

Данная книга не для чтения, а для исцеления.

САМОУЧИТЕЛЬ ПО ИЩЕЛЕНИЮ



Как преодолеть
физическую
и эмоциональную
боль и выйти
на более
высокий уровень
состояния здоровья
и благополучия

ДЖОН КАБАТ-ЗИНН

Серия «Здоровье в любом возрасте»

САМОУЧИТЕЛЬ ПО ИЩЕЛЕНИЮ

ДЖОН КАБАТ-ЗИНН

УДК 615.85

ББК 53.59

K12

Серия основана в 1998 году

Перевод с английского выполнен по изданию:
FULL CATASTROPHE LIVING (Using the Wisdom of
Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness:
The Program of the Stress Reduction Clinic at
the University of Massachusetts Medical Center) by
Jon Kabat-Zinn, Ph. D.— N. Y.: «Dell Publishing», 1991.
На русском языке публикуется впервые.

Художник обложки *М. В. Драко*

Кабат-Зинн Дж.

K12 Самоучитель по исцелению/Пер. с англ. О. В. Журавлёв и Т. Н. Журавлёва; Худ. обл. М. В. Драко.— Мн.: ООО «Попурри», 2002.— 496 с.:ил.— (Серия «Здоровье в любом возрасте»).

ISBN 985-438-483-7.

Широкому кругу читателей предлагается уникальная, универсальная, подробно описанная программа и методика борьбы со стрессами, недомоганиями и заболеваниями, в ходе которой человек опирается на ресурсы собственного тела и головного мозга.

УДК 615.85

ББК 53.59

ISBN 985-438-483-7 (рус.) © Перевод. Издание на русском языке. Оформление. ООО «Попурри», 2002

ISBN 0-385-30312-2 (англ.) © 1990 by Jon Kabat-Zinn
© 1990 by Joan Borysenko, Ph. D. (Foreword)
© 1990 by Thich Nhat Hanh (Preface)

МАЙЛЕ, УИЛЛУ, НОШОН И СЕРЕНЕ

САЛЛИ И ЭЛВИНУ

*и всем участникам курсов
освобождения от стресса —
бывшим, настоящим и будущим,
которые пришли к противостоянию
«полной катастрофе»
и к самосовершенствованию*

В данной книге излагается программа курсов освобождения от стресса при Медицинском центре Массачусетского университета. Содержание не отражает позицию или политику Медицинского центра Массачусетского университета, и не следует делать вывод об официальном признании содержания.

Приведенные в книге рекомендации носят общий характер и не предназначены для замены обязательного медицинского или психиатрического лечения. Читателям с медицинскими проблемами следует проконсультироваться с лечащими врачами по поводу приемлемости выполнения данной программы и обсудить соответствующие изменения, которые требуются в связи с состоянием их здоровья и обстоятельствами жизни.

ВСТУПЛЕНИЕ

Это популярнейшее практическое пособие будет полезно во многих областях жизни. Я уверен, что оно принесет пользу многим людям. Вы убедитесь, что медитация — как раз то, что может противостоять нашей повседневной жизни. Эту книгу можно представить как дверь, которая открывается на дхарму (со стороны мира) и на мир (со стороны дхармы). Когда дхарма действительно заботится о жизненных проблемах — это истинная дхарма. Именно этим я больше всего восхищаюсь в данной книге. Я благодарю автора за то, что он ее написал.

Тич Нхат Ханх
Пламя Виллидж, Франция
октябрь 1989

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я хорошо помню, как вошла в большой конференц-зал Медицинской школы Массачусетского университета зимой 1981 года. Там находилось около тридцати молодых и пожилых людей, сидевших кружком. Чувствовалась энергия и наэлектризованность пространства, так как эта группа собралась на шестое из восьми занятий по расслаблению и освобождению от стресса, проводимых доктором Джоном Кабат-Зинном. На лицах отражались несомненные признаки хронической боли и стресса: нахмуренные брови, стиснутые челюсти и беспокойные глаза, но они постепенно начали смягчаться и изменяться. Я хорошо помню одного джентльмена лет пятидесяти, чье лицо светилось от восхищения и любопытства, которое так привлекает в детях. Необыкновенный энтузиазм этого человека прямо-таки заморозил меня. Хотя мы с коллегой доктором Айланом Кацем пришли на это занятие в качестве «наблюдателей», я страстно желала принять участие в событиях этого утра.

И вскоре мы все медитировали, все больше узнавая о взаимодействии тонких энергий, которые создают чувства напряжения, боли, удовольствия и бесчисленное количество других физических и эмоциональных чувств. С виртуозным умением Джон увел нас от общечеловеческой тенденции придерживаться прошлого или будущего и привел к восприятию настоящего. Нам предложили не поддаваться потоку мыслей, порожденных нашим разумом, а стать свидетелями постоянно изменяющихся внутренних ощущений. В качестве наблюдателей и исследователей жизни, но не ее жертв, мы начали чувствовать радикальную силу этой кажущейся простой практики, которую мы называем внимательностью*.

Когда мы открыли глаза, я была полностью расслаблена и совершенно поражена тем, что уже прошло сорок пять минут! Хотя до этого дня я занималась медитацией уже более десяти лет, двадцать минут утренней медитации дома часто казались мне слишком долгими. И все же присутствующие в комнате новички, многие из которых страдали от хронической боли и вначале не

* Слова «внимательность», «внимательный», «внимательно» в этой книге употребляются только в значениях, соответствующих сосредоточению внимания на событиях и ощущениях данного момента жизни, т. е. близких по смыслу к «созерцанию», «созерцательному». — *Прим. ред.*

в состоянии были сидеть неподвижно, обязались ежедневно заниматься дома по сорок пять минут. И всего лишь через несколько недель многие люди рассказывали о замечательных позитивных изменениях в их отношении к своему телу и разуму, а также к другим людям.

Когда участники группы начали задавать вопросы и делиться опытом после недели практики, Джон отвечал с изумительным сочетанием научной серьезности, мудрости, уходящей корнями в его собственную длительную практику медитации, и бодрящего здравого смысла. Было ясно, что обязательства членов группы практически заниматься медитацией основаны на личных обязательствах самого Джона. Здесь присутствовал человек, обладавший чистотой помыслов и целенаправленностью, излучавший ощущение силы, которая поощряла людей приложить все усилия для собственного блага. Я подумала: «Этот человек не темнит». Прочитав эту книгу и ощутив мягкую силу ее аргументации, вы, скорее всего, придете к тому же заключению. Джон требует от своего читателя принять такие же твердые обязательства заниматься развитием самоосознания и самовосприятия, как и от людей, которые приходят к нему на занятия в клинику. С себя он спрашивает не меньше, что и делает его таким неподобным учителем.

Айлан Кац и я впервые встретились с доктором Кабат-Зинном благодаря нашему обоюдному интересу к практическому применению психофизической терапии и медитации. В то время мы с доктором Кацем состояли в штате отделения поведенческой медицины в бостонской клинике «Бет-Израэль» под руководством доктора Герберта Бенсона, где проводили исследования и участвовали в клинической практике. Доктор Кабат-Зинн приехал для проведения семинара по эффективности своего метода обучения медитации внимательности среди групп больных; он пригласил нас посетить его курсы и предложил поделиться своим опытом и пособиями, чтобы помочь нам запустить в действие аналогичную программу. Его курсы стали вдохновляющим источником и образцом для психофизического отделения, которое мы немного позже организовали в «Бет-Израэль».

Исходя из древних традиций исцеления и обращения к себе, Джон преподает медитацию и хатха-йогу как часть целого, которое слишком часто теряется при фокусировании на чисто физиологических или даже психологических эффектах лечения. Джон — истинный учитель целостности: духовного понятия, мудрость которого недавно вошла в практику при проведении медицинских

и психологических исследований, доказывающих целительную силу взаимосвязи, которую Джон обсуждает в части II данной книги. Кто из нас в глубине души не понимает, что моменты, когда мы чувствуем тесную связь с другим человеком или природой, и спокойные мгновения собственного бытия обладают глубокой целительной силой? Для желающих отправиться на поиски целостности данная книга будет иметь огромную ценность. И, как компетентно напоминает нам Джон, поиски не будут долгими. Целостность близка, как следующий вдох, как следующее мгновенье, которое мы захотим полностью осознать.

