

Видьямала Берч, Денни Пенман

Осознанная медитация

Практическое пособие
по снятию боли и стресса



ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие Марка Уильямса	11
Глава 1	
Каждая секунда — новый шанс	15
Глава 2	
Соппротивление бесполезно	26
Глава 3	
Введение в программу осознанной медитации	50
Глава 4	
Первая неделя: дикие лошади	64
Глава 5	
Вторая неделя: вы не есть ваши мысли	85
Глава 6	
Третья неделя: как научиться правильно реагировать . . .	111
Глава 7	
Четвертая неделя: наблюдая за тем, как исчезают страдание и стресс.	140

Глава 8	
Пятая неделя: маленькие радости	168
Глава 9	
Шестая неделя: гравитация доброты	190
Глава 10	
Седьмая неделя: помните, что вы не одни	211
Глава 11	
Восьмая неделя: жизнь живет через вас.	232
Благодарности.	247
Об авторах	250
Примечания	251
Приложения	262

ГЛАВА 1

Каждая секунда — новый шанс

Ночью и в тишине боль кажется сильнее. Не всегда помогают даже болеутоляющие, и хочется сделать *что угодно*, лишь бы она утихла. Страдает не только тело, но и сознание, когда мы безуспешно пытаемся найти выход и задаем себе вопросы, пропитанные напряжением. *Что будет, если я не поправлюсь? Что если станет хуже? Это невыносимо...*

Мы написали книгу, чтобы помочь вам справиться с болью, болезнью и стрессом. Вы узнаете, как постепенно сгладить страдания и вернуться к нормальной жизни. Возможно, вы не избавитесь от боли полностью, но она перестанет доминировать, и вы поймете, что *можно* жить в мире с самим собой и получать удовольствие от жизни.

Нам это известно по собственному опыту: у обоих в свое время были тяжелые травмы, и мы использовали древнюю форму медитации — осознанную, — чтобы облегчить страдания. Эффективность описанных в этой книге техник подтверждают врачи и ученые во всем мире. Осознанная медитация настолько эффективна, что врачи

и специалисты в клиниках лечения боли теперь направляют пациентов в наш центр Breathworks в Манчестере и на курсы, которые ведут наши тренеры по всему миру. Каждый день мы помогаем людям обрести покой, несмотря на страдания.

Техника лечения боли на основе осознанности (Mindfulness-Based Pain Management, MBPM) стала результатом воодушевляющей работы Джона Кабат-Зинна в Медицинском центре при Массачусетском университете в Америке. Саму программу MBPM разработала Видьямала Берч, соавтор этой книги, чтобы справиться с последствиями двух серьезных травм. Несмотря на то что изначально этот подход был направлен на устранение физической боли и страдания, он также эффективен в борьбе со стрессом. Многочисленные клинические исследования подтвердили, что базовая техника осознанной медитации по меньшей мере так же эффективно помогает избавиться от стресса, тревоги и напряжения, как лекарства или психологическая помощь¹. Что касается боли, то, по результатам исследований, техника осознанности имеет такую же эффективность, как болеутоляющие средства, отпускаемые по рецептам. А по некоторым данным, это столь же сильное средство, как морфий. Исследования с использованием компьютерной томографии подтвердили, что эта техника «успокаивает» паттерны мозга, отвечающие за боль, и со временем эти изменения закрепляются и меняют структуру самого мозга, поэтому человек ощущает боль менее интенсивно. Но если она и появляется, то уже не так сильно доминирует над жизнью пациента^{2,3}. Многие люди отмечают, что их боль ослабевает настолько, что они едва ее замечают.

В клиниках лечения боли пациентам прописывают осознанную медитацию, чтобы научить их справляться с болезненными ощущениями, сопровождающими целый

ряд заболеваний, в том числе рак (и побочные эффекты химиотерапии), болезни сердца, диабет и артрит. К этому методу также обращаются при проблемах со спиной, мигренях, фибромиалгии*, целиакии**, аутоиммунных (туберкулез кожи и множественный склероз), а также хронических заболеваниях (в том числе синдроме хронической усталости и синдроме раздраженного кишечника). Навыки осознанной медитации бывают полезны женщинам во время родов. Кроме того, клинические исследования подтвердили, что осознанная медитация хорошо помогает от беспокойства, стресса, подавленности, раздражительности и бессонницы, которые часто возникают в результате хронических болезней. Список проблем, справляться с которыми помогает осознанность, постоянно растет.

