



ТОБИАС ЭШ

КОД САМОИСЦЕЛЕНИЯ



КАК ГОЛОВА
МОЖЕТ ВЫЛЕЧИТЬ ТЕЛО

БОМБОРА™

Москва 2021

УДК 159.922.3
ББК 88.52
Э98

Tobias Esch

DER SELBSTTHEILUNGSCODE DIE NEUROBIOLOGIE
VON GESUNDHEIT UND ZUFRIEDENHEIT

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

Эш, Тобиас.

Э98 Код самоисцеления : как голова может вылечить тело / Тобиас Эш ; [перевод с английского В. В. Черепанова]. – Москва : Эксмо, 2021. – 448 с.

ISBN 978-5-04-113991-9

Что связывает далай-ламу и ученого при медицинской школе Гарварда? Как дзенским монахам удается высушивать на себе мокрые простыни за несколько минут?

Доктор медицины, нейробиолог, профессор Тобиас Эш доказательно объясняет, как при помощи механизмов психики мы можем влиять на наше физическое состояние, как буквально способны исцелять себя силой мысли.

Используя последние научные факты, он описывает, что имеет решающее значение для удовлетворенности жизнью. Упражнения от автора и рекомендации по поддержанию своего здоровья позволяют долгие годы жить без фонового стресса и сохранять ясность ума, высокую работоспособность и энергичность.

УДК 159.922.3
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-113991-9

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

Посвящается Марен, Кае и Бену

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

Эрих Кестнер

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие <i>доктора Эжкарта фон Хиршхаузена</i>	11
Настройка. Вместо введения	16

ЧАСТЬ I. Самоисцеление и стресс: неравный брак

Глава 1. Что должен делать стресс? И самое главное: чего он не должен?	42
Глава 2. Что общего у кошек и гомеостаза и как крысы оказались у истоков понятия «стресс»	50
Глава 3. Как возникает стресс и какие изменения он производит в нашем организме	56
Глава 4. Как мокрые простыни связаны с расслаблением и как буддистские монахи внесли вклад в борьбу со стрессом	70
Глава 5. Как протекает здоровая реакция на стресс и что ей мешает	81

ЧАСТЬ II. Все дороги ведут в мозг, а из него — наружу

Глава 6. Почему мы делаем то, что делаем, с точки зрения нейробиологии	103
Глава 7. Что и когда побуждает нас к движению — аспект созревания	116

ЧАСТЬ III. Открой свой разум: активное связывание тела и духа

- Глава 8.** Эмоции, «память чувств» и «власть подсознания» 141
- Глава 9.** Наше поведение между эмоциями и ожиданиями — растущая власть мыслей 150
- Глава 10.** Как голова может вылечить тело — еще немного внимания, пожалуйста! 166

ЧАСТЬ IV. Ставить во главу угла всего человека, а не только его тело

- Глава 11.** Здоровье: что это вообще такое? 200
- Глава 12.** Расширять и создавать перспективы 228
- Глава 13.** Отношения между врачом и пациентом: почему это решающий фактор 243
- Глава 14.** Плацебо: от ненавистой методической ошибки до «будь угоден» 257
- Глава 15.** Медицина ума и тела: междисциплинарная, поощрительная и требовательная 273

ЧАСТЬ V. БЕРН — комплексный подход на четырех столпах

- Глава 16.** Первый столп: стрессоснижающее поведение 291
- Глава 17.** Второй столп: физическая активность 313
- Глава 18.** Третий столп: регулярное погружение в себя и расслабление 328

Глава 19. Четвертый столп: внимательное наслаждение и здоровое питание	361
Глава 20. Сообщество, вера, сон и поток — что еще можно добавить в сферу самоизлечения	377

ЧАСТЬ VI. Границы и риски — критический взгляд

Глава 21. «МакОсознанность» — внимательность как продукт стиля жизни	406
Глава 22. Самооптимизация — выжать все до последней капли	412
Глава 23. Самоисцеление и этика: нужна ли она?	418
Заключительная часть путешествия	425
Помощь в начинании: мой рецепт здоровья	429
Благодарности	433
Алфавитный указатель	437

ПРЕДИСЛОВИЕ
ДОКТОРА ЭККАРТА
ФОН ХИРШХАУЗЕНА

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

Много лет Тобиас Эш исследует связь между медитацией, работой мозга и здоровьем, учитывая нейробиологические факторы и духовные аспекты. Как популяризатор он делает все возможное, чтобы знания психологии, нейробиологии и интегративной медицины внедрялись в лечебную практику и усваивались людьми. При этом он остается ученым, который ориентируется на результаты научных исследований. Проведя несколько лет в знаменитом Гарварде, он открыл в Университете Витген-Хердеке отделение по оказанию комплексного медицинского обслуживания, чтобы ключевые мысли, изложенные в этой книге, вошли в повседневную жизнь многих людей при лечении и при оплате счетов

в больничных кассах! Тобиас Эш также внедрил практику «Открытых карточек» (Open Notes), чтобы пациенты могли получать более полную информацию о результатах медосмотра и принимали участие в процессе лечения.

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

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

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

Тот, кто прочитает книгу «Код самоисцеления», узнает, например, о том, что здоровье отдельного человека и здоровье всего сообщества неотделимы друг от друга. Тобиас Эш не скрывает неприятную правду нашего времени — мир далеко не здоров. В Германии люди живут совсем неплохо во многих отношениях и наслаждаются благами цивилизации больше, чем жители других уголков мира. Однако и здесь мы сталкиваемся с такими проблемами со здоровьем, которые нельзя разрешить при помощи таблеток или посредством медитации. От мелкой пыли, вызывающей легочные и сердечно-сосудистые болезни, умирает в 10 раз больше людей, чем погибает в ДТП. Те, кто провел детство в бедности, также подвержены высокому риску целого ряда заболеваний, и их продолжительность жизни меньше. Через всю работу проходит мысль: знания о здоровье очень неравномерно распределены в обществе. Поэтому так ценно, что именно сегодня Тобиас Эш издал книгу, которую каждый сможет понять и применить содержащиеся в ней знания на практике.

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

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

тым сердцем: ведь тот, кто не наслаждается, не получает удовлетворения.

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

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

С приветом,

ваш Эккарт фон Хиршхаузен¹

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