

Karmamagic

Автор:

Алексей Ситников

Karmamagic

Алексей Петрович Ситников

Серия книг проекта Karmalogic

Вторая книга проекта Karmalogic® раскрывает еще одно необходимое условие успешного управления судьбой – умение правильно развивать, аккумулировать и использовать имеющиеся в нашем распоряжении ресурсы личного эмпауэрмента. Личный эмпауэрмент – процесс раскрытия личностного потенциала, направленный на обретение самостоятельной роли в управлении своей судьбой. Он подразумевает определение зон возможного роста в шести основных жизненных сферах: Здоровье, Интеллект, Умения, Энергия, Стратегия и Социум. Каждая из этих сфер объединяет внутренние и внешние ресурсы, влияющие на развитие определенного аспекта человеческой личности, а все вместе они отвечают за общую гармонизацию нашей жизни. В книге представлено не только описание каждого ресурса, но и возможность определить степень его индивидуального развития и наметить направления работы по повышению эффективности его использования. Книга ориентирована на широкий круг читателей, которые интересуются вопросами саморазвития и самосовершенствования.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Алексей Ситников

Karmamagic

Karmalogic® является зарегистрированной торговой маркой.

Знак

зарегистрирован.

Любое коммерческое использование знака и торговой марки без письменного разрешения правообладателя запрещено.

© Алексей Ситников, текст, 2021

© ООО «Издательство АСТ»

Видео-приветствие автора проекта Karmalogic

Алексея Ситникова

Для того чтобы посмотреть видео-приветствие Алексея Ситникова, используйте QR-код, указанный ниже (его необходимо просканировать с помощью смартфона).

Вместо предисловия

Главный принцип, отражающий суть международного краудсорсингового проекта Karmalogic®, можно сформулировать так: «Наша судьба – в наших

руках». Именно поэтому наш проект объединил вместе сотни тысяч людей со всех континентов. Все они – вне зависимости от возраста, пола, места проживания, религиозной принадлежности или культурной идентичности – готовы взять на себя ответственность за свое будущее. Уверенность в том, что только мы сами – хозяйева своей судьбы, способна мобилизовать все имеющиеся в нашем распоряжении ресурсы и помочь справиться с любыми испытаниями, даже если пока не все идет гладко и окружающая действительность настойчиво пытается диктовать свои правила.

Успешность, полнота самореализации и сам смысл нашей жизни во многом зависят от того, насколько успешно мы будем владеть четырьмя слагаемыми управления судьбой, каждому из которых будет посвящена одна из книг проекта Karmalogic®.

Во-первых, содержание и качество нашей жизни напрямую зависит от того, насколько верно мы понимаем устройство мира, в котором мы живем, его глобальные закономерности, и от того, насколько точно мы им следуем. Это 54 универсальных кармических закона (они были представлены в первой, одноименной книге проекта – Karmalogic), регулирующих нашу жизнь, помогающих достичь гармонии во взаимодействии человека с природой, другими людьми, со всем, что его окружает. Часто мы сами того не замечая, нарушаем равновесие, и тогда происходящие после этого (и вследствие этого) события являются всего лишь попыткой восстановить природный мировой баланс. В чем-то законы Karmalogic похожи на Правила дорожного движения – на территории нашей жизни, – нам выгодно их соблюдать, чтобы не попасть в «аварию». И чем больше людей будут осознавать и использовать эти законы в своей жизни, тем безопаснее и эффективнее станет наше общее социальное пространство.

Вторая книга проекта, Karmamagic, которую вы держите в руках, раскрывает еще одно необходимое условие успешного управления судьбой – умение правильно развивать, аккумулировать и использовать имеющиеся в нашем распоряжении ресурсы, ресурсы личного эмпауэрмента. Под личным эмпауэрментом (англ. empowerment, букв. – придание внутренней силы) мы понимаем процесс раскрытия личностного потенциала, направленный на обретение самостоятельной роли в управлении своей судьбой. Он подразумевает определение зон возможного роста в выделенных нами основных жизненных сферах: Здоровье, Интеллект, Умения, Энергия, Стратегия и Социум. Каждая из этих сфер объединяет внутренние и внешние ресурсы, влияющие на

развитие определенного аспекта человеческой личности, а все вместе они отвечают за общую гармонизацию нашей жизни. В книге представлено не только описание каждого ресурса, но и возможность определить степень его индивидуального развития и наметить направления работы по повышению эффективности его использования. Ведь от того, насколько разумно мы используем имеющиеся в нашем распоряжении ресурсы, напрямую зависит наша личная судьба.

Третья книга проекта, Karmacoach, будет посвящена психотехникам личностных изменений, которые призваны помочь нам быстро и эффективно меняться, чтобы адекватно адаптироваться к окружающей действительности, полной нестабильности и уникальных вызовов. В четвертой книге проекта, Karmaguide, мы поговорим об умении грамотно и эффективно распоряжаться своим временем.

Параллельно с подготовкой новых монографий, мы активно развиваем еще несколько ключевых направлений нашего проекта. Выпущено мобильное приложение Karmalogic (для iPhone и Android), с помощью которого можно не только детально ознакомиться с законами судьбы, но и создать собственную конституцию, сделав Karmalogic частью своей жизни. В партнерстве с известными музыкальными группами создается оригинальная музыкальная и аудиовизуальная продукция Karmamusic. Часть композиций уже можно прослушать с помощью сервиса iTunes или в мобильном приложении. Весь объем информации доступен слушателям онлайн-курса «Практик Karmalogic», который был запущен осенью 2019 г., а сейчас работает практически в непрерывном режиме и помогает всем желающим на практике освоить законы судьбы. За время, прошедшее с выпуска первой книги проекта, было обучено и сертифицировано около 100 тренеров Karmalogic с географией работы от Литвы до Владивостока. В процессе создания – коучингово-тренинговый хаб Karmaspace, который призван объединить (онлайн и офлайн) специалистов в области коучинга и тренингов, а также Академия социальных технологий – для вовлечения в профессиональное общение и рабочее взаимодействие специалистов всех смежных компетенций (оргконсультантов, медиаменеджеров, конфликтологов, политтехнологов, игротехников и др.).

Выпуская в свет первую книгу проекта, мы надеялись, что она заинтересует многих, но такого ошеломительного успеха не ожидали. Ее популярность доказала, насколько близка наша мировоззренческая позиция сотням тысяч, миллионам людей с разных континентов, разных религий, языков, возрастов

(книга выдержала уже несколько переизданий, в том числе в краткой и аудиоверсии). Прочитав книгу, тысячи людей оставляли свои отзывы и делились своими мыслями, рассказывали, как менялась их жизнь после знакомства с нашим проектом. Ниже приведены только некоторые из этих отзывов (публикуются с сохранением пунктуации и орфографии авторов).

Мы очень благодарны за все отклики и пожелания, и надеемся, что и читатели второй книги присоединятся к нашему проекту, основная цель которого – сделать нашу жизнь успешнее и осознаннее. Мы будем рады всем, кто решит подключиться не только как читатель, но и как участник – для обсуждения законов, ресурсов, техник и проектов управления судьбой, а также, возможно, как член команды Karmalogic.

Алексей Ситников и экспертно-редакционный коллектив

Дмитрий Шепелев

«Этим летом меня сопровождают три книги: «История искусства» Гомбрих, «Италия. Путеводитель «Афиши» и «Karmalogic», проект Алексея Ситникова. И если первые две о вечном: кто, что, когда, и куда. То последняя книга о ежеминутном – как? Какое счастье отключиться от повседневности и, наконец, в том числе благодаря книгам, остановиться и подумать о себе, о настоящих своих желаниях и о том, что на самом деле делает меня счастливым».

Ольга Выговская

«В одной книге собраны законы, которые будто вертятся на кончике языка. Кажется, что ты либо читал об этом, либо слышал, либо чувствовал. Помогает выделить главное, то, что важно именно тебе в данный момент. Нет одного пути – каждый увидит свое, и это отличает книгу Karmalogic от других. Она будет полезна всем, кто не просто задумывается о том, в чем смысл жизни, а строит свою личность, становится сильнее и гармоничнее».

Татьяна

«Когда я впервые взяла в руки эту книгу, меня сразу поразил тот факт, что предисловия к русскоязычному изданию написаны столь известными людьми. Ничего себе! – подумала я, – а кто же, интересно, такой Алексей Ситников?.. Ознакомившись с его биографией в интернете, и поняв, насколько это разносторонний, самобытный, интересный человек, я захлеб увлеклась чтением. Каждый закон, каждую страницу и даже каждый абзац хочется перечитать снова и снова. Вдумчиво... Проецируя на себя и свою жизнь, все, что там написано, с чем-то соглашаясь, а с чем-то – категорически нет.

Мое мнение, что «Кармалоджик» это не просто книга, это – произведение искусства. Объективно я могу представить, сколько труда вложено в написание такого (не побоюсь этого слова) шедевра, сколько знаний и личного опыта здесь применено. Все это лично у меня вызывает чувство глубокого уважения к автору. Я смакую «Кармалоджик», и не хочу дочитывать. А когда дочитаю – начну сначала».

Светлана Саградова

«Невероятное впечатление!

1. Нереально серьезный, большой и интересный труд! Анализ через призму разных религий и учений с параллелями ко всем современным и актуальным <знаниям>.
2. При этом изложено легко, понятно, лаконично, мудро и с очень положительной энергетикой во всем.
3. Идея вывести универсальные законы счастливой жизни настолько крутая и амбициозная! Реализация блестящая!»

Анна Давыдова

«Автор попробовал собрать кармические жизненные ситуации <...>, приводя примеры из разных религий. Именно ради этих самых примеров эту книгу и стоит читать, чтобы осознать насколько на самом деле все связано в мире.

Если кто-то пытается найти в книге, например, в этой, решение всех своих проблем – не советую даже пытаться, ибо только работа над собой, смена жизненной философии, настроения, энергетики, а не какая-то книга изменит вашу жизнь.

Еще понравился настрой книги: нет навязывания идеи, есть только повествование. Не создается впечатления, будто тебе промывают мозг очередным NLP».

Диана

«Я только начала читать эту книгу. Это не художественное произведение, которое можно почитать перед сном и сладко заснуть. Каждая глава заставляет задуматься, проанализировать, прожить какой-то период своей жизни заново. Глупо отрицать написанные законы, каждый видит под собственной призмой. Это не просто свод законов, это энциклопедия жизни. Продолжаю читать, т. е. наслаждаться этой книгой!»

Светлана

«Только взялась за чтение книги, и вот что уже могу сказать. Несомненно поражает масштаб и системный подход при изучении выбранной темы, обработан огромный массив информации. Книга интересна как пример преломления огромного жизненного опыта автора. Заслуживает внимания и каждый сможет найти в ней близкое, глубокое, свое».

@vanackercom

«Вас ждет 800 страниц текста. Это не простая книга с простой и понятной причинно-следственной связью. Она сложная на всех уровнях. Мысли и идеи для вдохновения, опора на библейские моменты, жизненные истории знаменитых людей и не только. Многие законы нам известны, мы сталкиваемся с их действием в реальной жизни и после прочтения вы станете действовать более осознанно. Много цитат, интересных моментов. Книга подойдет тем, кто увлечен

законами судьбы, готов на долгое, вдумчивое чтение».

Анна Федченко

«Каждое утро я стараюсь начать с чтения книги А.П. Ситникова «Karmalogic». Это уникальный проект. В книге 836 листов. 836 листов мудрости всех времен и народов. Это свод законов, по которым живут люди разных религий и верований. Я просто открываю любую страницу и читаю... Сегодня выпало о мечтах и целях».

Оля Беляева

««Karmalogic», проект Алексея Ситникова. Ее наверно лучше читать после того, как прочитали книги трех религий. <...> Собраны основные законы жизни. Интересное описание, часто перечитываю главы, делаю конспекты и гуглю исторические моменты или незнакомые моменты. Читать только в собранном состоянии, утром! Много полезной и интересной информации и выводов».

Надежда Шамилова

«Дочитала я «Karmalogic». 54 правила, которые ведут к успеху и процветанию.

Все 54 совпали с моим мнением. Хотя некоторые стали открытием, в голове проносились мысли «Точно ведь, так вот почему...». А какие-то были настолько родными, что прочитав одно название, чувствовала, что оно на 100 % верное. Удивительная книга, помогающая понять почему все происходит именно так, а не иначе. Теперь учусь использовать Карты Karmalogic».

Fashion 3R

«<...> И это не просто книга, а целый проект нашего земляка Алексея Ситникова – политтехнолога, доктора психологических наук, доктора экономических наук,

профессора, мастера делового администрирования (МВА), тренера НЛП, VIP-коуча и т. д. Книга включает в себя 54 закона судьбы, которые должны работать на любых уровнях нашего бытия, при условии, что мы их соблюдаем и уважаем. На сегодняшний день, проект уникален, он собирает вокруг себя множество участников, среди которых можете оказаться и вы, достаточно подключиться к обсуждению на сайте: <https://karmalogic.net/> Эту книгу рекомендуем всем, кто хочет разгадать секрет успешного построения карьеры и тем, кто просто в поисках счастья».

Лейла Кайназарова

«Интересный уникальный проект создания современных сводов правил жизни. Сбран автором как сборник из священных книг, культур, религий, мыслей мудрецов и подтвержденным опытом тысяч людей на один и тот же жизненный вопрос человека. Настольная книга правил жизни, одним словом. Очень интересно поизучать и понять».

Марина Аверьянова

«Karmalogic», проект Алексея Ситникова, интригует своей необычностью и притягивает какой-то магической силой к познанию законов жизни под новым углом. Тем, кто еще не знаком с интересами и научными трудами этого гениального человека, советую хотя бы посмотреть видеоролики по теме психологии! Что-то новое для себя наверняка отметите».

Диана Ульрих

«Вчера начала читать книгу @dr.alexeyisitnikov «Karmalogic». Книга представляет собой Свод правил и закономерностей, которые должен знать каждый человек, который хочет быть не только успешным, но и счастливым... Искренне рекомендую к прочтению!»

Иван Богдан

«Книга «Karmalogic, проект Алексея Ситникова» – современный и нестандартный краудсорсинговый проект, созданный известным психотерапевтом с группой ученых и специалистов в области психологии, социологии, маркетинга. Это феноменальный свод жизненных законов и правил, которые влияют на судьбу, поведение человека, его взаимосвязь с окружающим миром и как результат может служить к гармонизации внутреннего мира человека, улучшению его сознания на современный мир и развитие личности в целом. Главная особенность проекта заключается в уникальном подходе к формированию материала. Все <...> 54 правила и объединены в 6 глав (сутр): карма, отношения, действие ресурс, слово, выбор. Описание законов – попытка авторов проекта объяснить всем знакомые жизненные правила простыми словами, но умело вплетенных в контекст исторических фактов, представленных дискуссий и обсуждений, цитат известных людей разных эпох и современных деятелей искусства. Благодаря этому читатель с интересом для себя «открывает» мир фундаментальных правил жизни, по-новому понимает его принципы и в корне меняет свое мировоззрение. Книга будет интересна всем, но особенно понравится тем, кто интересуется психологией мира человека, философией, социологией и кто стремится к собственному саморазвитию».

Наталья Скочко

«Еще не дочитала эту книгу, совсем недавно получила, хотя вообще уже и немало прочитано. Могу сказать, что в первую очередь очень интересная, более того полезная, за счет того, что учит очень многому в жизни. Настолько нравится ее читать, что ночами не сплю из-за «Кармалоджик», читаю постоянно. Хочу уже дочитать до конца, чтобы все окончательно понять. Очень сильно рекомендую эту книгу, думаю не пожалеете».