Преимущества осознанной медитации

Существуют тысячи независимых научных статей, которые подтверждают, что осознанная медитация уменьшает боль, улучшает моральное и физическое состояние и помогает людям справляться со стрессом и проблемами повседневной жизни. Вот основные выводы, к которым пришли ученые.

- Осознанность может существенно ослабить боль и эмоциональную реакцию на нее^{4, 5}. Недавние исследования показали, что средний уровень «неприятности» боли можно уменьшить на 57%, тогда как опытные в медитации люди сообщают о снижении этих показателей на 93%⁶.

* Форма поражения внесуставных мягких тканей, характеризующаяся разлитой костно-мышечной болью и наличием специфических болезненных точек. *Прим. ред.*

** Врожденная болезнь, при которой отмечается непереносимость некоторых белков, содержащихся в злаках. *Прим. ред.*

- Клинические исследования демонстрируют, что осознанная медитация повышает настроение и качество жизни у людей с болезнями, сопровождающимися хронической болью, например в пояснице⁷, или при фибромиалгии⁸, а также при хронических функциональных расстройствах, таких как синдром раздраженного кишечника⁹, и при трудноизлечимых заболеваниях, в том числе множественном склерозе¹⁰ и раке¹¹.
- Осознанность улучшает оперативную память, творческие способности, способствует усилению внимания и повышению скорости реакции, эмоциональной стойкости и физической выносливости¹².
- Медитация улучшает* эмоциональное восприятие¹³.
- Осознанная медитация — это сильное средство против тревоги, стресса, раздражительности. Люди, которые регулярно медитируют, чувствуют себя счастливее, в большей степени удовлетворены жизнью и меньше подвержены психологическому истощению¹⁴.
- Осознанная медитация по меньшей мере так же эффективна, как лекарства или психологическая помощь при лечении клинической депрессии. Структурированная программа, известная как когнитивная терапия на основе осознанности (МВСТ), сейчас один из предпочтительных способов лечения, рекомендованных Национальным институтом здравоохранения и совершенствования медицинской помощи Великобритании¹⁵.
- Осознанная медитация ослабляет саморазрушающее и вызванное зависимостями поведение: злоупотребление наркотиками, лекарственными препаратами и алкоголем¹⁶.

* Эмоциональное восприятие (или эмоциональный интеллект) — способность человека осознавать и понимать эмоции и то, что они означают, достигать и генерировать их так, чтобы содействовать мышлению и соответственно управлять ими таким образом, чтобы способствовать своему эмоциональному и интеллектуальному росту. *Прим. перев.*

- Медитация стимулирует мозговую деятельность. Она увеличивает объем серого вещества в областях, связанных с самосознанием, сочувствием, самоконтролем и вниманием¹⁷; успокаивает участки мозга, генерирующие гормоны стресса¹⁸; помогает наращивать те области, которые отвечают за поднятие настроения и способствуют обучению¹⁹. Медитация, кроме того, замедляет истончение некоторых участков мозга, способствующее процесс старения²⁰.
- Медитация стимулирует иммунную систему. Практикующие медитацию люди гораздо реже попадают в больницу с заболеваниями сердца, многочисленными инфекционными заболеваниями и раком²¹.
- Практикуя технику осознанности, можно замедлить старение на молекулярном уровне за счет улучшения состояния и устойчивости хромосом²².
- Медитация и практика осознанности улучшают контроль за содержанием сахара в крови при диабете второго типа²³.
- Медитация улучшает состояние сердца и кровеносной системы, понижая давление и уменьшая риск его повышения. Осознанность снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и смертности от них, а также уменьшает их интенсивность²⁴.

Осознанная медитация растворяет боль и страдание

Техника лечения боли при помощи осознанности основана на древних медитациях, которые до недавнего времени были практически неизвестны на Западе. Как правило, медитация подразумевает полную концентрацию на дыхании и ритме вдохов и выдохов (смотрите рекомендации

по «Простой дыхательной медитации» ниже). Это позволяет увидеть свое сознание и тело в действии, понаблюдать за возникновением болезненных ощущений и перестать с ними бороться. Осознанность учит тому, что боль по своей природе непостоянна: она то усиливается, то ослабевает. Вы учитесь бережно наблюдать за ней, а не находиться в ее эпицентре, и, когда у вас это получается, происходит нечто удивительное: она сама постепенно уходит. Через какое-то время вы начинаете понимать, что боль бывает двух видов: первичная и вторичная. У них совершенно разные причины, и понимание этого факта дает вам гораздо больший контроль над болезненными ощущениями.

