ГЛАВА 8 **Духовность и стресс**

**Духовное здоровье**

Существует несколько определений духовного здоровья. В соответствии с не­которыми из них понятие духовности соотносится с существованием некоего Высшего Существа, тогда как в других духовность связана с межличностными отношениями и поиском своего места в мире. Например, согласно одному из опре­делений, духовность — это приверженность определенной религии. Чем сильнее эта приверженность, тем крепче духовное здоровье. С другой точки зрения, ду­ховное здоровье заключается в умении распознать и выполнить жизненную зада­чу, умении нести любовь, радость и мир, помочь себе и другим полностью реали­зовать себя [1].

Согласно мнению ведущего специалиста по ишемической болезни сердца, инициатора проекта «Жизненный стиль и сердце», доктора Дина Орниша, дефи­цит эмоционального и духовного здоровья — основная причина сердечных болез­ней, потому что возникающий в результате этого стресс способствует развитию негативных паттернов поведения, что ведет к развитию болезни сердца. Поэтому в программу доктора Орниша включены упражнения, помогающие понять себя, улучшить отношения с другими и укрепить союз с высшими силами [2].

В клинике стресса, открытой Джоном Кабат-Цинном, также признается важ­ность духовного здоровья при взаимодействии со стрессом и для укрепления об­щего здоровья. С помощью медитации пациенты учатся жить настоящим момен­том, четко осознавать чувства, мысли и ощущения. Результат — ослабление хронических болей [3], снижение тревожности, стресса и депрессии [4].

Существует мнение, что «полезно рассматривать такие техники, как медита­ция, визуализация и групповая поддержка, в качестве средств укрепления духов­ного здоровья, а именно: самоосознания, отношений с другими, поисков цели и смысла жизни. Это гораздо полезнее, чем рассматривать их просто как техники управления стрессом, которые помогают людям «расслабиться» или «уйти от проблем» [5].

Для того чтобы обрести духовное здоровье, потребуется ответить на такие во­просы, как: «Кто я?>>, «Зачем я здесь?» и «Куда я иду?». Эти вопросы заставляют задуматься над самим фактом своего существования и смыслом жизни. Ответы на них могут успокоить вас и укрепить уверенность в том, что вы двигаетесь именно в том направлении, в каком хотите. Но, с другой стороны, эти ответы мо­гут и встревожить. Возможно, раньше вы не задумывались о своих отношениях с другими людьми, с высшими силами, с природой, не размышляли о том, что было до нас и что будет после нас. Если это так, используйте возникший диссонанс, чтобы изменить свою жизнь и прийти к большей духовности. Радуйтесь люби­мым людям, восхищайтесь чудесами природы, найдите занятие по душе и внеси­те свой вклад в мировую гармонию. Оставьте все предрассудки, просто радуйтесь тому, что вы есть, и помогите другим почувствовать то же самое. Все это умень­шит вашу подверженность стрессу, повысит удовлетворенность своей жизнью, а также поможег эффективнее взаимодействовать с окружающей средой и доро­гими вам людьми. Остановимся на этом более подробно.

Читая о духовности и духовном здоровье, вы непременно заметите, что ин­формация, помещенная в блоках «Позаботьтесь о своем окружении», напрямую связана с духовным развитием. Эти блоки включены в книгу специально для то­го, чтобы вы обратили внимание на свое духовное начало, стали его развивать и таким образом смогли защититься от стресса.

**Религия и духовность**

Совершенно очевидно, что религиозность и духовность влияют на здоровье [6, 7, 8, 9]. Но еще не до конца ясно, в чем сходство и различие этих двух понятий — религии и духовности. Духовность предполагает определенную «ориентацию личности или переживание трансцендентного, связанное, например, со смыслом жизни, иногда — поиски священного в жизни» [10]. Религия — это «внешняя де-

монстрация духовного существования, при которой люди объединяются в орга­низованные сообщества, имеют общие убеждения и занимаются определенными практиками» [11]. Можно быть духовным человеком, но не религиозным или да­же антирелигиозным. Иногда же люди используют духовные практики, напри­мер молитву, в качестве способа медитации, а не в качестве обращения к Высше­му Существу.

**Духовность и здоровье**

Духовность и религия связываются с разными параметрами состояния здоровья (например, с артериальным давлением). Ученые пытались использовать религию и духовность в качестве средств, которые улучшают самочувствие и уменьшают влияния стресса. Многие попытки носили науч­ный характер, другие были несколько «экзоти­ческими». Рассказывая об исследовании взаи­мосвязи молитвы и здоровья, Ларри Доссн описывает удивительный эксперимент, прове­денный в рамках своей программы [13]. Группу пациентов, имеющих одно и то же заболевание, разделили на две подгруппы. Группа людей, счи­тавшая себя религиозной, молилась за другую группу. Однако группа пациентов, за которую молились, не знала об этом, а молящиеся также не знали, за кого молятся. Тем не менее здоро­вье пациентов той группы, за которую моли­лись, заметно улучшилось. Этот эксперимент на­зывается двойным слепым экспериментом — одно из удивительнейших изобретений ученых, о котором более подробно мы расскажем позже. Досси объясняет свои открытия с духовной и с научной точек зрения: «Я воспринимал эти со­бытия как не связанные между собой, потому что влияние отдельных действий друг на друга, до­казанное учеными на уровне мельчайших частиц, кажется мистическим. Полу­чается, что частицы, разделенные большим расстоянием, взаимосвязаны. Из­менение одной из них сказывается на остальных, Это во многом сходно с воздействием молитвы на расстоянии. Однако никто не знает, есть ли связь меж­ду поведением отдельных частиц или между молитвой и желанием» [14]. Досси также подчеркивает тот факт, что молитвы разных религий одинаково эффектив­ны. Он приводит этот довод для утверждения религиозной толерантности.

Существует много других исследований, подтверждающих связь духовности и здоровья. Например, ученые обнаружили, что религиозность и духовность сни­жают влияние психологического стресса [15, 16], риск физического недуга [17], изменяют моральные установки [18]. Также исследователи пришли к выводу, что религиозность и духовность способствуют усвоению более здоровых паттернов поведения. В целом религиозные и духовные люди более здоровы, чем неверующие. Как заметил один ученый, «определенная степень религиозности больше влияет на здоровье в целом, чем на отдельные показатели (такие, как самооценка, локус контроля, присоединение, чувство целостности)» [19]. Духовное здоровье влияет и на способность управлять стрессом [20].