Mulder Fox

«Очень нравятся такие книги, где можно почитать о жизни каких либо известных людей, их поступках, победах и неудачах. Ведь если эти люди чего-либо добились – то их опыт можно проецировать на свою жизнь. Так же из книги можно получить огромное количество советов и ответов на те вопросы, которые давно волнуют».

Илья Авдеев

«Честно говоря первый раз прочитал Karmalogic и ничего не понял. Потому что читал где попало и как попало, практически не вдумываясь в смысл и не разбирая описанные истории. Из за этого про книгу осталось не очень впечатление и что бы это исправить решил перечитать ее, но уже вдумчиво и разбирать каждое слово. И вы знаете, лучшее что я могу посоветовать читателю – это прочитать эту книгу настолько внимательно, насколько он может, оно того стоит!»

Из письма читателя

«Здравствуйте, Алексей Петрович! Хочу поблагодарить вас за такой огромный труд Karmalogic! Я пока только на середине этой книги, но то что эта книга меня мотивировала и меняет мою жизнь это однозначно. Я просмотрел все ваши презентации и из них очень много важного вынес для себя. До этой книги я был потерян, в депрессии, без целей и смысла... Все начало меняться с момента прочтения и использование этих законов. Самое интересное, что я знал об этом, но это лежало где-то в бессознательном... И ваша книга все это подняла и объяснила! Очень хочу глубже уйти в изучение этой работы и пройти у вас тренинг! Буду рад узнать, когда и где будут проходить ваши тренинги. И еще раз спасибо за такую огромную работу! Эта книга стала моей настольной и очень мне помогла!»

@myampolskaya

«Зачитываюсь этой книгой, не могу остановиться».

@averazal_library

«Для всех, кто всерьез занялся личностным ростом и развитием – рекомендую эти книги. В них вы найдете полезную информацию о самых важных факторах, которые необходимо учитывать, и, что я особенно люблю, написаны они простым

языком. А вообще – учиться можно везде и у всех. Нужно быть чуть более внимательным к себе и другим. Хорошего дня».

@tanya_marsava_

«Слушайте рекомендации хороших людей. Очень благодарна @ksenia_bezuglova, за то что она посоветовала как-то в своем прямом эфире книгу Алексея Ситникова «Karmalogic». Спасибо! Купила и читаю с увлечением и удовольствием. Инструкция к жизни. Без воды. Пятьсот страниц убористого текста самой сути. О чем книга? У нее очень красноречивое название. Залипнуть с романом на вечер или даже весь выходной – шикарное времяпрепровождение, сказочный отдых. И пусть весь мир подождет».

@lektorovich

«Снова мы летаем в облаках. А какое самое лучшее занятие в полете? Правильно, чтение. Крайне необычная и концептуальная книга попала ко мне по рекомендации. Список рецензентов впечатляет – начиная от министра здравоохранения и заканчивая автором НЛП. Читаю с большим исследовательским интересом».

@sofya_chmoukh

«Тот самый момент, когда ты получаешь в руки книгу, о получении которой ты мечтал с тех пор, как она появилась. И молча вытаскивая карту и открывая главу, ты читаешь... Благодарна за возможность быть сопричастной к метафизике».

@levkova_olya

«Бомбическое произведение».

@borodkin1982

«Привезли книгу Алексея Ситникова @dr.alexseysitnikov – я ее очень ждал. #Karmalogic (@karmalogic_net) должен прочитать каждый, кто интересуется своей #судьбой и кто хочет изменить свою #судьбу. 900 страниц ценной информации собранной со всего мира. Это глобальный проект. Алексей – выдающиеся личность: ученый, исследователь, психотерапевт, экономист, политтехнолог, маркетолог и еще много кто! Знание таких людей которые делятся с нами бесценно».

@lyudmila_abanina

«Друзья, это потрясающе! Только представьте: список использованной литературы состоит из 1049 единиц! За каждым законом огромный труд большой команды, собравшей воедино главные смыслы нашего бытия. Спасибо ВАМ, люди! Это #мегакруто».

@nata.surina

«Сейчас как раз читаю эту книгу: интересная, смакую каждую страницу, но мыслей по пути всплывает так много, что не добралась еще и до трети. Зато теперь «добыла» подпись автора. Вау-новость для меня то, что Алексей Петрович задумал подобную книгу и для детей!»

@mariia_smitt

«Книга чудесная! Как и весь проект в целом. Прекрасно структурирована. Заставляет задуматься и пересмотреть многое».

@zanoza_books

«Karmalogic – это моя вторая настольная книга. Пока мне дали ее только почитать, но я намерена обязательно приобрести собственный экземпляр в ближайшем будущем. Что мне понравилось? Каждый закон сначала четко и понятно описывается, а после предлагается к рассмотрению с точки зрения жизненного опыта знаменитых людей, религий (всех существующих), исторических фактов и психологии.

Karmalogic выступает в роли опоры, источника вдохновения и саморазвития. Все это подкреплено цитатами, которые заполняют страницы книги.

С этими законами можно соглашаться, а можно спорить. Для каждого в этой книге найдется что-то свое, то, что важно именно сейчас, то, что откликается на данном этапе жизни.

Читая, не покидает ощущение, что все это уже сидит глубоко в тебе. Ты уже когда-то слышал, изучал, чувствовал это (возможно, на интуитивном уровне). Я открою секрет – так и есть! Только в книге все эти знания собраны, упорядочены и поданы на блюдецке.

Отдельную благодарность стоит выразить автору Алексею Ситникову за тот огромный труд, который он вложил, за саму идею и, конечно же, за реализацию. Мое личное «Браво!» эта книга заслужила.

Что удивило? В хорошем смысле удивило отсутствие откровенного навязывания идей и практик, которое обычно встречается в таких произведениях».

@galina_nikole

«Ни дня без книги #karmalogic – а в результате интереснейшее путешествие в себя. Только постоянное видение цели дает шанс прийти туда, куда нужно именно нам.

Проект @karmalogic_net для меня – это развитие одновременно в двух направлениях. Это готовый инструмент как для познания себя, так и для формирования своего окружения. Независимо от того, какое направление я выбираю – изменения происходят сразу в двух направлениях».

@grishatil

«Вот такой удивительный подарок я получил на свой день рождения! Теперь каждое утро начинается так... уникальный проект, удивительная книга... наверное, из разряда таких, которые надо читать, вникая в каждое слово. Известный психотерапевт сформулировал 54 закона судьбы. И мало того, можно в любой момент открыть любую страницу, прочитав ключевую фразу, получить ответ на интересующий вопрос. Только начал, немного попозже еще поделюсь впечатлениями».

@leilakaina

«Читаю #karmalogic, и там есть один принцип. Читать по одной главе случайным выбором.

Интересно, что эта глава всегда самая актуальная для человека именно в этот момент его жизни). Сегодня мой случайный выбор о том, что доброе Начало – это уже половина дела, и в нем не должно быть мелочей или спешки! Как поразительно точно для меня сейчас»

@anastasyaya_schilmiyster

«Я заказала ее больше месяца назад, как только открылись продажи, и думала она станет подарком к новому году, но она пришла только сегодня. Первое впечатление: я была просто в шоке от ее внушительных размеров и этого контрастного золотого на моем любимом черном. Книга с какой-то магической силой притяжения! Еще не начинала ее читать. Пролистала. Меня поразил список используемой литературы – 1049. Это не опечатка! Это – одна тысяча сорок девять источников. У меня это вызывает особое уважение. Настоящий Труд».

@vika_ionova

«Искренне советую всем тем, кто хочет узнать «законы жизни» и начать менять свою жизнь. Книга – труд не только Алексея Ситникова, но и целой команды его единомышленников и книга очень занимательная. Больше ничего не скажу – читайте».

@aikalem.gm

«Недавно начала читать одну интересную книгу #karmalogic. В написании этой книги принимали участие более 300 тысяч человек. Как это возможно? Да сегодня с Интернетом это возможно! Идея книги, ее форма исполнения будет весьма интересна даже искушенному читателю».

@leilakaina

«В минуты внутренних вопросов у меня есть книга – советчик. Сегодня в толстой книге сводов законов жизни #karmalogic российского авторства, мне выпал удивительный ответ. «Мечта – крылья не знающие усталости», гласит казахская мудрость...». Как в книге из 835 страниц именно мне попался этот ответ от моих казахских предков? Мне не нужно было даже читать всю главу, чтобы понять ответ, заключенный в этой единой фразе. Удивительно и замечательно и я принимаю ответ. С добрым утром, друзья, и двигаемся дальше на крыльях Мечты».

@roman_dunaev

«Начнем с того, что у этой книги тысячи авторов. @dr.alexeynitnikov (очень крутой человек, сами посмотрите в интернете, кто он) создал этот проект, в котором объединил тысячи людей, чтобы вывести 54 закона судьбы. Самое интересное, что я в свое время тоже сам пришел к этой идее и много кто говорит: «Да это все об одном и том же».

А что это – «одно и тоже». Наш мир, в котором мы живем, и он один. Все религии описывают один и тот же мир, но с разных сторон. Все науки изучают один и тот же мир, но до конца разобраться не могут. Так вот книга KarmaLogic как раз

состоит из 54 таких пересечений. Каждое пересечение обсуждалось сотнями тысяч людей и описывалось. Получается одна глава описывает один закон нашего мира с разных точек зрения. Читая книгу, ты понимаешь как устроен наш мир и что необходимо для успеха. Поэтому книга просто кладезь мега крутой информации. Я прочитал в захлеб! Благодарю Алексея и всех участвующих в проекте».

@leilakaina

«С утра достала книгу, к которой обращаюсь в минуты своих вопросов. В ней главы читаются через раскидывание колоды карточек. Карточки указывают страницу.

И как по волшебству, для меня еще одно доказательство того, как все мы должны жить, понимая, что для нас действительно имеет значение...»

@annvinogradskaya

@Моя главная книга – вдохновение 2018/19 года KARMALOGIC @karmalogic_net. Спасибо @dr.alexeyisitnikov за бесконечную мудрость на каждой странице. Всем очень рекомендую!»

Участник презентации книги «KARMALOGIC»

«Если сказать, «я потрясен, восхищен» – это почти ничего не сказать! А сказать хочется. Обожаю Алексея! Мне кажется, я вчера увидел и Бога и ребенка! Как импонирует его позиция! Я поймал себя на мысли, что это «продолжение его аспирантских лекций»! Такой энергетически мощный, эмоциональный, завораживающий поток флюидов не оставляет равнодушным! Спасибо!»

Введение

Дорогие друзья!

Вы держите в руках Karmamagic – вторую книгу из цикла книг проекта Karmalogic®. Эту книгу мы посвятили 54 ресурсам, которые надо как минимум научиться осознанно контролировать, а как максимум – разумно использовать для достижения своих жизненных целей.

Термин «ресурс» заимствован из французского языка (ressource) и буквально означает «вспомогательное (техническое, энергетическое, информационное) средство». В общем смысле слова «ресурс» – это источник силы человека, позволяющий выполнять повседневную деятельность, достигать поставленных целей и справляться с трудными жизненными ситуациями. Это запас жизненных возможностей, который может быть использован человеком для развития своей личности, самоопределения и самореализации. Только обладание нужными ресурсами позволяет нам выйти на максимальный уровень самореализации и самоактуализации, а проще говоря, стать теми, кем мы мечтаем. Специалисты выделяют физические ресурсы организма, психические, личностные, социальные, духовные, материальные, экономические. Эти ресурсы для человека во многом являются предикторами благополучия и качества жизни.

Близким по смыслу к понятию «ресурс» является понятие «личностный потенциал», который, по мнению известного российского психолога Д.А. Леонтьева, является важной характеристикой уровня личностной зрелости, когда человек имеет достаточный запас сил и прочности, чтобы действовать в относительной свободе от внешних и внутренних условий[1].

На протяжении длительного периода психологи изучали механизмы жизнеспособности человека, преодоления им различных трудностей, достижения успеха. Еще Эрих Фромм подчеркивал важность того, как сам человек относится к своей жизни, и выделил три вида психологических ресурсов, помогающих человеку в преодолении трудных жизненных ситуаций: надежду, веру и душевную силу. «Надеяться – значит в каждый момент времени быть готовым к тому, что еще не появилось на свет, и несмотря ни на что не отчаиваться, если на том или ином участке жизненного пути это рождение не произошло». Рациональная вера – убежденность в том, что каждая проблема

содержит в себе возможность решения. «Душевная сила – способность сопротивляться попыткам подвергнуть опасности надежду и веру и разрушить их путем превращения в «голый» оптимизм или в иррациональную веру»[2].

По мнению психолога Владимира Снеткова, именно стабильностью ресурсов поддерживается жизнеспособность любой системы. Ресурсы человека – это смыслы, которые помогают нам справляться с трудными жизненными ситуациями, выживать, адаптироваться, самореализовываться и достигать своих целей[3]. Ресурсы человека обогащаются по мере формирования и развития личности. Наша задача – учиться видеть смысл в каждом событии своей жизни и любую потребность превратить в инструмент своего социального, психологического и духовно-нравственного развития.

Один из ведущих мировых специалистов в области психологии стресса и автор теории сохранения ресурсов, профессор Кентского университета С.Е. Хобфолл разработал классификацию ресурсов в трех разных плоскостях[4]:

1. По отношению к человеку: ресурсы внутренние и внешние. Внутренние ресурсы связаны с заложенными в человеке качествами, помогающими ему преодолевать стрессовые ситуации. Это познавательные возможности человека, его интеллект, эмоциональные ресурсы, духовный потенциал, навыки саморегуляции. К внешним ресурсам относится то, что человек привносит из внешнего мира: социально-экономический статус, социальная поддержка и др. Внешние психические ресурсы человек приобретает благодаря своей социальной активности – это поддержка, защита, содействие, симпатия, помощь и прочие внешние факторы, помогающие человеку достичь необходимый жизненный уровень благополучия. Обращение к внешним ресурсам требует больших усилий, а также времени на их активацию и эмоциональное принятие обстоятельств, связанных с обращением к данным ресурсам. При этом от качества внутренних ресурсов зависит способность человека распоряжаться внешними ресурсами. В древнегреческом мифе про царя Мидаса показана ситуация, в которой проклятый богами герой из-за жадности (внутренний ресурс) потерял способность наслаждаться жизнью в условиях постоянно увеличивающегося внешнего ресурса.

2. По содержанию: ресурсы объектные, личностные, ресурсы состояний, материально-энергетические, познавательно-интеллектуальные, эмоционально-волевые, ценностно-смысловые, ресурсы социального взаимодействия.

- Объектные ресурсы (предметы внешнего мира) характеризуются своим непосредственным физическим присутствием (жизненно важные объекты – дом, транспорт, а также предметы роскоши – драгоценности, норковые шубы, предметы интерьера и т. п.). Часть объектных ресурсов необходима для выживания, а другая часть – для поддержки статуса, самооценки и др. Многие люди затрачивают огромные усилия для получения второго типа объектных ресурсов, не связанных с жизненной необходимостью.
- Личностные ресурсы – это сложное образование, состоящее из разных структурных компонентов личности, которые обуславливают ее успешность в профессиональной, личной, творческой сфере. Личностные ресурсы включают в себя не только потенциальные возможности человека, но и представления о них. А ведь от того, как мы воспринимаем себя и свои силы, во многом зависит наша реализация. В профессиональной деятельности личностные ресурсы проявлены как жизненно и профессионально важные навыки (профессиональные, социальные, лидерские), в личном измерении – это личностные черты как особенности отношения к миру (оптимизм, вера, надежда, активность, продуктивность, самооэффективность). Личностные ресурсы – это продукты семейного воспитания, школьного и университетского образования, социального окружения.
- Ресурсы состояний или условий являются основой для приобретения других ресурсов. К ресурсам условий относятся здоровье, работа, семья и брак, стаж, высокий пост, первенство рождения. Одни из них «зарабатываются» (брак, стаж), другие зависят от наследования и социального ранга, третьи имеют биологическую основу (здоровье). Данные ресурсы обычно приобретаются долго и требуют большого вложения, но их можно очень быстро потерять (профессиональная компетентность, любовь, дружба, взаимопонимание с близкими людьми и т. п.).
- Материально-энергетические ресурсы – это деньги и другие активы. Данные ресурсы могут быть инвестированы в приобретение других ресурсов или защиту от их потери. Ценность энергетических ресурсов заключается в их способности обмениваться на объектные и личностные ресурсы.
- Познавательные-интеллектуальные ресурсы – это ресурсы когнитивной сферы, которые включают в себя особенности мышления, интеллект, память, внимание, опыт, эрудицию, компетентность, рассудительность.

