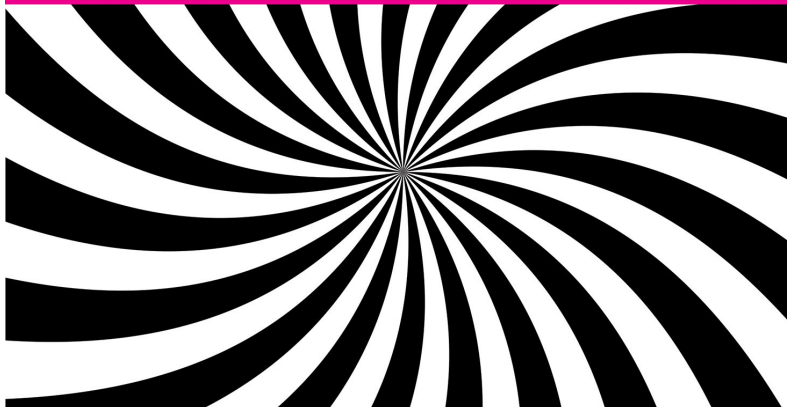


ГОЛОВО- кружение и шум в ушах

упражнения
и техники
для облегчения
мучительных
симптомов

ДЖОУИ РЕМЕНИ

вестибулярный аудиолог, специалист
по нейропатичности мозга



Джоуи Ремени
Головокружение и шум
в ушах. Упражнения и
техники для облегчения
мучительных симптомов
Серия «Тело помнит все. Книги
о лечении психосоматических
болезней и психотравм»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68872896

*Головокружение и шум в ушах. Упражнения и техники для облегчения
мучительных симптомов: Эксмо; М.; 2023
ISBN 978-5-04-181709-1*

Аннотация

Автор книги, вестибулярный аудиолог Джоуи Ремени, объединила знания из области нейробиологии, психологии, медицины и даже йоги, чтобы объяснить, как благодаря глубокому пониманию собственного тела и при помощи специальных техник и упражнений можно облегчить мучительные симптомы головокружения и шума в ушах.

Вы узнаете о причинах возникновения вертиго и тиннитуса, особенностях диагностики этих состояний и симптоматике. Попробуете лучше понять собственные ощущения и по-новому взглянуть на возможности мозга и тела.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Выражение признательности коренным жителям страны	7
Тверд как скала	8
Предисловие	19
Введение. Ваша способность к исцелению	22
Часть первая. Привычки	27
1. Неприятные ощущения	27
Дилемма	28
Уровни здоровья	34
Мозг	40
Но почему врачи не могут просто меня вылечить?	46
Резюме	56
Практические упражнения	58
Конец ознакомительного фрагмента.	59

Джоуи Ремени Головокружение и шум в ушах. Упражнения и техники для облегчения мучительных симптомов

Joey Remenyi

Rock Steady: Healing Vertigo or Tinnitus with
Neuroplasticity

Copyright © 2021 by Joey Remenyi

This edition published by arrangement with Transatlantic
Literary Agency Inc. and The Van Lear Agency LLC

© Зудова Е.В., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



Москва 2023

Выражение признательности коренным жителям страны

Со всем уважением хочу выразить признательность Исконным Хранителям тех земель, на территории которых была написана эта книга, – племени ватауронг из народности кулин. Я испытываю благоговейный трепет перед силой и красотой земли ватауронг и навсегда сохраню в своем сердце благодарность предкам, внимательно относившимся к легендам этого племени, к его песням и духу; к его прошлому, настоящему и всему, что ждет его впереди. Мне очень горько вспоминать историю племени ватауронг и то, с чем ему пришлось столкнуться в прошлом. Я надеюсь, что песни и легенды племени ватауронг вернутся в нашу жизнь и все будут относиться к ним с большим вниманием и почтением.

Тверд как скала

Джоуи превращает мудреные элементы нейробиологии и аудиовестибулярной психологии в понятное и чрезвычайно актуальное литературное произведение, которое будет полезно всем, кто стремится к самопознанию и самоутверждению и нуждается в помощи, чтобы избавиться от определенных симптомов. Упор, который она делает на нейропластичность и самосострадание, словно глоток свежего воздуха. Благодаря этому многие пациенты наконец решаются встать на путь исцеления. Разработанная Джоуи методика учит нас таким важным концепциям, как самопознание, надежда и принятие на себя главной роли в процессе исцеления. При этом ее программа эффективно сочетается с курсами лечения в рамках моей области медицины, включая среди прочего медикаментозную терапию. Своей книгой Джоуи заполняет пробел, присущий западной медицине, которая игнорирует эмоциональный, духовный и психологический аспекты здоровья, играющие огромную роль в излечении от головокружения.

КРИСТЕН СТИНЕРСОН, дипломированный врач и клинический профессор отоневрологии (департаменты отоларингологии и неврологии), второй руководитель Стэнфордского центра по изучению равновесия (США)

Эта книга – образец писательского мастерства: столько исследований, собственного опыта автора и страстного служения своему делу уместилось на этих страницах! Я бы порекомендовал ее к прочтению всем, кто устал от ощущения бессилия перед своими хроническими симптомами, и тем, кто ищет способ самостоятельно справиться со своим заболеванием... Эта книга станет замечательным дополнением к лечению, которое мы предлагаем. Она не противоречит советам, которые мы даем пациентам, и представляет собой убедительный источник дополнительных знаний, к которому больные могут неоднократно обращаться за помощью. В памяти пациентов обычно удерживается менее двадцати процентов того, что им говорят лечащие врачи, поэтому заслуживающий доверия письменный источник информации может стать неоценимым подспорьем для исцеления.

ЭРН ЧАНГ, врач общей практики, бакалавр медицины и хирургии, магистр медицинских наук (семейная медицина), аспирантура Королевского австралийского колледжа врачей общей практики (Австралия)

Эта книга будет полезна каждому, кто страдает от тиннитуса и вертиго. Она полностью изменит ваше отношение к процессу исцеления и к жизни в целом. Как у любого летчика-истребителя, у меня всегда наготове план выполнения боевого задания. С помощью книги я узнал, что могу разработать и план своего выздоровления... План моего собственного исцеления носит название «нейропластичность»!

АНДЕРС ДАНИЭЛЬССОН, военный летчик (Швеция)

Какой прекрасный источник знаний для физических терапевтов, работающих с вестибулярными нарушениями, и врачей-специалистов, занимающихся диагностикой и лечением людей с симптомами вертиго или тиннитуса. В консервативной модели лечения существует пробел в отношении всего, что касается людей, страдающих от стойких симптомов вертиго или тиннитуса, но практический и совершенно инновационный подход к исцелению, который предлагает эта книга, успешно его заполняет. Я буду рассказывать своим пациентам об этой книге, чтобы подарить им надежду и помочь осознать возможности, которые открывает нейропластичность, а еще – чтобы вдохновить их на активное использование многочисленных методов и инструментов самопомощи, описанных автором.

ВИККИ СТЮАРТ, бакалавр физической терапии, доктор наук, физический терапевт и специалист по работе с вестибулярными нарушениями высшей категории, Университетская больница Голд-Коста (Австралия)

Книга отлично подходит для людей, страдающих от хронического головокружения и тиннитуса. С ее помощью они могут познакомиться с концепциями нейропластичности, осознанности и самосострадания. Эта книга описывает специальные техники и наделяет пациентов возможностью разработать свой собственный, персонализированный план ле-

чения, что приведет к смягчению симптомов и улучшению качества жизни.