Джон обучает внимательности, оставаясь верным истокам освященной веками традиции, зародившейся примерно 2500 лет назад. Тогда, как и сейчас, люди страдали из-за болезней, старости, бедности, смерти и неизбежности перемен, которые упорно ищут стройные, тщательно возведенные нами здания и обращают их в пыль. Тогда, как и сейчас, люди искали помощи в той жизни, которую Джон называет жизнью в состоянии полной катастрофы. Внимательность — нечто большее, чем практика медитации, которая может иметь существенные целительные и психологические преимущества; это образ жизни, открывающий доступ в лежащую в глубине нашего существа область целостности, полную доброты и любви даже во времена великой боли и страданий. Успех его программы частично обусловлен уникальным синтезом Востока и Запада — медитации и йоги с наукой и передовой медициной — и частично даром Джона делать медитацию и науку захватывающей и четко соответствующей нашему здоровью и качеству жизни. Я рада, что Джон написал серьезную книгу о своих курсах. Она дает нам толчок к приобретению чрезвычайно полезных принципов и выполнению упражнений, которые представляют наибольшую ценность в сегодняшнем сложном мире.

Джоан Борисенко, доктор философии
Президент «Майнд/боди хелс сайенсиз, инк.»
автор книг «Подарите себе здоровье»
и «Вина — учитель, любовь — урок»

Множество людей прямо или косвенно внесли свой вклад в эту книгу. Без веры и поддержки докторов медицины Тома Винтерса, Хью Фалмера и Джона Монахана курсы освобождения от стресса никогда не существовали бы. Доктор медицины Джеймс Э. Дэлэн, до 1988 года возглавлявший кафедру медицины Медицинского центра при Массачусетском университете, а ныне декан Медицинского колледжа при Аризонском университете, являлся одним из первых и верных сторонников. Доктор философии Джудит К. Окен, директор отделения профилактической и поведенческой медицины Медицинской школы при Массачусетском университете, непрерывно поддерживала и ободряла меня на протяжении всех лет и во время написания данной книги, за что я ей премного благодарен. Безграничное сердечное тепло и великодушие — слишком редкие качества для человека на высокой руководящей должности. Доктор Окен верит не только в важное значение ободрения и поощрения коллег для проявления в их работе воображения, интуиции и творчества — она действительно создает им такой микроклимат.

Я также хотел бы поблагодарить свыше пятисот врачей Медицинского центра при Массачусетском университете и всего медицинского сообщества Новой Англии, которые направляли своих пациентов на курсы освобождения от стресса на протяжении последних десяти лет. Их вера в программу и, более того, в способность своих пациентов самосовершенствоваться, изменяться и, в конечном итоге, влиять на состояние собственного здоровья в качестве дополнения к медицинскому лечению задает нужный тон для наших усилий, чтобы оказывать помощь пациентам в мобилизации их собственных внутренних ресурсов для исцеления.

Ряд людей читали эту книгу по частям или в целом на различных этапах ее написания и предоставляли мне мудрые редакторские консультации, вносили полезную критику и давали практические советы. Их откровенные мнения помогли мне проникать еще глубже и спрашивать самого себя, что же я хочу выразить. Майла Кабат-Зинн внесла огромный вклад благодаря своей чувствительности к излишествах и пробелам в ясности и благодаря острому чутью к тому, что будет читаться в напечатанном виде, а что нет. Саки Санторелли, магистр искусств, содиректор

курсов, предложил много полезных советов и оказывал всяческое содействие. Поскольку мы вместе работаем на протяжении последних семи лет, Саки мог указать, где я точно передавал дух курсов, а где вносил некоторое искажение или упускал важные моменты. Сара Доринг, Дэвид Брейкстоун и доктор медицины Кэнан Авундук также читали и критиковали рукопись книги на различных этапах ее написания, предлагали ценные советы и вносили редакторские правки, которые значительно улучшили качество книги в окончательном варианте.

Ларри Розенберг, Фил Хант, доктора медицины Джон Миллер и Линда Петерсон, доктора философии Джин Кристеллер, Энн Мешн, Джудит К. Окен, Джеймс Хеберт, Джоэл Вайнбергер и Эрик Колвиг, Тони Шварц и Алан Шапиро читали и критиковали отдельные части или главы книги и выдвигали дельные предложения и советы. На ранних этапах написания исключительную помощь в консультировании по подаче заявки на книгу оказали Фрэнк Урбановски, Рей Монтгомери и Дэниэл Гоулман, которые выражали свой энтузиазм в отношении всего проекта.

Мой издатель, Боб Миллер, с первого момента, когда узнал о методике обучения внимательности и курсах освобождения от стресса, решил, что обязательно должна быть написана книга. С четкостью, изумительным умением и строгим издательским взглядом он довел книгу до завершения и превратил этот процесс в удовольствие и целое приключение. Я глубоко ценю его доброту, великодушие и желание позволить мне участвовать в принятии решений на всех уровнях.

Я также благодарен моим официальным и неофициальным учителям за то, что они такие, какие есть, а также за их многочисленные дары. Некоторые мне знакомы лишь по их трудам или заочно. Многих из них я считаю своими ближайшими друзьями. И кроме всего, я благодарю своих учителей по жизни — Майлу, мою задушевную подругу и единомышленника, и моих детей, Уилла, Ношон и Серену, которые как в зеркале ежедневно отражали обучение осознанию конкретного момента в своей любви и яркости своего существования и постоянно побуждали меня быть самым лучшим, т. е. самым спокойным и внимательным человеком. Очень долго они терпеливо и великодушно отводили в своей жизни место для моей работы над проектом, стойко перенося нескончаемые разговоры о книге и длительные периоды, когда мое внимание было приковано совсем не к ним.

Я также выражаю признательность самым первым учителям: моим родителям, Салли и Элвину Кабат. Они давали мне и про-

должают давать гораздо больше, чем осознают или чем я могу выразить словами. Нам была дарована наполненная радостью жизнь во взаимной любви и заботе в годы совместной жизни. Со своими братьями Джоффри и Дэвидом и их семьями мы продолжаем изучать, что значит быть семьей, делиться и изумляться сложности и порой запутанности связей с прошлым и настоящим. С другой стороны семьи — мои родственники по линии жены, Розлин и Говард Зинн, также длительное время были учителями и друзьями, и я много получил от их доброй поддержки и ободрения. Я также глубоко благодарен моему брату по духу, Ларри Розенбергу, за дружбу, любовь и многочисленные теплые уроки во время наших совместных приключений в медитации и в жизни за прошедшие двадцать пять лет.

Я многим обязан и другим своим учителям: покойному Альфреду Сеттертвейту из Хейверфордского колледжа, который привил мне любовь к сочинительству; Сальвадору Лурия, Виктору Вайскопфу и Хастону Смигу со времен МИТ и позже, которые привили мне любовь к науке и понимание ответственности за ее социальное, философское и духовное значение; Филипу Капло за его книгу «Три столпа дзэн» и приезд в МИТ для проведения занятий по глубокой медитации среди ученых; Джону Лаудеру, гениальному учителю йоги, за его замечательные занятия в подвале церкви на Гарвард-сквер свыше двадцати лет назад; Рэму Дассу и Фонду ламы за таинственную картонную коробку с замечательными вещами для изучения, среди которых «Будь здесь сейчас», которую мне однажды кто-то вручил в пустыне в Нью-Мексике; Свами Чинмайананда за его изумительную энергию и любовь к «Бхагавадгите»; Дж. Кришнамурти за его бескомпромиссную целостность и настойчивость в необходимости прокладывать собственный духовный путь, а не чей-то другой; Сузуки Роши за присущий ему «ум новичка» и его «пастбище для коров»; Учителю дзэн Сеунг Сан, который, как сказал Стивен Митчел в посвящении к своей книге стихов «Просвещенное сердце», научил меня всему, чего я не знал; Кван Йа Ниму, который научил меня идти путем «меч разума»; Тич Нхат Ханху за мягкость его натуры, за его непоколебимое и безоговорочное обязательство исцелять глубокие психические травмы, полученные в результате войны во Вьетнаме, и травмы, получаемые нами просто потому, что живем, за название главы 8, берущей начало из книги «Чудо внимательности», и за его добрые уроки внимательности и миролюбия; Коррадо Пенза за ясность его взглядов на практику медитации; Джеку Корнфильду (который первый дал мне изюм,

чтобы я съел его внимательно, как один старик дал Джеку три волшебных боба, из которых затем вырос бобовый стебель), Джозефу Голдштейну, Шэрон Зальцберг, Кристоферу Титмусу и Кристине Фельдман (от которой я впервые научился понимать разницу между реакцией и ответной реакцией), учителями Общества инсайт-медитации, которые за последние пятнадцать лет периодически предоставляли мне утешение и руководство и подавали блестящий пример обязательности в практике и в великодушии сердец; Кену Пелтиеру за новаторские усилия в сведении воедино областей науки, медицины и медитации; Роджеру Уолшу за его яркую формулировку новой системы воззрений в науках, изучающих поведение человека, и усилия по информированию людей о безотлагательности решения экологических проблем и необходимости применения нашего рано развившегося разума во имя выживания планеты; Кену Вилбуру за жемчужину «Без границ» и его неисчерпаемую мудрость и все понимающий интеллект; Дэну Брауну за его усилия по соединению науки и медитации и за консультации по организации амбулаторных занятий в клинике; Роберту Блау, поэту, шаману, необыкновенно «первобытному» человеку, за его взгляд на мир и пример того, чего стоит и что значит быть человеком в наше время, и чья любовь и доброта глубоко тронули меня; Дину Орнишу за веру в излечимость сердечно-сосудистых заболеваний благодаря перемене образа жизни и его целеустремленные усилия по подтверждению этого научными методами; и Джоан Борисенко за ее решительное желание совершенствоваться, несмотря ни на что, противостоять страданиям и преодолевать боль, если понадобится, за остроту ума, доброту и чистоту ее сердца.