- Эмоционально-волевые ресурсы позволяют человеку комфортно переживать стрессовые ситуации и быть настойчивым, смелым, сильным, уверенным, целеустремленным, решительным, собранным, мотивированным, проактивным.
- Ценностно-смысловые ресурсы личности – это духовное измерение личности, которое проявляется в следующих характеристиках человека: одухотворенность, преданность, милосердие, осознанность.
- Ресурсы социального взаимодействия позволяют человеку реализовать себя в обществе. К этим ресурсам относятся коммуникативность, открытость, активность, эмпатия, доброжелательность.

3. По значению для выживания:

- Первичные, которые непосредственно относятся к выживанию (еда, одежда, жилье);
- Вторичные содействуют первичным ресурсам (социальная поддержка, принадлежность к группе, супружеские или романтические связи, надежда, оптимизм, деньги, автомобиль, дружба);
- Третичные – социальный статус, культура, титулы, роскошные автомобили, дома, одежда, способствующие доминированию в социуме или в группе.

Умелое накопление, сохранение и расходование ресурсов является залогом успешной и счастливой жизни. Это то, что позволяет справиться с актуальными вызовами внешнего мира (стресс повседневной жизни и экстремальный стресс).

С.Е. Хобфолл разработал «модель консервации ресурсов» (COR), согласно которой в результате реальной или воображаемой потери части ресурсов возникает стресс. Согласно теории консервации ресурсов С.Е. Хобфолла, потеря ресурсов рассматривается как первичный механизм, ведущий к стрессовым реакциям[5]. В то же самое время другие ресурсы призваны ограничить негативное воздействие разворачивающихся событий (сохранять устойчивость). Таким образом, чем лучше развиты ресурсы, тем меньше стресса мы

испытываем, если вдруг один или несколько ресурсов начнут истощаться. При этом, если человек испытывает хроническую нехватку ресурсов, стресс будет накапливаться сам собой в ответ на дефицит. И наоборот, сформированные волевым усилием ресурсы помогают справляться со стрессовой нагрузкой.

Согласно С.Е. Хобфоллу, стресс возникает в следующих ситуациях:

1. Угроза потери ресурсов (угроза увольнения с работы и потеря социально-экономического ресурса, угроза развода, угроза дефолта в условиях высокой инфляции);
2. Фактическая потеря ресурсов (болезнь, смерть, потеря имущества вследствие пожара, наводнения и т. п.);
3. Вложение личных ресурсов для достижения желаемого значительно превышает получаемый результат (низкая заработная плата, токсичные отношения).

Для повышения стрессоустойчивости важным является проактивное накопление ресурсов даже тогда, когда нет действующего стресса. Для повышения качества жизни человек должен инвестировать свои усилия в расширение «ресурсной базы» и восстановление потерянных ресурсов. К примеру, приобретение нового жилья требует расширения «ресурсной базы» – получение кредита и «восстановление потерянного ресурса» – увеличение заработка. Совокупность различных ресурсов предопределяет объем человеческого потенциала.

Научение созданию новых ресурсов и рациональному их расходованию – это во многом задача психотерапии и коучинга. Достижение цели требует определенных ресурсов. Нехватка ресурсов не только препятствует реализации жизненных планов, но и может оказаться критичной для человека, и даже привести к формированию стрессового расстройства и других заболеваний.

В 1952 году в своих работах по изучению стресса врач-клиницист Бернард Голдстоун предложил по-настоящему революционную концепцию о постоянной продукции адаптационной энергии, которая к тому же может накапливаться и

храниться. Голдстоун показал, что тренинговые упражнения неспецифически усиливают («пробуждают») общую адаптационную реакцию[6].

Голдстоун выявил, что существует два типа хранилищ адаптационной энергии: ресурсы и резервы. Ресурсы постоянно возобновляются и потенциально бесконечны, а резерв практически не возобновляется и конечен.

По мнению Голдстоуна, на поступающие слабые негативные стимулы мы обычно расходует наши легко возобновляемые ресурсы. Небольшие стимулы держат нашу адаптационную систему в состоянии готовности к более быстрому и эффективному ответу. Но более сильные стимулы могут потребовать большего расхода адаптационной энергии, чем ее производится; тогда в дело идет адаптационный резерв, а если и он израсходуется, то наступает смерть.

Кроме того, согласно Голдстоуну, существует максимально возможная скорость расходования адаптационной энергии, и на этом максимуме организм не может справиться ни с каким дополнительным стимулом. Теория Голдстоуна объясняет феномен эффективности эмоционально-стрессовой терапии. Эксперименты показали, что:

1. Пациент, который не может справиться с болезнью, способен ее преодолеть после умеренного дополнительного стресса.
2. В процессе адаптации к этому новому стрессу пациент может приобрести способность реагировать более интенсивно на все стимулы.
3. В результате воздействия сильного стресса пациент может быть не в состоянии адаптироваться к дополнительному сильному стимулу.
4. Если пациент успешно «адаптируется к болезни» и возникает ситуация патологического гомеостаза, то эта адаптация может быть разрушена воздействием второго сильного стресса.
5. Для некоторых заболеваний воздействие свежего сильного стимула может победить заболевание. Это воздействие всегда связано с риском, но оно также может нормализовать работу всей системы адаптации.

Отсюда Голдстоун вывел закон, который крайне важен для понимания природы ресурсов. Адаптационная энергия может производиться, хотя ее производство снижается в старости. Адаптационная энергия может сохраняться в форме адаптационного ресурса, хотя емкость этого капитала ограничена. Если индивид тратит свою адаптационную энергию быстрее, чем производит, то он начинает расходовать свой адаптационный резерв и умирает при его полном истощении.

Почему некоторые люди остаются здоровыми, несмотря на то, что постоянно подвергаются влиянию стресса? Как другим людям удастся вновь и вновь оправляться от болезней? Какими особыми качествами обладают люди, которые, несмотря на экстремальные нагрузки, остаются здоровыми, не заболевают? Эти вопросы стали отправной точкой размышлений и экспериментов израильского профессора медицинской социологии Аарона Антоновски[7]. Антоновски ввел неологизм *salutogenesis* / «салютогенез» (*salus*, лат.: невредимость, благополучие, счастье; *genesis*, греч.: возникновение).

Согласно Антоновски, состояние здоровья каждого человека в значительной степени определяется общим отношением человека к окружающему миру и собственной жизни. Данное отношение Антоновски называет чувством осмысленной связности или когерентности (*sence of coherence*). Осмысленная связность достигается осознанным навыком перераспределения адаптационной энергии и способностью идти к своим мечтам.

Чем больше выражено чувство когерентности у человека, тем более здоровым и счастливым он будет. Суть салютогенетического подхода Антоновски выражается в трех условиях:

1. Понятность – уверенность в том, что можно понять и познать самого себя, значимого другого и окружающий мир.
2. Достижимость – вера в собственные силы и способность строить свою жизнь самостоятельно или с помощью других людей. Если у человека хватило способностей и ресурсов создать проблему, то и для ее решения у него есть все необходимое.

3. Когерентность (связность/осмысленность) – способность постичь смысл происходящего в процессе переработки актуального опыта. Способность видеть окружающий мир как сложную систему отношений и взаимосвязей.

Также необходимо упомянуть, что в контексте учения Б.Г. Ананьева о природе человека, ресурсы можно разделить на ресурсы индивида, субъекта, личности и индивидуальности. Среди которых выделяют природные (генетически заложенные) потенциалы и приобретенные ресурсы личности[8].

В начале XX века российский врач и психолог Александр Федорович Лазурский предложил уровневую теорию личности, согласно которой уровень жизненного функционирования зависит от того, как мы распоряжаемся своими ресурсами.

По мнению Лазурского, у каждого человека присутствуют разнообразные задатки (внутренние ресурсы), из которых под влиянием внешней среды и значимых других (внешние ресурсы), а также собственных усилий человека в течение всей жизни развиваются способности. Он распределил людей по психическому уровню активности на три разряда: неадаптивные, адаптивные, гиперадаптивные. Для диагностики уровня личности Лазурский выделил пять основных параметров-критериев повышения уровня функционирования:

1. Богатство личности (объем или широта интереса).
2. Интенсивность отдельных психических проявлений.
3. Сознательность и идейность психических проявлений.
4. Всевозрастающая координация психических элементов.
5. Тенденция к повышению психического уровня, стремление к самосовершенствованию.

Каждый более высокий уровень жизненного функционирования включает в себя типы совладания с предыдущих уровней. Повышение уровня жизненного функционирования напрямую связано с процессом адаптации человека к

вызовам жизни и зависит от степени осознанности индивидом своей жизни во всех ее проявлениях[9].

В современной психологии вопросы адаптации во многом увязываются с проблемой стрессоустойчивости. В рамках транзактной модели стресса подчеркивается важность правильной когнитивной оценки стрессовой ситуации, в основе которой находится соотнесение «осознаваемые требования среды» и «осознаваемые возможности (ресурсы)». Результаты современных исследований позволяют уточнить и расширить понимание Уровневой теории личности Лазурского[10] (Табл. 1).

На низшем уровне жизненного функционирования находятся плохо адаптированные люди, использующие, как правило, реактивные способы совладания, руководствующиеся «этикой нелюбви» и мотивом непосредственного удовольствия. На среднем уровне располагаются хорошо адаптированные люди, использующие, как правило, активный тип совладания (антиципаторно-превентивный), они руководствуются этикой «любви к ближнему» и мотивами пользы утилитаристов. На высшем уровне располагаются гиперадаптированные люди, использующие в своей жизни проактивные способы совладания, руководствующиеся этикой «любви к дальнему» и мотивами долга. По теории А.Ф. Лазурского, представители высшего уровня альтруистичны и ориентированы на будущее. Ведущим временным параметром для них является будущее.

Ключевым фактором повышения уровня жизненного функционирования является проактивность (не случайно мы выделили ее как отдельный ресурс). Считается, что термин «проактивный» был впервые введен в 1946–1959 годах Виктором Франклом в монографии «Человек в поисках смысла» для обозначения человека, принимающего ответственность за себя и свою жизнь, не ищущего причин происходящих с ним событий в окружающих людях и обстоятельствах[11]. Однако важно подчеркнуть, что российский психолог В.Н. Мясищев примерно в то же время предложил по сути аналогичный термин «глубокая перспектива». Более того, сделанный В. Н. Мясищевым акцент на глубине горизонта планирования является критерием принципиального различия «активности» и «проактивности». В 1948 году В. Н. Мясищев писал:

«Глубокая перспектива (проактивность. – Прим. ред.) – это задача и цели, проецированные далеко в будущее; это структура личности, ее поведения и деятельности, в которых конкретные и лабильные отношения остро текущего момента подчинены устойчивому отношению, интегрирующему множество моментов настоящего, прошлого и будущего»[12].

Исследования показали: такие индивиды ориентированы на достижения, склонны к позитивной оценке происходящего, аккумулируют личностные ресурсы, а в случае стресса – способны к их быстрой мобилизации. Мотивация в подобном совладающем поведении является более позитивной, чем в традиционном преодолении, поскольку она исходит из восприятия ситуаций как вызова и стимула, в то время как реактивное копинг-поведение исходит из оценки рисков, то есть требования среды оцениваются негативно, как угрозы[13].

Подводя итог, можно сказать, что разнообразие ресурсов – это в некотором смысле туристское снаряжение, помогающее человеку чувствовать себя безопасно и комфортно в длинном и увлекательном путешествии под названием «Жизнь». Только от самого человека зависит содержимое его рюкзака: какие именно ресурсы в нем находятся и как он будет их использовать, чтобы не просто попасть в пункт назначения, но и иметь возможность наслаждаться каждым днем.

Желаем вам удачного и увлекательного жизненного путешествия и освоения по пути всего возможного арсенала необходимых для этого ресурсов.

От имени всего экспертно-редакционного коллектива

В. Слабинский, Н. Воищева, А. Ситников

Сфера «Здоровье»

«Mens sana in corpore sano», – говорили древние римляне вслед за своим знаменитым поэтом Ювеналом: «В здоровом теле здоровый дух». Не все знают, что общепринятое сейчас толкование этого выражения далеко от того смысла, который вкладывал в него автор. Ведь, по его мнению, гармонично развитому человеку равно присуще как телесное, так и душевное здоровье. Именно здоровью будет посвящен этот раздел.

Конечно, заботиться о своем здоровье надо всегда. Но даже если эта тема раньше нас не интересовала, никогда не поздно начать: «Есть вещи, которые можно изменить – и стоит прямо сейчас начать это делать»[14]. Ведь в отсутствие здоровья наш организм как карточный домик рассыплется от малейшего дуновения.

Правила сохранения и приумножения здоровья не столь сложны, как это кажется на первый взгляд. Чтобы сделать для своего организма что-то полезное, не нужно карабкаться на Эверест или искать снадобье из копыт единорога. Тысячелетиями люди наблюдали за реакциями организма в различных жизненных ситуациях и выработали принципы, которые легли в основу оздоровительных практик. Это удивительно, но древнерусские монахи, индийские йоги, раввины и мудрецы исламского мира – все они, разделенные временем и пространством, давали практически идентичные советы по сохранению здоровья, телесной и душевной бодрости.

Что это были за советы? Во-первых, для сохранения здоровья важна умеренность. Во всем. И прежде всего, в ПИТАНИИ. Этому важному вопросу посвящена специальная глава. Эксперименты с голоданием показаны далеко не каждому, но вот не объедаться, вкушать пищу умеренно рекомендуется абсолютно всем. Бывает, что приходится полностью исключать из своего рациона какой-нибудь пищевой продукт. Но для 90 % людей будет работать правило «немножко можно».

Наша психика так устроена, что норму и меру удерживать под силу бывает далеко не всем и не всегда. За миллионы лет эволюции живые организмы были приучены к тому, что предел потребления им устанавливает природа. Обезьяна съедает обнаруженный банан немедленно, пока его не съели другие. Человек же научился управлять природой. Условно говоря, он располагает неограниченным количеством бананов. И сколько он их съест – решать ему самому. Поэтому научиться себя контролировать необходимо. Ибо наше ТЕЛО – это не просто «дом», в котором живет наша душа. Это важнейший ресурс,

точнее основа всех ресурсов. Нормальное функционирование тела это *conditio sine qua non*, то есть условие, без которого невозможно развиваться. Мы должны держать наше тело в порядке, как хороший солдат держит в порядке свой автомат или как гонщик свой автомобиль. Почему, когда под капотом автомобиля нам слышится подозрительный стук, мы тут же едем в автосервис, а когда «стучать» начинает у нас в груди, к врачам обращается лишь небольшая часть наших сограждан? Это порочная практика. С ней нужно заканчивать. Диагностика и предупреждение заболеваний, регулярный healthcheck, физические нагрузки, здоровый образ жизни – забота о здоровье тела должна стать нормой жизни. Ведь это наш ресурс.

