

Анна-Мария Филльоза
Жерар Гуаш



ПОМОГИ себе, И ТЕЛО ОТКЛИКНЕТСЯ

*Так как наше тело и сознание — единое целое,
мы сами можем оказывать влияние
на свое здоровье и улучшать его.*

**Анна-Мария Филльоза
Жерар Гуаш
Помоги себе, и
тело откликнется**
Серия «Позитивная психология.
Изабель Филльоза и др.»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70052545

*Помоги себе, и тело откликнется. / Анна-Мария Филльоза, Жерар
Гуаш; пер с франц. О. Яриковой: АСТ; Москва; 2024
ISBN 978-5-17-155212-1*

Аннотация

В этой книге, появившейся в результате длительного общения с людьми – общения, состоявшего из боли и радостей, страданий и хорошего самочувствия, удовольствий и разочарований, – мы хотели бы показать, что здоровье, конечно, зависит от многих факторов, которые не всегда можно контролировать, однако мы сами располагаем действенными средствами для его сохранения, а то и улучшения. Новый раздел медицины, получивший расширительное название психонейроэндокриноиммунологии, экспериментально продемонстрировал, что наше тело находится в постоянном взаимодействии с нашей психикой, так как тело и

сознание – одно целое, а следовательно, мы определенно можем оказывать влияние на свое здоровье.

Приемы, которые мы вам предлагаем, естественным образом сочетаются друг с другом и в конечном итоге позволяют по-новому заботиться о здоровье. Новый способ, включающий контакт с самим собой и своим внутренним миром, позволяет лучше узнать свой диапазон, свои потребности и приоритеты. Этот способ побуждает нас пересмотреть наши убеждения, наши представления, наши «личные истины» и изменить как психологические установки, так и жизненные привычки, чтобы наилучшим образом использовать имеющийся скрытый потенциал для поддержания нашего капитала здоровья и его приумножения.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Предисловие	8
Глава 1	15
Глава 2	56
Конец ознакомительного фрагмента.	58

**Анна-Мария Филльоза,
Жерар Гуаш
Помоги себе, и
ТЕЛО ОТКЛИКНЕТСЯ**

*Пациентам,
которые доверились нам
Нашим ученикам
Тебе, читатель, —
будь здоров!..*

Anne-Marie Filliozat

Dr Gérard Guasch

Aide-toi, ton corps t'aidera



Published by arrangement with SAS Lester Literary Agency
& Associates

Перевод с французского языка *Ольги Яриковой*



ОГИЗ

Издательство АСТ

© Éditions Albin Michel – Paris 2006

Published by arrangement with SAS Lester Literary Agency
& Associates

© Издательство АСТ, 2023

Предисловие

«Ваше здоровье!..» – обычно говорим мы, поднимая бокалы и улыбаясь. Но что мы при этом имеем в виду? Выражаем ли пожелание или утверждение, выдаем ли желаемое за действительное? Является ли этот тост увещеванием, заклинанием, призывом к судьбе в надежде, что неведомые силы дадут и помогут сохранить столь ценное достояние? Не означает ли это, что мы воспринимаем здоровье как дар, а болезнь – как злой рок, считая, что виной всему невезение, а наше личное влияние на эту лотерею совершенно ничтожно?

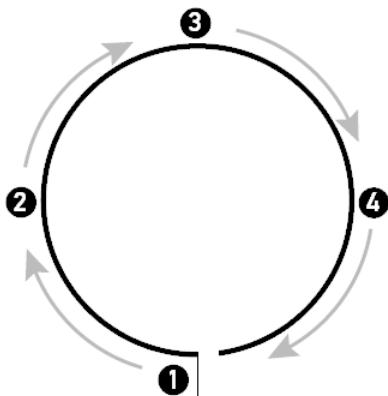
В нашей книге, появившейся в результате длительного общения с людьми, – общения, состоявшего из боли и радостей, страданий и хорошего самочувствия, удовольствий и разочарований, – мы хотели бы показать, что здоровье, конечно, зависит от многих факторов, которые не всегда можно контролировать, однако мы сами располагаем действенными средствами для его сохранения, а то и улучшения.

Новый раздел медицины, получивший расширительное название психо-нейро-эндокрино-иммунологии, экспериментально продемонстрировал, что наше тело (сома) находится в постоянном взаимодействии с нашей психикой (интеллектом, аффектами, чувствами). Исследуя связи, существующие между сознанием (психо-), нервной системой (нейро-), секрецией гормонов (эндокрино-) и защитными

механизмами, применяемыми организмом (иммунно-), наука подтвердила, что психика оказывает гораздо большее влияние на состояние здоровья или заболевания, чем прежде предполагалось; что наш организм – это действительно единое целое.

Можно использовать и более знакомое слово – психосоматика. Для нас, практикующих долгие годы, психосоматика – это восприятие человека в его целостности, с пониманием неразрывной связи между телом и сознанием. Такой подход подразумевает: все, что оказывает влияние на тело, совершенно точно затрагивает и сознание, однако верно и обратное.

Это единство тела и сознания порой представляется чисто умозрительным. Однако оно вполне реально. Наиболее чувствительно и естественно мы ощущаем это при определенных обстоятельствах: когда получаем яркое удовольствие или когда мы чрезвычайно напряжены. Во время сильного стресса, острой боли мы испытываем физическое напряжение одновременно с умственным и эмоциональным, при этом одно усиливает другое. В этих случаях невозможно не отдавать себе отчет в том, что тело и сознание – одно целое. Эту связь можно проиллюстрировать схемой:



- 1** Появление стрессора
- 2** Возникает напряжение тела
- 3** Одновременно возникает психическое и эмоциональное напряжение
- 4** Из-за которого возрастает напряжение тела

Схема 1. Психосоматический круг

Эмоциональная динамика изменяет состояние организма точно так же, как состояние организма изменяет эмоциональную жизнь. Этот постулат лежит в основе метода, который мы предлагаем вашему вниманию. Метода, который прежде всего связан с индивидуальной жизнью каждого человека и не претендует на разработку психологической или метафизической теории, которая объясняла бы все наши несчастья.

Подобно тому, как когда-то на рынках можно было найти

«сонники» для толкования снов, сегодня мы находим в магазинах «толкования болезней», которые, как принято считать, помогают разгадывать их значение. Цель нашей книги в другом. Она не претендует на то, чтобы «объяснять» болезни, разгадывать их или предложить символический ключ к нашим недугам. Она предлагает вам не столько очередную интерпретацию, сколько понимание и открытие ресурсов, необходимых для вашего здоровья.

Всякая болезнь возникает из-за множества факторов, и мы далеки от того, чтобы знать их все. Очередные успехи современной медицины и обращение к медицине традиционной открывают нам новые территории, помогают обнаружить и исследовать все новые неизведанные зоны. Опыт клиницистов научил нас тому, что мы определенно можем оказывать влияние на свое здоровье. Это влияние возможно при развитии «рефлекса хорошего самочувствия».

Исходя из собственных интересов и интересов многих пациентов, мы проводили эксперименты для изучения каждого из предлагаемых вам способов. Каждый из них, каким бы скромным он ни представлялся, наглядно продемонстрировал, что может оказывать существенное влияние на ситуацию в целом. В самом деле, согласно теории систем, «изменив один элемент, я меняю всю систему целиком». В данном случае это означает, что все то полезное, что мы делаем для тела и психики, системно сказывается на нашем са-

мочувствии и здоровье.