ДЕББИ КЕЙН, магистр компьютерных наук, старший клинический исследователь и лектор в области аудиологии (Великобритания)

В своей книге Джоуи успешно сочетает клинические данные и практическую информацию. Ее книга жизненно необходима людям, которые страдают от головокружения, тиннитуса и любых проявлений вертиго, а также тем, кто помогает таким людям справиться с симптомами. Джоуи совершенно уникальным образом соединяет научные факты с эмоциональной поддержкой и прямым руководством к действию. Ее книга представляет собой ценный источник сведений как для врачей, так и для их пациентов. Мне кажется, что к ней должны обращаться все пациенты, страдающие от вертиго, тиннитуса и ПППГ (персистирующего постурально-перцептивного головокружения), а также их лечащие врачи. Эта книга – связующая нить между медициной и физиотерапией, и область влияния этой книги сложно переоценить.

КЕННЕТ БИР, дипломированный врач, член Американской академии дерматологии, профессор Университета Майами, младший консультирующий специалист Университета Дьюка, практикующий младший специалист в области дерматологии, медицинский факультет Пенсильванского университета (США)

Книга предлагает по-новому взглянуть на проблему вер-

тиго и тиннитуса, помогая людям воспринимать свои симптомы не как губительные или пусть даже относительно безобидные ощущения в теле, но как дар, который открывает им возможность стать наиболее полной и живой версией себя. Я советую эту книгу к прочтению каждому, кто чувствует подавленность или растерянность из-за ощущений в своем теле и хотел бы познакомиться с таящейся внутри себя мудростью.

МЕЛИССА ПЛАТТ, доктор наук, лицензированный клинический психолог, специализирующийся на лечении комплексных психологических травм (США)

Будучи специалистом в вестибулярной аудиологии, я терпеть не могу оказываться в роли человека, которому придется произносить: «Мы больше ничем не можем вам помочь», – или постоянно чувствовать, что время моей сессии с клиентом ограничено. Эта книга – отличный ресурс, который поможет пациентам найти вдохновение вместо погружения в пучину отчаяния. Мне становится гораздо легче, если я знаю, что пациентам есть куда обратиться за дополнительной помощью, за руководством по самостоятельному исцелению, после того как медицинское обследование не дало желаемых результатов.

ДЖОАННА ТАН, степень бакалавра с отличием, магистр клинической аудиологии, магистр аудиологии (в соответствии с СРР – сертификацией клинической практики, принятой в Австралии), старший специалист в области

*вестибулярной аудиологии в больнице Bendigo Health
(Австралия)*

Эта книга – в буквальном смысле палочка-выручалочка для всех, кто, как и я, оказался в безвыходном положении, чувствуя себя потерянным и совершенно отчаявшимся из-за случаев необъяснимого головокружения и других постоянных симптомов, которые преследуют из года в год. Теперь я понимаю, что происходит с моим организмом, и знаю, как себе помочь. Это революционная идея: вместо того чтобы искать, кто тебе поможет, ты берешь дело в свои руки. Джоуи по-настоящему понимает, какие препятствия стоят на пути к самоизлечению... Ее голос будет звучать в вашей голове, с участием и вниманием сопровождая вас на этом пути.

*АНДРЕА ДЖИАРИ, менеджер по управлению проектами
(Новая Зеландия)*

Эта книга написана понятным языком и представляет собой сборник деликатных, но заслуживающих доверия практических советов по работе с тиннитусом и вертиго. А еще читатель узнает из нее о комплексном медицинском подходе к самоизлечению. Как журналист и человек, который и сам недавно испытал симптомы вертиго, я получила предельно ясное представление о природе этих расстройств, а также многое узнала о самой себе и поняла, как справляться со своими симптомами самостоятельно. А как простой обыватель и человек, который высоко ценит четкую, наполненную глубоким смыслом и научно обоснованную литературу, я насто-

ятельно рекомендую эту книгу к прочтению всем, кто ищет мощный и гуманный источник знаний и толчок к действию.

РЕЙЧЕЛ АЛЕМБАКИС, бакалавр наук и искусств, магистр искусств, журналист, сотрудничающий с Politics of the World Economy (США/Австралия)

Джоуи Ремени – первопроходец в области применения нейропластичности для лечения заболеваний, которые считались неизлечимыми, включая тиннитус, вертиго, ПППГ (персистирующее постурально-перцептивное головокружение) и многие другие. Она объясняет научные основы простым и понятным для обывателя языком, а ее книга рождается в месте, полном столь чувственной доброты, что читатель, которого, возможно, коснулось какое-то из этих изнуряющих заболеваний, почувствует, что его наконец поняли сразу на всех уровнях: эмоциональном, физическом, психологическом и духовном. К тому же, помимо надежды, эта книга дарит читателю компас для поиска пути к исцелению – действенный и придающий веру в собственные силы...

Каждому, кто безуспешно борется с симптомами и диагнозами, эта книга поможет найти дорогу обратно. Дорогу к жизни, свободной от страданий и полной добра.

ШЕННОН МАРИ, генеральный директор института «Важнейший свет» (Essential Light Institute) (США)

Джоуи стоит у истоков этого направления работы, и наверняка не я один благодарен за то, что она задокументировала

вала свои труды в этой замечательной книге.

*ЭНДРЮ ПАРКИН, генеральный директор, инженер
(Австралия)*

* * *

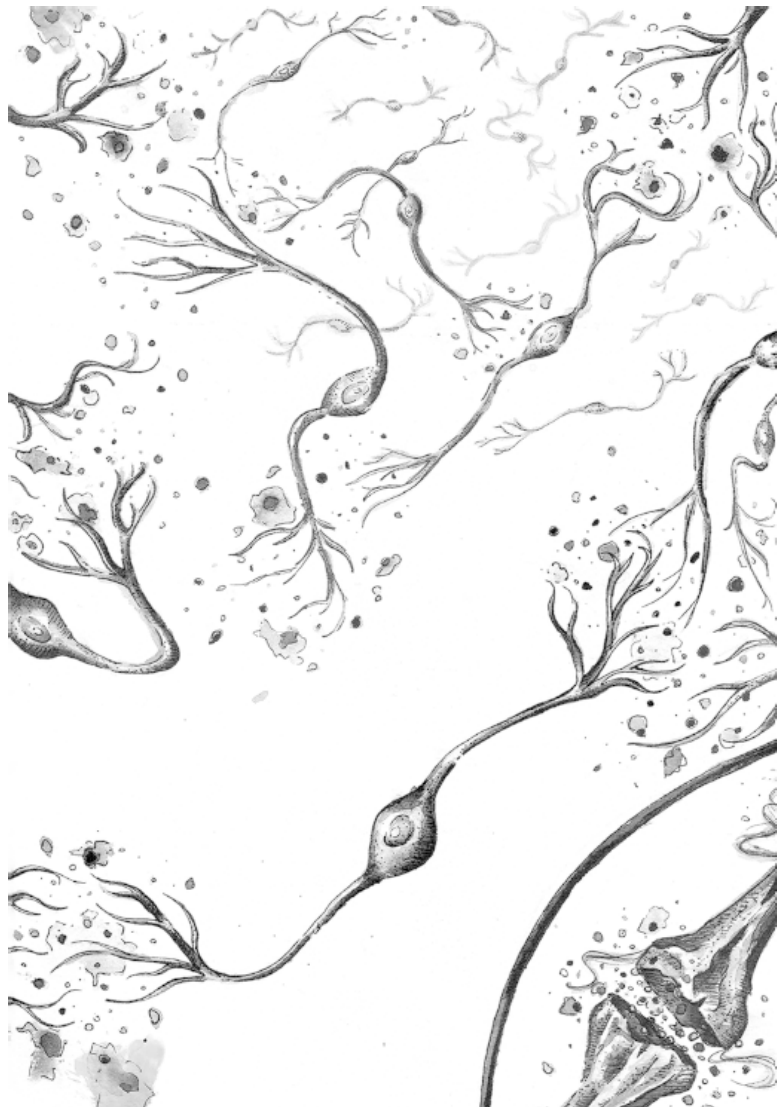


Ваш удивительный мозг

Человеческий мозг содержит миллиарды нейронов и триллионы синаптических связей.