Заботе о психическом здоровье посвящен материал сразу в нескольких главах раздела. Здоровая ПСИХИКА – это базовое условие хорошего телесного здоровья. Поэтому ею необходимо заниматься отдельно и специально. Взрослея, человек неминуемо переживает немало травмирующих событий, оставляющих огромный и часто разрушительный след в его душе. Часто эти душевные «руины» остаются с нами на протяжении всей человеческой жизни. Этого допускать нельзя. Не нужно лелеять в себе комплекс неполноценности и обливаться слезами над своей «навек загубленной судьбой». Пусть это звучит немножечко банально, но пора уже встать на путь духовного самосовершенствования. Путь этот складывается из множества шагов, осмыслению которых посвящена соответствующая глава: отсутствие комплексов, фобий, панических атак, а вместо этого хороший сон, настроение, позитивное восприятие мира, чувство юмора, стрессоустойчивость.

Кстати, о СНЕ – ему посвящена отдельная глава, так как он играет кардинальную роль в сохранении душевного равновесия. Качество сна напрямую влияет на степень сохранности нашего здоровья. Иной читатель только сокрушенно покачает головой: а как спать, если не спится? Спешим успокоить: сном тоже можно и нужно управлять. Пожалуй, это даже легче, чем управлять аппетитом. Нужно учиться!

Учиться нужно и такому, казалось бы, естественному делу, как ДЫХАНИЕ. Дыхательные упражнения занимают важное место в практике традиционной индийской йоги и китайской гимнастики цигун. Кроме того, интересные наработки были сделаны отечественными учеными Константином Павловичем Бутейко и Александрой Николаевной Стрельниковой. Обо всем об этом пойдет речь в соответствующей главе.

Еще одно обязательное условие сохранения здоровья – движение. «Движение – жизнь» – гласит древняя пословица. И о нем мы также поговорим в уже упомянутых главах. Но движение – это не только физкультура и спорт. Есть темы более волнующие. Например, РЕПРОДУКТИВНОЕ здоровье. Да-да, в этом смысле движение в любом возрасте только на пользу. ДОЛГОЛЕТИЕ тоже напрямую зависит от уровня нашей активности. А еще от генетической расположенности и постановки долгосрочных жизненных целей. Важное значение в деле поддержания здоровья играет ИММУНИТЕТ. О том, как же его приобрести и удержать, расскажет отдельная глава.

Наконец, рассказ о четвертом условии можно предварить строчками из Омара Хайяма:

Чтоб мудро жизнь прожить, знать надобно немало,

Два важных правила запомни для начала:

Ты лучше голодай, чем что попало есть,

И лучше будь один, чем вместе с кем попало[15].

Речь пойдет о КАЧЕСТВЕ жизни. Оно складывается из многого: из качества среды обитания, наших привычек и потребностей, из того, что мы едим и пьем и чем мы дышим.

Человек, задумавшийся о своем здоровье, уже сделал первый шаг к тому, чтобы оно стало лучше. Дорога эта нелегкая, но нужная. Помочь всем, кто вступил на нее, – главная цель настоящего раздела.

Стартовый тест – Сфера «Здоровье»

Отметьте по шкале от 0 до 10, насколько вы согласны с этими утверждениями, где 0 – совершенно не согласен(сна), 10 – совершенно согласен(сна).

1. Я физически здоров(а).

2. Я предполагаю, что у меня здоровая психика.

3. Я не подвержен(а) сезонным заболеваниям (заболеваниям, которые чаще всего проявляют себя в определенное время года).

4. У меня здоровая репродуктивная система.

5. Я планирую прожить много лет и прикладываю для этого определенные усилия.

6. У меня хороший сон.

7. У меня редко бывают респираторные заболевания.

8. Меня удовлетворяет качество окружающей меня среды, продуктов питания, которые я потребляю, и вещей, которые я использую.

9. Я думаю, что мое питание сбалансировано.

10. Я слежу за своим здоровьем.

Суммарный результат стартового теста по Сфере «Здоровье»

Тело

Человеческое тело называют храмом души. С не меньшим основанием можно назвать его и домом. В этом смысле, где бы мы ни находились, мы всегда дома. И если тело – дом, то здоровье – это огонь в очаге, который наполняет это «жилище» теплом и энергией. Однако дома бывают разные: прочные и уютные или ветхие и разваливающиеся. Только когда наш телесный дом крепок, то есть здоров, мы можем реализовать все наши задатки, цели, идеи.

Эту книгу мы открываем главой «Тело» не случайно. Если тело не обладает здоровьем и силой, любые старания реализовать свой потенциал и стать теми, кем мы хотим быть, обречены на неудачу.

К сожалению, понимание того, что здоровое тело – это один из самых ценных наших ресурсов, чаще приходит к человеку с годами. Принцип «что имеем, не храним», увы, действует здесь неумолимо. Ведь важность здоровья люди осознают, только лишаясь его.

Тем не менее быть здоровым – это естественное состояние нашего тела, обусловленное нормальным функционированием всех систем организма, вне зависимости от того, молод человек или стар, живет он в благоприятной экологической среде или она оставляет желать лучшего, имеет он доступ к качественной медицине или нет. И хотя все эти обстоятельства во многом влияют на состояние здоровья, человек и сам способен сделать многое для его сохранения.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), полученным в 80-х годах XX века, на наше здоровье влияют четыре группы факторов:

- наследственность (20 %);
- экологически благоприятная среда (20 %);
- медицинское обеспечение (7–8 %);
- наш образ жизни (52–53 %)[16].

То есть (обратите на это внимание!) влияние на здоровье человека внешних факторов составляет лишь 30%! А 70% в основном находятся под нашим контролем. И являются следствием отношения к своему здоровью наших ближайших предков и нас самих.

Этот факт подтверждает и медицинская статистика. Из 56,4 млн проанализированных случаев смерти во всем мире на сегодняшний день более половины (54%) приходится на ишемическую болезнь сердца и инсульт, которые уносят за год около 15 миллионов жизней. Второе место среди причин смерти занимает обструктивная болезнь легких (3,2 млн человек), на третьем месте – рак органов дыхания (1,7 млн человек), на четвертом – диабет, ставший в 2016 г. причиной смерти 1,6 млн человек (против менее 1 млн в 2000 году)[17].

А теперь расшифруем, о чем говорит наличие этих заболеваний с точки зрения нашего отношения к своему здоровью. Развитие ишемической болезни и инсульт – прямое следствие малоподвижного образа жизни, стрессов, курения и избытка веса. Риск онкологии легких у курильщиков примерно в 15 раз выше, чем у тех, кто не имеет этой вредной привычки. А диабет второго типа развивается по причине злоупотребления быстрыми углеводами и, как следствие, избыточного веса.

В последние годы человечество накрыла настоящая эпидемия рака кожи, которая также во многом обусловлена образом жизни. Рабочая группа ВОЗ обнаружила, что люди, которые часто загорали в соляриях до достижения 30-летнего возраста, на 75% чаще были склонны к развитию меланомы. Ежегодно в мире фиксируется почти 11 000 случаев меланомы и не менее 419 000 случаев базальной и плоскоклеточной карциномы, вызываемых безобидной на первый взгляд привычкой ходить в солярий[18]. Для сравнения: в тех странах, которые были включены в исследование, с курением связывают только около 363 000 случаев рака легких в год.

Если же сложить эти вредные привычки, то получается, что люди своими собственными руками способны понизить показатели физического здоровья в два раза. И лишиться основы, на которой стоит «пирамида» личностных потребностей человека – любовь, карьера, самореализация.

Основу физического здоровья составляет биологическая программа индивидуального развития, которая формируется из соотношения нашего положительного вклада в свое здоровье (правильное питание и питьевой режим, физические нагрузки, полноценный сон, удовлетворительная сексуальная жизнь, психическая стабильность) и действия вредных факторов (стресс, вредные привычки, ожирение, малоподвижный образ жизни и т. д.).

Нетрудно увидеть, что показатели нашего здоровья будут улучшаться с увеличением первой переменной и снижением второй. При этом (как говорилось выше) генетические факторы определяют всего 20 % состояния нашего здоровья. Да, генетически в нас заложены физическая конституция и темперамент, но этим наследством можно и нужно правильно распорядиться, совершенствуя свое тело и подбирая для себя оптимальные нагрузки и образ жизни.

К этому выводу, к здоровому и рачительному отношению к своему телесному здоровью человечество пришло не сразу. Точно так же, как дети в силу возраста еще не осознают важности здоровья, на заре цивилизации люди воспринимали человеческое тело всего лишь как вторичную по своей значимости оболочку.

Идеи о важности физического здоровья человека впервые стали оформляться в стройную систему знаний на Востоке. Именно там начали рассматривать тело как единую систему, где сбой в одном элементе влечет за собой рассогласование работы всего организма. Многие идеи, выработанные древними философами и медиками Востока, актуальны и сейчас.

Например, в основе традиционной китайской медицины лежит система философских учений об энергиях, которая возникла в Древнем Китае в процессе наблюдений за функционированием человеческого организма[19].

Традиционная китайская медицина состоит из нескольких компонентов. Первый – учение о жизненной энергии ци, которая, по мнению китайцев, наполовину зависит от наследственности, а наполовину от нашего образа мыслей, действий и жизненного пути. В здоровом теле жизненная энергия циркулирует свободно, а болезни – это следствие застоя или ослабления ци.

Среди методов восстановления потока энергии ци, практикуемых традиционной китайской медициной, – акупунктура, Су Джок, лечение травами, мануальная

терапия и, конечно же, гимнастика Цигун. Последняя является одним из самых распространенных в Китае видов активности. Цигун занимаются в Поднебесной практически все – от трехлетних детей до столетних стариков. Для китайских городов толпы народа, практикующие цигун утром в парках и скверах, – совершенно обычное зрелище.

Еще одной основой китайской медицины считается учение о двойственности нашей природы – инь-ян. Эта философия в медицинском аспекте влияет, прежде всего, на диету китайцев. Энергия инь является женским началом. Она характеризуется как спокойная, холодная и инертная сила. Энергия ян – это мужское начало, несущее в себе динамичную, горячую и активную силу. В идеале обе энергии инь и ян должны управлять человеком в равной степени, но чаще всего одна из сил является доминирующей, что и создает дисгармонию. Китайские целители научились точно определять уровень дисбаланса энергий в организме, и корректировать его с помощью пищи, которая будет восполнять недостаток одной энергии и снижать избыток другой.

Например, если у человека преобладает мужская, горячая и активная энергия ян (а это – риск гипертонии, болезней сердца и сосудов), в рацион необходимо добавлять продукты, содержащие энергию инь. К ним относятся все злаковые, сырые овощи, морепродукты и рыба, а также макароны из твердых сортов пшеницы. Для поддержания правильного баланса энергий следует избегать жирной пищи и сладостей. Преобладание же женской, холодной и пассивной энергии инь делает человека вялым, малоподвижным и склонным к полноте. Для избавления от этих проблем меню должно состоять преимущественно из «янских» продуктов – белковой, острой, горячей пищи.

Идея баланса энергий, который достигается за счет правильного питания, упражнений, применения лечебных трав, воздействия на энергетические точки и массажа, – основа народной китайской медицины, то, что сделало ее популярной во всем мире. В самой Китайской Народной Республике по методикам традиционной медицины работают более 440 тысяч медучреждений. То есть около 90 % государственных и частных клиник широкого профиля. При этом расходы на лечение традиционными методами покрывает обязательная для граждан КНР медстраховка.

Еще одна страна, где народная медицина легла в основу современной системы здравоохранения и сейчас известна на весь мир, – это, безусловно, Индия. Медицинские воззрения индийцев собраны в трактатах аюрведы – «науки о

долголетия». В соответствии с религиозно-философскими представлениями индусов здоровье человека обусловлено гармоничным сочетанием трех основных субстанций организма – воздуха (ветра), огня (желчи) и воды (флегмы). Ветер соотносится с системами, связанными с движением (нервная система, кровообращение, пищеварение, выделение и обмен веществ); желчь поддерживает постоянную температуру тела и обеспечивает деятельность сердца, главного источника «естественной теплоты», возникающей в процессе пищеварения и правильного обмена веществ; флегма ассоциируется с мягкими веществами и подобна смазочному маслу, покрывающему твердые субстанции[20].

Изначально у индийцев медициной занимались исключительно священнослужители, но позже врачебное дело перешло в руки особого сословия – к касте ведия. При этом с давних времен в Индии прекрасно были развиты акушерство, гинекология и местный аналог неонатологии со стройной системой ухода за новорожденными.

Особенно хорошо была разработана в индийской медицине хирургия – шалия. Например, первые свидетельства о пластической хирургии (восстановление поврежденных носов или ушей) датированы VIII веком до н. э. Подобные операции в Европе начали проводиться только в XVI столетии.

Однако гораздо больше внимания, чем лечению уже существующих недугов, индийская медицина уделяла превентивным методикам сохранения здоровья. Именно Индии весь мир обязан появлением йоги. Йога даже внесена в список нематериального культурного наследия человечества ЮНЕСКО, настолько сильное влияние оказала она на индийскую цивилизацию, а затем и весь мир.

Изначально йога – это духовная практика, с помощью которой человек может достичь возвышенного состояния. Учение йоги включает в себя поддержание здорового образа жизни – это правильное питание и дыхание, регулярное голодание, правильное отношение к миру и к своему здоровью. А также выполнение асан, медитации и упражнения для релаксации. Возможности йоги по «настройке» и управлению организмом позднее сделали «физическую» составляющую самостоятельным направлением, методикой укрепления тела.

Большое внимание индийские врачи уделяли теориям правильного питания. Так, согласно древнеиндийским представлениям из продуктов для человека особенно полезны свежее мясо, мед, очищенный животный жир, молоко.

Спиртные напитки были запрещены ведами. Зато активно популяризировалась гигиена.

Традиционная тибетская медицина вобрала в себя как индийскую традицию врачевания, так и знания, заимствованные из Китая. Разработанная тибетскими врачами система медицинских знаний изложена в знаменитом средневековом трактате «Чжуд-ши». В тибетской медицине широко применяется пульсовая диагностика, лекарства растительного и животного происхождения, а также диететика – система правил употребления пищи и питья.

Согласно канонам тибетской медицины течение болезни, степень ее тяжести и возможные осложнения зависят от состояния «внутренней теплоты»[21]. Так как восточная медицина рассматривает человека как целостную систему, внутренние органы проецируются на различные части тела – органы чувств, ладони, стопы, позвоночник.

Так, внутренние органы и органы чувств соотносятся в тибетской медицине как «корень» – «цветок», где органы чувств – «цветки», а внутренние органы – «корни». Для глаз «корень» – это печень и желчный пузырь, для ушей – почки и мочевой пузырь. Нос отражает состояние легкого и толстого кишечника, язык – сердца и тонкого кишечника, губы и слизистая рта – поджелудочной железы и селезенки. Состояние «цветков» способно многое сказать о состоянии организма.

Нельзя не признать, что Восток подарил искусству врачевания колоссальный пласт практических наработок, однако теоретическими основами мировая медицина обязана Древней Греции. Одним из первых авторов определения, что же такое здоровье, считают философа Алкмеона Кротонского, по мнению которого «здоровье является гармонией противоположно направленных сил». Этими «силами» философ называл «первоэлементы, образующие природу человека и определяющие разные состояния»[22]. С точки зрения Гиппократ, такими силами были четыре основные жидкости живого организма (кровь, слизь, желтая и черная желчь), соответствующие четырем стихиям (земля, вода, огонь и воздух)[23].