Приемы, которые мы вам предлагаем, естественным образом сочетаются друг с другом и в конечном итоге позволяют по-новому заботиться о здоровье. Новый способ, включающий контакт с самим собой и своим внутренним миром, позволяет лучше узнать свои рамки и ограничения, свои потребности и приоритеты. Этот способ побуждает нас пересмотреть наши убеждения, наши представления, наши «личные истины» и изменить как психологические установки, так и образ жизни, чтобы наилучшим образом использовать имеющийся скрытый потенциал для поддержания и приумножения нашего капитала здоровья.

Именно к такому новому, точнее обновленному, способу поддержания здоровья и улучшения самочувствия мы и предлагаем вам обратиться.

А для начала давайте проведем небольшой тест...

[Упражнение]

Имеется ли у вас рефлекс хорошего самочувствия?

Для того чтобы это выяснить, ответьте на несколько вопросов:

→ Если вы чувствуете, что вам неудобно сидеть или ваше тело находится в неудобном положении, сделаете ли вы что-то сразу, чтобы вам стало удобнее, или

дождетесь, пока ваша поза станет для вас мучительной?

→ Если вы испытываете смутный эмоциональный дискомфорт, легкое беспокойство, чувство пустоты в желудке, предпринимаете ли вы что-нибудь или ждете, пока все само пройдет?

→ Если у вас болит голова, плечо или какая-то иная часть тела, долго ли вы ждете, прежде чем что-то предпринять?

→ Когда речь идет о вашем самочувствии и здоровье в целом, считаете ли вы, что правильнее действовать незамедлительно, или предпочитаете подождать и понаблюдать?

Хорошее самочувствие, возможно,
вы обретете позже,
но лучше себя чувствовать станете
прямо сейчас!

Итак, готовы ли вы
что-нибудь сделать для себя?

Глава 1

Горько-сладкий коктейль: жизнь

«Жизнь – это заболевание, передающееся половым путем, неопределенной продолжительности и со смертельным исходом!..» За этой шуткой кроются некоторые истины. Жизнь – это мощный поток, который подхватывает нас и уносит. Жизнь – это приключение, о котором нам известно только, каким будет конец и каким было начало. В остальном, несмотря на все проекты, программы, заверения, перестраховки, которыми мы стремимся себя окружить, остается полагаться только на саму жизнь.

Мы проживаем нашу жизнь в двух сферах: в теле и духе, которые слишком часто полагают не связанными между собой, в то время как между ними существует тесная связь. То, как мы ее проживаем, чаще сказывается на нашем теле (соне) или духовной жизни (психике) – на самом деле лишь двух сторонах одной и той же реальности, которую мы называем психосоматикой. Образуя очень тесный союз, они лежат в основе того, что мы обычно называем здоровьем или болезнью.

Здоровье бесценно...

Так обычно говорят, но между тем у него есть цена,

прежде всего экономическая, но также и эмоциональная, и энергетическая.

→ **Экономическая цена** подразумевает вызванную нездоровьем упущенную выгоду и расходы на медицинское обслуживание. Стремительно распространяются так называемые «болезни цивилизации»: депрессия, пищевая или респираторная аллергия, сердечно-сосудистые заболевания, ожирение; не говоря уже о пагубных последствиях употребления алкоголя и табака, а также тех состояниях, которые вызваны безработицей и длительными и повседневными стрессами. Гонка за эффективностью обходится дорого: стресс побеждает, депрессия распространяется, и общество, неспособное к саморегулированию и проведению необходимых фундаментальных реформ, которые позволили бы провести настоящую профилактику, подталкивает людей к медикализации. Так, в 2002 году мировые продажи антидепрессантов достигли рекордной отметки почти в 20 миллиардов долларов!

→ **Эмоциональная**, поскольку болезнь вызывает кризис. Как и любой кризис, она может предоставить возможность для перемен, размышлений, развития – или дать нам увязнуть в отрицании нашей ответственности за здоровую, лучшую жизнь. Велик соблазн свалить все на внешние факторы: «Во всем виновато невезение!» – из страха утонуть в чувстве вины, в то время как речь идет не о самобичевании, пустых сетованиях, а о том, чтобы взять на себя ответственность.

→ **И энергетическая!** Хотя мы каждый день используем термин «энергия» и хорошо понимаем, сколько стоит обогрев и освещение дома, обслуживание автомобиля, мы едва ли сознаем, что наше тело тоже зависит от энергии. Энергии, которую мы, конечно, получаем из пищи и дыхания, но также, менее заметным образом, из окружающей среды.

Это драгоценное здоровье

Здоровье – это ценность, поэтому мы желаем его другим. А как же наше собственное здоровье? О нем мы почти не заботимся, за исключением тех случаев, когда болеем. Когда все в порядке, когда мы чувствуем себя хорошо, мы почти не принимаем во внимание интимный опыт нашего тела; если же вдруг что-то идет не так, это вызывает у нас панику.

Когда все в порядке, нам все же время от времени случается думать, что для поддержания здоровья необходимо заботиться о питании, сне, занятиях спортом. Но если у нас появляются соматические расстройства, мы думаем лишь о том, как найти того, кто вытащит нас из этого состояния, как при необходимости ищем сантехника и ворчим, если тот ставит под сомнение состояние нашего оборудования!

В эпоху фастфуда (быстрого питания), которое чаще всего представляет собой только жирфуд (жирную пищу), если не фальшфуд («поддельную» пищу, дополнительно окрашенную, текстурированную и ароматизированную, чтобы обмануть вкусовые ощущения и потрафить нашему вкусу), и в

эпоху растворимой пищи (немного порошка, немного воды – и готово!), мы надеемся, что лечение также будет коротким, а результаты – немедленными. Роль, отводимая сегодня врачу, чаще всего сводится к роли технического специалиста по здоровью, от которого мы главным образом ожидаем, что он окажется опытным специалистом по устранению неполадок.

Заболев, мы обращаемся к врачу и принимаем таблетки – вот поведение, которое считается правильным, так нас приучили. К этому в целом сводится наше представление о здоровье. Что касается специалиста, который с каждым днем знает «все больше о меньшем», то ему мы имеем обыкновение предъявлять наше тело по частям. Но ведь тело – не ветчина, которую нарезают ломтиками; это единый организм! Вот почему не стоит удивляться, что многие пациенты испытывают растущий диссонанс с медициной, которая день ото дня все больше низводит человека до роли объекта – носителя симптомов, забывая, что он прежде всего субъект, главное действующее лицо в происходящем. И также не приходится удивляться растущему спросу на альтернативные методы лечения.

Следует ли видеть в этом отражение некоторой неудовлетворенности (или даже явной неудовлетворенности) официальной медициной или осознание того, что существуют другие взгляды на здоровье и искусство врачевания, которые лучше учитывают целостность личности?

Кому можно *доверить* свое здоровье?

«Мое здоровье слишком ценно, чтобы я мог доверить его только врачам!» – говорил один из наших пациентов. Это куда больше, чем просто шутка; в самом деле, академическая подготовка врачей основана на изучении механизмов различных патологий. Долгие часы изучая признаки и симптомы, студент в конечном итоге начинает думать только о болезни и лечении. Образ сегодняшнего врача далек от образа врача-философа, которого Гиппократ считал равным богам. Гиппократ, отец современной медицины, утверждал: «Не следует краснеть, заимствуя у народа средства, служащие к его излечению».

