



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 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*).