Я также благодарен за дружескую поддержку целого ряда людей, в прошлом и настоящем, в Медицинском центре при Массачусетском университете: Майклу Вайссу, Джо Энн Скотт, Лею Эмери, Сильвии Спенсер, Карен Пай, Джону Агазяну, доктору философии Биллу Стикли, Саре Джейн Уильямс, Джону Неспולי, Кейту Уотербруку, докторам медицины Джозефу Альперту, Роберту Берни, Лесли Липуорту, Уильяму Селлерсу, Ире Окен, Джеймсу Риппу, Томасу Эвардсу, Нилиме Пэтуордхен, Х.Браунеллу Уилеру, Джону Параскосу, Джеффри Бернхарду, Ричарду Ирвину, Фреду Керли, доктору философии Стивену Бейкеру, а также Джиму Майклсу, Дэбби Нанна, Синди Френч, Элизабет Кабаченски, Каролин Эппел, Джоан Гойетт, Теа Ашкенази, Дорин Купстас и Пэт Уолш. Все они вносили весьма существенный вклад в работу курсов освобождения от стресса на протяжении

многих лет. Я также многим обязан Бет Мейнард за чудесные иллюстрации к книге, Энни Скиллингс за ее неутомимую и добросердечную помощь с анализом данных в наших многочисленных исследованиях и щедрым анонимным спонсорам за основной вклад в финансирование наших исследований в клинике и на курсах.

Я хотел бы выразить глубокую признательность и уважение моим бывшим и настоящим коллегам по курсам освобождения от стресса: Пегги Роггенбак-Гиллеспи, Ларри Розенбергу и Труди Гудман, преподававшим на курсах в первые годы; Брайану Такеру, первому секретарю курсов; Норме Розииелло, сердцу, душе и голосу курсов, которая пришла как пациент, чтобы избавиться от боли, а затем, по окончании программы, периодически отрывала время от своей основной работы парикмахера, чтобы помочь нам в офисе, и которая теперь вот уже шесть лет работает на курсах на полную ставку; в процессе работы она научилась печатать на машинке, вести компьютерное делопроизводство и предсказывать ближайшее будущее, как колдунья; Кейси Брейди, которая также пришла как пациент, начала помогать в офисе на общественных началах и создала себе сферу деятельности, вкладывая свою сердечную доброту, мудрость и организационные таланты на благо как пациентов, так и персонала; Саки Санторелли, магистру искусств, моему близкому другу и коллеге, который бескорыстно взял на себя большую часть работы, чтобы у меня появилось время для написания книги, и чье сочувствие и забота о пациентах и персонале не имеют границ и сравнимы только с его преподавательским талантом; Элане Розенбаум, человеку с прекрасным сердцем и всегда открытой для пациентов душой; и Кейси Кармайкл, бакалавру искусств, которая любит работу и целиком отдается ей. Каждый обеспечивал мне огромную поддержку и делился со мной своей мудростью и заботой, когда я посвятил себя данному проекту. Я бесконечно благодарен коллективу за нашу совместную работу. Мы работали единой семьей, проводя медитации перед совещаниями и превращая работу в наглядный пример применения медитации в жизни.

И в заключение я благодарю всех участников курсов освобождения от стресса, поделившихся с нами своими историями и давшими разрешение на их использование в этой книге. Они так поступили, выражая практически единодушную надежду, что их личный опыт с практикой медитации способен вдохновить других людей, которые страдают от аналогичных проблем, на то, чтобы найти покой и облегчение в жизни.

Стресс, боль и болезни: противостояние полной катастрофе

Эта книга приглашает читателя отправиться в путешествие, цель которого — самосовершенствование, самоисследование и исцеление. В ее основе лежит десятилетний опыт работы в клинике с более чем четырьмя тысячами больных, которые отправились в путешествие длиною в жизнь, поступив на восьминедельные курсы, известные под названием «Программа расслабления и освобождения от стресса» в Медицинском центре при Массачусетском университете. Программа расслабления и освобождения от стресса, или курсы освобождения от стресса, как ее нередко называют, — это курсы нового типа в новом направлении медицины, известном как поведенческая медицина. Согласно концепции этого направления, такие факторы, как душевное и эмоциональное состояние, характер мышления и поведения могут оказывать существенное воздействие, как положительное, так и отрицательное, на физическое здоровье и способность выздоравливать после болезни или полученной травмы.

Люди отправляются в такое путешествие на курсах освобождения от стресса с надеждой восстановить контроль над своим здоровьем и обрести хоть какое-нибудь душевное спокойствие. Они приходят сюда по направлению врачей в связи с различными проблемами, которые возникли у них со здоровьем, начиная с головной боли, повышенного кровяного давления и заканчивая болью в спине, сердечными заболеваниями, раком и СПИДом. Среди них есть и молодежь, и старики, и люди среднего возраста. На курсах освобождения от стресса их учат заботиться о себе, что само еще не заменяет медицинское лечение, но является важным дополнением к нему.

В течение ряда лет множество людей интересовались, как изучить то, что наши пациенты изучают на восьминедельных курсах, т. е. пройти интенсивный курс самообучения искусству осознанного образа жизни. Эта книга является ответом на такие

вопросы. Она представляет собой практическое руководство для каждого человека, здорового или больного, стремящегося преодолеть свои ограничения и выйти на более высокие уровни состояния здоровья и благополучия.

В основе Программы расслабления и освобождения от стресса лежит тщательно продуманное и систематическое обучение внимательности — одной из практик медитации, которая была первоначально разработана в буддистских традициях Азии. Говоря простым языком, внимательность — это осознание каждого конкретного момента. Она развивается путем целенаправленной концентрации внимания на вещах, о которых мы обычно не задумываемся ни на мгновение. Это систематический подход к разработке новых приемов самоконтроля и достижению мудрости в нашей жизни на основе собственных внутренних способностей к расслаблению, концентрации внимания, осознанию и адекватной самооценке.

Курсы освобождения от стресса — не служба спасения, где люди пассивно получают помощь и советы от врачей-терапевтов. Курсы скорее дают людям возможность активно учиться, и при этом они могут опираться на свои сильные стороны в стремлении укрепить здоровье и улучшить самочувствие.

В процессе обучения мы с самого начала исходим из того, что, пока вы дышите, с вами все более или менее в порядке, независимо от серьезности заболевания или степени отчаяния. Если вы надеетесь мобилизовать свои внутренние ресурсы для развития и исцеления, а также стремитесь стать хозяином своей судьбы, выйдя на новый уровень, то для этого необходимо приложить определенные усилия и затратить энергию, т. е. мы хотим сказать, что обучение по Программе освобождения от стресса может потребовать большого напряжения ваших сил.

Я иногда поясняю это и говорю, что в некоторых случаях вам самим придется искать противоядие. Не существует таких лекарств, которые бы сделали вас невосприимчивыми к стрессу или боли, решили бы ваши жизненные проблемы и исцелили бы как по мановению волшебной палочки. Чтобы добиться исцеления и внутреннего душевного спокойствия, вам самим нужно будет приложить немало усилий. То есть научиться «работать» непосредственно с самим стрессом и болью, которые приносят страдания.

Стресс оказывает настолько большое влияние на нашу жизнь и настолько коварен, что все большее число людей осознанно принимают решение о необходимости лучше изучить это явление и поставить его под личный контроль. Они понимают тщетность

ожиданий, что кто-либо другой улучшит их жизнь. Личная целеустремленность приобретает еще более важное значение в том случае, если у вас хроническое заболевание или инвалидность, что вызывает дополнительный стресс помимо обычных нагрузок повседневной жизни.

Проблему стресса невозможно решить с помощью упрощенных или «быстрых» подходов. По существу, стресс — неотъемлемая часть самой жизни, и поэтому у вас не больше шансов спастись от стресса, чем от жизни как таковой. Тем не менее некоторые люди пытаются избежать стресса, отгородив себя стеной от переживаний. Другие пытаются иными способами избежать воздействия стресса. Конечно, стремление избавить себя от ненужной боли и страданий вполне разумно. Безусловно, нам всем время от времени необходимо уходить от неприятностей. Но если такой подход входит в привычку и становится обычным способом решения проблем, то трудности только усугубляются. Они не исчезают как по мановению волшебной палочки. Стремясь уйти от их решения, мы в реальности утрачиваем или отодвигаем в тень свою способность развиваться, изменяться и исцеляться. Но что касается этого вопроса, то обычно единственный способ преодолеть проблемы заключается в том, чтобы встретиться с ними лицом к лицу.