В самом деле, все, что может способствовать хорошему физическому и психическому самочувствию человека, заслуживает пристального внимания врача и пациента. Увы, так не происходит. Прогресс в исследованиях, расширение научных знаний, идеологическая направленность исследований приводят к тому, что врач все чаще стремится специализироваться в какой-либо отрасли медицины и становится опытным специалистом, но пренебрегает возможностью стать медицинским педагогом – человеком, передающим свои познания пациентам. А то, что психология изучается отдельно, делает ее бедной родственницей преподавания. Представление о том, как можно инициировать процессы оздоровления, становится все более поверхностным.

Как бы то ни было, даже если человек вполне удовлетво-

рен контактами, которые сложились у него с врачом (врачами), и осуществляемым лечением, ему следует развивать в себе ответственное отношение к своему здоровью.

Заботиться о своем здоровье не так-то просто

«Заботиться о своем здоровье не так-то просто, – говорите вы, – да к тому же я не имею представления, с чего начать». Именно для этого мы написали нашу книгу, чтобы помочь вам обрести это представление, взять дело в свои руки и развить в себе рефлекс хорошего самочувствия. Рефлекс, который так же значим для разума, как и для тела, так же связан со здоровьем, как и болезнь. Но прежде всего давайте посмотрим, что нам мешает.

Это сложный и довольно запутанный набор мыслей, в которых перемешаны чувство подавленности масштабом задачи, боязнь неспособности, непригодности и очевидное нежелание брать на себя ответственность. Чувство, отягощенное всеми нашими привычными представлениями и воспитанием. Когда мы боеем, к болезни прибавляется некоторая потеря самостоятельности, страх, растерянность и повышенная потребность в том, чтобы о нас заботился кто-то еще.

Все это вполне понятно, но мы не должны упускать из виду, что каждому из нас выгодно выработать ответственное отношение к уходу за собой; отношение полезное независимо от того, больны мы или здоровы, позволяющее избежать нестроений, которые могут нарушать гармоничный союз па-

ры тело – сознание.

Амфора и бабочка

Жизнь непроста и полна рисков; мы испытываем их каждый день, и наше тело тоже. Тело, которое принадлежит нам, возможно, немного меньше, чем мы ему, чувствительно к изменениям окружающей среды, к нашим эмоциям, нашему настроению, к ограничениям среды, в которой мы проживаем. Как и тела других животных, оно приспособливается и защищается, чтобы поддерживать в себе жизнь. Но наше тело не одиноко: оно тесно связано с тем, что мы называем сознанием.

Для греков дыхание, душа (*psukê*, «психе», от глагола *psukein* — «дуть»); отсюда слово «психика») – это витальность, которая и делает тело живым. Согласно древнему мифу, душа подобна бабочке, заключенной в амфору (символизирующую тело, сому) и жаждущей возобновить свой полет.

И хотя сегодня мы более охотно говорим о теле и сознании, чем о теле и душе, мы сохранили греческие корни этих слов, образовав слово «психосоматика». Однако, прежде чем идти дальше, если вы не против, давайте немного поразмышляем.

Минутка на размышление...

Когда вам попадается слово «психосоматика», о чем оно заставляет задуматься? Что вы под ним понимаете?

Что, по-вашему, относится исключительно к сознанию?

Некоторые больные, испытывающие боли в теле, тем не менее слышат от врача: «У вас ничего нет, это психосоматика». Если так говорит ваш врач, как вы его понимаете? И из чего вы делаете такие выводы? Из каких источников вы берете информацию?

Будьте уверены, это не допрос второй степени, это всего лишь небольшое уточнение, приглашение к размышлениям, нечто подобное вы найдете и в следующих главах. Это полезное уточнение, поскольку наша голова забита информацией, убеждениями, предрассудками, взятыми из разных источников и часто мешающими получению новых знаний.

Итак, давайте подведем итоги; мы станем лучше понимать друг друга, и это, возможно, позволит нам поделиться с вами новым мышлением, основанным на положениях, прежде недостаточно известных.

«Психосоматика», «психосоматический» – что это значит для вас?

Психосоматика – это *единство* тела и сознания

«Психосоматика» – неоднозначное слово, которое волнует или отталкивает, но значение которого слишком часто

остаётся неопределённым. Это слово, как летучая мышь (с шерстью и крыльями!), обладает аурой, вызывающей в воображении великие тайны организма и, в частности, загадочный «скачок от психического к соматическому», постулированный Фрейдом. Будучи «пограничным объектом» для отдельных биологов, оно представляется «немыслимым объектом» для психологов. Дело в том, что сегодня науку о Жизни и науку о Человеке разделяет пропасть, которая слишком часто кажется непреодолимой. Пропасть, мостом через которую и является психосоматика.

Довольно часто термин «психосоматика» вызывает ассоциации с недугами, физическими симптомами, возникающими «в голове», страданием, которое некоторые считают скорее воображаемым. Многим врачам он служит для обозначения довольно расплывчатой категории заболеваний, которым принято приписывать психическое происхождение. Что касается нас, терапевтов, принимающих и наблюдающих людей всех возрастов, которые испытывают всевозможные страдания, то мы на практике убедились в действительности психокорпоральных методов лечения, при которых предпочтение отдаётся понятию энергии, а потому мы придаём слову «психосоматика» (которое пишем без дефиса) значение фундаментального единства тела и сознания.

Кроме того, если вдуматься, функционирование нашего организма может быть только психосоматическим, поскольку оно неизбежно включает в себя взаимодействие тела и со-

знания в динамическом единстве, в постоянном поиске равновесия и наполненности. И повседневный опыт показывает, что все, что на нас влияет, равным образом влияет как на сознание, так и на тело.

Когда мы говорим о психосоматике, речь идет не о соединении двух отдельных сущностей, а об их теснейшей связи в одной личности, где каждая из них постоянно влияет на другую, создавая неразрывное единство, которое мы называем здесь психосомой.

Это единство определяет физическое и психическое состояние нашего здоровья, весь наш жизненный путь. Наши ощущения, реакции, поведение, образ жизни в теле и сознании, импульсивные и эмоциональные телодвижения – проявления психосоматики. Мы реагируем на все, постоянно, во всех измерениях нашего существа. Единство тела и сознания обеспечивает жизнедеятельность всей этой системы.

Отсюда следует, что этот глобальный, целостный взгляд на функционирование организма относится не только к состоянию болезни, но и, в гораздо более широком смысле, ко всему нашему существованию. Таким образом, этот термин применяется к широкой области здравоохранения во многих аспектах, которые приписывает ему определение Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в котором говорится об «общем состоянии здоровья». Поэтому на протяжении всей нашей книги мы будем рассматривать основу нашего организма как психосоматическую по своей природе.

де. Это подтверждается многочисленными исследованиями, в основном связанными со стрессом.

Быть более сознательными

По этому поводу доктор Николь Бауманн, директор лаборатории нейрoхимии в больнице Питье-Сальпетриер в Париже, уверенно заявляет: «Мы сами себя создаем, равно как можем разрушать себя на протяжении всей жизни. Если бы люди знали о некоторых вредных последствиях стресса, они могли бы изменить свое поведение. Это привело бы к значительному улучшению состояния их здоровья...»