Первичная боль чаще всего возникает из-за болезни, травмы или какого-либо повреждения, нанесенного телу или нервной системе. Ее можно считать «сырой» информацией, которую тело направляет в мозг. Вторичная боль появляется следом и часто кажется сильнее и мучительнее. Таким образом, вторичная боль — это реакция сознания на боль первичную.

Регулятор уровня боли

Наше сознание напрямую контролирует болевые ощущения и уровень их интенсивности²⁵. У сознания есть своеобразный «регулятор», который управляет и интенсивностью, и продолжительностью боли. Это объясняется тем, что ваше сознание не просто чувствует боль, но и обрабатывает содержащуюся в ней информацию. Оно разграничивает различные ощущения, чтобы понять их первопричину и избежать дальнейшей боли или какого-либо вреда телу. Получается, что ваше сознание «приближает» боль, чтобы получше рассмотреть ее, и пытается найти решение вашей проблемы. Именно это «приближение» и усиливает боль. Анализируя ее, сознание также просматривает ваши

воспоминания в поисках подобных ощущений. Оно пытается найти какую-то закономерность или ключ к решению проблемы. Но загвоздка в том, что если вы испытываете боль или болеете уже несколько месяцев или лет, у вашего сознания будет богатый арсенал болезненных воспоминаний, но очень мало решений. Поэтому в такой ситуации оно очень быстро заполняется тревожными и неприятными воспоминаниями, и вы невольно погружаетесь в них. Кажется, что вы всегда испытывали эту боль, так и не нашли решения и никогда не найдете. К физической боли добавляются нервозность, тревога и беспокойство о будущем: *Что будет, если я не смогу остановить эту боль? Неужели дальше будет только хуже?*

Этот процесс длится доли секунды, и вы даже не осознаете его. Каждая новая мысль цепляется за предыдущую и быстро загоняет вас в порочный круг, который только усиливает боль. Вам может стать только хуже, потому что стресс и страхи нагнетают напряжение в теле. От этого болезни или травмы только усугубляются, усиливая боль. Эти процессы также подавляют иммунную систему, замедляя процесс выздоровления. Так начинается движение по спирали вниз, и болевые ощущения становятся еще более выраженными.

Но что еще хуже, эти спирали закрепляются в сознании, и боль превращается в привычный фон. Это способствует тому, что мозг становится чувствительнее и регистрирует боль гораздо быстрее — и с большей интенсивностью, — тщетно пытаясь избежать ее худших проявлений. Со временем мозг начинает *лучше* чувствовать боль. Исследования мозга, проведенные при помощи компьютерной томографии, подтверждают, что у людей, страдающих от хронической боли, больше мозговой ткани, отвечающей за осознанные болевые ощущения²⁶. Другими словами, мозг выкрутил на максимум уровень громкости и не знает, как его убавить.

Тут важно отметить, что вторичная боль *реальна*. Мы действительно ее чувствуем. Ее называют вторичной только потому, что это реакция мозга на первичную боль, и она проходит сложную обработку, прежде чем мы сможем ее почувствовать. Однако в этом процессе обработки кроется и выход из ситуации. Потому что вы можете научиться контролировать свою боль. По этой причине вторичную боль лучше всего называть *страданием*.

Испытывая боль, совсем не обязательно страдать.

Осознав и пропустив это через себя, вы можете отойти от страдания и начать по-новому реагировать на свою боль. По сути, осознанная медитация возвращает вам контроль над интенсивностью вашей боли.

Польза осознанной медитации для общего психического и физического состояния была продемонстрирована целым рядом научных исследований. Несмотря на это, вы все еще можете быть настроены по отношению к ней немного скептически²⁷. При слове «медитация» в сознании людей всплывает целый ряд стереотипов: буддистские монахи, занятия йогой, чечевица, бурый рис... Поэтому, прежде чем продолжать, мы хотели бы развеять некоторые связанные с медитацией мифы.

- Медитация — не религия. Это просто метод тренировки сознания, помогающий справляться с болезнями, тревогой, стрессом, подавленностью, раздражительностью и усталостью, и это подтверждено множеством научных экспериментов.
- Медитация не учит пассивности и покорности судьбе. Наоборот, она усиливает эмоциональную и физическую стойкость.
- Медитация не навязывает вам ложнопозитивного отношения к жизни — она просто вносит ясность,

помогает наслаждаться жизнью и достигать поставленных целей.