Древнеримский взгляд на здоровье сформировался в основном под влиянием древнегреческой медицинской традиции. Римляне считали залогом здоровья физические упражнения. Римский философ Цельс, например, отмечал, что «человек должен выделять некоторую часть дня для ухода за своим телом и

давать телу достаточную физическую нагрузку, особенно перед едой»[24].

В Древнем Риме впервые начала развиваться и система общественного здравоохранения. Причем исключительно из практических соображений – к здоровым аристократам должны были допускаться только здоровые слуги. К тому же римляне хорошо понимали, что мощь империи зависит от сильной армии, следовательно, каждый солдат должен иметь доступ к чистой воде, получать качественное питание и медицинское обслуживание.

Римляне справедливо полагали, что болезни имеют естественную причину и что плохое самочувствие, например, может быть вызвано плохой водой. Поэтому римские города возводились в экологически чистых местах. «Вблизи зданий не должны располагаться болота, которые выделяют ядовитые пары в летний период времени. В это время размножаются многие насекомые и распространяют болезни через укусы», – писал древнеримский автор Колумелла. Столица империи, Древний Рим, имела прекрасное водоснабжение, что позволило жителям устроить в городе термы, то есть бани. Последние были доступны всем – независимо от уровня достатка и знатности происхождения. Посещение бани считалось универсальным рецептом практически от любых недугов[25].

Средние века стали временем поглощения науки, в том числе и медицинской, религией. К тому же аскетическая теология проповедовала пренебрежительное и даже брезгливое отношения к плоти как к причине человеческих страстей.

Медицина, существующая в условиях жесточайшей диктатуры церкви, была рабыней магического мышления: «Авторитет Священного Писания выше всех способностей человеческого разума», – писал в IV веке блаженный Августин. И с XI–XII вв. в арсенал медика входят предметы христианского культа, особыми целительными свойствами начинают наделяться мощи и места погребения святых, куда стекались паломники со всей Европы. Лечебный эффект, например, приписывался пыли и каменной крошке с надгробий, из которых даже готовили снадобья. Также считалось, что на здоровье человека благотворно воздействуют крещение и причастие[26].

Роль тела, таким образом, стала второстепенной, любая болезнь считалась карой Господней, а повсеместная антисанитария стала нормой вещей. Известно, например, Людовик XIV мылся всего два раза в жизни – и то по совету врачей. Мытье привело монарха в такой ужас, что он зарекся когда-либо принимать

водные процедуры. Элементарные для нас гигиенические процедуры были в Средние века диковиной – даже высокие сановники, как, например, архиепископ Кентерберийский, кишели насекомыми. Неудивительно, что от дизентерии, тифа, холеры и оспы гибли тысячи людей в и без того не густонаселенных средневековых городах и селах.

Изменился взгляд на здоровье только в эпоху Возрождения, когда на смену идеям об угнетении плоти пришли переосмысленные в христианском духе античные ценности. Человек и природа вышли в мировоззрении эпохи на первый план, религии же отводилась второстепенная роль. Один из крупнейших мыслителей Нового времени Николай Кузанский, размышляя о человеке, писал: «Сфера человечности охватывает своей человеческой потенциальностью Бога и весь мир», соединив «идею возвеличивания человека как индивидуальности с идеей человека как микрокосма»[27].

Соответственно и тело в эпоху Возрождения стало новым культом. Ученые, художники, философы теперь воспринимали его не только какместилище души, но и как произведение искусства. Тело и телесность становятся объектами исследования сами по себе, вне зависимости от религиозного контекста. Возникает и системный взгляд на здоровье человека, а болезнь рассматривается не как поражение отдельной части организма, а как сбой в его работе, нарушение идеальной структуры.

Переход к эпохе индустриального производства изменил отношение к человеку, который стал осознаваться, прежде всего, как исполнитель определенной функции. Возникает понятие профессионального здоровья[28], разрабатываются нормы гигиены труда и регулируются трудовые нормативы для отдельных специальностей. Все для того, чтобы люди, отдавая долг обществу, выполняли свои рабочие функции с 9 до 18 часов, 5 дней в неделю. Тело в данном контексте становится рабочим инструментом даже для людей, занимающихся умственным трудом.

В XX веке медицина сделала огромный скачок вперед, начиная с изобретения пенициллина, за которое Александр Флеминг получил Нобелевскую премию, и заканчивая первыми опытами по клонированию и расшифровке ДНК. Безусловно, интенсивное развитие медицинских методик лечения не могло не отразиться на качестве и продолжительности жизни людей. Вместе с тем это время стало периодом господства медикаментозного лечения синтетическими препаратами, а практики укрепления здоровья, созданные в прошлые века, были

незаслуженно отодвинуты на дальний план.

Медицина и сейчас не стоит на месте. Ученые ставят перед собой амбициозные задачи сделать наши тела максимально неуязвимыми, найти источники возобновления здоровья и молодости. Человек постепенно превращается в биотехносоциальное существо. Еще недавно казавшиеся фантастическими вещи – трансплантация, ЭКО и генетическая инженерия – стали обыденными. Медицинские технологии сейчас шагнули настолько далеко вперед, что с их помощью человек может изменить свое тело практически до неузнаваемости, продлевая активные годы жизни.

Но вот парадокс – чем дальше идет медицина, тем с более сложными и стойкими вирусами ей приходится бороться. Это похоже на гонку вооружений: на каждый новый вирус создается новое лекарство, применение которого вызывает появление еще более опасных штаммов, не восприимчивых к существующим медикаментам. В итоге, пытаясь вылечить человека от всего и вся, современная цивилизация ослабила его настолько, что более беспомощное перед недугами существо трудно найти.

Цивилизация поймала нас в ловушку, сделав человека рабом общества неограниченных возможностей и безудержного потребления, и тем самым обрекла миллионы людей на страдания от вредных привычек, переедания и малоподвижного образа жизни.

Не случайно именно сейчас в том, что касается телесности, человечество в определенной мере переживает вторую эпоху Возрождения. Все больше людей начинают ценить свое здоровье и заботиться о нем с помощью древних практик и естественных методов укрепления здоровья. Обращаясь к традиционным методикам оздоровления, когда человек воспринимается как единая система, а не набор органов, для которых узкоспециализированный врач прописывает определенные таблетки.

Конечно, не стоит яростно отрицать важность и эффективность современной доказательной медицины. Но и предавать забвению издревле известные и, главное, действующие методики оздоровления – значит совершать ошибку. Важно, найдя золотую середину, необходимый баланс между традиционными и инновационными методами, ежедневно укреплять свое здоровье и

поддерживать функционирование организма на необходимом для нормальной жизни и эффективной самореализации уровне.

Что для этого нужно, особенно человеку, привыкшему обращать внимание на свое самочувствие только при появлении серьезных проблем?

В первую очередь необходимо научиться чувствовать свое тело. Это кажется совершенно очевидным, однако в повседневной суете мы не прислушиваемся к его сигналам. Чтобы наладить контакт со своим организмом, психолог и терапевт Виктория Черткова[29] рекомендует строить отношения с ним так, словно (вот мы и возвращаемся к первоначальной метафоре) мы строим для себя прекрасный дом.

Начинать «общение» с телом всегда необходимо со стоп, будто возвращая опыт первого заземления. Стопы – это сваи, на которых держится наш дом. Ощутим свои стопы, мысленно соединимся с ними, начнем грести пальцами ног, стучать стопами о пол. Сделаем несколько шагов сначала на внешней стороне стопы, затем на внутренней. После этого прислушаемся к себе – как изменилось наше состояние, стали ли мы более устойчивыми?

Следующий шаг – выстраиваем фундамент нашего телесного дома. Это наш центр, наша внутренняя опора. Положим руку на три пальца ниже пупка, напряжем ягодичы, и начнем пружинить в коленях, делая маленькие приседания. Затем расслабимся и повторим упражнение еще раз. Так же хорошо поворачивать тазом, круговыми движениями десять раз в одну сторону и в другую сторону.

Переходим к стенам нашего дома – это наша кожа, наши физические границы. Активируем наши границы через поглаживание, похлопывание себя и простукивание себя по боковой и передней поверхности бедра.

Крыша дома – это голова. Увы, но ее порой «сносит» от наших тревожных мыслей, самоограничений, сомнений и переживания прошлых ошибок. Если мы застрянем в этих мыслях, то потеряем контакт с реальностью, с нашими ощущениями здесь и сейчас. Хорошенько простукиваем пальцами макушку головы и медленно поворачиваем голову в разные стороны, под разным углом.

Если поток мыслей, которые выбивают из колеи, все еще одолевает, медленно начинаем прохаживаться по комнате, перекатываясь с пятки на полную стопу, одновременно поворачивая голову в разные стороны и перечисляя все, что попадает на глаза. В заключение посмотрим на свое тело и скажем «Я здесь».

Коммуникации в нашем доме – это чувства, эмоции. Важно уметь с ними контактировать. Если мы испытываем сильные эмоции, с которыми сложно справиться, начинаем дышать диафрагмой, следя, чтобы при вздохе поднимался живот.

Регулярно практикуя эти упражнения, мы будем поддерживать свое тело в отличном состоянии. Вообще идея тела как дома для души очень близка любой народной медицине. Системный подход традиционных практик позволяет, точно воздействуя на определенные системы организма, избавиться от конкретных заболеваний и улучшить состояние здоровья в целом.

Необходимо обращать внимание на то, как мы выглядим – в буквальном смысле. Многие болезни, которые уже есть, и даже те, которые могут проявиться в ближайшем будущем, можно обнаружить при простом визуальном осмотре. Например, очень бледное лицо может свидетельствовать об анемии или нарушении работы почек, а красное – о дефиците магния в организме. Желтые белки глаз говорят о проблемах с печенью и желчными путями, синеватые губы – о проблемах с сердцем и легкими и т. д. На ступнях и на языке сконцентрированы зоны-проекции внутренних органов и систем. И если в организме присутствует какой-либо дисбаланс, он также находит свое отражение в состоянии этих частей тела. Поэтому рекомендуется регулярно проводить самоосмотр и при обнаружении каких-либо изменений обращаться за консультацией к врачу[30].

Не менее важно для поддержания хорошего самочувствия и укрепления организма выработать «здоровые привычки», которые будут регулярно подпитывать резервы нашего тела. И здесь многое также можно почерпнуть из богатого опыта традиционных практик:

1. Здоровое питание. Безусловно, вокруг множество соблазнов, но нам и не нужно полностью отказываться от гастрономических изысков. Достаточно

просто перевести их в категорию удовольствий, позволяя их себе в особых случаях. А на будни разумно будет составить рацион в соответствии с нашим энергетическим типом инь-ян, по максимуму исключив жареное, копченое, соленое, изделия из белой муки, и добавив в свой ежедневный рацион 5 стаканов чистой воды, три разных фрукта и три разных овоща. Очень важно изъять из своего рациона продукты-канцерогены. И, конечно, принимать биологически активные добавки и витамины, которые восполнят дефицит энергии и микроэлементов.

2. Режим. Второй обязательный пункт здорового образа жизни – режим сна-бодрствования. Во всех традиционных практиках ранний отход ко сну и ранний подъем – обязательная составляющая оздоровления. В период с 22 до часа ночи происходят важнейшие процессы перезагрузки и обновления всех систем организма. Сон в это время буквально лечит, помогая телу переработать последствия стресса и усталости, накопленные за день.

3. Регулярные физические упражнения. Мы уже кратко упоминали две древние и прекрасно зарекомендовавшие себя физические практики – йогу и цигун. Каждая из них мягко воздействует на связки, мышцы и внутренние органы. Отметим, что обе они относятся к так называемым «иньским» видам спорта, лишенным духа агрессии и соревнования. Возникающие во время выполнения упражнений погруженность в себя и ощущение своего тела оказывают огромное положительное воздействие на самочувствие. Однако, если по каким-то причинам размеренные физические нагрузки не подходят, смело можно заняться тем видом спорта, к которому лежит душа. Полезна любая двигательная активность, ведь спорт – это как топливо для всех систем организма. Во время двигательной активности кровь насыщается кислородом, процессы обмена проходят интенсивнее, обновляются клетки организма. Наше тело создано для движения. Нужно постараться своевременно обеспечивать ему соразмерную физическую нагрузку.

4. Check up. Качественное лечение – это, безусловно, важно. Но гораздо важнее – хорошая профилактика. Предупредить всегда легче, чем исправить. Поэтому раз в год необходимо проходить полное обследование и раз в полгода сдавать анализы на онкомаркеры. Давно известно, что высокая смертность от заболеваний – результат не плохого, а несвоевременного лечения. Когда человек приходит за помощью в терминальной стадии, даже гениальный доктор бессилён. По данным ВОЗ, по меньшей мере, одна треть всех случаев заболевания раком обратима, если вовремя обратиться за медицинской

помощью[31]. Профилактика – это наша ответственность. Поэтому не будем ей пренебрегать.

Будем внимательны к своему телу. Физическое здоровье – это тот ресурс, на котором, как на фундаменте, выстраивается вся наша жизнь. Тело – самая благодарная материя. Чем лучше мы заботимся о нем, чем тщательнее следим за его состоянием и прислушиваемся к его сигналам, тем большую отдачу в виде энергии, мотивации и жажды жизни мы получаем. И когда мы начнем относиться к своему телу как к дому, а к здоровью – как к очагу, поддерживающему тепло в этом доме, мы обязательно обретем гармонию со своим телом и счастье быть собой.

Тест – Ресурс «Тело»

Отметьте по шкале от 0 до 10, насколько вы согласны с этими утверждениями, где 0 – совершенно не согласен(сна), 10 – совершенно согласен(сна).

1. Я умею слышать и понимать сигналы моего тела.

2. Я сплю достаточно для своего организма и высыпаюсь.

3. У меня нет предрасположенности к онкологическим заболеваниям.

4. Я думаю, что мое питание разнообразно и сбалансировано.

5. Я не менее двух раз в неделю занимаюсь спортом.

6. Я регулярно прохожу диспансеризацию и посещаю профильных врачей.

7. Я всегда соблюдаю режим дня.

8. У меня нет вредных привычек (курение, употребление алкогольных напитков, употребление наркотиков).

9. У меня нет предрасположенности к хроническим заболеваниям.

10. Я выступаю за разумное сочетание достижений современной медицины и традиционных народных практик врачевания.

Суммарный результат теста по Ресурсу «Тело»

Психика

Давайте вспомним классический зачин некоторых юридических документов, связанных с передачей прав распоряжения имуществом. Он знаком нам если не по жизненным ситуациям, то по кино и литературе: «Я, такой-то, находясь в здравом уме и твердой памяти, действуя добровольно...» и так далее. Пусть эта формула, созданная достаточно давно, сегодня кажется нам немного архаичной, но актуальности своей она не утратила. Если задуматься, то это идеальное начало для любого нашего действия. Сначала – здравый ум, твердая память, добрая воля (если говорить медицинским языком – подтверждение психического здоровья), и только затем – реальное дело.

Действительно, люди слишком часто принимают важные решения, находясь в психически нестабильном состоянии. Многие отказываются от прекрасных возможностей, потому что испытывают депрессию, кто-то ограничен вследствие психосоматических болезней. Неврозы, obsессии, акцентуации – любой психолог назовет десятки различных состояний, способных помешать реализации наших планов.