Так почему бы нам не стремиться стать более сознательными и формировать себя, а не разрушать? Быть более сознательными и активно стремиться жить лучше, но при этом не впадать в беспокойство и не превращать это исследование в очередной источник ипохондрии и стресса – вот в чем сложность.

Итак, давайте начнем с изучения обширной области того, что сегодня известно как стресс, чтобы лучше узнать его положительные и отрицательные стороны, попутно воздавая должное маленьким зверькам, которые многому нас научили.

Когда *мышь* лязгает зубами

Ах, скажете вы, неужели мы наконец услышим о том, чем обязаны мышам? Да, мыши – это великие бедолаги, смирен-

ные мученики науки. Именно их, этих малоприметных безвестных тварей прививают, трепанируют, подвергают электрошоку, наркозу, самым смелым и неожиданным экспериментам. Мышей подвергают стрессу и приносят в жертву на алтарь знаний.

Что могли подумать эти маленькие грызуны, которых холодной канадской зимой доктор высадил на подоконник своей лаборатории? Они лязгали зубами и боролись, боролись со жгучим холодом. Но, как и коза г-на Сегена¹ из одноименной истории Альфонса Доде, они выбились из сил; на этом все и закончилось. Бедняжки слишком громко лязгали зубами. И когда исследователь вернулся, он обнаружил лишь маленькие, отвердевшие холодные тела. Маленькие безжизненные тела, которые попали под его скальпель, выдали странную тайну: надпочечники каждой мыши были значительно увеличены в объеме. Мог ли предполагать канадский патолог и эндокринолог Ганс Селье, что введет в оборот модное слово, которым во всем мире станут обозначать широко известное негативное явление?

Слово...

Это слово, «стресс», доктор Селье (1907–1982) позаимствовал из лексикона физиков, у которых оно обозначает силу, давление, заряд, влияющие на структуру металличе-

¹ Козочка господина Сегена. В кн.: А. Доде. Письма с мельницы. М.: Детская литература, 1987.

ского предмета, подверженного усиленным нагрузкам, которые могут его деформировать. Слово «стресс» происходит от латинского глагола *stringere*, который означает «обнимать, сжимать, защемить»; слово, от которого во французском языке произошли слова *astreindre*, *êtreindre*, *détresse* – «сдерживать», «охватывать», «огорчать». Любопытно отметить, что до того, как это слово стало применяться в физике металлов, в XVII веке на английском языке им обозначали страдания, испытания, неприятности, жизненные бедствия, то есть употребляли в значении, которое вернулось сегодня в повседневный лексикон.

В 1926 году, будучи молодым студентом-медиком Пражского университета, Ганс Селье с удивлением обнаружил, что у пациентов с разными заболеваниями наблюдаются схожие биологические изменения. Из этого он заключил, что для различных патологических состояний должен существовать общий знаменатель, который он назвал «общим синдромом болезни». Все могло этим и ограничиться. Но когда несколько лет спустя, обосновавшись в Квебеке, Селье приступил к исследованиям половых гормонов у мышей, подвергнутых различным испытаниям с помощью тепла, холода, электричества, рентгеновских лучей, он с удивлением обнаружил сходные органические проявления.

Фиксируя свои наблюдения, Селье, оказавшийся при распаде Австро-Венгрии на территории Чехословакии, в 1936 году опубликовал в престижном журнале «Природа» статью

о неспецифических реакциях, вызываемых любым агрессивным физическим фактором. Именно тогда впервые в привычном нам значении прозвучало слово «стресс»; судьба его нам известна. Селье оно не вполне устраивало, он предпочел бы ему слово strain (англ. «принуждение»), но ему не удалось ввести его в широкий оборот. Дальнейшие исследования привели его к более точному определению того, что он называет уже не «общим синдромом болезни», а, в более широком смысле, «общим адаптационным синдромом», и расширить свои исследования, включив психологические факторы. В 1950 году он опубликовал свою фундаментальную работу «Стресс». Более тысячи страниц, пять тысяч ссылок: впечатляет!

Двадцать пять лет спустя он заявил: «Стресс идет рука об руку с проявлением всех наших внутренних импульсов. Он является результатом любого вызова, с которым сталкивается какая-либо часть организма. На самом деле, отсутствие стресса – это смерть».

...И дело

В качестве окончательного Селье предлагает следующее определение: «Стресс – это неспецифический ответ организма на любой обращенный к нему запрос». Неспецифический означает общий. Стресс – это общая реакция организма на физическое или психическое воздействие.

Эта стимуляция может быть сильной или легкой, прият-

ной и неприятной. Прикосновения, ласки, радость, печаль, боль, удовольствие, запахи, шумы, свет – все это является факторами стресса. Любое изменение окружающей среды представляет собой «хороший» (эустресс) или «плохой» стресс (дистресс), полезный или вредный для организма, который немедленно реагирует выделением гормонов и нейротрансмиттеров, приводя в действие сложные биологические механизмы, которые мы рассмотрим в следующей главе.

Жизнь – это постоянный и эффективный процесс адаптации, однако лишь до определенного момента. Интенсивность, продолжительность и повторяемость нагрузок способны создать эффект перегрузки. Они могут привести к сбоям в функционировании организма. Переступив за естественные пределы саморегуляции, мы чувствуем пагубные последствия стресса; тогда мы говорим: «У меня стресс». На самом деле, когда мы это осознаем, в большинстве случаев это означает, что мы уже превысили свои возможности и находимся в состоянии перенапряжения. Как заметил один юморист, «когда переходишь границы, их больше не существует».

Прежде чем идти дальше, подведем предварительные итоги...

—> Часто ли вы жалуетесь на переутомление, усталость, стресс?

→ Бывает ли у вас ощущение, что вы находитесь «на грани»?

→ Говорите ли вы себе: «Я больше не могу это выносить»?

→ Легко ли вы раздражаетесь?

→ Есть ли у вас проблемы со сном? С аппетитом?

→ Часто ли вы обращаетесь к стимуляторам?

Внимание! Если на все эти вопросы вы ответили «да», вы уже находитесь в опасном состоянии дисбаланса, которое сказывается на вашем здоровье.

Почему бы не улучить минутку, чтобы перевести дух и спросить себя, с чем это связано?

Расслабиться, поразмышлять, подвести итоги нам так же необходимо в повседневной жизни, как пилоту авиалайнера или моряку дальнего плавания.

На следующих страницах вам будет предлагаться нечто подобное, а также конкретные действия, которые помогут вам восстановиться, когда возникнет такая необходимость.

Понемногу *того и другого*

То, что мы привыкли считать негативом, сетуя на его избыток в повседневной жизни, на самом деле является необходимым механизмом адаптации. Без стресса человечество прекратило бы свое существование, и некому было бы говорить об этом.

Скажем прямо: без жизни не было бы стресса, но без стресса не было бы жизни! Давайте же рассмотрим это слово и то, как мы его применяем.

Не так давно в США, в Университете штата Огайо, было проведено исследование; оно было связано (в который раз!) с лабораторными мышами. Половина этих мелких грызунов была заперта на 2,5 часа в тесной и неудобной клетке, после чего им сделали прививку. Остальных оставили в обычной, гораздо более удобной клетке. При этом первая партия более эффективно реагировала на инъекцию аллергенного белка, и такая реакция наблюдалась на протяжении последующих девяти месяцев. Получается, что стресс, пережитый в подходящее время, позволил их организму сохранить более точную память об инородных телах.