Противостоять трудностям так, чтобы это привело к эффективному решению проблем и к внутреннему спокойствию и гармонии — это целое искусство. Когда мы способны мобилизовать свои внутренние ресурсы, чтобы умело противостоять грузу собственных проблем, мы обнаруживаем, что обычно в состоянии ориентироваться таким образом, что можем использовать «давление» самой проблемы для ее преодоления, как моряк может правильно установить парус, чтобы всю силу ветра обратить на продвижение лодки вперед. Вы не можете плыть против ветра. Если вы умеете плавать, только когда ветер дует вам в спину, естественно, будете зависеть от воли ветра. Но если вы знаете, как использовать энергию ветра и обладаете терпением, то сможете попасть туда, куда хотите. Вы сможете по-прежнему контролировать ситуацию.

Если вы надеетесь использовать груз собственных проблем в своих интересах для продвижения вперед, придется настроить себя на это, так же как моряк настраивается на то, чтобы чувствовать лодку, воду и ветер, а также направление движения лодки, течение воды и выбранный курс. Вам придется научиться вести себя при любых стрессовых обстоятельствах, а не только тогда,

когда светит солнце и ветер дует точно в том направлении, которое нужно.

Мы все согласны с тем, что никто не в состоянии поставить под свой контроль природу. Хорошие моряки учатся предугадывать ее поведение и уважают ее силу. Они по возможности избегают шторма, но если уж попадают в шторм, они знают, когда необходимо убрать паруса, задраить люки, бросить якорь и как исправить ситуацию, управляя тем, что поддается контролю, а в отношении всего остального отдавая на волю судьбы. Обучение, практика, большой собственный опыт при самых различных погодных условиях — все это необходимо для развития таких навыков, чтобы они работали на вас всегда, когда потребуется. Под искусством жить осознанно мы понимаем развитие навыков противостоять и эффективно справляться с различными «погодными условиями» в жизни.

Вопрос контроля имеет важное значение для противостояния проблемам и освобождения от стресса. В мире действует много различных сил, которые находятся совершенно вне нашего контроля. Есть силы, которые, как нам кажется, не поддаются никакому контролю с нашей стороны, но на самом деле мы можем ими управлять. В большой степени способность оказывать влияние на обстоятельство зависит от нашего восприятия. Наше представление о себе и своих способностях, наше видение мира и действующих в нем сил влияют на то, что мы считаем возможным. Наше восприятие мира определяет количество энергии, которым мы располагаем для действий, и выбор, куда направлять эту энергию.

Например, когда вы чувствуете, что на вас давит груз возникших проблем и видите неэффективность своих усилий, то, по всей вероятности, ощущение подавленности и беспомощности будет нарастать. Вам будет казаться, что все вышло из-под контроля и что не стоит даже пытаться как-то справиться с ситуацией. С другой стороны, когда вы ощущаете, что весь мир угрожает вам, пусть только в воображении, тогда может доминировать ощущение неуверенности, а чувство депрессии отойдет на второй план, и это приведет к постоянному беспокойству обо всем, что, по вашему мнению, угрожает или может угрожать чувству контроля. Соответствует ли реальности или существует только в вашем воображении данная угроза — это не важно с точки зрения испытываемого вами стресса и влияния, которое он окажет на вашу жизнь.

Чувство угрозы может легко вызвать гнев и враждебность и, следовательно, агрессивное поведение, определяемое глубокими

инстинктами, цель которых — защита вашего положения. А ощутив, что все снова «под контролем», мы сможем на какой-то момент почувствовать удовлетворение. Но, когда обстоятельства снова выйдут из-под нашего контроля или *покажется*, что дело обстоит именно так, опять возникнет неуверенность. В такие моменты наше поведение может оказаться пагубным для нас самих и окружающих людей. Мы будем чувствовать все что угодно, только не удовлетворение.

Если вы страдаете от хронического заболевания или инвалидности, что не позволяет заниматься вашими обычными занятиями, целые сферы контроля могут улетучиться как дым. И если ваше состояние причиняет вам физическую боль, которая не проходит после завершения курса лечения, то испытываемый вами дистресс* может смешиваться с эмоциональной растерянностью из-за того, что даже врач не смог ничем помочь.

Кроме того, беспокойство относительно потери контроля над обстоятельствами вряд ли ограничено только одними крупными жизненными проблемами. Самые серьезные стрессы фактически возникают из-за реакции на мелкие, малозначительные события, тем или иным образом угрожающие нашему чувству контроля, начиная с поломки легкового автомобиля в то время, когда назначена важная встреча, и заканчивая тем, что вас в десятый раз за последние десять минут не послушали собственные дети, или тем, что в магазине самообслуживания или в банке «слишком длинные очереди».

Нелегко найти одно слово или фразу, которые действительно смогли бы передать весь спектр жизненных ситуаций, вызывающих страдания и боль, способствующих возникновению у нас чувства страха, ненадежности положения, приводящих к потере контроля над обстоятельствами. Если бы мы должны были составить список таких обстоятельств, то, безусловно, включили бы сюда нашу уязвимость и смертность. Сюда можно также отнести нашу коллективную способность к проявлению жестокости и насилия, а также колоссальный уровень невежества, жадности, иллюзий и обмана, которые, по-видимому, в значительной степени управляют нами и миром. Как назвать конечный итог, если суммировать нашу человеческую уязвимость, недостатки и слабости, болезни и травмы, с которыми нам приходится мириться, личные поражения и неудачи, горечь которых мы прочувствовали на себе или которые боимся пережить в будущем, несправедливость и эксплуатацию, от которых мы страдаем или которых

* Стресс, носящий отрицательный характер.

боимся, утрату людей, которых любим, и боязнь собственной смерти? Это должна быть метафора, но не сентиментальная, а передающая понимание того, что быть живым — не катастрофа, только потому что мы испытываем страх и страдания; метафора должна внушить мысль, что радость и веселье соседствуют со страданиями, надежда с отчаянием, спокойствие с волнением, любовь с ненавистью, здоровье с болезнями.

Пытаясь описать состояние души, с которым пациентам на курсах освобождения от стресса и, фактически, большинству из нас в то или иное время приходится мириться, я все время возвращаюсь к одной фразе из фильма «Грек Зорба» по роману Никоса Казандзакиса «Жизнь и деятельность Алексиса Зорбаса». В какой-то момент молодой компаньон Зорбы обращается к нему и спрашивает: «Зорба, ты когда-либо был женат?» На что Зорба отвечает (я несколько перефразирую): «Разве я не мужчина? Конечно, я был женат. Жена, дом, дети, и все остальное... *полная катастрофа!*»

Это не было жалобой и не означало, что быть женатым и иметь детей — катастрофа. В ответе Зорбы звучит нескрываемое восхищение богатством жизни и неизбежностью всех ее дилемм, горестей, трагедий и иронии. Жизнь Зорбы — это умение «танцевать» в условиях полной катастрофы, умение воспринимать жизнь как праздник, смеяться вместе с ней и над самим собой даже перед лицом личной неудачи и поражения. При этом он никогда не впадает надолго в уныние, никакие обстоятельства не могут полностью сломить его, никогда ни обстоятельства, ни его собственный безрассудный поступок не в состоянии нанести ему окончательное поражение.

Любой человек, который прочел роман, может представить себе, что жизнь с Зорбой и есть полная катастрофа для его жены и детей. Когда я впервые услышал фразу «полная катастрофа», я почувствовал, что она передает нечто положительное о способности человеческого духа решительно взяться за наиболее трудное в жизни и найти в этом возможность для развития своей силы и мудрости. Что касается лично меня, то для меня встретиться с полной катастрофой означает примириться с тем, что в наибольшей степени отражает нашу человеческую сущность. Во всем мире нет ни одного человека, у которого не было бы своей трактовки понятия «полная катастрофа».

Катастрофа в данном случае не означает бедствие. Это понятие скорее означает огромное разнообразие жизненного опыта. Оно включает кризисы и несчастья, и вдобавок все незначитель-

ные неприятности, которые усугубляют общую ситуацию. Эта фраза напоминает о том, что жизнь непрерывно изменяется и все, что мы считаем постоянным, фактически является лишь временным и переменчивым. Сюда входят наши идеи, наша точка зрения, наши взаимоотношения, наша работа, наше имущество, созданные нами произведения, наше тело и все остальное.