- Медитация не отнимает много времени. Практики, входящие в описанную в книге программу, занимают около 20 минут в день. Более того, многие люди обнаруживают, что медитация освобождает больше времени, чем занимает, потому что тратится гораздо меньше времени на попытки справиться с хронической болезнью или стрессом.
- В медитации нет ничего сложного, хотя она требует некоторых усилий и настойчивости. Можно строить медитацию вокруг практически любой вещи или ощущения, пример тому — «Кофейная медитация» (стр. 64). Медитацию можно выполнять практически везде — в автобусе, поезде, самолете и даже в самом шумном офисе.

Простая дыхательная медитация

Медитация может быть предельно простой и не требовать специального оборудования. Ниже описана базовая медитация, которая занимает всего несколько минут, но дает глубокое расслабление.

1. Если вам позволяет ваше состояние, сядьте на стул с прямой спинкой и поставьте ноги на пол. Сидите прямо, но без напряжения. Если вы не можете сидеть, постелите на пол коврик или одеяло или лягте на кровать. Руки должны быть максимально расслаблены.
2. Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании: почувствуйте, как воздух наполняет ваше тело и покидает его. Обратите внимание на ощущения, которые сопровождают движения воздуха через рот, нос, горло и легкие. Почувствуйте, как в процессе дыхания расширяются и опускаются грудная клетка и живот. Сконцентрируйтесь на тех местах, где ощущения сильнее

всего. Сохраняйте связь с каждым вдохом и выдохом. Наблюдайте за ними, удерживаясь от желания изменить их и не ожидая чего-то особенного.

3. Если вы отвлеклись, мягко верните внимание обратно к дыханию. Постарайтесь не критиковать себя. Это нормально: нашему сознанию свойственно отвлекаться. Умение заметить, что вы отвлеклись, и попытки вернуться к дыханию составляют основу практики медитации.
4. Ваше сознание может в конце концов успокоиться, а может и нет. Даже если оно успокоилось, не исключено, что это кратковременно. Не исключено, что оно быстро заполнится мыслями или сильными эмоциями — страхом, злостью, нервным напряжением или любовью, — ощущениями, которые могут вскоре исчезнуть. Что бы ни происходило у вас внутри, просто наблюдайте за этими процессами, никак не реагируя на них и не пытаясь ничего изменить. Снова и снова возвращайте внимание к дыханию.
5. Через несколько минут откройте глаза и оглядитесь. Если хотите, посидите еще какое-то время с закрытыми глазами.

Осознанная медитация для здоровья

Эта книга работает на двух уровнях, которые будут открываться вам постепенно, неделя за неделей. Основная программа медитации длится восемь недель, и каждому этапу посвящена отдельная глава. Каждую неделю вам нужно будет выполнять по две десятиминутных медитации в течение шести дней.

Кроме того, вам придется отказаться от отдельных неосознанных моделей мышления и поведения. В них сосредоточено удивительно много страдания, поскольку большая часть мыслей и ощущений обусловлена нашим

отношением к миру. Поэтому, если вы откажетесь от укоренившихся привычек, вам будет легче побороть собственные страдания. Ломка привычек — хотя мы предпочитаем термин «избавление» — это просто. Например, вам нужно будет понаблюдать за облаками, сидя на скамейке в парке, или дождаться, пока закипит чайник, когда вы станете делать себе чай или кофе, не стремясь выключить его как можно скорее.

Описанную в этой книге программу можно выполнять на протяжении любого периода времени, но лучше всего отвести ей рекомендованные восемь недель. Многие люди обнаруживают, что осознанность дает им столько, что они продолжают практиковать ее всю оставшуюся жизнь. Для них это превращается в путешествие, в процессе которого постоянно открывается что-то новое.

Это может быть долгое и очень плодотворное путешествие. Мы желаем вам на этой дороге всего самого хорошего.

В следующей главе мы расскажем о научных обоснованиях осознанной медитации и о том, как она избавляет от боли, страдания и стресса, возвращая хорошее самочувствие. Чтение этой главы обязательно повысит эффективность всей программы. Если вам хочется начать немедленно, приступайте, но постарайтесь все же вернуться к главе 2, когда у вас будет возможность. Она действительно обогатит ваш опыт.