Стресс – это механизм жизни, механизм выживания, позитивный механизм, который сам по себе не наносит вреда. В данном отношении имеет значение стрессовая нагрузка, которую мы ощущаем как чрезмерную. На самом деле каждодневное беспокойство, чрезмерная загруженность работой, усталость от транспорта, финансовые проблемы, недостаток сна, скрытые разочарования, мелкие повседневные неприятности перегружают систему и могут вывести ее из равновесия. Добавьте к этому недостаточное внимание, которое мы обычно уделяем своему телу, неправильное питание, чрезмерное употребление табака, алкоголя, недостаток физических упражнений, отдыха, – и мы получим довольно полную картину факторов, вызывающих «плохой» стресс.

А что же с «хорошим» стрессом? Его вызывают приятные ситуации: благожелательная атмосфера, интересная

работа, отдых, расслабление, приятная неожиданность, поцелуи, ласки, нежные слова, тесный физический контакт, удовлетворительные эмоциональные и сексуальные отношения. Это также исходный стимул, который побуждает нас двигаться, предпринимать какие-либо действия; наилучший стресс – самый короткий. Если он затягивается, это может истощить наши резервы, а затем изменить полярность, превращаясь из «хорошего» в «плохой». И, поскольку стресс – это удел каждого из нас, важно, чтобы хорошее и плохое уравновешивалось, иначе чаша жизни может оказаться исполненной горечи.

И крутятся *педали велика* в моей голове...

Наш мозг постоянно создает образы, мысли, и каждый знает, как трудно остановить этот поток хотя бы на короткое время. Когда все в порядке, у нас хорошее настроение, наша умственная деятельность становится частью благополучного существования. Но настроение, как и климат, переменчиво; оно может быть хорошим или плохим, веселым или мрачным. Беспросветные дни, столкновение с трудностями, заботами вызывают негативные мысли, образы, в которых преобладают страхи, беспокойство, тоска. Маленький «велосипед», который безостановочно крутится у меня в голове, набирает обороты. Иногда он сбивается с пути и наводит меня на навязчивые размышления. Я целиком погружаюсь в существующие или мнимые проблемы. Не находя выхода, я

чувствую себя разбитым.

Стрессоры, с которыми мы сталкиваемся, многочисленны. Некоторые из них приходят извне, мы о них уже говорили. Другие вызваны внутренними причинами: заботами, которые нас одолевают, негативными мыслями, чувством никчемности, обесцениванием, потерей смысла жизни и его поисками, и мы не всегда можем измерить их масштаб и влияние на нашу психосоматику.

Проблемы, с которыми я сталкиваюсь, вызывают во мне поток эмоций: страх, гнев, грусть, беспокойство, тоску, возможно, чувство вины. Моя энергия безостановочно поглощается этой психической деятельностью; педали этого маленького велосипеда неустанно крутятся в моей голове. И даже хотя он существует лишь в воображении, это создает напряжение, затруднение дыхания, сокращение мышц, которые усиливают умственное напряжение и усугубляют мой дискомфорт. Это порочный круг навязчивых размышлений.

Название вещи

Воображаемая ситуация, мысль, простое слово вызывают в нашем организме те же реакции, что и реальная ситуация. Для нашего организма вещь и идея вещи – одно и то же! Вещь и название вещи – тоже. Хотите это проверить?

[Упражнение]

Образы и слова

Экперимент I

Устройтесь поудобнее. Дайте вашему телу расслабиться. Дышите спокойно, глубоко. Продолжайте дышать ровно, размеренно, произвольно. Почувствуйте нежное прикосновение воздуха. Позвольте своему телу расслабляться все больше и больше. Ощутите, как вас охватывает нежное тепло, легкое оцепенение. Ваш организм ценит время, которое вы выделяете, чтобы он мог подышать. Наслаждайтесь этим отдыхом. Расслабьтесь еще больше, позволяя вашим мыслям свободно витать.

Вот так, хорошо. Расслабленность поможет вам сосредоточиться на воспоминаниях и лучше ощутить влияние ваших мыслей на тело.

Теперь представьте себе лимон. Красивый лимон, очень спелый, очень желтый, яркий, как солнце. Ароматный лимон, насыщенный соком.

Вы берете его в руки. Гладите его. Играете с ним. Вы чувствуете его гладкую, упругую кожуру. Вы его нюхаете.

Вдыхайте его фруктовый, немного кисловатый запах, такой характерный запах спелого лимона. Красивого спелого лимона.

Представьте, что вы разрезаете его пополам. Аромат усиливается. Проникает через ваши ноздри. Проникает в рот. И во рту образуется слюна.

Вы почувствовали на языке вкус лимона? Было ли это приятно? Наполнился ли рот слюной?

Если хотите, вы можете повторить эксперимент с закрытыми глазами, с другим фруктом по вашему выбору или с чем-то таким, что вы любите есть, пить, курить: со свежее испеченным хлебом, чашкой горячего шоколада, ванильным кремом, яблочным пирогом, картофелем фри, розовыми креветками... С чем-то таким, что хорошо вам знакомо и особенно приятно.

Итак, что вы чувствуете? Ваш рот наполнился слюной?

А между тем это всего лишь слова, всего лишь образы, всего лишь идеи вещей.

Эксперимент II

По-прежнему удобно устроившись, я позволяю своему телу снять напряжение, расслабиться. Вдох-выдох. Я выдыхаю спокойно, медленно, выпуская воздух в глубоком выдохе; это выдох расслабления, хорошего самочувствия. Я даю себе время подышать. Даю себе время. Мое тело расслабляется все больше, мое сознание тоже. Я продолжаю дышать медленно, спокойно, глубоко.

Мое дыхание размеренное и свободное, мое сердце бьется спокойно и ровно. Я позволяю расслабленности проникнуть в глубину моего тела,

чувствуя расслабление от корней волос и до пяток, проверяя состояние челюстей, плеч, бедер... Я расслабляюсь еще сильнее. Тело и сознание расслаблены.

Вот и все, это хорошо. Это прекрасно.

Вот так, хорошо. Превосходно.

Теперь я думаю об интимной, приятной ситуации: теле или части тела, которые я люблю, которые я всегда любил(а), которые мне желанны, к которым я с удовольствием прикасался(лась) или которые хотел(а) бы потрогать, погладить.

Что вы чувствуете?

Что происходит с вашим телом?

И это снова только слова, образы и воспоминания.

Говорить с собой «красиво»

«Смерть и жизнь – во власти языка» (Притчи 18:22). Это выражение, которое мы находим и в «Правилах тамплиеров», наводит на размышления. В самом деле, рыцарям храма предлагалось всегда говорить со своими братьями «красиво», то есть уважительно, степенно и почтительно. Дело в том, что, как считал Эзоп, язык – это лучшее и худшее, что есть на свете. Слова могут ласкать, соблазнять, утешать; они также могут задеть, ранить, обидеть. Они могут исцелять или разрушать. И не только других – нас самих тоже.

У скольких из нас, когда что-то не получается, первой реакцией бывает: «Я пустое место»? Сколь многие из нас из-за пустячной оплошности, малейшей ошибки позорят себя,

подвергают жесткой критике?