Сложное и удивительное устройство вашего уха



Ваш внутренний мир. Знакомьтесь: ваши нейроны

Предисловие

Доверяйте своему телу. Оно говорит с вами не без оснований.

Именно этот посыл лежит в основе книги Джоуи Ремени «Головокружение и шум в ушах. Упражнения и техники для облегчения мучительных симптомов».

Согласно научному определению, **нейропластичность** – это способность головного мозга создавать и преобразовывать синаптические связи, в первую очередь в результате реакции на новый опыт или полученную травму. На нейропластичность все чаще и чаще ссылаются в массовой культуре, стремясь найти решение самых разнообразных проблем – от лечения черепно-мозговых травм до повышения концентрации внимания. Но может ли нейропластичность помочь с облегчением симптомов вертиго и тиннитуса?

Я беседовала со множеством пациентов с нарушениями вестибулярного аппарата, которые даже после консультаций с многочисленными врачами и прохождения бесчисленных процедур продолжали чувствовать «что-то неладное». Если вы сами относитесь к числу таких людей, эта книга поможет вам найти недостающий кусочек пазла.

Джоуи признает значимость опыта своих пациентов и дарит им надежду на лучшее будущее. Она поощряет читателей развивать любознательность и открытость новым знани-

ям о своих симптомах, вместо того чтобы подходить к ним критически и демонстрировать закостенелый консервативный подход.

В этой книге вы не найдете волшебной таблетки. Но, если вы готовы прислушаться к сигналам своего тела и начать путь самоисцеления, я советую вам продолжить чтение.

Основная мысль Джоуи проста (возможно, вам она покажется даже слишком простой, если вдруг вы искали каких-то изощренных решений).

Научитесь понимать свое тело и его особенности.

Ступите на путь медицины и посмотрите, куда он вас приведет. Сходите к правильным специалистам – знатокам в своей области. Пройдите необходимые обследования и займитесь лечением физических симптомов. После успешного покорения «медицинской вершины» займитесь изучением своих внутренних ощущений. **Помните: только вы сами являетесь знатоком вашего тела.**

Из этой книги вы узнаете больше о том, как работают ваш головной мозг и проводящие пути вашей нервной системы. Фокусируя внимание на тех или иных вещах, вы запускаете работу разных нейронов. Джоуи объясняет, куда направить внимание, чтобы создать новые нейронные связи в мозгу и запустить нейроны, благодаря которым вы почувствуете уверенность в себе и вернете утраченное равновесие. Это и есть нейропластичность. Этим длинным словом называется относительно несложный процесс.

Процесс, который поможет вам исцелиться.

*СИНТИЯ РАЙАН, магистр делового администрирования,
исполнительный директор Ассоциации вестибулярных
расстройств (VEDA), Портленд, штат Орегон*

Введение. Ваша способность к исцелению

Эта книга предназначена для всех, кто столкнулся с нежелательными хроническими ощущениями в теле. Эти ощущения можно описать бесчисленным количеством способов – от причудливых и едва заметных движений и ноющей или острой боли до звона, гула или скрипа в ушах, искажения зрения и появления перед глазами черных пятен и «тумана». **Ощущения** – это все, что вы воспринимаете пятью органами чувств: прикосновения, звуки, вкусы, запахи и образы. Эта книга поможет вам обрести внутренний покой, несмотря на множество неприятных ощущений, с которыми вы можете столкнуться в повседневной жизни. Вашим родным эта книга поможет узнать больше о том, через что вы проходите каждый день. А еще эта книга может оказаться полезной медицинским работникам, которые хотят углубить свои знания о том, как они могут поддержать пациентов в период исцеления от стойких симптомов.

Вертиго – это ложное ощущение движения тела человека или окружающих его предметов или нарушение ориентации в пространстве. Вертиго может проявляться в виде потери равновесия, пространственной дезориентации, тошноты, неустойчивости или чувства, что с вами происходит «что-

то неладное» (NQR¹). **Тиннитус** же означает некий шум в ушах без внешнего акустического стимула. Это может быть звон, жужжание, хлопки, гул или писк. Вертиго и тиннитус – невидимые помехи. Они вносят неразбериху в жизнь человека, и разрешить их загадку бывает непросто даже специалистам. Оба этих явления непосредственно связаны с тем, как наш мозг интерпретирует нервные импульсы, поступающие от внутреннего уха.



Все люди, столкнувшиеся с вертиго или тиннитусом, описывают свои ощущения поразному. Никто никогда не сможет до конца осознать, что испытываете именно вы. Вы оказываетесь довольно одиноки на своем пути исцеления, но не все потеряно.

Что бы вы ни чувствовали – вращение, дезориентацию,

¹ В английском языке фраза «*not quite right*» приобрела большую популярность в области медицины, где она часто используется в качестве удобной аббревиатуры NQR. – Прим. пер.

жужение, звон в ушах, гул, укачивание или просто ощущение NQR, – **вы не одни**. В историях всех пациентов, страдающих от вертиго или тиннитуса, есть что-то общее, и вы можете научиться лучше понимать процесс своего физического, психологического, эмоционального и духовного исцеления.

Если вы страдаете от симптомов вертиго или тиннитуса, я хочу, чтобы вы знали: это не ваша вина.

Вы этого не заслуживаете.

Вы не сходите с ума.

Эти звуки или ощущение головокружения и правда есть внутри вас.

Это **нервные импульсы**, которые для вас создают ваш мозг и ваше тело.

Эти импульсы могут меняться изо дня в день. Не думайте, что выхода нет.

Ваше тело и ваш головной мозг, возможно, нуждаются в помощи по перепрограммированию нейронных связей, чтобы вы вновь могли почувствовать себя собой.

Эта книга призвана привить вам трепет и восхищение перед сложным биологическим устройством вашего тела, познакомить вас с доступными вариантами исцеления и вдохновить на создание новых нейронных связей, которые вновь подарят вам ощущение нормальности и благодаря которым вы сможете жить яркой и полноценной жизнью. Эта способность нашего головного мозга выстраивать новые нейронные

связи называется нейропластичностью.

Последние десять лет я работала в области вестибулярной аудиологии и могла наблюдать, с какими трудностями сталкиваются мои пациенты, которых мучают невидимые хронические симптомы. Мне и самой довелось столкнуться с вертиго и тиннитусом. Я до сих пор помню чувство потерянности, потрясения и одиночества. Я сомневалась, что исцеление вообще возможно, и мне казалось, что каждый новый источник информации, к которому я обращалась, приводил лишь к очередному краху надежд. В конце концов благодаря занятиям йогой, изучению психологии, нейробиологии и вестибулярной аудиологии мне удалось на личном опыте оценить потенциал использования нейропластичности. Следующие четыре года стали временем глубокой проработки методик самостоятельного обучения, в результате которого я поняла, как можно применять теорию нейропластичности на практике. Я смогла перестроить свой мозг и избавиться от мучивших меня симптомов. Позднее мои находки легли в основу программы – комплексного руководства по самостоятельному исцелению с помощью нейропластичности.

