

Позитивная
психология

Изабель Филльоза и др.

Анна-Мария Филльоза
Жерар Гуаш



ПОМОГИ
себе,
И ТЕЛО
ОТКЛИКНЕТСЯ

Издательство АСТ
Москва



УДК 159.9:613
ББК 88.4
Ф51

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*

Филльоза, А-М.

Ф51 Помоги себе, и тело откликнется. / Анна-Мария Филльоза, Жерар Гуаш; пер с франц. О. Яриковой — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 352 с. — (*Позитивная психология. Изабель Филльоза и др.*).

ISBN 978-5-17-155212-1 («Издательство АСТ»)

ISBN 978-2-226-23383-7 (фр)

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 психонейро-эндокриноиммунологии, 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.

159.9:613
ББК 88.4

ISBN 978-5-17-155212-1
(«Издательство АСТ»)

ISBN 978-2-226-24565-6 (фр)

© Éditions Albin Michel — Paris 2006
Published by arrangement with SAS Lester
Literary Agency & Associates
© Издательство АСТ, 2023

*Пациентам,
которые доверились нам*

Нашим ученикам

*Тебе, читатель, —
будь здоров!..*

Предисловие

«**В**аше 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 увещанием, 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.

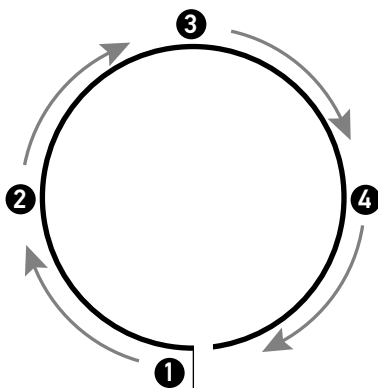
Новый раздел медицины, получивший расширительное название психо-нейро-эндокрино-иммунологии, экспериментально продемонстрировал, что наше тело (сома) находится в постоянном взаимодействии с нашей психикой (интеллектом, аффектами, чувствами). Исследуя связи, существующие между сознанием (психо-), нервной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

Предисловие

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 самочувствии 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

Предисловие

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. Образую 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 беспокоимся, 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) офи-

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