Давайте подумаем об этом и будем внимательны к содержанию наших мыслей и образов, к словам, которые мы используем в своем внутреннем диалоге. Давайте воздержимся от восклицаний типа: «Это меня убивает», «Это меня гложет», «Это меня мучает», «Это меня изнуряет», «Это делает меня больным». И оскорбительных утверждений: «Какой(какая) же я..!», «Вот уж действительно, таких ... как я, еще поискать». Слишком часто повторяемые, эти выражения становятся своего рода негативным программированием, наносящим вред нашей самооценке, нашему самочувствию и здоровью.

Такая враждебность по отношению к самим себе порождает негативные образы и эмоции, которые провоцируют каскад изменений в нашей внутренней среде (мы подробно рассмотрим это в следующей главе) и вызывают напряжение в мышцах. Такие сообщения получают все клетки организма. Нам следует периодически ненадолго очищать сознание, устраивать своеобразную внутреннюю помывку. Это один из способов обуздать лошадей, галопирующих в наших головах, уберечь от беды птиц, гнездящихся в нашем черепе. Так почему бы не говорить с собой «красиво», вместо того чтобы поносить себя изо дня в день? Это один из способов борьбы с психическим загрязнением.

[Упражнение]

Внутренняя помывка

Устройтесь поудобнее, чтобы возникло приятное ощущение покоя. Позвольте своему телу, своему сознанию расслабиться. Дышите спокойно, глубоко. Расслабьтесь еще. Вот так, хорошо. Очень хорошо.

Теперь вспомните слова, которые вы чаще всего используете в своем внутреннем диалоге, эпитеты, которые применяете к себе, когда злитесь.

Как бы вы отреагировали, если бы кто-то другой так вас называл?

Называл ли вас так кто-нибудь? Кто? В какой момент? При каких обстоятельствах?

Среди слов, какие представляются вам самыми негативными, какие вас сильнее ранят и обижают?

Какие из них вызывают у вас самые негативные эмоции? Чем вы могли бы их заменить?

Такой анализ поможет вам навести порядок в голове и избежать неосознанного негативного программирования. Вы можете время от времени проделывать это, наблюдая за изменениями в вашем внутреннем диалоге. Вы также наверняка заметите изменения в том, как вы говорите и, возможно, даже как смотрите на жизнь.

А чтобы ваша борьба с психическим загрязнением была более эффективной, выберите

себе сразу же «защитное слово». Это слово вы будете мысленно энергично произносить, чтобы остановить поток мыслей-паразитов, подавить негативную мысль, контролировать зарождающуюся тревогу, притормозить вращение педалей маленького велосипеда в вашей голове. Это просто и действительно, хоть и может показаться наивным. Почему? Потому что мгновенно меняет ход наших мыслей. И действует еще эффективнее, если вы сопровождаете это упражнение резким выдохом.

Вы сами можете его выбрать: «Довольно! Хватит! Стоп! Баста! Достаточно! Пора остановиться!» – или, сродни компьютерной команде: «Я стираю! Удалить! Мусор! В корзину!...» – выбор велик. Важно, чтобы это слово было для вас значимым, простым, всегда наготове. Попробуйте, и вы сами увидите результат.

Что происходит во мне, когда я испытываю стресс?

—> В **теле** я ощущаю более или менее резкие и заметные физические изменения. Это может варьировать от обычного учащенного сердцебиения до острой нехватки воздуха; от обычного напряжения до общей дрожи; от обычной усталости до ощущения глубокой пустоты, непреодолимого изнеможения.

—> В **эмоциональной сфере** я чувствую нечто, часто неясное, что может варьировать от смутного беспокойства до сковываю-

щего живот страха, леденящего, вызывающего тошноту.

→ А в **мыслях** педали маленького велосипеда крутятся на полной скорости или, напротив, может возникнуть ощущение, что он застопорился, и в голове не осталось ни одной толковой мысли.

Это означает, что, в зависимости от моей личности, моей жизненной истории, проблем, связанных с ситуацией, мои ощущения будут более или менее интенсивными, более или менее дезорганизирующими.

У каждого *свой* стресс

Природа физиологических и химических реакций на стрессорное воздействие у всех одинакова, в то время как индивидуальное «переживаемое» (то, как мы чувствуем), по сути, аналогов не имеет. «Каждый справляется со своим стрессом, усталостью, депрессией, болезнью самостоятельно и по своей собственной логике. Каждый стремится наилучшим образом приспособиться к жизни, какой она ему представляется», – отмечал Ганс Селье.



Схема 2. Развитие сопротивления стрессу в различных его фазах, согласно Хансу Селье.

Это объясняет интенсивность наших реакций, ментальную и эмоциональную окраску наших чувств. Именно в

эти моменты дискомфорта, плохого самочувствия мы легче всего осознаем, как функционирует наша психосоматика. Физические сбои сопровождаются эмоциями, мыслями; мы чувствуем себя вовлеченными в процессы действия-противодействия на разных уровнях нашего организма: в теле, в голове, в сердце. Именно тогда мы ощущаем себя единым целым. Под воздействием сильного стресса большинство испытуемых чувствуют недомогание и заметное снижение умственных способностей (неприятная ситуация, хорошо известная тем, кому приходилось сдавать экзамены). Есть такие, кого возбуждает испытываемое давление: оно повышает их работоспособность, ускоряет темп мышления и повышает его продуктивность. Таким образом, деятельность многих людей становится эффективной только под воздействием чрезвычайной ситуации, что является чрезмерной «энергетической расточительностью» для организма.

Какими бы ни были наши личные реакции на сложные ситуации, нам полезно знать о психофизиологических реакциях нашего организма, чтобы иметь возможность оценить наши ограничения, измерить риски, выработать действенные стратегии и платить меньшую цену за наши энергетические инвестиции. Вот схема, которая поможет нам лучше это понять (см. *Схему 2*).

Эта кривая универсальна, она может относиться как к животным, так и к человеку. Вспомните, когда в последний раз вы были в океанариуме, вы наверняка обращали внимание

на табличку: «Не стучите по стеклу, не делайте фотографии со вспышкой, это вызывает стресс у наших друзей-рыбок».

От фазы к фазе

Обычно мы лучше сознаем, какие изменения возникают в фазе тревоги. Дело в том, что в это время, под воздействием внезапного выброса адреналина, все системы нашего организма приходят в состояние боевой готовности и мы чувствуем себя более или менее обеспокоенными.

Затем наш организм адаптируется к ситуации. Он входит в фазу сопротивления и ценой различных корректировок восстанавливает некое подобие равновесия. На этом втором этапе мы мобилизуем все свои силы, чтобы «держать удар», что требует более или менее значительных затрат энергии и может даже вызвать ощущение скованности в шее...

Если ситуация стресса затягивается или добавляются новые стрессоры, наши силы иссякают, и способность адаптироваться ослабевает до тех пор, пока мы не опустимся ниже начального порога, в фазу истощения – очень опасное состояние, угрожающее нашему здоровью. Очевидно, что именно в этот период, особенно если ситуация затягивается, наиболее высок риск психосоматических расстройств.