В этой книге мы будем изучать и применять на практике искусство охватить взглядом полную катастрофу. Мы будем делать это для того, чтобы жизненные бури закалили нас, а не уничтожили и не лишили сил и надежд по мере того, как они будут расширять представления о жизни, развитии и исцелении самих себя в мире, где все течет и изменяется, а иногда бывают и большие страдания. Овладев этим искусством, вы научитесь смотреть на себя со стороны, научитесь работать по-новому со своим телом и мыслями, чувствами и ощущениями, научитесь больше смеяться над обстоятельствами, включая самих себя, по мере того, как мы будем упражняться в обретении и поддержании равновесия.

В наше время полная катастрофа в большей или меньшей мере очевидна в любой сфере деятельности. Даже краткий просмотр любой утренней газеты создает впечатление нескончаемого потока человеческих страданий и горя во всем мире, причем многие из них один человек причиняет другому. Если внимательно послушаете программы новостей по радио или телевидению, то обнаружите, что на вас ежедневно обрушивается непрерывный поток ужасных и жестоких фактов человеческого насилия и горя, о которых сообщают сухим, лаконичным журналистским языком, как будто бы страдания и смерть людей в Южной Африке, Камбодже, Сальвадоре, Северной Ирландии, Чили, Никарагуа, Боливии, Эфиопии, на Филиппинах, в Бейруте или Иерусалиме, Париже, Пекине или Бостоне явились только частью преобладающих климатических условий, о которых потом сообщается таким же сухим языком.

Даже если мы не читаем газет, не слушаем и не смотрим новости, полная катастрофа, свойственная жизни, всегда неподалеку от нас. Нагрузки, которые мы испытываем на работе и дома, проблемы, с которыми сталкиваемся, разочарования, которые ощущаем при этом, балансирование и жонглирование, которые требуются, чтобы удерживать голову над водой и не утонуть в этом стремительно развивающемся мире, представляют собой часть данного явления. Мы можем расширить список грека Зорбы, включив в него не только жену или мужа, дом и детей, но также работу,

оплату счетов, родителей, любовников и любовниц, родню со стороны мужа или жены, смерть, утраты, болезни, травмы, несправедливость, гнев, сознание вины, страх, обман, неразбериху и т. д. Перечень стрессовых ситуаций в жизни и наших реакций на них может быть очень длинным. Он еще и постоянно меняется, так как происходят все новые и неожиданные события, на которые требуется реагировать в той или иной форме.

Никто из работников больницы не может остаться равнодушным к бесконечным вариантам полной катастрофы, с которыми они сталкиваются каждый день. У каждого человека, проходящего на курсы освобождения от стресса, имеется свой вариант полной катастрофы, как и у всех, кто работает на курсах. Больных направляют на курсы с конкретными заболеваниями, включая сердечные и легочные заболевания, рак, гипертонию, постоянную хроническую боль, расстройство сна, приступы паники, проблемы с пищеварением, вызванные стрессом, проблемы, связанные с кожными заболеваниями, потерей голоса и многие другие. Но диагнозы, с которыми они поступают на курсы, ничего не говорят о них как о людях. «Полная катастрофа» заключается в сложном хитросплетении их прошлого и настоящего опыта, взаимоотношений, их надежд и страхов, их представлений о том, что с ними происходит. Каждый человек без исключения имеет свою неповторимую историю, которая объясняет то, как этот человек независимо от своего пола воспринимает свою жизнь, болезни и боль, а также то, что он или она считает возможным.

Нередко эти истории очень печальны. Часто пациенты поступают к нам на курсы с ощущением, будто не только тело, но и вся их жизнь окончательно вышла из-под контроля. Ими полностью овладевает страх и беспокойство, причем нередко они вызваны плохими взаимоотношениями в семье. Мы слышим рассказы о физических и эмоциональных страданиях, разочаровании в системе здравоохранения, горькие истории о людях, которых переполняет чувство гнева или вины, о людях, которые страдают от отсутствия уверенности в своих силах и самоуважения после того, как определенные обстоятельства оказались сильнее их, чаще всего это происходило еще в детстве. Во многих случаях перед нами предстают люди, которые прошли весь ужас физических и моральных оскорблений и издевательств.

Физическое состояние многих людей, которые приходят на курсы освобождения от стресса, не улучшилось, несмотря на то что много лет они проходили курс медицинского лечения. Многие из них даже не знают, куда еще им можно обратиться за

помощью, и считают, что наши курсы — их последняя надежда. Вначале они нередко скептически относятся к предстоящему обучению по нашей программе, но хотят хоть что-то предпринять, чтобы добиться облегчения.

Однако уже после нескольких недель большинство этих людей предпринимает серьезные шаги, чтобы изменить отношение к своему телу и состоянию духа, а также к своим проблемам. С каждой неделей существенно меняются их лица и тела. К восьмой неделе, когда программа подходит к концу, даже посторонний наблюдатель обращает внимание на их улыбки и менее напряженные тела.

Хотя первоначально их направили на курсы для того, чтобы научить расслабляться и справляться со стрессом, очевидно, что они научились гораздо большему. В большинстве случаев пациенты уходят более здоровыми, с большей уверенностью в собственных силах и в более оптимистическом настроении. Эти люди с большей терпимостью и терпением относятся к себе, к своим недостаткам и недугам. Они в большей степени уверены, что могут справиться с физической болью и страданиями, вызванными эмоциональными расстройствами, а также с другими негативными факторами, оказывающими влияние на их жизнь. Кроме того, они уже не так возбуждены, менее подавлены и не столь быстро выходят из себя. Они чувствуют, что способны в большей степени контролировать ситуацию, даже попадая в сложное положение. Одним словом, способны более грамотно справиться с полной катастрофой, с самыми разными непредвиденными обстоятельствами, которые обрушиваются на них, иногда даже с непосредственной угрозой для жизни.

Один из пациентов, который совсем недавно пришел на курсы освобождения от стресса, перенес сердечный приступ, из-за которого был вынужден оставить работу. В течение сорока лет у него было собственное дело и жил он практически рядом с местом работы. По его словам, на протяжении сорока лет работал без единого выходного дня, никогда не брал отпуск. Он обожал свою работу. На курсы был направлен лечащим кардиологом после того, как перенес катетеризацию сердца (метод диагностики коронарной артерии), пластическую операцию на сосудах (метод расширения коронарной артерии в точке ее сужения) и прошел восстановительный курс для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями. Когда я проходил мимо него в приемном покое, то увидел на его лице полное отчаяние и замешательство. Казалось, что он вот-вот заплачет. Он ждал моего коллегу Саки Санторелли.

Но его печаль была так очевидна, что я тут же сел рядом и выслушал все его жалобы. Он сказал, обращаясь наполовину ко мне, наполовину говоря сам с собой, что больше не хочет жить, что не знает, что вообще делает на курсах, что его жизнь окончена, что она утратила для него всякий смысл, что его больше уже ничего не радует: ни жена, ни дети, и что он потерял интерес ко всему окружающему.

После восьми недель обучения на курсах у этого человека появился заметный блеск в глазах. Когда я снова встретил его после окончания курсов, он сказал, что ничего не знал в жизни, кроме работы, и не понимал того, как много потерял из-за нее и что она чуть не убила его. Он добавил, что когда дети росли, никогда не говорил им, что любит их, но собирался сделать это сейчас, пока у него еще есть время. Он был полон надежд и ожиданий и впервые в жизни начал подумывать о том, чтобы продать свое дело. Уходя, он крепко обнял меня; вероятно, впервые в жизни он обнял другого человека.

Сейчас у этого человека по-прежнему, как и до начала обучения, большое сердце, но до поступления на курсы он считал себя больным человеком. Он был печальным кардиологическим больным. Через восемь недель состояние его здоровья улучшилось и он стал чувствовать себя счастливее. Он хотел жить, даже несмотря на большое сердце и массу проблем в жизни. Внутри самого себя он прошел путь от представления о себе как о человеке с большим сердцем до представления о себе как о здоровом человеке.

Что вызвало такую перемену? Трудно сказать со всей определенностью. Влияние оказали самые различные факторы. Но за это время этот пациент прошел курс освобождения от стресса по нашей программе, причем отнесся к нему со всей серьезностью. Я думал, что он, вероятно, бросит курсы уже после первой недели, так как, помимо всего прочего, этому человеку приходилось ездить на машине до клиники за пятьдесят миль, а человеку в подавленном состоянии сделать это нелегко. Но он остался, выполнял все наши указания, хотя с самого начала не имел представления, поможет ли ему это.

Другой пациент, которому было немногим за семьдесят, обратился к нам на курсы с жалобой на сильную боль в ногах. На первое занятие он явился в кресле-каталке. Жена сопровождала его на каждый урок и в течение двух часов ожидала около учебного класса. В первый день он сказал всему классу, что его мучает такая сильная боль в ноге, что хочется ее отрезать. Он не пред-

ставлял, чем поможет медитация, но дела обстояли настолько плохо, что он был готов применить любое средство, чтобы избавиться от страданий. Все испытывали к нему невероятную жалость.