Цель этой книги – повысить вашу осведомленность о способности к самоисцелению, которая скрывается в каждом из нас. Все приведенные здесь случаи из практики основаны на историях моих настоящих пациентов, с которыми я работала на протяжении нескольких лет. Тем не менее из соображений конфиденциальности я позволила себе изменить или

вовсе опустить некоторые их характерные черты.

Цитаты, приведенные в начале каждой из глав, принадлежат участникам моей группы ROCK STEADY for vertigo and tinnitus в социальной сети, которые отвечали на вопрос: «Как я ощущаю нейропластичность?».

Занимаясь оформлением этой книги, я специально запросила у дизайнеров простой макет и четкий шрифт, чтобы читатели с сенсорными нарушениями или повышенной чувствительностью к визуальным стимулам (например, страдающие от мигрени) могли с относительной легкостью путешествовать по ее страницам. Еще я свела к минимуму научную лексику и примечания, чтобы не загромождать текст ненужным мусором и лишней рецепторной нагрузкой. Тем не менее я предлагаю каждому читателю, заинтересованному в получении дополнительных знаний о нейроанатомии и нейрофизиологии, поискать курсы или учебники по нейробиологии. Почитать статьи, посвященные научным исследованиям в области нейропластичности, осознанности, вестибулярной реабилитации и тиннитуса, можно здесь: seekingbalance.com.au/research-articles.

Эта книга открывает перед вами путь к изучению ваших собственных возможностей исцеления. Надеюсь, мне удалось вдохновить вас, и вы начнете процесс исцеления, как только почувствуете, что готовы к этому.

Верьте в себя. Только вы сами являетесь знатоком вашего тела.

Часть первая. Привычки

1. Неприятные ощущения

Раньше меня беспокоили ощущения в моем теле, но сейчас я принимаю их и просто настраиваюсь на нужную волну... Понимание того, как справляться со своими эмоциями в случае необходимости, придает мне уверенности, и теперь я могу заниматься своими делами более осознанно и чувствовать себя счастливее, чем раньше.

ПЕДРО

Многие из вас, моих читателей, наверняка уже сталкивались с ощущениями в теле, которые были вам неприятны или вызывали сильный дискомфорт. Возможно, они даже вызывали у вас ужас. Например, если вас несколько часов подряд не отпускало ощущение вращения. Или если у вас внезапно начинало громко гудеть в ушах или в голове. Может быть, вы до сих пор постоянно испытываете эти ощущения и слышите эти звуки, и облегчение так и не наступает.

Выше я привела определения **вертиго** (ложное ощущение движения) и **тиннитуса** (звуки в ушах или голове при отсутствии внешнего акустического стимула). С тем и другим может столкнуться любой человек в любом возрасте.

Вообще, вертиго и тиннитус встречаются настолько часто, что, вполне вероятно, каждый из нас сталкивался с их неприятными симптомами, пусть даже кратковременно. Вертиго и тиннитус поражают мужчин и женщин, детей и стариков. Это могут быть хлопки или писк в ушах, которые то появляются, то снова исчезают. Или ощущение вращения в голове и теле. Подобные ощущения могут превращаться в настоящий кошмар, который продолжается от нескольких секунд до нескольких часов. И это лишь беглый набросок, чтобы вы хотя бы примерно поняли, насколько изнуряющими и дискомфортными могут быть эти «неуправляемые» симптомы.

Но что же делать, если они никуда не исчезают? Как справиться с этими неприятными ощущениями, если они так и не проходят, хотя врачи делают все, что в их силах?

Я надеюсь, что, прочитав эту книгу, вы найдете ответы на эти вопросы и составите собственный план по исцелению. Я надеюсь, что вы получите более полное представление о том, через что проходит ваше тело, что могут и чего не могут предложить вам врачи, и поймете, почему у вас возникают те или иные ощущения.

Дилемма

Человек, страдающий от симптомов вертиго и тиннитуса, живет в теле, которое порождает неприятные ощущения. В таких условиях сложно чувствовать себя в тепле, уюте и без-

опасности. Скорее, от подобного хочется бежать. Но от этих ощущений нельзя так просто уйти. Их нельзя просто подавить лекарствами. Они мешают жить, заставляют вас думать о том, что с вами не все в порядке, и задаваться вопросом: «Я что, схожу с ума?»

Хочу вас обнадежить: вы не сходите с ума. Вы правда слышите эти звуки, а ощущения в вашем теле реальны.



Вертиго и тиннитус возникают в результате путешествия по вашему головному мозгу и всему телу нервных импульсов (или сигналов), которые следуют от нейрона к нейрону.

Вне зависимости от конкретного диагноза в случае с любой формой вертиго или тиннитуса в вашем теле и головном мозге гремят нейронные залпы, по какой-то причине не соответствующие реальным условиям, в которых вы в этот момент находитесь. Это нелогично, и из-за этого вы испытываете странные ощущения. Такую ситуацию называют **сенсорным конфликтом**. Вы видите, слышите или ощущаете

вещи, которые не соответствуют реальности. Например, вы можете услышать жужжание, хотя его никто не издает. Или вы можете вдруг столкнуться со странным чувством потери ориентации в пространстве, хотя просто стоите на месте или куда-то идете. Эти звуки и ощущения запускаются **нервными импульсами**, которые, в свою очередь, исходят из вашей **центральной нервной системы**.

Теперь я хочу, чтобы вы осознали, что подобные странные ощущения и звуки – это **паттерны активности нейронов**, которые запускают в вашем теле и мозге особые импульсы. Такие паттерны могут возникать даже у совершенно здорового, по результатам медицинского обследования, человека. Поверьте: ваш врач непременно предложит провести необходимое диагностическое исследование, чтобы установить, действительно ли вы нуждаетесь в медицинском вмешательстве. Но вполне возможно, что ни снимки МРТ, ни снимки компьютерной томографии, ни анализы крови, ни проверка остроты слуха не покажут никаких патологий.



Ощущения, которые вы испытываете при вертиго или тиннитусе, – это паттерны активности нейронов, которые слышны или каким-либо иным образом заметны только вам самим. Их создает ваше тело и головной мозг. Может быть, врач сможет объяснить вам причины их возникновения. А может быть, и нет.

Большинство людей задаются вопросами: «Почему я так себя чувствую? Почему мое тело так со мной поступает? Есть ли здесь какая-то скрытая медицинская причина, которую пока не могут обнаружить врачи?» Можно даже впасть в отчаяние, видя, что врач или другой медицинский работник не может ответить на подобные вопросы. Наш организм имеет сложное устройство, и, говоря о состоянии здоровья нашего тела, мы должны учитывать физический, психологический, эмоциональный и духовный аспекты. Врачи обладают колоссальным опытом в обнаружении физических причин различных симптомов, и, если они не находят никаких медицинских факторов, вызывающих ваше состояние, вы чувствуете растерянность. Однако есть и другой способ собрать информацию о вашем теле. Так что же делать дальше? К кому обратиться, чтобы узнать о состоянии своего психологического, эмоционального и духовного здоровья? И, что еще важнее, поможет ли это почувствовать себя лучше?

Излечить необратимое повреждение нерва или повернуть время вспять, чтобы вновь стать тем, кем вы были еще вче-

ра, невозможно. Но это и не требуется. Вы можете изменить проводящие пути своей нервной системы с помощью имеющихся **активных нейронов**. Вы можете вновь почувствовать себя свободным, несмотря на наличие необратимого повреждения, и вернуться к жизни с нормальными ощущениями. Благодаря нейропластичности вы можете научиться делать все это самостоятельно на физическом, психологическом, эмоциональном и духовном уровнях.