В настоящее время психические заболевания выходят на первое место в списке наиболее серьезных проблем со здоровьем. По данным ВОЗ, с психическим расстройством хотя бы раз в своей жизни сталкивался каждый четвертый человек! Согласно статистике, в мире:

- свыше 47,5 млн человек страдают болезнью Альцгеймера и другими видами деменции;
- около 21 млн – шизофренией;
- более 60 млн – биполярными аффективными и столько же паническими расстройствами[32].

Около 16 % жителей Европейского макрорегиона регулярно обращаются за медицинской помощью к психиатрам и за психологической поддержкой. И остается только предполагать, сколько людей продолжают жить с психическими расстройствами, не доходя до врачей?

Если анализировать параметр DALYs (Disability-adjustedlifecycle), показатель, оценивающий годы жизни, утраченные вследствие преждевременной смерти и нетрудоспособности, то психические заболевания составят 21 % всех нетрудоспособных лет. Фактически пятую часть своей жизнь человек, страдающий от психического заболевания, не живет, а существует[33]. В России, по данным Минздрава, в психиатрической помощи сегодня нуждается около 14 % населения, а обращаются к врачам всего 2,5 %[34]. И с каждым годом этот разрыв растет.

При этом, если число случаев тяжелых состояний, например острых психозов, за последнее столетие дало относительно низкий прирост – в 3,8 раза за весь XX век, то количество людей, страдающих невротическими расстройствами

(некоторыми видами депрессий, обсессивно-компульсивным расстройством, ипохондрией), увеличилось в 61,7 раза! Показатели детского недоразвития выросли в 30 раз, а старческих отклонений – в 20.

В чем же основные причины манифестации (развития ярко выраженных проявлений) психических заболеваний и невротизации общества? Среди основных факторов, по мнению экспертов ВОЗ, – урбанизация, усложнение производственных и образовательных технологий, нарастающий информационный прессинг[35]. «Кто умножает познания, умножает скорбь» – эта надпись на кольце царя Соломона актуальна сегодня как никогда. В обилии и доступности информации есть ярко выраженная негативная сторона – все это ведет к перегрузке нервной системы. К тому же мы живем в эпоху атомизации общества: ослабевают и распадаются семейные и социальные связи, растет чувство отчужденности и одиночество.

И хотя современные научные познания о психике, методы лечения и профилактики психических заболеваний далеко ушли от первых теорий о душе, проблема психических заболеваний становится только острее. Всем нам остро не хватает живого общения. Мы уходим в соцсети, друзья превращаются во «френдов» и подписчиков, разговоры по душам перемещаются в мессенджеры, а обмен мнениями заменяется постингом. Объемы информационного обмена растут, но его качество падает. Из коммуникации уходят эмоции, телесный контакт, взгляды, полутона.

Современный мир – это эпоха аватаров. За фотографией в аккаунте может скрываться кто угодно. И любой человек может создать себе сколько угодно сущностей, виртуально меняя пол, возраст, манеру общения. По сути, при этом наше сознание раскалывается на несколько разных сознаний. А это фактически создает предпосылки для шизофрении, когда человек постепенно теряет ощущение реальности и перестает отличать – где он, а где его виртуальная копия.

О том, что такое внутренний мир человека и по каким законам он существует, люди начали задумываться еще тысячи лет назад. Например, древние египтяне считали, что у простого человека существует пять отдельных душ – Ка, Ба, Ах, Шуит, Рен. Главные души – это Ка (духовное начало, изображавшееся как

двойник человека) и Ба (духовный двойник телесного сердца, которого рисовали в виде птицы с человеческой головой). После смерти человека, если не была сохранена его материальная основа – тело, Ка не могло принимать жертвоприношения, слышать молитвы, видеть ритуалы, предназначенные умершему в поминальном храме. Если говорить языком современной нейрофизиологии, Ка выполняло функции сенсорных систем и подкорковых структур мозга. А Ба, в свою очередь, олицетворяло рефлексию. Египтяне считали, что между Ба и человеком периодически происходит разговор, и вместо «думать» египтяне использовали выражение «говорить со своим сердцем», или со своей Ба[36].

Интуитивно люди всегда понимали, что в душе – суть человека. И только благодаря ей мы отличаемся, например, от глиняного горшка. Кстати, именно глиняные големы из еврейской мифологии олицетворяют собой существ, которые во всем были подобны людям, кроме одного – у них не было души. Само слово «голем» происходит от «гелем» (ивр. ???), означающего «необработанный, сырой материал».

В древних текстах можно встретить и первые описания психических заболеваний. Например, первое описание психоза нашлось в Ветхом Завете. В библейском сказании о Навуходоносоре II описывается, как поработителя еврейского народа поразила болезнь. За свою гордость и сравнение себя с Богом царь был наказан: «Тотчас и исполнилось это слово над Навуходоносором, и отлучен он был от людей, ел траву, как вол, и орошалось тело его росой небесною, так что волосы у него выросли как у льва, и ногти у него – как у птицы»[37].

Современные психиатры трактуют этот фрагмент следующим образом: возможно, Навуходоносор страдал формой психоза, схожей с клинической ликантропией, когда человеку кажется, что он превращается или уже превратился в какое-либо животное. Но примечательно даже не само ветхозаветное описание болезни, а то, что заболевание воспринималось как кара высших сил за грехи, несправедные поступки и одержимость страстями. Отголоски подобного отношения к расстройствам психики дошли и до наших дней, люди до сих пор стесняются психиатрических диагнозов из-за их стигматизации в нашем обществе.

Первые системные попытки разобраться в природе психики были предприняты в Древней Греции. Само слово «психика» имеет греческое происхождение: ??????? переводится как душевный. Греческими мыслителями были разработаны первые теории о темпераментах и причинах развития психических заболеваний. Например, Гиппократ пришел к выводу, что темперамент зависит от определенных пропорций основных «соков» в организме: крови, слизи, желтой желчи и черной желчи.

Причем названия темпераментов, предложенные Гиппократом и легшие в основу его гуморальной теории, используются и по сей день: сангвинический тип (согласно Гиппократу – преобладание крови), флегматический тип (преобладание слизи), холерический тип (преобладание желтой желчи), меланхолический тип (преобладание черной желчи).

В своем труде *Corpus Hippocraticum* Гиппократ доказывал, что правильное смешение жидкостей, или краза, дает человеку здоровье. А если жидкости смешаны неправильно, происходит дискразия, и человек заболевает: «Мозг работает неправильно либо в том случае, если он слишком нагрет, или слишком охлажден, или слишком влажен, или слишком сух. Эти изменения мозга происходят от слизи или желчи»[38].

По мнению Гиппократа, слишком влажный мозг с избытком флегмы вызывает тихое помешательство. Больные не кричат, движения их заторможены, они тревожны, грустны и боязливы. Правда, это очень похоже на современное описание депрессии? А слишком сухой мозг с избытком желчи дает противоположную картину: больные кричат, мечутся, лица их багрового цвета, они опасны для окружающих. Здесь мы видим описание классического психотического эпизода.

В римский период появились первые попытки подойти к психическому здоровью с медицинской точки зрения, психическое отклонение рассматривалось именно как болезнь, а не как небесная кара или следствие дисбаланса жидкостей. Начали предлагаться и соответствующие методы лечения. Например, Авва Корнелий Цельс для спокойных больных, страдающих меланхолией, рекомендовал прогулки в садах, посещение храмов и теплые ванны.

А вот буйных римские врачи предписывали «исцелять» через испытания страданиями и болью, активно применяя рвотные средства, разнообразные меры стеснения, избиение плетью и даже лишением пищи.

Традиция подобного «лечения» продолжилась в средневековой Европе, где положение психически больных было еще хуже. Источником психических болезней считались одержимость и сговор с дьяволом, а основными методами психиатрии – ритуалы экзорцизма и истязания.

После того, как инквизиция подчинила себе практически всю Европу, психически больных и вовсе начали сжигать. Печально известный трактат доминиканского инквизитора Генриха Крамера «Молот ведьм» развязал руки религиозным фанатикам, которые имели право уничтожить любого, чье поведение хоть немного выбивалось за рамки придуманных ими представлений о достойном христианине[39].

Царившая тогда атмосфера страха становилась причиной ужасающих актов жестокости. Иногда после известия о скором визите служащих инквизиции, люди, и в первую очередь женщины (ведь именно против них был направлен злосчастный трактат), настолько поддавались панике, что у них начиналась массовые истерики. В итоге инквизиторы объявляли деревню жилищем дьявола и на костер отправлялись все лица женского пола.

Подобная «терапия» психических расстройств продолжилась и в XVIII веке, с наступлением века Просвещения, вроде бы чуждого жестокому невежеству. Известное нам сегодня слово «бедлам», означающее беспорядок и хаос, – это изначально название психиатрической клиники близ Лондона.

Бедлам (искаженный вариант слова «Вифлеем», названия города, где родился Христос) располагался на территории Вифлеемского аббатства. Вплоть до последней трети XVIII века туда сажали без разбору всех, кто страдал психическими расстройствами. Даже тех, у кого был однократный эпизод нервной горячки.

Люди жили там сотнями в огромных камерах. Прикованные кандалами к стенам, они спали на соломе, ели один раз в день, постепенно теряя всяческий человеческий облик. Это чудовищное зрелище среди английской знати считалось весьма интересным. Экскурсия по этому зловещему месту стоила два пенса. Еще пара пенсов – и аристократам давали острую длинную палку, которой можно было тыкать и бить сумасшедших.

Столь негуманный порядок обращения с душевнобольными просуществовал бы и дольше, если бы не французская революция и врач Филипп Пинель. Он возглавил движение за освобождение несчастных из подобных учреждений по всей Европе и создание системы семейных психиатрических клиник, которые были бы пансионатами, а не тюрьмами.

Начало XIX столетия ознаменовалось прорывными открытиями в области физиологии и психиатрии. Так, Эмиль Крепелин, считающийся родоначальником современной психиатрии, доказал, что психические заболевания являются такими же болезнями, как и болезни тела, и выделил каждую из известных тогда психических патологий в отдельную нозологическую единицу, описав, таким образом, течение множества заболеваний, например маниакально-депрессивного психоза, шизофазии, болезни Альцгеймера и других[40].

В начале XX века благодаря Зигмунду Фрейду психиатрия обогащается еще одним эффективным инструментом для борьбы с психическими проблемами – психоанализом. Фрейд первым выдвинул идею о структуре личности, состоящей из глубинных компонентов психики – Оно (Ид), Я (Эго), Сверх-Я (Суперэго)[41].

В системе Фрейда Оно представляет собой биологические потребности человека, Я – принцип реальности, а Сверх-Я – требования социума, культуры. Развитие психоанализа имело огромное значение в появлении множества оттенков восприятия психических проявлений между крайними точками «здоровье» и «болезнь».

С дальнейшим развитием методов работы с личностью начали оформляться в отдельные специальности психотерапия и психология. В настоящее время существует огромное количество психологических школ, каждая из которых разработала свой особый инструментарий.

Безусловно, сторонники каждой из них считают свой подход наиболее эффективным в терапии неврозов, панических атак, фобий, депрессий и других патологических состояний. Однако пока ни одно исследование не доказало, что, например, психоанализ эффективнее, чем когнитивно-бихевиоральная терапия, а телесно-ориентированная терапия дает лучшие результаты, чем экзистенциальный анализ.

Как показывает практика, помогает не какой-то конкретный метод, а в первую очередь принятие и поддержка пострадавшего, создание опыта надежных отношений с ним[42]. Цель любой психотерапии: подарить человеку свободу думать и действовать, как он хочет, жить так, как он считает нужным, не мучаясь чувствами стыда, вины и страхом того, что подумают другие. При этом не нарушая границы других людей, уважая их свободу и право выбора.

Ведь наше психическое состояние – это очень тонкая система, сбой в которой способен разрушить не только наши отношения с реальностью, но и здоровье. Безусловно, психотерапия не всесильна, и когда приходится иметь дело с серьезными личностными расстройствами и заболеваниями – не обойтись без медикаментозной поддержки. Но даже в таких случаях психотерапия является неотъемлемой частью комплексного восстановления психики.

Все мы слышали про психосоматические заболевания, когда подавленные эмоции, психологические «зажимы», иные психические проблемы вырываются наружу в виде физиологических нарушений организма. Это настолько распространенное явление, что психосоматические проблемы составляют до 30 % от всех случаев обращений к терапевтам и врачам узкого профиля. А у четверти пациентов, лежащих в обычных стационарах, диагноз имеет психогенную природу.

Каждое психосоматическое заболевание имеет свое ядро. Как правило, это социально неодобряемые эмоции – гнев, раздражение, страх, зависимость[43]. Человек, подавляющий свои чувства, находится в постоянном напряжении, которое рано или поздно приведет к вегетативному сдвигу. Например, пациенты с эссенциальной гипертонией часто подавляют проявление неприязни к другим из-за желания иметь репутацию добрых и позитивных людей. Их враждебные эмоции бурлят, но не имеют выхода. Ситуация, когда мы готовы вспылить, но вынуждены приветливо улыбаться, потому что, допустим, имеем дело с важным для своей компании клиентом, для организма подобна битве. Наше сердце отчаянно бьется, мышцы напряжены, давление в артериях как в паровом котле. Многие испытывают нечто подобное по нескольку раз на дню. А в итоге – повышенное давление и проблемы с сердцем.

Еще примеры. Пациенты с ревматоидным артритом – часто очень активные, инициативные люди, которые готовы к постоянному действию. Подавление такой потребности приводит сначала к внутренней скованности, а потом и

к закреплению этого состояния в суставах.

Причина нейродермита очень часто кроется в выраженном стремлении к любви и физическому контакту. И если человек себе это не может позволить, то он «черствеет», покрывается «броней» в буквальном смысле слова.

При бронхиальной астме конфликт концентрируется вокруг общения с ключевыми фигурами. Причиной болезни может быть история материнского отвержения и нереализованного детского желания нежности. Ребенок хочет сказать, как он любит, набирает в легкие воздух, потом еще раз, и еще, а высказаться у него не получается, потому что его добрые чувства натываются на родительское «Отстань! Надоел».

У язвенников нередко присутствует внутренний конфликт по типу «взять-отдать» – борьба между зависимостью и боязнью открыто ее продемонстрировать. А еще бессознательный страх быть покинутыми, когда от напряжения «кусочек в горло не лезет». И, конечно, контроль, много контроля, до спазма в мышцах.

Выше мы рассмотрели лишь несколько примеров того, как психическое состояние может повлиять на здоровье человека, а значит, и на его судьбу. Так что же такое психическое здоровье? Согласно определению ВОЗ, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также принимать участие в жизни общества[44].

Таким образом, содержание понятия «психическое здоровье» очень широкое и не исчерпывается медицинскими критериями. В нем всегда отражены групповые, общественные и морально-нравственные нормы жизни человека:

- осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»;
- чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;
- критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам;

- соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте воздействий среды, социальным обстоятельствам и ситуациям;
- способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами;
- способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы;
- способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

Психическое здоровье означает отсутствие симптомов, мешающих реализовать наши потребности – в общении, любви, саморазвитии и самоактуализации. Это значит, что нас не мучают непреодолимые страхи и тревоги, с нами не случаются панические атаки и эпизоды потери контроля над собой. Другими словами, психическое здоровье – это такое состояние, когда мы в целом успешно справляемся со своей жизнью.

Например, одним из признаков здоровой психики и развитой способности контролировать себя являются самоирония и чувство юмора. Самоирония, то есть способность критически, но по-доброму воспринимать себя, – это вообще лучшая защита от нарушения наших границ и психологического давления. Ведь обидеть человека, который с юмором смотрит на себя и свои проблемы, практически невозможно. Данный факт объясняется просто: не превознося себя над другими, невозможно разочароваться в самом себе.