Перед лицом опасности

Когда мы подвергаемся опасности из-за оскорблений, перегрузки, переедания, тошноты, наш организм спонтанно

формирует определенные стратегии поведения. Биолог Анри Лабори выделил три основных реакции на угрозу, которые присущи как животным, так и людям:

—> **бегство**, то есть уход от ситуации. Это адаптированная реакция на агрессора — человека (людей) или ситуацию (ситуации). Это позволяет нам сократить фазу сопротивления и быстро вернуться к нормальной жизни. Однако в нашей цивилизованной жизни непосредственное бегство не всегда возможно, поэтому иногда оно принимает форму болезненного избегания, что приводит к длительным прогулам в школе или на работе;

—> **атака**, которая заключается в прямом столкновении с агрессором, в попытке одержать верх. Такая реакция часто невозможна в «контролируемом» обществе, подобном нашему; мы можем подвергнуться полицейскому преследованию, и потому меня с детства учили подавлять свой гнев, а значит, я не могу нарушить запрет... Вот почему неудивительно, что агрессия, подавленная в момент конфликта, скрытно всплывает на поверхность позднее;

—> **торможение** действия: не имея возмож-

ности обратиться к предыдущим решениям, я чаще всего вынужден выбирать именно это. Мое тело готово к действию, но оно невыполнимо; это тупик. Не имея возможности действовать, я остаюсь пассивным, беспомощным, замершим, как кролик перед удавом. Мой организм замирает, сжимается: я замыкаюсь в себе, мои тело и сознание напряжены.

Первые две стратегии побуждают нас активно реагировать, и в этом действии, будь то бегство или агрессия, мы разряжаем напряжение, что, по крайней мере отчасти, освобождает нас от последствий стресса. В случае же реакции «замри», напротив, сбросить напряжение невозможно. Мы получаем все последствия стресса: в теле – в виде мышечных зажимов, в сердце – в виде невыраженных эмоций и в сознании – в виде негативных образов. Можно сказать, что такое поведение, считающееся «социально корректным», дорого нам обходится.

К этим трем стратегиям, выделенным Анри Лабори, можно добавить четвертую: гиперактивность. В современной жизни мы часто обращаемся к ней неосознанно, она представляет собой сочетание первых двух: бегства и действия. Я действую, но не прямо, а убегая во что-то другое или в какой-то частичный аспект ситуации, с которой не могу (или не хочу) сталкиваться напрямую. Выгода, которую я от этого получаю, заключается в снятии части умственного и фи-

зического напряжения через действие и в защите через избегание эмоциональной составляющей (своего рода «выключение» чувств). Однако, если такая гиперактивность становится привычной, как это случается часто и у многих, это приводит к ухудшению самочувствия, что, в свою очередь, может подтолкнуть субъекта к поиску новых видов деятельности и довести его до состояния истощения.

Прямо в сердце

Большое ретроспективное исследование (11 119 пациентов из 52 стран, перенесших инфаркт миокарда, по сравнению с 13 648 аналогичными пациентами, не имевшими прежде проблем с сердцем), опубликованное в 2004 году, демонстрирует, что роль стресса в заболеваемости инфарктом миокарда намного выше, чем считалось ранее.

Эмоциональный стресс как фактор риска сердечных заболеваний, хоть и не такой значимый, как курение, сопоставим со стрессом, вызванным высоким кровяным давлением и ожирением. И это лишь одно из проявлений многочисленных вредных последствий чрезмерного и продолжительного стресса.

Чрезмерная загруженность работой *серьезно* вредит здоровью!

Следует ли помещать это предупреждение, написанное жирным шрифтом и выделенное рамкой, на анкетах для при-

ема на работу и в платежных ведомостях? Такие мысли приходят в голову при знакомстве с результатами многочисленных исследований, посвященных стрессу на работе.

В одном из них, проведенном Французским институтом стрессовых состояний (IFAS) с марта 2003 года по март 2004 года, приняли участие 12 997 сотрудников всех уровней квалификации из четырех компаний – промышленных и работающих в сфере услуг. Результаты показывают, что среди опрошенных каждый пятый мужчина и почти каждая третья женщина страдают от чрезмерного стресса. Наиболее затронутыми стрессом оказались люди в возрасте 45–54 лет, а наиболее уязвимыми – внештатные сотрудники, за которыми следуют штатные и руководители высшего звена. Все они объясняют это состояние своей профессиональной деятельностью, а также проблемами ее совмещения с личной жизнью.

Это исследование также показывает, что стрессовая нагрузка прогрессирует на протяжении всей жизни, усиливаясь к сорока годам, и что это явление напрямую коррелирует с возможностью принятия самостоятельных решений на работе. Таким образом, у менеджеров, находящихся на вершине иерархии, риск чрезмерного стресса, по-видимому, значительно ниже, чем у внештатных работников; это вовсе не означает, что у них самих нет множества причин для стресса.

Кроме того, цифры указывают на определенную связь между коллективным измерением стресса и стилем управле-

ния компанией. То же самое относится к любому организованному сообществу: Церкви, армии, школе и, конечно, семье. Каждая семья создает особую эмоциональную атмосферу и особый тип стресса, который оказывает наиболее сильное влияние на некоторых ее членов. Стресс родителей отражается на детях, как стресс учителей – на их учениках или воспитателей – на детях, которые находятся на их попечении.

С другой стороны, безработица, которая сегодня так широко распространена, является серьезным фактором психических и физических расстройств, а жизнь без семьи также является фактором стресса. Так что же из этого следует? Что таящиеся в жизненных перипетиях факторы стресса многочисленны, а статистические исследования не в состоянии выявить их все.

Предупрежден — значит встревожен!

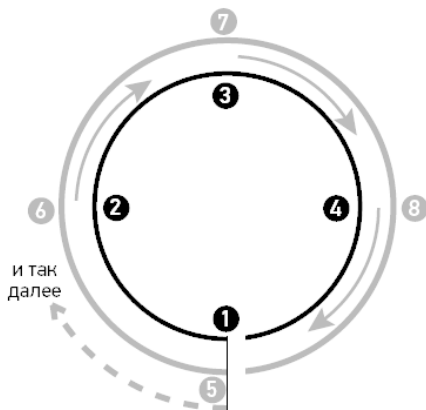
Часто мы испытываем больший стресс из-за мыслей, которые крутятся в нашей голове, чем из-за событий, и, таким образом, держим наш организм в неосознанном состоянии мобилизованности. Это соответствует ситуации внутренней тревоги, приводит к ненужному расходу энергии, что становится источником усталости без видимых причин. Важно осознать это и расслабиться, что обернется тем большей экономией энергии, чем более серьезное влияние оказывает длительный стресс на наше физическое, психическое и ду-

ховное здоровье. Конечно, любое заболевание можно объяснить множеством причин, но болезнь вызывает не стресс как таковой, а неправильное отношение к стрессорам. Как хорошо видно из приведенного выше графика, дойдя до состояния истощения, организм оказывается более или менее серьезно ослабленным. Это должно побудить нас избегать попадания в порочный круг стресса, удивительно схожий с порочным кругом навязчивых размышлений.

Когда я нахожусь в трудной ситуации, вызванной внешними обстоятельствами или «маленьким велосипедом», педали которого крутятся в моей голове, заставляя сосредоточиться на негативных, тревожных мыслях, у меня развивается психическое и органическое напряжение; это сказывается на химических процессах в организме. В результате постоянного взаимодействия психики – сомы, сомы – психики мышечные спазмы усиливают чувство дискомфорта, а следовательно, эмоциональный климат ухудшается. И крутится, крутится колесо беспокойства, навязчивых идей, внутреннего напряжения, судорог...

