

TOBIAS
ESCH

EDITURA PARALELA 45

C O D U L
AUTOVINDECĂRII

Redactare: Viorel Zaicu
Tehnoredactare & DTP copertă: Mihail Vlad
Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ESCH, TOBIAS

Codul autoindicării : neurobiologia sănătății și a satisfacției / dr. med.

Tobias Esch ; trad. din lb. germană de Steliana Huhulescu. - Pitești :

Paralela 45, 2020

ISBN 978-973-47-3188-6

I. Huhulescu, Steliana (trad.)

61

Lucrarea este protejată în totalitate prin legislația drepturilor de proprietate intelectuală. Orice utilizare fără consimțământul editurii este interzisă. Interdicția este valabilă în special în cazul reproducerilor, al traducerilor, microfilmărilor și al memorării și prelucrării în sisteme electronice. Mențiunile (referințele bibliografice) publicate în carte au fost elaborate și verificate de către autor cu cea mai mare grijă și cu deosebită responsabilitate. Cu toate acestea, nici editorul, nici autorul nu pot garanta acest lucru. În ciuda unui control atent al conținutului, nu ne putem asuma răspunderea pentru conținutul referințelor externe. Responsabilitatea cu privire la veridicitatea conținutului aparține în exclusivitate operatorilor acestora. Se declină orice răspundere a autorului și respectiv a editorului și a agenților săi pentru prejudicii personale, daune materiale sau pierderi financiare.

Der Selbstteilungscode. Die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit
Tobias Esch

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

Copyright © Editura Paralela 45, 2020

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparelela45.ro

Dr. med.

TOBIAS ESCH

CODUL AUTOVINDECĂRII

NEUROBIOLOGIA SĂNĂTĂȚII ȘI A SATISFACȚIEI

Traducere din limba germană de
Steliana Huhulescu

Editura Paralela 45

CUPRINS

Cuvânt-înainte	11
Acordare	15
Autovindecarea și stresul – o pereche nepotrivită	27
Ce vrea să însemne stresul? Și, mai ales, ce nu vrea?	34
Ce are de-a face closetul pisicii cu homeostazia – și cum au instituit șobolanii stresul	40
Cum apare stresul – și ce declanșează el profund în corpul nostru	44
Ce au de-a face pânzele reci și umede cu relaxarea – și cum au contribuit călugării budiști la gestionarea stresului.....	54
Cum funcționează un răspuns sănătos la stres – și ce-i stă uneori în cale	63
Poluanții mediului, sărăcie & Co – o mică incursiune în inevitabil.....	67
Toate drumurile duc la creier – și dincolo	75
De ce facem ceea ce facem – din perspectivă neurobiologică	81
Ce ni se pare că se mișcă și când – aspectul maturizării.....	91
Autoreglarea și controlul – o scurtă precizare	103
Deschide-ți mintea – conexiunea activă a corpului și a minții	107
Emoțiile, „memoria sentimentelor“ și „puterea inconștientului“	108

Comportamentul nostru între emoții și așteptări – puterea tot mai mare a gândurilor.....	115
Cum poate capul să vindece corpul – mai multă atenție, vă rog!.....	128
Atenția în viața de zi cu zi – o scenă mare și două vechi erori de gândire.....	140
Înapoi la respirație – iar și iar.....	144
Să așezăm în centru întregul om – nu doar corpul lui.....	147
Sănătate – de fapt, ce înseamnă asta?.....	152
Toată lumea are vulnerabilități – și fiecare vulnerabilitate are ceva bun.....	157
Să ascultăm, chiar dacă doare, ce vrea să ne spună durerea.....	166
Păstrați calmul și privirea de ansamblu, mai ales atunci când devine stresant	170
Extinderea perspectivei pentru a crea perspective	174
Salutogeneza – sănătatea nu apare fără noi.....	178
O privire înainte spre trecut – cunoștințele vechi reîncărcate	180
Relația dintre medic și pacient – de ce este atât de importantă	187
Cu cărțile pe față – proiectul Open Notes	193
Placebo – de la detestata eroare de metodă la <i>place to be</i> („locul în care să fii“)	197
De la Open Label la pseudoplacebo – noutăți din cercetare	201
Nocebo – de ce gândurile negative pot fi periculoase	206
Medicina minte-corp – interdisciplinară, stimulantă și exigentă	209
BERN – o abordare holistică pe patru piloni	217
Primul pilon: comportamentul de reducere a stresului.....	221
Recunoașterea simptomelor stresului.....	223
Analiza comportamentului	225
Reorientare, remodelare.....	229