Должно быть, что-то на первом занятии глубоко тронуло его, так как этот человек проявил огромное желание во что бы то ни стало избавиться от боли в течение последующих недель. На второе занятие он уже не приехал в инвалидном кресле, а пришел на костылях. После этого он пользовался только тростью. Неделя за неделей мы наблюдали за ним, и его переход от кресла-качалки к костылям, а затем к трости говорил о его достижениях красноречивее всяких слов. В конце он сказал, что боль ничуть не ослабла, но существенно изменилось его отношение к боли. Он добавил, что, по-видимому, он стал легче переносить ее после занятий медитацией и к концу программы ноги перестали быть для него серьезной проблемой. Когда программа обучения закончилась, его жена подтвердила, что муж стал намного счастливее и ведет более активный образ жизни.

Вспоминается также рассказ молодой женщины-врача, который является еще одним примером полной катастрофы. Ее направили на наши курсы в связи с жалобами на повышенное кровяное давление и чрезмерную возбудимость. Она переживала в своей жизни тяжелые времена. По ее словам, она страдала от чрезмерной раздражительности, депрессии и мыслей о самоубийстве. Она приехала с другого конца страны, чтобы закончить ординатуру, и чувствовала себя одинокой и никому не нужной. Врач сумел убедить ее пройти курс освобождения от стресса, сказав следующее: «Это вам не повредит». Она неуважительно отозвалась о программе, которая фактически «ничего не делает для пациентов». А то, что лечение основывалось на медитации, только ухудшило положение. Она не появилась на первом занятии в назначенный день, но Кейси Брэди, одна из секретарей, работавших на курсах, которая сама много лет назад прошла курс лечения по этой программе, позвонила пациентке, чтобы выяснить, почему та не пришла на занятие. При этом Кейси была настолько вежлива и настолько озабочена произошедшим, что, как позже мне рассказала сама пациентка, на следующий вечер она робко явилась на первое занятие в другую группу.

В круг обязанностей этой женщины-врача входили регулярные вылеты на место аварий на находившемся в распоряжении медицинского центра вертолете и доставка в больницу пострадавших с серьезными травмами. Она ненавидела вертолет. Он при-

водил ее в ужас. Ее всегда укачивало в полете. Но к концу восьминедельного обучения на курсах освобождения от стресса она уже была в состоянии летать на вертолете, и при этом ее перестало укачивать. Она по-прежнему ужасно ненавидела полеты, но могла переносить вертолет и соответственно могла выполнять свою работу. Кровяное давление снизилось настолько, что пациентка прекратила принимать медикаменты, только чтобы проверить, не поднимется ли опять давление (врачи могут себе позволить такое), но давление оставалось на прежнем уровне. К этому времени до окончания обучения в ординатуре оставалось несколько месяцев, и она была сильно переутомлена. И, что еще хуже, была чрезмерно чувствительна и эмоциональна, но теперь гораздо больше знала о неустойчивости своего психофизического состояния. Она решила повторно пройти полный курс обучения, почувствовав, что только начала втягиваться в учебный процесс, а курсы уже закончились. С тех пор многие годы продолжает заниматься медитацией.

Кроме того, ее опыт обучения на курсах заставил эту женщину с уважением относиться ко всем пациентам в целом и к собственным пациентам в частности. В ходе обучения на каждом занятии и в течение каждой недели она находилась среди пациентов медицинского учреждения не в привычном для нее качестве «врача», а просто еще одним пациентом со своими собственными проблемами. Неделю за неделей выполняла то же, что и они. Она слушала их рассказы об опытах с медитацией и наблюдала, как меняется их состояние с каждой прошедшей неделей. Она рассказывала, что ее поразило, как некоторые сильно страдают и что они могут сделать для самих себя, если их немного поощрить, стимулировать и обучить. Кроме того, она стала с уважением относиться к практике медитации. Ее мнение, что людям можно помочь только делая что-то *для* них, изменялось под влиянием того, что она видела вокруг себя: независимо от страданий люди находят в себе силы что-то делать для своего исцеления. Она поняла, что в принципе не отличается от других людей в классе и что они могут делать то же, что и она, и наоборот.

На курсах освобождения от стресса часто происходят трансформации, аналогичные тем, которые произошли с этими тремя пациентами. Такие трансформации обычно являются главными поворотными пунктами в жизни наших пациентов, так как расширяют их представление о своих потенциальных возможностях.

Обычно когда люди заканчивают обучение на курсах, они благодарят *нас* за улучшение состояния своего здоровья. Но фак-

тически своим успехом они обязаны исключительно своим собственным усилиям. На самом деле они благодарны нам за предоставленную возможность узнать больше о своих внутренних силах и ресурсах, за нашу веру в них, за то, что мы не отвергаемся от них и предоставляем в их распоряжение средства, которые делают такие трансформации возможными.

Нам доставляет удовольствие указывать им на то, что для прохождения курса они не должны отказываться от себя. Они должны хотеть снова оказаться лицом к лицу с полной катастрофой своей жизни, с приятными и неприятными обстоятельствами, когда ситуация складывается так, как они хотели, или наоборот не хотели, когда они ощущают, что все у них под контролем, или наоборот все становится неуправляемым, и использовать эти ощущения, мысли и чувства как средства для самоисцеления. Они начали заниматься на курсах с мыслями о том, что программа сможет или, скорее всего, не сможет *сделать что-то* для них. Но выяснили, что могут сделать для себя нечто очень важное и никто другой не может сделать это за них.

В приведенных выше примерах каждый принимал предложенный нами вызов: жить такой жизнью, когда любой момент имеет важное значение, когда каждый момент нужно принимать в расчет и с ним можно работать, даже если этот момент связан с болью, печалью, отчаянием или страхом. Данная «работа» включает прежде всего регулярную, подкрепленную дисциплиной практику осознания каждого конкретного момента, иными словами, практику *внимательности*, полное «обладание» каждым моментом ваших мыслей, чувств и ощущений, положительных или отрицательных. В этом заключается суть жизни в состоянии полной катастрофы.

Любой из нас обладает способностью к внимательности, требуется лишь развивать способность направлять внимание на настоящий момент. Развитие внимательности играет основную роль в изменениях, происходящих с людьми, которые обращаются на курсы освобождения от стресса. Данный процесс трансформации, т. е. внимательность, можно представлять себе как линзу, которая собирает рассеянную и реактивную энергию нашего разума и фокусирует ее в единый источник энергии для жизни, решения проблем и исцеления.

Неосознанно мы постоянно тратим огромное количество энергии на автоматические и бессознательные реакции на внешний мир и собственные внутренние ощущения. Развивать внимательность означает научиться аккумулировать и фокусировать

собственную рассеянную энергию. При этом мы учимся успокаиваться до такой степени, чтобы можно было войти в состояние глубокого расслабления, которое питает и восстанавливает тело и разум, и в то же время позволяет быстрее увидеть и более полно осознать наш реальный образ жизни и, следовательно, что нужно изменить для улучшения здоровья и повышения качества самой жизни. Кроме того, это позволяет более эффективно направлять куда следует свою энергию при возникновении стрессовых ситуаций или когда мы чувствуем нависшую над нами угрозу либо свою беспомощность. Эта энергия исходит изнутри и, следовательно, она всегда в пределах нашей досягаемости и потенциального контроля.

Развитие внимательности может привести к открытию в себе областей расслабления, спокойствия и понимания собственной сущности. Подобно тому, как если бы вы достигли новой, доселе незнакомой земли, о существовании которой вы догадывались, где расположен истинный источник положительной энергии для самопонимания и самоисцеления. Более того, до этой земли легко добраться. Путь к ней в любой момент лежит не дальше вашего тела и разума, вашего дыхания. И эта земля, эта область всегда доступна. Она всегда здесь, с вами независимо от ваших проблем. Ее энергия может представлять для вас огромную ценность независимо от того, страдаете вы от болезни сердца или от ракового заболевания, мучает ли вас боль, или ваша жизнь омрачается стрессовыми ситуациями.

Систематическое развитие внимательности являлось основой буддистской медитации, которая процветала более двух с половиной тысяч лет как в монашеской, так и в светской среде во многих странах Азии. За последние годы данный вид медитации получил широкое распространение в разных странах, что отчасти объясняется захватом Тибета Китаем и почти не прекращающимися войнами в Юго-Восточной Азии, в результате чего многие буддистские монахи и проповедники стали изгнанниками; отчасти тем, что молодые люди приезжали из западных стран в Азию, чтобы изучать и практиковать медитацию в монастырях, а потом стать проповедниками на Западе; а отчасти это связано с тем, что учителя буддийской секты «дзэн»* и другие наставники в области медитации приехали на Запад, чтобы проповедовать свое учение, привлеченные большим интересом к практике медитации в этих странах.