Как избежать *порочного* круга стресса?

Что нужно сделать, чтобы не скатиться в такую негативную спираль, не перейти в опасную фазу истощения? Как вырваться из порочного круга навязчивых мыслей?



- 1** Появление стрессора
- 2** Возникает напряжение тела
- 3** Одновременно возникает психическое и эмоциональное напряжение
- 4** Из-за которого возрастает напряжение тела
- 5** Усиливается чувство дискомфорта
- 6** Возрастает напряжение тела
- 7** Усиливается негативный эмоциональный климат
- 8** И так вращается колесо тревожности...

Схема 3.1. Психосоматический порочный круг

Необходимо двигаться и заставлять циркулировать свою энергию! Если мы не всегда способны изменить ситуацию, у нас все же остаются возможности сделать что-то для себя прямо сейчас. Итак, я выбираю простые и быстрые решения: вспоминаю свое «защитное» слово, интенсивно дышу,

делая глубокие вдохи, делаю растяжку, какое-то движение, выдерживаю паузу, делаю экспресс-релаксацию, расслабляю брови, челюсти, затылок, плечи, выпиваю стакан воды (наш организм нуждается в постоянном корректном увлажнении для наилучшего осуществления электрохимических процессов), ясно оцениваю свои эмоции и потребности данного момента... Я использую все известные мне приемы, зная, что они приносят пользу и что я могу их применять в такие моменты. Например, вместо того, чтобы напрягать мышцы, я сразу же делаю глубокий вдох и глубокий выдох, избегая накопления напряжения и модулируя степень своей реакции на стресс. И чем меньшее сопротивление придется оказывать, тем меньше будет мое истощение. Это позволит мне быстрее и легче вернуть утраченное равновесие.



Схема 3.2. Психосоматический круг

В следующих главах мы приведем множество примеров того, как следует поступать, на основе данных современной психофизиологии и всего богатства традиционных практик, в частности даосизма. Эти методы поддержания здоровья мы испытали на себе и учили им других на протяжении долгих лет. Вы тоже можете ими воспользоваться, они благотворно влияют как на тело, так и на сознание. Выберите для повседневной практики те, которые вам больше всего нравятся, которые вы находите самыми легкими и действенными,

наиболее подходящими для ваших потребностей. Они помогут вам развить «рефлекс хорошего самочувствия». Конечно, они не сотворят чуда, но вы ощутите их действенность. Однако не заблуждайтесь: почувствовать себя лучше не обязательно означает сразу чувствовать себя хорошо. Однако если мы начинаем чувствовать себя не так уж плохо, это тоже большое достижение.

Эти техники помогают нам восстановиться, обрести устойчивость, оставаться на связи с самими собой и своими реальными потребностями. Улучшение самочувствия – это первый шаг на пути к хорошему самочувствию. И даже если путь предстоит долгий, это уже фактически первый шаг, а, как гласит китайская поговорка, «путешествие в десять тысяч ли начинается с первого шага»!

И не стоит забывать: жизнь совершается здесь и сейчас!

Да, это так! Давайте же будем внимательны, чтобы почувствовать, как она течет внутри нас, и бдительны, чтобы поддерживать ее пульсацию. Давайте будем восприимчивы к маленьким и большим удовольствиям, которые дарит нам жизнь: к солнечному лучу, пению птицы, неожиданно звонку друга, любимой песне по радио. Жизнь протекает здесь и сейчас, и мы не одиноки.

Нам стоит немного поднять голову и посмотреть дальше, чем на лобовое стекло или экран – телевизора, компьютера,

ноутбука, калькулятора, – и на наши проблемы, которые, все до единой, мешают течению жизни, настоящей, а не той, что мы видим в реалити-шоу или виртуальной реальности.

Мы настолько поглощены повседневной жизнью, что иногда забываем о простых и приятных вещах, которые помогают нам поддерживать контакт с мощным движением жизни: смотреть на ребенка, цветок, ласкать животное, ухаживать за растением, смотреть на небо, позволять взгляду устремляться вдаль, обнимать дорогого человека.

Жизнь проста и покойна
Над кровлей небо лишь одно,
Лазурь яснее.
Над кровлей дерево одно
Вершиной веет.

И с неба льются мне в окно
От церкви звоны,
И с дерева летят в окно
Мне птичьи стоны.

О Боже, Боже мой, все там
Так просто, стройно,
И этот мирный город там
Живет спокойно.

Поль Верлен
(Пер. Ф. Сологуба)

Все это поддерживает нас в контакте с самой энерги-

ей жизни, о которой слишком часто забывают современные биологи и психологи и которую нам следует постараться открыть заново. Мы еще к этому вернемся. Многие из практик, которые мы вам предлагаем, – это приглашение обратить наше сознание к простым и легким для восприятия вещам: мышечному напряжению, дыханию, контролю за ходом наших мыслей, за проявлением наших эмоций. Давайте не будем ими пренебрегать; какими бы простыми они ни были, они составляют основу.

Почему так важно состояние нашего тела

К телу следует прислушиваться, это мы говорили и повторим еще раз. Тело с его ощущениями, восприятиями и эмоциями – наше обиталище в мире, место всех наших мучений и радостей.

Прислушиваться к ощущениям тела, более полно их осознавать – это один из способов работать с ними. Если мы сразу осознаем, что идет не так, мы можем не допустить ухудшения ситуации.

Мы не являемся хозяевами и правителями Природы, мы – ее часть. Природа и жизнь пребывают в нас, мы – в них; маленькая вселенная нашего тела является частью большой Вселенной.

Для того чтобы убедиться в этом, давайте прочтем следующую главу. В ней мы увидим, как наше тело искусно использует свои возможности для поддержания равновесия.

Глава 2

Удивительный интеллект нашего тела

Лязг оружия, ржание лошадей, самолеты-истребители, автомобили-радары... От пехотинца до генерала – армию нужно инспектировать! В каждый государственный праздник под звуки духовых и бой барабанов восхищенной толпе демонстрируются силы обороны нации. Некоторых это очень впечатляет.

Однако, по здравом размышлении, лучшие силы обороны в мире, самые впечатляющие, принадлежат нам, нашему телу! Невидимая армия, клетки которой, равно как и настрой, в любое время дня и ночи обеспечивают защиту сверхсложного единства – нашего организма и слаженную работу всех его частей. Защита и адаптация: вот лозунги бойцов, которые ведут неустанные незримые сражения.

Все мы канатоходцы

Человеческое тело – это сложная совокупность органов, которые должны функционировать гармонично. Координация жизненно важных функций обеспечивается с помощью множества способов регулирования и контроля. Таким образом, не сознавая этого в полной мере, мы все являемся кана-

тоходцами, существами, постоянно стремящимися удерживать равновесие.

Равновесие нашего организма динамично, а не статично; оно больше напоминает равновесие акробата, идущего по тугο натянутому канату с шестом в руках, чем на равновесие слона, сидящего на тумбе. Ведь речь идет о поддержании в нас жизни, на которое должно расходоваться как можно меньше энергии, с сохранением физического и психического равновесия. Для этого организм должен адаптировать свои реакции к бесконечным изменениям окружающей среды.

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.