Умение посмеяться над собой – признак эмоционально зрелой личности. А зрелый человек великодушен и снисходителен к себе и окружающим. Тот, кто слишком строго относится к себе, часто обижается и может сильно вспылить из-за бестактности в свой адрес (реальной или кажущейся). Самоирония же делает нас менее уязвимыми перед лицом попыток задеть наше самолюбие и поколебать уверенность в себе. Это и есть один из ключей к стабильной психике.

Реакция нашей психики – вещь генетически обусловленная. Как мы помним, еще Гиппократ говорил о четырех видах темпераментов, позже его теорию развил

русский физиолог Иван Павлов, разработав учение о четырех типах высшей нервной деятельности[45]. Все мы разные, и реакция на одно и то же событие человека со слабым и подвижным типом нервной системы никогда не будет такой же, как у человека, чья нервная система сильна и стабильна.

Да, кому-то повезло, и его психика защищена конституционально. Но это не значит, что всем тем, у кого есть предрасположенность к чрезмерным реакциям, уготовано всю жизнь существовать на грани психического срыва. Все зависит от навыков эмоциональной регуляции – способности эмоционально реагировать на происходящее социально приемлемым образом.

Существует несколько эффективных методик для развития способности к саморегуляции, которыми можно и нужно пользоваться, особенно если мы попадаем в стрессовую ситуацию. Но важно быть очень честным с собой – если мы чувствуем, что наше психическое состояние таково, что справиться со своими эмоциями мы не в состоянии, что от таких «вспышек» страдают наши близкие, и это может привести к непоправимым последствиям, – лучшим вариантом будет обращение за профессиональной помощью к специалистам.

Один из самых мощных инструментов саморегуляции – это определение одолевающих нас эмоций. Для начала необходимо понять разницу между первичными эмоциями и вторичными переживаниями.

Первичными эмоциями называются те переживания, которые возникают как реакция на определенное событие. А вторичные – это уже наша реакция на первичные эмоции. Первичные эмоции во многом инстинктивны – это, например, страх, гнев. Как правило, они краткосрочны. Возникая в ответ на стимул, они пропадают с окончанием его действия. Однако некоторые из них обладают такой силой, что даже после исчезновения стимула оставляют свой след в виде вторичных чувств – например, беспомощности, зависти, ненависти, которые могут тлеть в нас годами, расшатывая нашу психику и подрывая общее состояние организма.

Поэтому важно еще на стадии возникновения первичных эмоций не дожидаться, когда они пройдут сами, а проговаривать все, что с нами происходит. Например: «Сейчас я испытываю страх, потому что ситуация, в которой я оказался, угрожает моей безопасности. И это естественно». Или: «Я злюсь, потому что сейчас столкнулся с несправедливостью. И я имею на это право». Когда мы точно описываем свои первичные эмоции и их причину, мы не даем им

переродиться в тягостные и постоянные чувства.

Для того чтобы научиться защищать психику от негативных эмоций, можно воспользоваться следующим алгоритмом с элементами медитации:

1. Наблюдаем за своими эмоциями. Признаем, что они существуют.
2. Представляем эмоции как волну, сквозь которую мы проходим.
3. Медленно повторяем себе: «Я – это не мои эмоции».
4. Принимаем удобную позу, закрываем глаза и в течение 5 минут концентрируемся на своем дыхании[46].

Еще одна простая методика, помогающая стабилизировать психическое состояние, называется STOPP. Она включает в себя аспекты когнитивной поведенческой терапии и медитацию осознанности.

STOPP означает:

- Стоп! (Stop). Сделаем на секунду паузу.
- Дышим (Take a Breath). Обращаем внимание на свое дыхание – то, как мы вдыхаем и выдыхаем. Спрашиваем себя, какие мысли сейчас в голове? Какие ощущения мы замечаем в своем теле?
- Наблюдаем (Observe). Пытаемся представить общую картину. Смотрим на ситуацию издалека (буквально). Размышляем, как еще можно взглянуть на эту ситуацию?
- Отступаем (PullBack). Анализируем свои эмоции. Соответствуют ли наши переживания ситуации? Действительно ли это так важно? Будет ли это важным через полгода?

- Действуем (Proceed). Думаем: что лучше всего сделать прямо сейчас? Что лучше будет для меня, других, для ситуации? И делаем то, что будет эффективным и целесообразным.

Когда люди попадают в условия, расшатывающие их психическое состояние, они, безусловно, хотят поскорее из них выйти. Однако часто для этого используются еще более разрушительные методы: алкоголь и курение, физическая или словесная агрессия, самоизоляция от общества, уход в социальные сети.

Чтобы продуктивно и без вреда для самих себя переработать негативные переживания и помочь психике справиться со стрессами естественным путем, гораздо лучше заимствовать ресурсы из:

- прогулок на свежем воздухе,
- физических упражнений,
- встреч с близкими людьми,
- ведения дневника,
- медитации,
- достаточного количества сна,
- музыки, литературы, живописи.

Для человека крайне важно научиться предохранять психику от перегрузки негативными переживаниями, быть внимательным к себе и вовремя пополнять ресурсы своего Я. Научившись реагировать на происходящее так, чтобы наши же эмоции не причинили нам вреда, избегая резких спонтанных реакций, мы защитим свою психику от негативных факторов и сохраним психологическую стабильность и внутреннюю целостность.

Тест – Ресурс «Психика»

Отметьте по шкале от 0 до 10, насколько вы согласны с этими утверждениями, где 0 – совершенно не согласен(сна), 10 – совершенно согласен(сна).

1. Я предполагаю, что у большинства моих родственников нет проблем с психикой.

2. Я умею управлять своими эмоциями.

3. У меня не бывает панических атак.

4. У меня нет фобий.

5. Я предпочитаю отпускать негативные переживания и сразу переходить к поискам решения возникших проблем.

6. Я хорошо сплю и высыпаюсь.

7. У меня хорошее чувство юмора и самоирония.

8. Я стрессоустойчив(а).

9. У меня нет вредных привычек.

10. Я позитивно настроен(а) к окружающему меня миру.

Суммарный результат теста по Ресурсу «Психика»

Иммунитет

Если тело, как мы уже говорили в одной из предыдущих глав, – наш дом, то что же такое иммунитет? Ответ прост. Это его система безопасности, защищающая организм от проникновения извне и вредного воздействия изнутри со стороны возбудителей разного рода заболеваний.

Иммунная система есть у любого организма. Даже некоторые бактерии снабжены ферментными системами, которые предотвращают их заражение вирусом. Если же выразиться научно, то применительно к человеку иммунитет – это набор способов защиты организма от патогенных воздействий, вызывающих воспаление или разрушение клеток и тканей.

Здоровая иммунная система отличается следующими признаками:

- Способность отличать клетки организма от клеток патогенов. Если эта функция по каким-то причинам нарушается, возникают аутоиммунные заболевания.
- Формирование памяти после первичного контакта с чужеродным антигенным материалом. Иммунитет развивается и укрепляется именно после «встречи» с чужеродными микроорганизмами и патогенами.
- Клональная организация иммунокомпетентных клеток. Клетки иммунной системы отличаются специфичностью реакции – отдельный клеточный клон реагирует на определенный антиген[47].

Человек вынужден существовать в довольно агрессивной среде. Каждый день нас атакуют невидимые вирусы и бактерии, в организме зарождаются раковые клетки, с пищей внутрь тела попадают патогенные микроорганизмы. Не будь надежной защиты в виде иммунной системы – каждая чужеродная клетка или бактерия могла бы нас убить. К счастью, природа вооружила человека

надежным щитом с интеллектуальной системой распознавания и уничтожения врага.

Проверить, насколько хорошо работает наш иммунитет, можно проанализировав несколько базовых факторов:

1. Наличие / отсутствие аллергии. Аллергия – это превентивная реакция нашего иммунитета на потенциально опасные для него вещества. Слабо выраженная аллергия предупреждает нас об опасности, но когда симптомы аллергии мешают жить и приводят фактически к инвалидизации, можно говорить об аутоиммунном заболевании.

2. Реакция на инфекции. Нет ничего страшного, если мы разболеемся в эпидемию гриппа. Крепость иммунитета измеряется другим критерием – насколько легко и быстро наш организм справляется с заболеваниями.

3. Подверженность заболеваниям. Чем реже мы бодем, тем лучше работает наша иммунная система. Если мы страдаем от ОРВИ менее 2 раз в год – за иммунитет можно не беспокоиться.

4. Адаптивность. Акклиматизация, плохое самочувствие в непривычной среде – это все признаки сниженного иммунитета. Чем быстрее иммунитет реагирует на внешние изменения, тем проще нам приспособиться к новому климатическому поясу.

В иммунной системе развитых организмов существует множество способов обнаружения и удаления чужеродных агентов: этот процесс называется иммунным ответом. Все формы иммунного ответа можно разделить на врожденные и приобретенные. При этом иммунная система в целом состоит из нескольких кордонов, каждый из которых более мощен по сравнению с предыдущим.

Первая линия защиты – кожа и слизистые оболочки, которые являются физическим барьером на пути бактерий и вирусов. В 99 % случаев эти защитные покровы предохраняют нас от чужеродной бактериальной среды, воздействию которой человек подвергается ежеминутно.

Если же возбудитель все-таки проник через эти барьеры, он сталкивается со второй заградительной линией – врожденным иммунитетом, который дает ответ с помощью рефлекторных защитных механизмов – повышения температуры тела или воспаления. На случай, когда возбудители успешно преодолевают воздействие врожденных иммунных механизмов, чужеродные агенты наталкиваются на третий кордон – приобретенную иммунную защиту, которая нарабатывается у человека в течение всей жизни.

С каждым вторжением чужеродных агентов система распознавания становится все более эффективной. В процессе адаптации создается иммунологическая память, которая не допускает повторного заражения некогда побежденным вирусом. На этой особенности приобретенного иммунитета и построена вся система вакцинации. Именно на основе данного принципа иммунного действия английский ученый Эдвард Дженнер разработал в 1796 году способ искусственной иммунизации против оспы путем заражения человека коровьей оспой. А отец иммунологии Луи Пастер сформулировал основной принцип создания вакцин и получил вакцины против бешенства и сибирской язвы[48].

Если продолжить аналогию между механизмами защиты иммунной системы и вооружением, то систему терморегуляции (повышение температуры тела) можно назвать оружием массового поражения, а выработку антител – прицельным оружием. Основные борцы с захватчиками – фагоциты и лейкоциты вырабатываются в костном мозге. Вообще львиная доля клеток иммунной системы создается именно кроветворной системой. Зрелые лейкоциты расселяются по лимфатической системе и на границах с окружающей средой – под кожей или на слизистых оболочках.

В целом же иммунная система – это настоящий разведывательный штаб. Ее агенты идентифицируют и уничтожают опухолевые клетки и патогены – вирусы, яды, микроорганизмы, инородные тела. Причем система эта по своей проницательности не уступает Шерлоку Холмсу – ведь мало найти притаившегося возбудителя, надо еще и отличить его от молекул собственных клеток, что сильно осложняется постоянной адаптацией и мимикрированием патогенов.

Конечно, наличие одной иммунной системы не гарантирует нам здоровья и долголетия, хотя оно и необходимо для выживания организма. Вообще же существует еще множество факторов, которые работают в связке с нашим иммунитетом или, наоборот, ослабляют нашу защиту.

Как уже было отмечено выше, иммунитет формируется и укрепляется только при столкновениях с агрессивными агентами. Если человек растет в стерильно-чистом окружении и его иммунная система с детства изнежена отсутствием вирусов и инфекций, в более взрослом возрасте при столкновении даже со слабым возбудителем, организм может сильно пострадать и даже оказаться на грани жизни и смерти.

Но иногда случается, что даже натренированный иммунитет дает сбой, а система защиты становится уязвимой перед чужими агентами. В подобных случаях говорят об ослаблении иммунитета.

А бывает и еще хуже. Защитники организма начинают атаковать свой же охраняемый участок – и тогда человеку ставится диагноз «аутоиммунное заболевание». Которое может развиваться под влиянием целого ряда факторов:

1. Генетика. Большинство аутоиммунных заболеваний, когда иммунные клетки начинают уничтожать другие клетки организма, – следствие генетической «поломки».

2. Экология. В больших городах загрязненный воздух, вода, почва напрямую влияют на состояние организма. Печень и почки – главные «очистительные» органы – не справляются с постоянным попаданием в организм токсичных веществ. В итоге ресурсы организма для борьбы с инфекциями и вирусами истощаются, что делает человека уязвимым для заболеваний.

3. Образ жизни. Иногда человек – сам себе враг. Для нормальной работы организм должен получать необходимое топливо в виде сбалансированного питания, иметь время на полноценный отдых и получать необходимую физическую нагрузку. Но что можно ожидать от собственного тела, если мы питаемся фастфудом, курим по пачке сигарет в день, ведем сидячий образ жизни и засыпаем с рассветом? Только выхода из строя всех механизмов защиты, в том числе и иммунитета.

4. Лекарства. Мы живем в век аллопатической (т. е. классической) медицины. Чуть закашлял – таблетка, шмыгнул носом – еще одна. С детства нас приучают отвечать на любую негативную реакцию организма приемом медикаментов, что практически не дает шанса нашему иммунитету вступить в бой и «накачать мускулы». В итоге механизм иммунной памяти бездействует, организм не учится

бороться с инфекциями.

5. Психическое состояние. Когда у человека глаза горят, а энергия бьет ключом, велика вероятность того, что даже в эпидемию гриппа он не свалится с температурой. А вот если настроение на нуле и жизнь кажется серой – это верный признак, что скоро привяжется какая-нибудь инфекция. Высокий жизненный тонус не меньше, чем физические ресурсы, обеспечивает поддержку иммунитету. И, наоборот, субдепрессивное состояние ослабляет иммунную защиту.

Заключительному фактору нашего списка в последнее время уделяется все больше внимания. Существует даже наука – психонейроиммунология, изучающая влияние психического и эмоционального состояния человека на его иммунную систему. Нобелевский лауреат Р. Сперри, рассматривая организм с позиций системного подхода, предположил, что поскольку психика – высшее свойство целостной системы (мозга), состоящей из отдельных элементов (нейронов), то элементы системы могут влиять друг на друга обоюдно: нейроны на психику, а психика на нейроны[49].

Возьмем, к примеру, влияние эмоционального стресса на иммунную систему. В фундаментальной работе Мартина Селигмана «Как научиться оптимизму»[50], где анализировались изменения иммунной системы в зависимости от эмоционального состояния животного, описано, что крысы, устойчивые к стрессу, демонстрировали лучшее сопротивление иммунной системы после приживления им злокачественных опухолей. А в некоторых случаях опухоли просто не развивались. Зато их собратья по лаборатории, склонные к реакции пассивного избегания стресса и отсутствию поискового поведения, очень быстро погибали от разрастания внедренных раковых клеток. Эта реакция организма была вызвана ослаблением иммунитета.

На основании полученных результатов авторы заключили, что причина ослабления иммунитета кроется не столько в наличии стрессорных факторов, сколько в стратегии их проживания. Крысы-«бойцы» использовали стресс как возможность повысить свою сопротивляемость, а крысы-«капитулянты» позволили обстоятельствам полностью ослабить себя.

Данный эффект, вполне допустимый и у человека, обусловлен гормональными изменениями, которые возникают при пассивной или активной реакции на стресс. Реакция капитуляции и затаивания усиливает секрецию кортизола, который подавляет иммунный ответ. Реакция активной борьбы, в свою очередь, усиливает выработку адреналина, который стимулирует весь организм, усиливая защитные механизмы.