* Разновидность буддизма в Японии и Китае, проповедует самодисциплину, медитацию и интуицию как основу прозрения.

Несмотря на то, что в настоящее время медитации внимательности, как правило, обучают в контексте буддизма, ее значение является универсальным. Внимательность — это, главным образом, особый способ обращать внимание, который позволяет заглянуть вглубь себя в духе самоизучения и самопонимания. По этой причине ее можно изучать и практиковать так же, как это делается у нас на курсах освобождения от стресса, не обращаясь при этом к восточной культуре или к специалисту в области буддизма для подтверждения ее подлинности. Внимательность существует сама по себе, как мощное средство понимания и исцеления самого себя. Фактически одно из ее преимуществ состоит в независимости этой практики от системы верований или идеологии, и поэтому эти преимущества доступны любому человеку, который хочет испытать себя. Тем не менее нет ничего страшного в том, что внимательность выросла из буддизма, главная цель которого — облегчить страдания людей и развеять иллюзии.



Цель данной книги — предоставить в полное распоряжение читателя программу обучения, по которой занимаются участники наших курсов. Прежде всего это справочное пособие, задача которого заключается в том, чтобы оказать помощь читателю в разработке собственных методов медитации и научить пользоваться внимательностью для улучшения состояния своего здоровья и исцеления. В разделе книги «Практика внимательности» (часть I) излагается содержание программы освобождения от стресса и опыт людей, прошедших обучение по нашей программе. Это поможет вам разобраться в основных методах, которые используются на курсах. Кроме того, в первом разделе содержатся четкие указания по их применению на практике и внедрению внимательности в повседневную жизнь. Там представлен подробный график практических занятий, рассчитанный на восемь недель, поэтому, если у вас есть такое желание, вы можете следовать программе, по которой занимаются наши пациенты, параллельно читая другие разделы книги. Именно так мы и рекомендуем поступить.

В разделе «Система воззрений» (часть II) рассматриваются результаты последних проведенных исследований в области поведенческой медицины, которые необходимо знать для понимания связи практики внимательности с физическим и душевным здоровьем. В данном разделе изложена общая «философия здоровья», в основе которой лежат такие понятия, как «целостность»

и «взаимосвязь», а также известные науке и медицине сведения о связи разума со здоровьем и процессом исцеления.

В разделе «Стресс» (часть III) рассматривается, что такое стресс и как его осознание и понимание могут помочь нам эффективно справляться с ним. Здесь же приводится наглядная модель, облегчающая понимание значения, которое имеет осознание конкретного момента в стрессовых ситуациях.

В разделе «Практическое применение» (часть IV) содержатся подробная информация и рекомендации по использованию метода осознания в самых разнообразных конкретных областях, которые несут в себе сильный стресс, в том числе болезни, физическую и эмоциональную боль, тревогу и панику, нагрузки в связи с нехваткой времени, взаимоотношения, работу, питание и события окружающего мира.

В последнем разделе книги «Путь осознания» (часть V) изложены практические предложения по поддержанию непрерывности вашей практики медитации, после того как вы поняли ее основы и начали ею заниматься, а также по эффективному применению внимательности во всех сферах жизни. Здесь также содержится информация о группах людей, с которыми можно вместе заниматься медитацией; о больницах и общественных организациях, имеющих собственные программы по обучению медитации внимательности; а также приведен список литературы, которая позволит расширить приобретенные знания и развить практические навыки.

Серьезный читатель, желающий развить внимательность, чтобы изменить свою жизнь, может заказать аудиозаписи, которыми пользуются наши пациенты на занятиях обязательной медитацией, описанных в этой книге. Некоторые, впервые приступая к ежедневным занятиям медитацией, считают, что легче включить магнитофон и прослушать записи, чем следовать указаниям, изложенным в этой книге, какими бы четкими и подробными они ни были. Если вы разделяете эту точку зрения, аудиозаписи помогут вам более эффективно включиться в процесс занятий медитацией. Они повысят ваши шансы по-настоящему узнать методы обязательной медитации. Потом, поняв их, вы можете заниматься без прослушивания записей, как это делают многие пациенты.

Тем не менее независимо от использования аудиозаписей любой человек, заинтересованный в достижении результатов, которых действительно можно добиться на курсах, должен понимать, что наши пациенты берут на себя серьезное обязательство, решив ежедневно заниматься медитацией в течение не менее восьми

недель. На протяжении восьми недель им необходимо шесть дней в неделю заниматься, прослушивая аудиозаписи, в течение 45 минут в день. Из исследований, проводимых в определенные сроки после окончания курсов, мы знаем, что многие пациенты в течение длительного времени продолжают заниматься самостоятельно. Для них внимательность становится образом жизни.

Отправляясь в путешествие, цель которого саморазвитие и выявление внутренних ресурсов для исцеления и преодоления полной катастрофы, прежде всего нужно помнить, что следует пока повременить с окончательным суждением об этой программе и обязать себя заниматься практическим применением изложенной в книге методики, при этом наблюдая за тем, что происходит с вами по мере продвижения вперед по избранному пути. Все, что вы узнаете, будет исходить не от постороннего авторитетного источника, наставника или системы верований, а от вас самих, из ваших собственных ощущений, по мере того как жизнь будет разворачиваться перед вами мгновение за мгновением. Мы считаем, что вы сами являетесь экспертом и прекрасно разбираетесь в своей жизни, в своем теле, в своем разуме, или, по крайней мере, у вас имеется шанс стать таким экспертом, если вы внимательно понаблюдаете за собой. Одна из целей медитации состоит в использовании самого себя в качестве лаборатории, чтобы определить, кто вы и на что способны. Йог Берра однажды сказал: «Вы можете заметить многое просто наблюдая».

I



**ПРАКТИКА
ВНИМАТЕЛЬНОСТИ:
СПОСОБНОСТЬ
ОБРАЩАТЬ
ВНИМАНИЕ**

1

Главное в жизни — яркие моменты

«О, в моей жизни бывали моменты, и если бы пришлось прожить жизнь заново, то хотелось бы, чтобы их было больше. Вообще-то, я бы постаралась, чтобы ничего остатального не было. Только моменты, один за другим, вместо того, чтобы жить столько лет, опережая каждый день».

Надин Стээр, 85 лет, г. Луисвилл, штат Кентукки

Когда я окидываю взглядом тридцать человек — новую группу на курсах освобождения от стресса, то спрашиваю себя, чем мы собираемся заниматься. Я полагаю, что все они, должно быть, тоже спрашивают себя, что они делают этим утром в комнате с абсолютно незнакомыми людьми. Я вижу смышленное и доброе лицо Эдварда и размышляю над тем, что ему придется выдерживать каждый день. Эдварду 34 года. Он занимает руководящую должность в страховой компании и болен СПИДом. Я вижу Питера, 47-летнего бизнесмена, который 18 месяцев назад перенес серьезный сердечный приступ и находится здесь, чтобы научиться тому, как пережить этот удар судьбы, чтобы приступы больше не повторялись. Рядом с Питером сидит Беверли. Это веселая и разговорчивая женщина. Рядом с ней — ее муж. В сорок два года жизнь Беверли резко изменилась после разрыва церебральной аневризмы, и она стала сомневаться: осталась ли она прежней Беверли. Затем я вижу Мардж, 42-летнюю женщину, которую направили к нам из отделения по излечению боли. Она работала медицинской сестрой в онкологическом отделении до тех пор, пока несколько лет назад не получила травму спины и колен, пытаясь предотвратить падение больного. В настоящее время испытывает сильную боль, которая не дает ей возможности

работать. Она передвигается с огромным трудом и только с палочкой. Ей уже прооперировали одно колено, а сейчас, вдобавок ко всему прочему, ей предстоит операция по удалению опухоли из брюшной полости. Врачи точно не знают характер опухоли, пока не прооперируют ее. Травма буквально выбила ее из колеи, и от этого удара ей еще долго придется оправляться. Она чувствует себя заведенной до предела и взрывается по малейшему поводу.

Около Мардж сидит Артур, 56-летний полицейский, который испытывает мучения от сильной головной боли, вызываемой мигренью, и страдает от частых приступов паники. Рядом с Артуром находится Маргарет, семидесяти лет, по профессии школьный учитель. Она уже на пенсии. Маргарет страдает от бессонницы. Водитель грузового автомобиля по имени Фил, канадец французского происхождения, сидит по другую сторону от нее. Фил также направлен сюда из клиники по снятию боли. Он получил травму, поднимая поддон в порту, и в результате стал инвалидом. Он уже не сможет водить грузовик, и ему нужно научиться справляться со своей болью и решить, какую работу он будет в состоянии выполнять, чтобы содержать семью, в которой четверо маленьких детей. По соседству с Филом сидит Роджер, тридцатилетний плотник, который во время работы получил ушиб спины и также страдает от боли. По словам его жены, в течение нескольких лет он в больших количествах принимал обезболивающее. Она занимается в другой группе. Жена Роджера абсолютно уверена в том, что причина ее стресса — муж. Она не может больше его выносить и уверена, что они разведутся. Глядя на него, я задаюсь мыслью: что будет с ним дальше и сможет ли он сделать все необходимое, чтобы найти выход из сложившейся ситуации.