Я приглашаю вас **заглянуть внутрь себя**. Поверьте: ваше тело не просто так запускает нейроны. У него есть на это причина. И пусть прямо сейчас вы еще не можете ее понять, благодаря самопознанию, сострадательному самоанализу и практикам проявления доброты к самому себе вы сможете постепенно, слой за слоем, узнавать себя изнутри. А полученные новые знания помогут вам выявить паттерны активности ваших нейронов и лучше понять ощущения, которые вы испытываете.

К тому моменту, когда я сама приступила к лечению вертиго и тиннитуса, я уже пятнадцать лет занималась йогой. Ежедневные практики приучили меня наблюдать за разными уровнями здоровья своего тела. Йога не то чтобы меня исцелила, но подарила мне навыки самонаблюдения, самосострадания и терпимости. Йога привила мне веру в то, что я могу менять свое тело и даже разум при должном усердии. Я прошла через семь с лишним тысяч часов осознанной практики и в конце концов стала авторитетным инструктором по йоге.

В этот момент я получила особую привилегию – видеть, как мои ученики меняют свое тело и разум по мере того, как развиваются их навыки самопознания. Оказавшись в этой выгодной позиции, я осознала, что мои навыки обучения йоге могут пойти на пользу и моим пациентам.

В йоге для обозначения процесса постижения собственной природы применяется термин «свадхьяя» (санскр. Svādhyāya). Именно самопознание помогает нам лучше понять свою суть, способствует реализации скрытого потенциала и достижению внутреннего спокойствия. Каждый из нас способен познать себя. При этом далеко не обязательно плотно практиковать йогу или глубоко погружаться в медитацию. Есть множество более простых и доступных способов заглянуть внутрь себя и познакомиться с ощущениями своего внутреннего мира. Одной из самых мощных йогических практик является так называемое сканирование тела.

Попробуйте прямо сейчас

Упражнение «**Сканирование тела**» (практику самопознания, берущую истоки в йогической традиции) вы найдете в разделе «Практические упражнения» в конце этой главы.

Уровни здоровья

Часто мы узнаем больше о своем внутреннем «я», пережив физическую или психологическую травму, утрату или тяжелые испытания. Когда жизнь хороша, мы, как правило, слишком увлечены положительными эмоциями и активной деятельностью и не чувствуем ни малейшей потребности заглянуть внутрь себя. Например, вы можете почти ничего не знать о своих коленях и о том, как они устроены, до тех пор, пока однажды не повредите колено и в процессе реабилитации не узнаете множество интересных фактов об этой части своего тела. До травмы вы, возможно, даже не задумывались о своих коленях и они не казались вам чем-то важным. Колени просто работали.

С точки зрения йоги наше тело постоянно с нами разговаривает и коммуницирует. Эта коммуникация происходит в числе прочего на уровне физических ощущений и эмоциональных переживаний. Отчетливее всего мы слышим голос своего тела, испытывая боль. Очень сложно игнорировать послания тела, когда испытываешь нужду в чем-то. Тело может взывать к вам, моля об отдыхе, сне или объятиях. Тело может испытывать потребность в более качественном питании, физической нагрузке или стимуляции. А может, оно нуждается в поддержке, чувстве принадлежности, любви или принятии. Или в творчестве, личном простран-

стве, душевной связи, близости и так далее.



Когда нам хорошо, мы не особенно заботимся о своем теле и практически не обращаем на него внимания. Мы слишком заняты тем, чтобы жить и идти по жизни вперед! И часто только через боль, тяготы и испытания мы получаем знания о своем внутреннем мире. Мы начинаем чувствовать такие части себя, которые больше никто не в силах познать и понять.

Широко распространено заблуждение, что мы все время должны быть счастливы. Маркетинговые кампании кричат из каждого утюга о том, что мы не должны чувствовать себя тем или иным образом, а значит, нам нужно купить их продукт, чтобы решить свои проблемы. Мы навешиваем на нежелательные чувства вроде боли, депрессии или тревоги ярлыки, называем их отклонениями от нормы, вместо того чтобы рассматривать их как абсолютно нормальные и эффективные **способы коммуникации с собственным те-**

лом. Но если вы сами не прислушиваетесь к сигналам своего тела, то никто не станет к ним прислушиваться.

Это может прозвучать странно, но чувствовать полный спектр эмоций – **абсолютно нормально**. Ревность, враждебность, удивление, радость, уверенность, горе, печаль, одиночество, спокойствие – все это лишь часть списка. Все эмоциональные переживания несут в себе определенную мудрость и помогают нам узнать больше о себе и окружающем мире. Сюда же относятся эмоции, которые запускаются нежеланными звуками и ощущениями. Эмоции часто направляют наш выбор и руководят нашими действиями. Научившись налаживать связь со своим внутренним миром и оказывать поддержку эмоциональной части себя, мы можем добиться более ясного мышления и более эффективного взаимодействия с внешним миром.

И все-таки чаще всего нас убеждают просто купить волшебные пилюли или особое устройство и положиться на других в вопросе исправления наших нежелательных ощущений. Мы легко попадаем в ловушку стыда, прячась от своих чувств и полагая, что с нами что-то не так. Но можно посмотреть на происходящее под другим углом и сказать себе: «Мне дозволено чувствовать себя так, как я себя чувствую. Мое тело говорит со мной. Моему телу что-то нужно. Что же это может быть? Я могу найти поддержку, которой мне не хватает. Чувствовать себя таким образом – абсолютно нормально. Я со всем справлюсь».

Во многих культурах принято подавлять эмоции и демонстрировать окружающим только приятные чувства. Нам говорят: «Не плачь. Успокойся». Так наш внутренний мир сталкивается с дилеммой. Внешний мир (общество и все, что нас окружает) внушает нам, что мы должны быть счастливы. Но мы чувствуем «что-то неладное» (NQR). И мы можем легко скатиться в стыд, вину, депрессию, тревогу и тому подобное. Наш внутренний мир наполняется сложными подавляемыми эмоциями, которые нас никто не учил проживать. Поэтому мы пытаемся отогнать их прочь. И тогда наше тело лишь увеличивает интенсивность всех этих ощущений, и мы попадаем в порочный круг, постоянно чувствуя «что-то неладное».

С этим может быть сложно справиться: вам не нравятся, что вы чувствуете, вы не можете от этого убежать, и никто не может объяснить, что с вами происходит. Эти ощущения никак не увидеть, и они могут приводить в отчаяние. Как снежный ком, они рано или поздно могут разрастись в огромную, сложную и мрачную проблему, которую никто не понимает и которая кажется неразрешимой. Подавление чувств не работает. Вы несчастны. Вам даже может казаться, что ваши ощущения ненормальны. Вы пытаетесь делать вид, что все в порядке, и идти дальше. Но вы все равно понимаете, что что-то не так.



Если мы принимаем тот факт, что ваше тело пытается наладить с вами эффективную коммуникацию, то становится очевидно: чем дольше вы будете игнорировать свои ощущения, тем сильнее они будут вам мешать.

Ваше тело хочет, чтобы вы с ним поговорили. Ему не нужно, чтобы вы говорили о нем. Чтобы вы занялись его исправлением. Или осудили. Или избавились наконец от этих ощущений. Ваше тело хочет, чтобы вы вняли тому, что оно пытается сказать. Любые чувства нормальны. **Ваш внутренний мир уникален.** В нем хранятся все ваши воспоминания, мысли и идеи; ваши мечты, кошмары, страхи и желания. Абсолютно нормально чувствовать все, что терзает вас изнутри. Больше никто не сможет понять, что значит быть вами. Но вы сами в силах это сделать.

