


# Мы разучились чувствовать тело?

 [yogajournal.ru/body/practice/health/my-razuchilis-chuvstvovat-telo-\\_457\\_349\\_299\\_445](https://yogajournal.ru/body/practice/health/my-razuchilis-chuvstvovat-telo-_457_349_299_445)

## Содержание статьи

Современный человек живет в удивительном парадоксе: мы знаем о своем организме больше, чем любое поколение до нас, но понимаем его меньше. Пока алгоритмы анализируют наши фазы сна, уровень кортизола и вариабельность сердечного ритма, мы рискуем впасть в состояние «телесной амнезии». Почему цифры на экране умных часов стали авторитетнее наших собственных ощущений и как вернуть себе контроль над собственной физической реальностью?

## Эффект «цифрового зеркала»

Мы привыкли делегировать управление своим состоянием внешним устройствам. Утренний вопрос «Как я себя чувствую?» сменился взглядом на экран смартфона. Клинический психолог семейной клиники Rehab Family **Роман Муратов** называет это «внешней эмоциональной регуляцией». По его мнению, между нами и нашими чувствами вырос плотный цифровой экран, который подменяет живой опыт сухой статистикой.



«Мы действительно живем в эпоху, когда телесные ощущения проходят через фильтр цифр. Грусть превращается в «пониженную активность», волнение — в «повышенный пульс». Мы словно надеваем между собой и своими эмоциями прозрачный, но очень плотный экран. И здесь возникает важный психологический сдвиг: мы перестаем спрашивать себя «Что я чувствую?», заменяя это вопросом «А что там в приложении?». Когда мы полагаемся на интерпретацию гаджета, мы отдаем ему управление нашим состоянием. Если часы говорят, что стресс высокий, мы начинаем искать его причины, даже если чувствовали себя нормально. Мы теряем спонтанность переживаний и, что самое опасное, — доверие к собственной интуиции», — предупреждает Роман Муратов.

Психолог подчеркивает, что математика, в отличие от живого человека, не умеет сочувствовать. В своей практике он часто видит, как люди «атрофируют» мышцы чувств, заменяя интуицию алгоритмами. Чтобы восстановить контакт с собой, эксперт рекомендует простые «упражнения-якоря». Одно из них — «Минута «Зачем?»»: когда в следующий раз гаджет сообщит о стрессе, закройте глаза и попробуйте описать состояние своими словами: не «пульс 90», а «сердце будто толкается в горло» или «в груди разлито тепло». Это возвращает нас в реальность ощущений, а не цифр.

## **ИИ как ассистент, а не судья**

---

В классической медицине ИИ уже стал мощным союзником, но врачи предостерегают от избыточного доверия «машине». Кандидат медицинских наук, врач-терапевт, кардиолог и главный идеолог RODINA Клуба Здоровья и Долголетия **Александр Орлов** считает, что пациенты, приходящие с данными от нейросетей, — это хороший знак, говорящий об осознанности, но лишь до тех пор, пока человек не начинает лечить себя сам по совету алгоритма.



«Искусственный интеллект позволяет нам произвести подготовительную работу для анализа данных. Если мы хотим проанализировать состояние человека в течение нескольких лет и попробовать сопоставить это еще с параметрами гаджетов или иных источников информации, чтобы понять, от чего ему становится хорошо, от чего плохо — здесь, безусловно, ИИ незаменим. По большому счету пациент сделал за нас часть работы, пришел и сказал: «Смотрите, доктор, дифференциальный диагноз мой искусственный интеллект уже провел». Но принятие решений отдавать машинам

не стоит. Смысл в том, что машины мыслят алгоритмично, как в принципе медицина, но там учитываются еще какие-то другие моменты. Пока я бы сказал, что система не совершенна. Посмотрите фильм «Терминатор», там как бы все понятно сразу», — иронизирует Александр Орлов.

Эту позицию разделяет и пластический хирург **Сергей Круглик**. Он подробно рассказывает о внедрении «цифровых двойников» и систем анализа данных, таких как DeepVariant от Google, которая анализирует генетику с точностью до 99,9%. Однако он уверен, что дегуманизация медицины — это реальный риск, если мы превратим пациента в «нолик или палочку для алгоритма».



«Искусственный интеллект не может учесть нюансы, которые видит врач. Это и эмоциональное состояние пациента, и сопутствующие заболевания, и неочевидные противопоказания. Эмпатия у человека к человеку — это очень значимый момент. Мы машинам будем доверять все больше и больше, ИИ уже считывает мимику и подстраивается под настроение, но этические решения остаются за специалистом. Только врач может оценить этичность процедуры, например, при пограничных психиатрических состояниях. Плюс, ИИ может давать некорректные рекомендации из-за ограниченного объема данных: пациент ввел не все данные о себе, а алгоритм выдал результат. В этом случае врач выступает критическим экспертом», — поясняет Сергей Круглик.

## **Возвращение в реальность через ритм**

---

Если медицина и психология работают с анализом, то физическая активность становится тем самым мостиком, который возвращает нас из «облака данных» в собственную физическую оболочку. Когда цифровая отчужденность и телесная амнезия достигают пика, на помощь приходят дисциплины, основанные на чистом движении, где нет места экранам.

Международный фитнес-презентер, хорео-мастер LDFA **Сергей Побегалов** уверен, что такие направления, как Zumba, являются идеальным инструментом для «заземления». В танце невозможно и бессмысленно сверяться с графиком пульса каждую секунду — там нужно довериться моменту.



«В Zumba мы возвращаем человеку право на первобытную, честную реакцию тела. Здесь не важны биомаркеры, здесь важен драйв и синхронизация движения с музыкой. Танцевальная тренировка заставляет мозг выключить режим анализа и включить режим проживания. Это момент, когда вы отключаете режим «анализатора» и включаете режим «живого присутствия». В Zumba вы не просто сжигаете калории, вы чувствуете, как каждая мышца откликается на бит. Это и есть та самая спонтанность, о потере которой говорят психологи. Вы не ждете уведомления от часов, чтобы понять, что вам весело или что вы устали — ваше тело сообщает вам об этом напрямую, через пот, улыбку и ритм сердца. Это настоящая телесная мудрость, которую не заменит ни один алгоритм», — утверждает Сергей Побегалов.

По мнению эксперта, именно групповая энергия и музыка позволяют преодолеть «цифровой разрыв» внутри нас самих. Сергей поясняет, что регулярные занятия Zumba помогают «прокачать» чувствительность тела настолько, что человек начинает замечать сигналы своего организма гораздо раньше, чем их зафиксирует датчик на запястье.

## **Технологии и человечность — синергия будущего**

---

Цифровая эпоха не требует от нас отказа от прогресса, но она требует осознанности. Искусственный интеллект — блестящий помощник в рутине, диагностике кожи или поиске новых лекарственных форм. Но чувствовать вкус жизни, трепет от радости или приятную усталость после тренировки можем только мы сами.

Истинное здоровье сегодня — это не только идеальные графики в приложении, но и способность вовремя закрыть экран и просто почувствовать, как ваши ноги касаются пола, а сердце бьется в такт музыке. Доверяйте себе, ведь приложение показывает данные, а вы — чувствуете жизнь.