие с современным стилем жизни. Наблюдая за мировым

⁵ Это выражение – калька с английского *fight or fly*, обычно переводится как «бей или беги» (прим. научного консультанта).

экономическим кризисом своего времени, Кеннон пришел к убеждению, что «страхи, заботы и ненависть могут привести к негативным и в высшей степени неприятным последствиям». И оказался прав.

Вполне вероятно, Уолтер Кеннон имел в виду *стрессовую реакцию* и, возможно, назвал бы адреналин гормоном стресса, как сегодня принято его величать. Однако в то время слово «стресс» еще не входило в научный лексикон, по крайней мере в сфере медицины. И поэтому титул «отца исследования стресса» чаще относят к другому ученому, хотя само название пришло в науку через много лет после проведения первых исследований.

Ганс Селье (1907–1982), биохимик румынского происхождения, родившийся в Вене, в 1934 году покинул родину и переехал в Канаду. В Монреале он продолжил свои исследования и стал для крыс, наверное, еще более страшной фигурой, чем Уолтер Кеннон для кошек. Он помещал бедных грызунов в жаркую котельную, бросал их на крышу, где царил лютый холод, крутил в барабане, пока они не теряли сознание, и лишал их сна. Конечно, он не наслаждался мучениями животных, а просто хотел узнать, как будет реагировать их организм на различные нагрузки. И ученый пришел к удивительным выводам. Оказывается, крысы, независимо от испытаний, которым они подвергались, реагировали одинаково: у них развивалась язва желудка, увеличивались лимфоузлы и возникали сбои в работе иммунной системы.

Так румынский австро-канадец Селье (стресс всегда был космополитичным явлением!) объединил все формы воздействия или нагрузок английским термином «стресс» и подарил миру понятие, которое хоть и связано с гомеостазом, но легче произносится и лучше запоминается. Селье не присвоил этот феномен лишь мучимым крысам, а перенес его на людей: в наших телах тоже есть система, переводящая такие нагрузки, как жара, холод, бессонница, боль, горе, отчаяние и другие напасти, в физиологические симптомы. С 1936 года стрессовая реакция обрела имя, но она существовала, как упоминалось выше, уже давно.

Сегодня наука определяет стресс как одно из основных понятий, в котором объединяется воздействие психосоциальных или внутренних и внешних факторов на телесное и/или умственно-психическое самочувствие. Острый и хронический стресс отличаются друг от друга. Неожиданно возникающая, критическая или опасная ситуация, ограниченная во времени и имеющая четкие точки начала и конца (например, нападение собаки или действия ученого), и перманентный стресс, продолжающийся в течение долгого времени и не предусматривающий никаких этапов расслабления, – это два разных явления.

Есть положительные и негативные стресс-факторы.

Ганс Селье (он оставил объемное научное наследие – 39 книг и более 1700 работ по своей обширной теме) различал две формы стресса: так называемый эустресс, объединяющий все положительные стрессоры (вызывающие стресс факторы), – стимулирующий, сложный и обогащающий процесс; и дистресс, стресс-факторы, которые воспринимаются как негативные, – все то, что мы сегодня в обыденной речи называем «стрессовым». Эта модель положительного и отрицательного стресса уже больше не актуальна с точки зрения нейрологии, но до сих пор живет в представлении многих людей.

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.