Ce obiective aveți?	236
Al doilea pilon: suficientă mișcare.....	238
30 de minute zilnic.....	241
Care sport e sănătos?	244
Al treilea pilon: retragere interioară periodică și relaxare.....	249
Mai mult weekend în cotidian – trei mini-exerciții	252
Binecuvântarea meditației cu atenție (de tip mindfulness)	254
Meditația în practica medicală	260
Exerciții de meditație	262
Al patrulea pilon: delectare conștientă și alimentație sănătoasă.....	274
Bucătăria mediteraneeană.....	277
Farfuria echilibrată – sezonieră și regională	281
Mai puțin poate însemna mai mult – dar cum rămâne cu nimic?	283
Comunitate, credință, somn și flux – și acestea pot contribui la competența de autovindecare.....	286
Fluxul – fericirea dintre plictiseală și stres	287
Împreună – de ce sunt sănătoase comunitatea și coeziunea.....	291
Ritualurile, credința, spiritualitatea – ceea ce vindecă este sacru.....	296
Somnul – munca de curățenie pe timpul nopții.....	298
Limite și pericole – păstrarea unui ochi critic.....	305
McMindfulness – atenția ca produs al stilului de viață.....	307
Autooptimizarea – scoateți totul din interior.....	311
Autovindecarea și etica – e nevoie de asta?.....	315
Capătul călătoriei.....	320
Sprijin pentru îmbarcare: rețeta mea pentru sănătate	325
Mulțumiri.....	329

CUVÂNT-ÎNAINTE

Dr. med. Eckart von Hirschhausen

Tobias Esch este unul dintre cei mai buni medici, oameni de știință și vizionari în domeniul serviciilor de sănătate din câți cunosc. De aceea mă bucur că acum există această carte. O introducere practică, inteligibilă și motivantă în fenomenul autovindecării. Veți afla ce puteți face pentru dumneavoastră înșivă, pentru corp și suflet, și de ce este un nonsens să distingi între trup și suflet.

De mai mulți ani Tobias Esch analizează raporturile dintre meditație, creier și un corp sănătos, ținând cont atât de neurobiologie, cât și de partea spirituală. Ca vizionar, care muncește intens și cu multă dăruire pentru a se asigura de aplicarea cunoștințelor din domeniul psihologiei, neurobiologiei și medicinei integrative în practica medicală, precum și în inimile și în mințile oamenilor. Dar și ca om de știință, care nu pretinde nimic care să nu poată fi dovedit prin cercetare. După anii petrecuți la renumita universitate Harvard, el construiește acum un sistem integrativ de îngrijire a sănătății la Universitatea din Witten/Herdecke, astfel încât ideile esențiale ale acestei cărți să devină o rutină zilnică pentru mulți oameni aflați în slujba acestei instituții – chiar și

decontat de fondul de asigurări de sănătate! Iar prin proiectul „Cu cărțile pe față“ (*Open notes*), el se angajează ca pacienții să fie informați mai transparent cu privire la diagnosticul și rezultatele analizelor lor și să fie consultați cu privire la etapele terapeutice ulterioare.

Această carte despre codul autovindecării este recomandată oricui, indiferent dacă acea persoană este doar curioasă, se luptă cu probleme de sănătate, dorește să prevină, sau este ea însăși activă pe plan terapeutic. Este un tezaur de idei sănătoase, despre cum pot fi antrenate fericirea și satisfacția. Se ia în considerare o schimbare reală de paradigmă. Renunțarea la operațiunea orientată strict spre repararea deficitelor, care gândește în termeni de costuri și cifre cheie, și îndreptarea către o înțelegere a sănătății și a autovindecării, așa cum se nasc ele în viața cotidiană: ca o sumă a gândurilor, a emoțiilor și a acțiunilor noastre zilnice. Și a relațiilor noastre, pentru că fericirea vine rareori singură. Autovindecarea apare de asemenea și prin interacțiune.

Cu cât vor exista mai mulți oameni mulțumiți, cu atât mai bine ne va merge nouă tuturor. Căci oamenii mulțumiți nu trebuie să alerge în permanență la medic, să recurgă la consultații și pastile inutile, și consumă și mai puține resurse din punct de vedere al condițiilor climatice, fiindcă, în termeni de cabaret fie spus: capitalismul înseamnă să cumperi tot felul de lucruri de care nu ai nevoie, din banii pe care nu îi deții, pentru a-i impresiona pe cei pe care nu-i plăci.

Motorul acestui sistem, care își propune o creștere externă mai degrabă decât una internă, este nemulțumirea permanentă și foamea mentală, ce nu poate fi satisfăcută de lucruri. Pentru a ieși din acest joc bolnav care ne-a împins pe noi și planeta noastră până la punctul extrem, ar trebui să ne întrebăm de ce avem cu adevărat nevoie. Ce este

important în viață? Iar când punem pe primul plan al priorităților și deciziilor noastre dragostea, bunele relații și fericirea, ce face acest lucru cu noi și cu viața noastră? Cu ideile din această carte ne putem prelungi și aprofunda viața. Și putem lăsa de-o parte tot ceea ce ne-o scurtează.