Знакомство со множеством уровней, которые составляют ваш внутренний мир, очень важно для исцеления, поскольку так вы сможете высвободить чувства, которые в вас застряли или продолжают разрастаться внутри. Так вы можете осмыс-

лить свое внутреннее устройство и снова почувствовать себя в своем теле как дома. Очень важно узнать себя с физической, психологической, эмоциональной и духовной сторон, чтобы вновь наладить связь со своей сущностью и почувствовать, что с вами все нормально. Я не предлагаю вам сосредоточиться на своих симптомах. Вместо этого я предлагаю вам прислушаться к тому, что хочет сказать вам тело.

По большому счету мы привыкли заниматься только физическим уровнем здоровья. Сосредоточившись на нем, мы можем заостенеть и заикнуться на идеях физической активности или диеты. И при этом мы чаще всего совершенно игнорируем духовный уровень здоровья – иначе говоря, **уровень веры**. Загляните внутрь себя. Что ваше тело хочет до вас донести? Какие его части работают слаженно? А с какими вы чувствуете разобщенность?

Пока ничего не пытайтесь изменить и тем более ни в чем себя не обвиняйте. Начните с того, чтобы подмечать самые разные аспекты своего внутреннего мира. Радуйтесь всему, что обнаруживаете, и процессу исследования в целом. Вы ведь стараетесь узнать себя лучше. Стараетесь сделать так, чтобы вам стало комфортнее в роли знатока своего тела. Нейропластичность – это всегда процесс самопознания.

Перед тем как заняться самостоятельными упражнениями, вам стоит побольше узнать о своем внутреннем мире. Вот несколько примеров того, что составляет **разные уровни здоровья**.

Физический	Психологический	Эмоциональный	Духовный
Физическая активность Положение тела Ослабление Напряжение Сон Сексуальность	Внутренний диалог Мысли Сомнения Беспокойства Идеи	Эмоциональное напряжение «Бей, беги или замри» Полный спектр чувств от тре- воги или злости до радости и спо- койствия	Верования и убеждения Мечты Креативность Чувство принад- лежности Жизненные цели Ваше отношение к внутренне- му «Я»

Мозг

Мозг и нервная система состоят из множества **нейронов**. Каждый нейрон выполняет определенную задачу и отправляет определенное сообщение. Это происходит постоянно. Паттерн нейронной активности появляется в том случае, когда нейроны снова и снова передают друг другу сообщения. Они образуют карту или сеть нейронных связей, которая жестко программируется во время процесса обучения. Благодаря этому нам не приходится каждый день заново учиться тому, что мы узнали вчера. Такая сеть нейронных связей позволяет нам просыпаться и хорошо помнить, как ходить, разговаривать и интерпретировать окружающий мир. Набор этих знаний и навыков уже выработан и запрограммирован в головном мозге и теле каждого из нас.

Мы настраиваем нейронные связи с помощью повторения, погружения и эмоционального контекста. Тем вещам, которые мы любим или ненавидим, придается гораздо больше значимости, чем тем, которые не вызывают у нас особого интереса. Именно поэтому наше эмоциональное состояние непосредственно влияет на строительство сетей нейронных связей. Наиболее эффективно программируется то, к чему мы равнодушны. На пути выживания нам пришлось познакомиться с опасностями (тигры, землетрясения, голод и так далее), а также обрести союзников (принадлежность к сообществу, друзья и близкие и так далее). **Эмоции** играют важную роль в вычерчивании мира таким, каким мы его впоследствии видим, ощущаем и слышим.

Нейроны перемещаются от головного мозга к разным участкам тела, а оттуда – обратно к головному мозгу. Так сенсорные сообщения циркулируют во всех направлениях. Это прекрасная в своей сложности система, и ученым предстоит узнать еще много нового о паттернах нейронной активности в человеческом теле.



Все, что вы чувствуете, происходит на самом деле. Даже если наука пока не в силах объяснить, обнаружить, исследовать, изобразить или увидеть эти ощущения. Истина заключается в том, что вы все это чувствуете и эти ощущения рождаются благодаря проводящим путям вашего тела и головного мозга.

В нервной системе вашего организма столько проводящих путей, что изучить их все не представляется возможным. Многие из них в настоящий момент здоровы и замечательно функционируют. Например, прямо сейчас, когда вы читаете эту страницу, активно работают проводящие пути внутри сенсорной речевой зоны вашего мозга. Языковые карты распознают слова и помогают предложениям обрести смысл.

В периоды, когда вас беспокоят какие-либо симптомы, некоторые из ваших нейронов запускают паттерны головокружения, нарушения равновесия, тошноты, звона, жужжания или гула в ушах, вращения, тряски или качки. Для того чтобы охватить все эти симптомы, я использую нейтральный собирательный термин – **чувство, что «что-то неладно» (NQR)**. Вы скоро обратите внимание, что я употребляю этот термин на протяжении всей книги. Врачи постараются найти физическую причину симптомов NQR, и в том случае, если они ничего не обнаружат, мы можем поблагодарить их за медицинское освидетельствование и воспользоваться дру-

гим подходом к исцелению, задействующим нейропластичность. Если вы чувствуете симптомы NQR, это может быть индикатором того, что какой-то элемент психологического, эмоционального или духовного уровня вашего внутреннего мира вышел из равновесия. Ценная информация, которую вы получите в процессе самопознания, поможет вам распознать ощущения NQR и понять, что они означают.

Для того чтобы избавиться от нежелательных ощущений и вернуться к нормальному самочувствию, вам придется **перенастроить сети нейронных связей**. Этого можно добиться с помощью обучения, самоподдержки и методичных ежедневных тренировок. Никакие лекарства не изменят ваши нейроны. Не смогут этого сделать ни члены вашей семьи, ни врачи, ни специалисты по физической реабилитации или аудиологии, ни психологи. Только вы сами можете изменять карты ваших нейронных связей, и этому можно научиться благодаря последовательной работе.

Если коротко, вы можете использовать здоровые нейроны для обхода любых поврежденных проводящих путей и настроить нейронные связи таким образом, чтобы снова вернуться к нормальным ощущениям.

Чтобы вновь обрести нормальные ощущения, вам нужно для начала определиться, что именно для вас означает «нормальность». Нейропластичность – процесс, непосредственно связанный с чувствами, так что ключ к успеху – это максимальная конкретность в вопросе того, что собой представ-

ляют ваши нормальные ощущения. Речь здесь идет не об избавлении от симптомов, а скорее о переосмыслении ваших нормальных ощущений. Построение новых («нормальных») проводящих путей станет вашей ежедневной рутиной. Вы будете создавать такие проводящие пути, упражняясь в том, чтобы прочувствовать эти самые нормальные ощущения тем способом, который вам удобен.

В процессе самопознания вы будете прояснять для себя, как вы хотите себя чувствовать. Вы будете учиться тому, как перенастраивать нейроны с помощью нейропластичности и каким образом внедрять эти упражнения в повседневную жизнь. Это ваше тело, поэтому только вы сами можете запустить желанные внутренние изменения. Вы сами выбираете, как практиковать нейропластичность и какими ресурсами пользоваться, чтобы помочь себе на этом пути.



Одна из самых больших преград на пути к исцелению – отсутствие веры в то, что вы и впредь можете исцелиться самостоятельно.