С другой стороны, не только личный настрой помогает нашему иммунитету бороться с недугами, но и взаимоотношения с близкими. Например, социальная поддержка снижает смертность от сердечно-сосудистых заболеваний, а развитию депрессий и психосоматических заболеваний часто предшествует ослабление полноценных социальных контактов.

Насколько психика влияет на иммунитет, можно увидеть и при использовании различных техник психотерапии, например гипноза, когда психотерапевт с помощью внушения положительных эмоций стимулирует активность иммунной системы погруженного в состояние транса пациента. К такому же эффекту у пожилых больных приводит релаксация с интенсивными образными представлениями – этот принцип может быть использован даже для приостановки развития опухолей[51].

Итак, иммунитет человека – это мощная, сильная, гибкая, но одновременно очень хрупкая и зависимая от множества факторов система. Как определить, насколько хорошо она работает? Если в течение года мы боеем не более двух раз и справляемся с этим состоянием без массивной медикаментозной терапии, значит, наш иммунитет в норме и его надо только поддерживать и укреплять.

Если же, по крайней мере, в осенне-зимний сезон, не бывает месяца, чтобы человек не перенес простуду и ОРВИ, которые переходят порой в хроническую форму, – ему пора бить тревогу и менять отношение к своему здоровью.

О слабом иммунитете также могут свидетельствовать хроническая усталость, мышечные и суставные боли, беспричинные лихорадочные состояния, проблемы с кожей, аллергические реакции, нарушения пищеварения. Казалось бы, какой-то определенной проблемы нет, а организм как будто рассыпается. В этом случае лекарствами и иммуномодуляторами не обойтись. К решению проблемы

надо подходить системно, и вот с чего необходимо начать:

1. Правильное питание. Питание должно быть сбалансировано по всем макро- и микроэлементам, которые являются драйверами нашей иммунной системы. Например, витамин А и цинк необходимы для образования иммуноглобулинов, которые скапливаются в слизистых оболочках носа и рта, препятствуя проникновению через них инфекций. Кроме того, при недостатке цинка ухудшается работа тимуса и костного мозга – локаций организма, где образуются клетки иммунной системы. Витамин С необходим для образования защитных антител против бактерий. А дефицит железа отражается на общем тоне и способности сопротивляться микробным инфекциям.

2. Также не будем забывать о кисломолочных продуктах – они необходимы для формирования полезной микрофлоры, которая также является фактором качественной иммунной защиты.

3. Физические нагрузки. Любая двигательная активность стимулирует выработку иммуноглобулинов, защитников нашего организма. Умеренная физическая активность (пешие прогулки, легкий бег, плавание, йога) повышают выработку иммунных клеток – Т-хелперов, которые обеспечивают первую линию защиты против вирусных инфекций. Занятия спортом позволяют сохранить баланс между всеми компонентами иммунной системы. Благодаря этому удается избежать сильно выраженных и затяжных воспалений, аллергических реакций. Работа мышц улучшает кровообращение и доставку питательных веществ и кислорода ко всем клеткам организма, что в свою очередь улучшает их функционирование и является профилактикой раннего старения[52].

4. Качественный сон. Постоянное недосыпание – причина угнетения противовирусной защиты. Также оно может привести к пробуждению «дремавших» очагов микробной инфекции. Нервная система в утомленном состоянии бросает все силы на поддержание простейших функций бодрствования и когнитивных процессов, а на более тонкие процессы вроде иммунной защиты резервов не хватает. Поэтому, если вы начали часто простывать, нужно не только своевременно обратиться к врачу, но и пересмотреть режим сна и бодрствования. Рекомендации в данном случае стандартны: ложиться в одно и то же время, уделять сну не менее 7 часов в сутки. Откажитесь от употребления кофеина за три часа до сна, за час – перестаньте пользоваться гаджетами. Все это нужно для того, чтобы во время сна в нашем организме полноценно вырабатывался гормон мелатонин, который

также способствует повышению иммунной защиты[53].

5. Закаливание. Закаливание повышает устойчивость организма к действию болезнетворных факторов, а также влияет на темпы старения. Самый простой вид закаливаний – это контрастный душ. Чем шире интервал колебания температур и больше количество повторов, тем более ярко выраженный эффект дает данная процедура. Традиционная русская баня, когда после парилки обливаются ледяной водой или ныряют в снег, – еще один проверенный временем метод закаливания. Под действием контрастных температур сужаются капилляры и поверхностные вены, благодаря чему улучшается общее кровоснабжение. Закаливание отлично тренирует адаптационные механизмы. Под воздействием холода выделяются гормоны адреналин и норадреналин, которые возбуждают центральную нервную систему, приводя организм в состояние тонуса[54].

6. Позитивный настрой. Как мы уже говорили, хорошее эмоциональное состояние – это важный фактор в регуляции иммунной защиты. Один из лучших способов воздействия на иммунную систему – это медитация. И напротив, утрата контакта с собственным внутренним миром, неспособность к осознанному переживанию и выражению эмоций являются ярко выраженным психологическим симптомом психосоматических заболеваний.

Наш иммунитет нуждается в бережном отношении и регулярной закалке. К счастью, человек устроен очень мудро, поэтому от нас не требуются огромные усилия для поддержания иммунной системы в рабочем состоянии. Достаточно регулярно и планомерно выполнять базовые рекомендации, и мы поможем нашему организму еще эффективнее справляться с инфекциями и вирусами.

Тест – Ресурс «Иммунитет»

Отметьте по шкале от 0 до 10, насколько вы согласны с этими утверждениями, где 0 – совершенно не согласен(сна), 10 – совершенно согласен(сна).

1. Я регулярно закаляюсь.

2. Я редко подвержен(а) сезонным заболеваниям (заболеваниям, которые чаще всего проявляют себя в определенное время года).

3. Мои простуды длятся меньше недели.

4. Я уверен(а), что мое питание сбалансировано.

5. У меня нет вредных привычек (курение, употребление алкогольных напитков, употребление наркотиков).

6. Я уверен(а), что высыпаюсь.

7. Я поддерживаю хорошую физическую форму.

8. Я быстро адаптируюсь к новым для меня климатическим условиям.

9. У меня нет аллергии.

10. Большую часть времени я позитивно настроен(а).

Суммарный результат теста по Ресурсу «Иммунитет»

Репродукция

Стремление к счастью естественно для человека. И хотя понятие о счастье очень многогранно, для большинства людей оно считается невозможным без создания семьи и рождения детей.

В древние времена желание иметь детей прежде всего было связано с биологическими инстинктами выживания. Человек стремился продлить свой род, обезопасить себя поддержкой большой семьи, воспроизвести для себя помощников и наследников. Родители рассчитывали на помощь детей в старости, религиозные люди считали продолжение рода исполнением Божьего наказа «плодиться и размножаться». Однако только благодаря формированию осознанного отношения к деторождению и достижению наукой определенного уровня развития появление на свет нового человека стало не только желанным, но и в большинстве случаев не несущим фатальных рисков для женщины.

А ведь еще в XVIII–XIX столетиях на каждые сотые роды приходилась одна материнская смерть. И хотя на рубеже XIX–XX веков этот показатель снизился до одной смерти на 300 родов, по сравнению с нынешними временами он все еще оставался чрезмерно высоким. Как ни странно в то время значительный «вклад» в высокий уровень смертности рожениц внесло распространение практики родов в больнице. Все потому, что санитарные условия в родовых отделениях тогда оставляли желать лучшего. Что говорить, если каждое четвертое кесарево сечение, которое сейчас является одной из самых безопасных операций, в XIX веке заканчивалось смертью матери.

До появления антисептиков и антибиотиков роды вообще были для женщины смертельно опасны. Увы, но и в наши дни в странах третьего мира, где женщины рожают в антисанитарных условиях без квалифицированной медицинской помощи, такое положение вещей сохраняется[55].

При этом традиция восприятия семьи и деторождения как важной части социальных отношений возникла еще в античной философии. Один из самых значительных философов Древней Греции Платон в своем диалоге «Государство» рассуждал о необходимости жесткого контроля над репродуктивным поведением граждан с целью поддержания нужного соотношения разных сословий. Он выносил репродукцию за рамки семьи, признавая ее государственной задачей и предлагая ввести общность жен и детей, а также создать специальные учреждения для воспитания будущих граждан[56].

Ученик Платона Аристотель тоже видел в семье исходную ячейку и основу государства. Однако репродукцию он описывал не как метод решения одной из государственных задач, а как внутрисемейное дело, являющееся основным обстоятельством, скрепляющим ячейку общества – семью[57].

В Новом времени фокус в восприятии процесса деторождения переместился с репродуктивной на социально-духовную функцию семьи. Например, Фрэнсис Бэкон выражал положительное отношение к безбрачию, которое, по его мнению, дает больше возможностей для социальной активности граждан[58]. А представители немецкой классической философии, в частности Иммануил Кант, видели смысл брака не столько в деторождении, сколько в его регулировании.

Гегель в свою очередь сместил фокус семейных отношений с естественно-правовых отношений супругов в сферу морали. Согласно его теории семья является первой ступенью развития нравственности в триаде «семья – гражданское общество – государство»[59].

Вообще же в истории цивилизации сложились две основные модели репродуктивного поведения человека[60]:

1) Детность (многодетность, среднететность, однокетность). В рамках данной социальной модели можно говорить о базовой опоре на семейные ценности и о деторождении как одной из главных функций семьи. Чаще всего идеология детности, а особенно многодетности, распространена в традиционных обществах или обществах, переживающих расцвет традиционных ценностей. В частности, за многодетность выступают все мировые религии.

2) Бездетность. Здесь речь идет об осознанном выборе в рамках идеологии чайлдфри, когда люди осознанно отказываются от деторождения. Движение чайлдфри как массовое явление – довольно ново. Впервые догмат добровольной бездетности выдвинул в XVIII веке Т. Мальтус в труде «Опыт о законе народонаселения». Однако широкое практическое распространение движение чайлдфри получает в 70-х годах в США. С тех пор оно набирает обороты в европейских странах, в большинстве своем в крупных городах среди представителей среднего класса.

Но несмотря на то, что добровольный отказ от идеи рождения детей уже не является чем-то шокирующим и около 6 % людей делают выбор в пользу

чайлдфри, большинство людей по-прежнему видят главный смысл семьи именно в деторождении. И стараются родить ребенка, даже если этому не вполне содействует состояние репродуктивного здоровья отца или матери. К счастью, для решения такого рода проблем сегодня есть масса возможностей.

В настоящее время репродуктивная медицина переживает пик своего развития. Мощный импульс для него был дан в мае 2004 года, когда 57-я Всемирная ассамблея здравоохранения приняла первую стратегию ВОЗ в области репродуктивного здоровья. Она должна была способствовать ускорению прогресса в достижении целей, закрепленных в Декларации тысячелетия, принятой МКНР (Международной конференцией по народонаселению и развитию)[61].

По определению ВОЗ, репродуктивное здоровье – это не просто отсутствие болезней и патологий, а состояние полного физического, умственного и социального благополучия, касающееся сферы репродуктивной системы, ее функций и процессов[62].

Среди факторов, существенно влияющих на общий репродуктивный потенциал населения, прежде всего, выделяют соматическое (физическое) и психическое здоровье. Несмотря на то, что уровень общей заболеваемости за последние сто лет снизился, структура заболеваемости изменилась не в пользу репродуктивного здоровья. Частота и вариативность заболеваний, передающихся половым путем (в том числе ВИЧ-инфекции), увеличились.

Продолжает ухудшаться и здоровье беременных женщин. За последние 10 лет распространенность анемии среди беременных выросла более чем в 6 раз. На 40 % увеличилось число беременных с поздними гестозами. Число естественных родов без стимуляции и кесарева сечения сократилось до 30 %[63].

Негативное влияние на состояние репродуктивного здоровья оказывают и условия труда потенциальных родителей. Вредные факторы на производстве оказывают отрицательное воздействие на репродуктивное здоровье мужчин и женщин, вызывая бесплодие и внутриутробные патологии. Только в России в неблагоприятных условиях трудится более 37 % всего работающего населения[64].

На конференции ВОЗ было отмечено, что проблемы, связанные с недостаточной профилактикой репродуктивного и сексуального здоровья, являются причиной почти 20 % всех болезней и случаев преждевременной смерти вообще, а также одной трети всех заболеваний и смертей среди женщин репродуктивного возраста в мире.

Участники конференции пришли к договоренности о том, что охрана сексуального и репродуктивного здоровья – это одно из прав человека, являющееся частью общего права на охрану здоровья.

После принятия Декларации тысячелетия рядом стран был достигнут значительный прогресс в обеспечении доступа к услугам в области охраны репродуктивного и сексуального здоровья. Соответствующие законы были приняты на государственном уровне.

В то же время наблюдаемая в последние годы тенденция снижения рождаемости и в развитых странах значительно изменила структуру медицинской помощи тем, кто решил завести детей. Если раньше самые большие репродуктивные проблемы были связаны с невынашиванием беременности и смертностью при родоразрешении, то сейчас на первый план вышла проблема бесплодия, поскольку к мысли о потомстве семейные пары приходят все в более зрелом возрасте. И в первую очередь репродуктивные технологии приходят на помощь тем, кто не может зачать или выносить ребенка.

Последние десятилетия XX века ознаменовались настоящим прорывом в области диагностики и лечения бесплодия:

1. Наука расшифровала механизмы эндокринного контроля. Полученные данные показали, что репродуктивная система – цепь взаимозависимых процессов. Это позволило синтезировать гормональные препараты обширного спектра применения, которые воздействуют на женский организм сразу по нескольким фронтам, обладая контрацептивным, лечебным, профилактическим эффектами.

2. В клиническую практику широко внедрены эндоскопические методы операций. Малоинвазивные вмешательства снизили травматичность и побочные эффекты от проведения операций на органах малого таза. Если раньше хирург

мог лишь удалить поврежденный орган, то в настоящее время эндоскопические операции позволяют точно избавить пациента от патологического процесса, сохранив при этом репродуктивную функцию. В настоящее время практически все гинекологические и урологические операции могут быть выполнены эндоскопическим путем.

3. Разработка и внедрение в клиническую практику методов экстракорпорального оплодотворения (ЭКО) и суррогатного материнства входят в широкую практику и дарят возможность иметь детей при разных формах бесплодия[65].

Благодаря этим современным методам стало возможным диагностировать форму бесплодия и определить тактику лечения в течение нескольких дней. Раньше же на это требовались месяцы и даже годы.

Впрочем, даже интенсивное развитие медицины не всегда позволяет бороться с бесплодием, самыми распространенными причинами которого продолжают оставаться аборт, инфекции, передающиеся половым путем, и спаечные процессы.

Поэтому в вопросах сохранения репродуктивной функции наиболее актуальными методами являются просвещение и профилактика. В первую очередь это предупреждение нежелательной беременности, регуляция репродуктивного поведения, профилактика полового инфицирования и сокращение числа абортов. Реализация этих мероприятий будет способствовать рождению здоровых детей естественным путем.

Репродуктивное здоровье тесно связано с сексуальным здоровьем, которое, по определению ВОЗ, является состоянием физического, эмоционального, психического и социального благополучия, связанного с сексуальностью. Сексуальное здоровье является одним из пяти приоритетных аспектов глобальной Стратегии ВОЗ в области репродуктивного здоровья и требует позитивного и уважительного отношения к сексуальности и возможности вести сексуальную жизнь, приносящую удовлетворение, свободную от принуждения, дискриминации и насилия[66].

Кінець ознакомительного фрагмента.

Купити: https://telnovel.com/sitnikov_aleksey/karmamagic

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)