Cine citește această carte află de exemplu că sănătatea individului și comunitatea sunt inseparabile. Tobias Esch nu cruță nici adevărurile neplăcute ale timpului nostru. Pentru că nu trăim într-o „lume perfectă“. Multe sunt mult mai bune și mai plăcute în Germania decât în restul lumii, dar și în această țară există probleme de sănătate care nu pot fi alungate nici de o pastilă și nici prin meditație: Particulele fineucid de 10 ori mai mulți oameni prin afecțiuni pulmonare și cardiovasculare decât o face în mod direct traficul rutier. Persoanele care sunt afectate de sărăcie încă din copilărie prezintă, de asemenea, un risc mai mare pentru multe îmbolnăviri și o speranță de viață mai scurtă. Și transversal prin toate straturile sociale e valabil următorul lucru: cunoștințele despre sănătate sunt distribuite foarte inechitabil. De aceea apreciez atât de mult faptul că Tobias Esch prezintă aici o carte pe care fiecare s-o poată înțelege și utiliza.

Pentru mine, faptul de a-l fi întâlnit pe Tobias Esch este un adevărat „caz norocos“. Astfel, într-un proiect comun al fundației mele UMORUL AJUTĂ LA VINDECARE, am putut investiga eficacitatea programului meu online de antrenare a fericirii la angajații stresați dintr-un call-center. Rezultatele au fost publicate într-un jurnal internațional și au arătat că psihologia pozitivă poate fi pusă în practică. Tobias Esch mi-a inspirat profund și cartea *Miracole care fac minuni* și s-a asigurat că totul este actualizat științific. De-a lungul întregii sale cariere, Tobias Esch a rămas uman, și sunt fericit să-l pot

AUTOVINDECAREA ȘI STRESUL – O PERECHE NEPOTRIVITĂ

Să începem călătoria cu o dimineață foarte „normală”. Sunetul ceasului deșteptător vă aruncă nemilos din pat. Ca întotdeauna mult prea devreme, dar nimic nu ajută: trebuie să vă dați jos, de preferință imediat, fără a apăsa tentantul buton de amânare, altfel va fi și mai greu cu ridicatul după alte câteva minute.

Poate că trebuie să vă treziți copiii, care ar prefera să rămână în pat. Vă străduiți să vă puneți în mișcare. Luați micul dejun în fugă, aruncând într-una priviri piezișe către ceas, pentru a nu pleca prea târziu de acasă. În plus, trebuie făcute cele mai importante aranjamente pentru ziua respectivă și pentru orice eventualitate reconfirmate, din motive de siguranță. „Cine ia copilul de la grădiniță (after school) și cine îl duce la antrenamentul de fotbal? Când trebuie să plec de la birou pentru a o ajuta pe bunica, așa cum i-am promis săptămâna trecută? Reușesc oare să fac cumpărăturile între timp, sau mai bine la întoarcere? Ce vrem să mâncăm în următoarele zile? Fir-ar să fie, întâlnirea cu colegii din departamentul contabil este chiar azi după-amiază, oare ce mai aveam de pregătit?”

Pe drumul către școala copiilor sau către propriul loc de muncă trebuie să vă deplasați prin mijlocul unui potențial iad stresant: traficul.

Nu degeaba e supranumit „stresul pe roți“. Aproape că nu există un mediu comparabil în care furia și agresiunea să poată exploda la fel de repede. Adăugați la acestea zgomotul, gazele de eșapament și sentimentul de neajutorare, fiindcă sunteți nevoiți să pierdeți timp prețios într-un blocaj de trafic.

Timp de care ați avea atâta nevoie la birou, căci presiunea agendei de lucru și a sarcinilor de serviciu nu mai sunt subiecte despre care doar citiți ocazional un articol interesant dintr-o revistă săptămânală, ca de exemplu despre *karoshi* – așa se numește în Japonia „moartea prin supra-solicitare“, un fenomen care a apărut deja atât de des în lumea din anii optzeci, încât i s-a dat un nume propriu. Din fericire, munca până la moartea subită, provocată, printre altele, de atacuri de cord și accidente vasculare cerebrale, asociate cu stresul, nu este un fenomen de masă la noi – dar mulți au parte de o anticipare a acesteia, fiind nevoiți să fie permanent disponibili și să răspundă la e-mailurile profesionale la mare interval de la încheierea oficială a programului de lucru.

Ceea ce vă aduce la un alt gând important: „De fapt, când m-a lăudat șeful ultima oară sau mi-a arătat vreo formă de apreciere pentru munca depusă?“ Chiar înainte de a vă veni în minte o anumită situație, vă și apare pe afișaj un memento pentru întâlnirea cu colegii de la contabilitate. Vă strângeți în grabă hârtiile și porniți, cu speranța că cei câțiva pași până la capătul culoarului vor ușura durerea de spate care vă încearcă.