Многие люди сталкиваются с трудностями, когда начинают переосмысливать свое понимание «нормального», и **застревают на попытках избавиться от симптомов**. Они никак не могут приступить к ежедневным упражнениям, поскольку не знают, какие проводящие пути им нужно построить. В центре их внимания постоянно находятся исключительно симптомы вертиго или тиннитуса, и они продолжают топтаться на месте. Начало исцеления возможно только после того, как вы определите, что для вас означает чувствовать себя нормально. Например, для вас это может быть скорее просто чувство умиротворения, а не отсутствие симптомов. Осознав это, вы можете начать поиск инструментов, которые помогут вам ежедневно испытывать умиротворение. Каждый день вы будете закреплять это чувство с помощью повторения, и тогда запустится процесс строительства новых нейронных связей. Со временем вы разовьете способность возвращаться к своему новому чувству нормального – **к умиротворению**.

Если вы не бросаете попыток найти того, кто сможет вас вылечить, то вы, возможно, еще не совсем готовы к перенастройке своих нейронов. **Учиться верить в себя и собственные силы** – непростой и зачастую довольно утомительный процесс. Некоторые люди проводят долгие годы в ожидании, что появится врач, который их исцелит, и тратят тысячи долларов на разнообразные способы лечения в надежде, что благодаря этому избавятся от симптомов. Этот

процесс может быть весьма болезненным, пока однажды вы не почувствуете, что сыты по горло ожиданиями чуда и что наконец готовы взять дело в свои руки.

Начать стоит с открытости новому. Спросите себя: «Готов (-а) ли я поверить в то, что мое тело может исцелиться?»

Но почему врачи не могут просто меня вылечить?

Многие люди, столкнувшиеся с вертиго или тиннитусом, встретятся не с одним врачом или специалистом, чтобы разобраться в своих симптомах и избавиться от них. Некоторые из моих пациентов сообщали, что обращались уже более чем к пятнадцати специалистам, но, несмотря на все усилия последних, так и не смогли обрести надежду.

Почему так происходит?

Процесс восстановления от головокружения или тиннитуса часто упускается из виду. Врачи исследуют симптомы, назначая анализы, призванные продемонстрировать, есть ли у этих симптомов какая-то скрытая медицинская причина, которую можно устранить. Эти анализы важны, но часто их результаты никак не помогают справиться с симптомами. Или же результаты анализов и диагноз оказываются весьма расплывчатыми. Возможно, врачи вам скажут, что сделали для вас все возможное. В какой-то степени это правда. Врачи не могут перенастроить проводящие пути вашей нервной си-

стемы за вас. Так что после завершения тщательных исследований они и впрямь больше ничего не могут сделать, чтобы вам помочь, если не считать рекомендации узнать больше о нейропластичности. Вам могут посоветовать обратиться к специалисту по реабилитации, который научит вас, как запустить процесс исцеления с помощью нейропластичности. Однако, поскольку лишь очень немногие специалисты обучены методикам использования нейропластичности, вы можете и вовсе не получить никакого направления.

Я начала использовать нейропластичность практически случайно. Все дело в сочетании йогических практик, которые продемонстрировали мне, что тело действительно может меняться, с изучением психологии (включая терапию принятия и ответственности и когнитивно-поведенческую терапию) и нейробиологии, благодаря которым я узнала больше о физиологических и поведенческих аспектах этих изменений. И разумеется, свою роль сыграла специализация на вестибулярной аудиологии, благодаря чему я узнала о тонких и едва уловимых аспектах нервной системы, характерных для вертиго и тиннитуса. Я никогда не пыталась специально изучать нейропластичность – я почерпнула ее принципы из жизни. Научные изыскания помогли мне свести воедино все, что я узнала из наблюдений за своими пациентами и учениками в студии йоги, а также, разумеется, из собственного жизненного опыта. Нейропластичность оказалась чем-то гораздо большим, нежели профессиональный термин из талмудов

по нейробиологии. Для меня она стала высокоэффективным и всеобъемлющим образом жизни, возможности которого я научилась использовать по полной.



Врачей учат разбираться в медицинских состояниях и советовать способы лечения. В их задачи не входит обучить вас процессу восстановления, который поможет вам сформировать новые нейронные связи.

Врачей искусно обучают диагностике любой болезни, патологии или состояния, которое может вызывать те или иные симптомы. Не найдя причины ваших симптомов, они заверят вас в том, что вашему здоровью ничего серьезного не угрожает. Именно компетенции врачей в области диагностики болезней помогут вам осознать, что происходит с вашим телом. Это важная часть процесса восстановления, и я благодарна всем медикам, которые помогали в этом моим клиентам. Это необходимо как для вашего душевного спокойствия, так и для постановки диагноза.

Давайте назовем все это **первой стадией**. Сюда будут относиться все исследования, диагностика и медицинское освидетельствование.

Последний пункт – самая важная часть первой стадии. Вам необходимо убедиться в том, что ваши основные показатели жизнедеятельности в норме. Первый вопрос, который вы должны себе задать: «Все ли со мной в порядке? Нужно ли мне медицинское вмешательство?»

После медицинского обследования врачи смогут вас успокоить, а вы получите представление о своем возможном диагнозе. И даже если поставить точный диагноз не удастся, медицинского обследования будет более чем достаточно для того, чтобы предпринять первые шаги в направлении выздоровления. Назначенные врачами анализы помогут вам больше узнать о своем диагнозе и обрести спокойствие. Анализы не рассчитаны на то, чтобы вас излечить. (Конкретные медицинские анализы и исследования мы рассмотрим подробнее во второй части книги.)

После проведения анализов, полного медицинского обследования и постановки диагноза приходит время узнать больше о процессе восстановления. В числе прочего вам предстоит узнать, как с помощью нейропластичности перепрограммировать не характерные для вас ощущения таким образом, чтобы вы снова почувствовали себя нормально.

Давайте назовем этот процесс **второй стадией**. Она включает в себя запуск процесса восстановления и знаком-

ство с принципами использования нейропластичности.

К сожалению, врачи не избавят нас от нежелательных ощущений. И точно так же назначенные ими анализы не заставят хронические ощущения в нашем теле исчезнуть. Ваш врач скажет, принесут ли вам пользу медицинские препараты. Последние вполне можно опробовать для того, чтобы справляться с симптомами, но прием лекарств никак нельзя назвать долговременным решением.

Вам может показаться, что к вам относятся с пренебрежением или понимают вас неправильно. Я сама не раз наблюдала, как мои клиенты испытывают беспомощность, постоянно застревают на своих симптомах и впадают в состояние все более сильной хандры и безнадежности, предпринимая новые тщетные попытки разобраться в своем диагнозе. В этом нет ничьей вины. Вы делаете все, что в ваших силах, и то же можно сказать о врачах. У врачей непростая работа, но они справляются с ней на ура. Они наверняка рассматривают все возможные решения вашей проблемы, подыскивая самые разные варианты лечения. Они проводят все необходимые исследования, назначая один анализ за другим. Врачам тяжело наблюдать за вашими страданиями, от которых они не могут вас избавить. Они хотят вам помочь, но – если только им не удалось найти подход, основанный на комплексной нейропластичности, – не знают как.



Для того чтобы исцелить человека целиком и понять его симптомы, нужно на время забыть об исследовании физических симптомов и обратиться к психологическому, эмоциональному и духовному аспектам выздоровления. Сюда относятся весь ваш внутренний мир и внутренний опыт – ваша «целостность», включая ваши мечты, убеждения, чувства, желания, отношения с другими людьми, креативность и сексуальность.