În ultimii ani a apărut o nouă formă de stres, aparent acceptată ca fiind perfect normală de către majoritatea populației: distragerea și întreruperea permanentă. Telefonoanele inteligente, tabletele, calculatoarele – „armamentul de distragere în masă“ – marchează și definesc viața de zi cu zi de dimineața până seara. Și chiar își prelungesc efectul,

afectând și ceea ce odinioară am numit „somm“. De dormit efectiv bine reușim – la drept vorbind – doar rareori. Iar dacă la un moment dat funcționează, de cealaltă parte a nopții ne așteaptă din nou ceasul deșteptător. Chiar și în weekend avem adesea întâlniri programate. Totul este programat. Numai că lipsește ritmul – ritmul *propriu*. De fapt, ar trebui ca toate ajutoarele electronice să vă sprijine și să vă ofere ajutor, dar adesea ele doar accelerează și condensează suplimentar totul și solicită în schimb multă atenție, timp și energie.

Cu puțin timp înainte ca propriii acumulatori să se golească pentru ziua respectivă, se apropie, din fericire, sfârșitul programului de lucru. Mai dați o raită prin supermarket, luați copilul de la antrenamentul de fotbal și pe drumul într-acolo vă sunați scurt bunica, pentru a amâna vizita. Pentru propria sesiune de antrenament cu grupul de alergători nu veți găsi aproape deloc timp în cursul săptămânii, așa s-a întâmplat la un moment dat și așa a rămas. Sportul este cel mult ceva pentru weekend, deși ceafa încordată și spatele, care tot pișcă, ar putea tolera cu ușurință un pic de relaxare. Ca să nu mai vorbim de circumferința abdominală.

Traficul e iarăși nociv, în schimb sunteți norocos și găsiți rapid un loc de parcare. Acasă, la masa familiei, luați cina, din păcate un pic cam improvizată (poate că ar fi fost totuși mai bine să fi făcut o listă de cumpărături!). Să vă adunați cu toții la masă e un lucru la care țineți, chiar dacă e greu să rezistați tentației de a vă întinde după telefon pe durata mesei, iar în fundal radioul merge în surdină.

Seara târziu sunteți terminați de oboseală. În orice caz, mult prea obosiți ca să mai puteți suporta întâlnirea cu vecinii amabili, pe care o anulați fără alte formalități și cu ceva mustrări de conștiință. Drept „compensație“, vă tratați cu un pahar mare de vin roșu, iar pentru că

este atât de gustos, mai adăugați unul. Vă uitați la unul dintre nenumăratele thrillere, fără să urmăriți cu adevărat ce se întâmplă pe ecran, scrieți în schimb câteva mesaje pe WhatsApp, mai aruncați un ochi la știri („Brad și Angelina s-au despărțit“) și vă întindeți, cu gândul în altă parte, după punga de chipsuri – drept recompensă pentru a fi reușit încă o dată să treceți peste o zi grea. Dacă va fi fost una de succes, satisfăcătoare, fericită sau așa și-așa nu mai contează acum. Uneori, după zile deosebit de surescitate, vor urma un ultim și absolut ultim pahar, chiar dacă știți că ceasul deșteptător nu are nicio milă în dimineața următoare. La urma urmei, este doar luni, iar săptămâna de lucru este încă lungă.

Vi se par destul de familiare unele dintre aceste scene de zi cu zi? Unde v-am surprins? Poate ar trebui să-mi clarific puțin întrebarea. Sunt mai puțin interesat de locul în care vă aflați în acest moment, fie că v-ați făcut comod acasă pe canapea, fie că vă aflați în vacanță pe o insulă din Caraibe într-un hamac, fie că vă agitați într-un tren aglomerat între două întâlniri de lucru. Mai exact, aș dori să întreb: În ce punct al vieții v-am întâmpinat? Și, mai presus de toate, cum vă simțiți acolo?

Poate că v-ați întemeiat de curând o familie și vă simțiți înaripați, poate că vă aflați acum plini de elan pe panta de realizare profesională,

Cum vă simțiți?

poate vă așteptați cu bucurie anticipată așa-numita pensie? De asemenea, aș putea întreba: Debordați pur și simplu de energie și sănătate, sau vă luați la trântă în momentul de față cu tot felul de ofuri și îngrijorări? Poate chiar de mai mult timp, sau poate dintotdeauna? Vă luptați cu criza de la mijlocul vieții, sunteți amenințați de epuizare sau chiar de o depresie? Suferiți de unul sau de mai multe dintre simptomele cronice pe care le-am enumerat în prefață sau sugerat în scenele cotidiene? Poate sunteți diagnosticat cu boli grave?