Изучение своего психологического, эмоционального и духовного состояния – это самостоятельный и интимный процесс, знатоком которого являетесь только вы сами. Следовательно, миф об экспертности превращается в палку о двух концах. Вы можете искать высокопрофессионального медика в надежде, что он предоставит вам решение вашей проблемы, в то время как на самом деле каждый эксперт является профессионалом в одной области. Такие специалисты смогут предложить вам всего лишь один или, скажем, пару кусочков пазла. Но в ваших силах собрать все недостающие кусочки и найти объяснение всему, что с вами происходит.

Отоларингологи (в обиходе известные как «ухо-горло-носы») являются знатоками в области анатомии уха. **Неврологи** – знатоки головного мозга, рефлекторных проводящих путей и магнитно-резонансной томографии. Специалисты по физической реабилитации знают все об опорно-двигательной и вестибулярной нагрузке, а аудиологи – о слуховой и вестибулярной функциях организма. **Психологи** – эксперты в психодиагностике и терапии, а диетологи – в области пищевых потребностей. И так далее. Но о самом себе вы знаете больше, чем когда-либо сможет узнать кто-то другой. Вы – эксперт в своих ощущениях и потребностях.

Начните с выполнения каждого из упражнений, которые приводятся в этих главах, и организуйте себе ежедневную практику. Продолжайте читать книгу. Продолжайте узнавать новое. Верьте в то, что **вы можете измениться и исцелиться**.

Я хочу, чтобы вы ответили на следующие вопросы. Готовы ли вы переосмыслить взаимодействие с медиками? Готовы ли вы пригласить их в команду по вашему выздоровлению, капитаном которой являетесь вы сами? Что будет, если профессиональные врачи станут вашими помощниками, вместо того чтобы обещать вам исцеление и лечить ваши симптомы за вас?

Я понимаю, что поначалу это может обескураживать или даже пугать. Но, с другой стороны, такой подход может вселить в вас уверенность в собственных силах. Ведь в этой си-

туации именно вы принимаете решения и собираете информацию. В книге я буду часто подталкивать вас к тому, чтобы глубже погрузиться в изучение **процесса восстановления**. К тому, чтобы никуда не спешить и находить необходимую поддержку. Относитесь к полученным результатам с открытым сердцем и не требуйте от себя и своего тела невозможного. Обращайте внимание на происходящие с вами изменения и будьте мягче к себе по мере того, как вы учитесь удовлетворять свои потребности в изменении.



Терпение, доброта к себе и самосострадание очень важны для нейропластичности. Невозможно научиться многому, находясь в состоянии стресса или подвергаясь суровой критике.

Для того чтобы создать новые проводящие пути, важно чувствовать себя непринужденно и расслабленно. Весь процесс основан на том, чтобы пробовать новое и ошибаться: только вы сами знаете, что вы чувствуете в тот или иной мо-

мент и что вам хотелось бы почувствовать. Нейропластичность – искусство преодоления разрыва между этими ощущениями по мере необходимости. Испытывать любые чувства нормально.

Я предлагаю вам перестать фокусироваться на симптомах и вместо этого обратить внимание на изобилие ощущений, которые наполняют все ваше существо. **Прекратите попытки избавиться от симптомов.** Позвольте ощущениям NQR существовать вместе с вами и сосредоточьтесь на новых ощущениях, которые то и дело возникают в вашем теле. Проявляйте любознательность по отношению к той мудрости, что кроется внутри вас. Поверьте: все ваши ощущения несут в себе важную информацию. Относитесь к ним с сердечной добротой. Приятные и неприятные ощущения приходят и уходят независимо от нас. Я призываю вас попробовать проживать все ощущения по мере их возникновения. Вы можете позволить им пройти или воспротивиться им, тем самым научив свой мозг повышать их интенсивность. Будучи представителями вида *Homo sapiens*, мы в состоянии контролировать то, чему мы уделяем особое внимание, а ведь в любой момент времени внутри нас существует множество самых разнообразных ощущений, так что нам есть из чего выбирать. Вы можете сосредоточиться на любом из своих внутренних ощущений.

Попробуйте выполнить упражнения, представленные в конце этой главы. Начните со сканирования тела. Восполь-

зуйтесь позицией новичка. Впервые познакомьтесь с собой по-настоящему. Отметьте, что вы ощущаете в своем теле от головы до пят, и проявите любознательность по отношению к своему внутреннему миру. Прочувствуйте все свои внутренние ощущения, взгляните на них с трепетом и нежностью. Начав проявлять больше сострадания и доброты к своему телу, вы можете также почувствовать бóльшую открытость к идее изменения химии своего головного мозга и тела².



При наличии стойких симптомов и необходимости подвергаться бесконечным медицинским обследованиям вполне нормально чувствовать тревожность и напряжение, предаваться самокритике и шаблонным мыслям. Поэтому, прошу вас, не переживайте, если вы

² *Нефф К.* Химия заботы: как самосострадание проявляется в нашем теле (The Chemicals of Care: How Self-Compassion Manifests in Our Bodies). URL: <https://self-compassion.org/the-chemicals-of-care-how-self-compassion-manifests-in-our-bodies>.

замечаете все это в себе.

Работа над самоосознанием и аккуратным разрешением проблем своего внутреннего мира – это значительная часть нейропластичности и процесса исцеления в целом. Вы получаете новые ценные знания и учитесь быть экспертом в самом себе. Вы учитесь быть самому себе участливым другом.

Вы можете возразить: «Джоуи, но все это вообще не имеет никакого отношения к моим эмоциональным переживаниям. Просто помогите избавиться от моих симптомов». И все же я должна сказать, что мне доводилось встречать людей, которые наслаждались звуками тиннитуса, и людей, готовых щедро заплатить за стимуляцию вертиго, потому что им хотелось испытать головокружение. На результаты нейронной активности влияет наша эмоциональная связь с симптомами. И мы действительно в состоянии контролировать эту связь – стоит только заглянуть внутрь себя.

Резюме

- Вертиго и тиннитус – это паттерны нейронной активности в головном мозге и теле. Они могут возникать даже при отсутствии каких-либо медицинских патологий. Эти ощущения могут свидетельствовать о том, что какая-то часть физического, психологического, эмоционального или духовного уровня вашего внутреннего мира вышла из равновесия.
- Паттерны нейронной активности могут создавать огром-

ное многообразие различных ощущений, которые перенастраиваются и изменяются каждый день.

- Широко распространено убеждение, что врачи могут просто вас вылечить. Но никто не может заставить ваши нейроны двигаться за вас. Верьте в то, что врачи обладают достаточной квалификацией, чтобы идентифицировать физическую причину ваших ощущений. Это важная часть первой стадии процесса исцеления, которая включает в себя различные исследования, диагностику и медицинское освидетельствование.

- Вы являетесь экспертом по своему телу. Только вы можете изменить паттерны нейронной активности в своем теле. Это уже вторая стадия: запуск процесса восстановления и знакомство с принципами использования нейропластичности.

- Профессиональные врачи и другие специалисты в области медицины могут стать вашими помощниками. Они помогут со сбором важной информации о вашем теле.

- Важная часть нейропластичности – проявление любознательности к своему внутреннему миру и к тому, чему учит вас ваше тело.

- Вместо того чтобы заикливаться на симптомах, уделяйте равное внимание всем своим ощущениям – смещая фокус таким образом, вы уже создаете новые проводящие пути.

Практические упражнения

Сканирование тела

Сканирование тела – это базовое упражнение для исцеления с использованием нейропластичности. В этой книге вы познакомитесь с несколькими его вариациями.

Вы можете выполнять это упражнение сидя, стоя или лежа. В йоге для этих разновидностей упражнения используются термины из санскрита: сукхасана, тадасана и шавасана соответственно³

³ Айенгар Б. К. С. Прояснение йоги (The Illustrated Light on Yoga).

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.