Гектор сидит напротив меня в другой стороне комнаты. Он борец-профессионал. Занимался спортом в Пуэрто-Рико в течение многих лет. На курсах он оказался из-за неприятностей, потому что не мог контролировать вспышки гнева. Он ощущает их последствия в виде болей в груди и внезапных приступов ярости. Его мощное телосложение производит на меня сильное впечатление.

Врачи направили всех этих людей на курсы освобождения от стресса, и мы пригласили их собираться в нашем медицинском центре в этом классе раз в неделю в течение следующих восьми недель. *И правда, во имя чего?* Я задаю себе этот вопрос, окидывая взглядом весь класс. Они пока не знают ответа на него, так же как не знаю его и я, но степень коллективного страдания в комнате в это утро очень высокая. Здесь действительно собрались люди, которые испытывают не только физические, но и эмоци-

ональные страдания, так как жизнь обернулась для них полной катастрофой.

В какой-то момент этих раздумий, пока еще не начались занятия, меня поразила наша дерзость пригласить всех этих людей отправиться в это путешествие. Я думаю про себя: *«Что мы реально можем сделать для этих людей, которые собрались здесь, и для ста двадцати других человек, которые на этой неделе начинают заниматься по программе освобождения от стресса в разных группах, молодых и пожилых, одиноких, семейных и разведенных, работающих или инвалидов, получающих бесплатную медицинскую помощь или хорошо обеспеченных? Насколько мы в состоянии повлиять и изменить жизнь хотя бы одного из них? Что мы можем реально сделать для всех этих людей за короткие восемь недель?»*

Самое парадоксальное во всей этой работе заключается в том, что в реальности мы ничего не делаем для них. Даже если бы попытались, я думаю, мы потерпели бы полное фиаско. Вместо этого мы приглашаем людей самим сделать нечто новое для себя, а именно: попытаться осознанно жить в каждый конкретный момент. Когда я разговаривал с одной журналисткой, она сказала: *«Вы предлагаете жить только одним моментом»*. На что я ответил: *«Нет, это неверно. Это было бы сродни гедонизму. Я имею в виду жить в данном моменте»*.

Может сложиться ложное впечатление, будто работа, которой приходится заниматься на курсах, совсем несложная. Чтобы понять, что она из себя представляет, нужно окупнуться в нее самому. Мы начинаем работать с людьми независимо от их жизненной ситуации в настоящий момент. Мы хотим работать с ними, если они готовы к этому и желают, чтобы мы работали с ними и *над* ними. И никогда не бросаем начатую работу со своими пациентами, даже если они пали духом, потерпели неудачу или же считают, что *«терпят неудачу»*. Мы рассматриваем каждый момент как новое начало, новую возможность начать все сначала, вновь настроиться на совместную работу.

В определенном смысле суть нашей работы заключается в том, чтобы просто дать людям возможность прожить моменты своей жизни во всей их полноте и без остатка, предоставить в их распоряжение такие средства, которые позволили бы им делать это систематически. Мы знакомим их со способами и приемами, которые они могут использовать, чтобы прислушиваться к своему телу и разуму и начать в большей степени доверять своим ощущениям. Мы действительно сообщаем людям, что существует правильный образ жизни, подход к рассмотрению проблем, путь

примирения с полной катастрофой, то есть все то, что может сделать их жизнь радостнее и богаче, а также даем понять, что человек может в большей степени управлять жизненными обстоятельствами. Мы называем этот образ жизни *путем осознания* или *путем внимательности*. Люди, которые собрались здесь сегодня утром, уже через некоторое время станут на этот новый путь осознания бытия и понимания, отправившись в это путешествие на курсах освобождения от стресса. У нас будет возможность снова встретиться с этими и другими людьми на пути, по которому мы сейчас отправляемся для собственного исследования внимательности и исцеления.



Если бы вам довелось заглянуть в один из наших классов в больнице, то скорее всего вы бы увидели нас безмолвно сидящими или неподвижно лежащими на полу с закрытыми глазами. Причем это может продолжаться от десяти до сорока пяти минут без перерыва.

Стороннему наблюдателю такое поведение может показаться странным, даже ненормальным. Может сложиться впечатление, что ничего не происходит. В некотором смысле действительно так и есть. Но на самом деле это очень насыщенное и сложное «ничего». Люди, которых вы увидите, не просто проводят свое время, пребывая в стране грез или сна. Вы не можете видеть, чем они занимаются, но они напряженно работают. Они на практике занимаются «ничего неделанием». Они активно настраиваются на каждый момент, чтобы остаться в состоянии бодрствования и осознания конкретного момента. Они на практике осваивают внимательность.

Другими словами, они «занимаются бытием». На этот раз они осознанно прекращают заниматься в своей жизни какими бы то ни было другими делами и расслабляются, пребывая в настоящем времени, не пытаясь заполнить его чем-либо другим. Они преднамеренно позволяют своему телу и разуму отдохнуть в настоящем моменте независимо от того, что занимает их ум или как чувствует себя их тело. Они настраиваются на само ощущение жизни, просто позволяют себе находиться в настоящем моменте, ничего не изменяя в сложившейся ситуации, ничего не пытаясь изменить.

Чтобы быть принятым на курсы освобождения от стресса, человек должен прежде всего дать обязательство каждый день в течение определенного времени отрабатывать на практике состояние «просто бытия». Основная идея состоит в создании островка

бытия в море постоянных действий, обычно наполняющих нашу жизнь, то есть выделить особое время, в которое мы прекращаем любые действия.

Научиться останавливать любую лихорадочную деятельность и перейти в режим «бытия»; научиться отводить время для самого себя, замедлять и воспитывать в себе спокойствие и умение принимать себя таким, как есть; научиться наблюдать, чем занят ваш разум в каждый конкретный момент; научиться наблюдать за своими мыслями и избавляться от них, не давая им завладеть и управлять вами; научиться оставлять место для нового способа видения старых проблем и для восприятия взаимосвязи между различными вещами — вот некоторые уроки внимательности. Этот вид обучения предусматривает, что вы должны полностью погрузиться в моменты бытия и развивать внимательность.

Чем более систематично и регулярно вы занимаетесь, тем больше возрастает степень внимательности и тем больше она будет работать на ваше благо. Эта книга служит для читателя картой, путеводителем в данном процессе, как еженедельные занятия являются руководством для участников курсов, посещающих их по настоянию врачей.

Как вы знаете, карта не является территорией, которая изображена на ней. Аналогично, вам не следует ошибочно принимать чтение данной книги как само путешествие. Это путешествие вы должны проделать сами, внедряя внимательность в свою жизнь.

Если на миг задуматься об этом, разве может быть иначе? Кто мог бы выполнить эту работу вместо вас? Ваш врач? Ваши родственники или друзья? Независимо от желания и способности других людей помочь вам в ваших усилиях, направленных на улучшение здоровья и самочувствия, все по-прежнему зависит только от вас. По большому счету, никто не может прожить вашу жизнь за вас и никто не может проявить о вас большую заботу, чем вы сами.

В этом отношении развитие внимательности чем-то сродни питанию. Было бы нелепо предположить, чтобы кто-то другой ел вместо вас. И придя в ресторан, вы не съедаете меню, ошибочно приняв его за пищу, и не насыщаетесь, выслушивая, как официант описывает вам еду на словах. В действительности для утоления голода вы должны съесть пищу. Аналогично вы должны практически *заниматься* развитием внимательности, чтобы потом пожинать ее плоды и прийти к пониманию ее истинной ценности.

Даже если вы закажете аудиозаписи курса для практических занятий, вам все равно придется работать с ними. Пленки с аудио-

записями лежат на полке и прекрасно собирают пыль. И в них нет никакого волшебства. Периодическое их прослушивание не поможет, хотя и может принести некоторое облегчение. Чтобы эта работа принесла вам реальную пользу, придется, как мы говорим нашим пациентам, «выполнять» аудиозаписи, а не ограничиться только их прослушиванием. Магическая сила скрыта в вас самих, а не в аудиозаписях или какой-либо методике.

До недавнего времени стоило большинству людей услышать слово *медитация*, как они в удивлении поднимали брови, у них это слово ассоциировалось с мистицизмом и фокусами-покусами. Отчасти это вызывалось непониманием того, что медитация непосредственно связана с обращением внимания. Сейчас это известно более широко. А так как каждый обращает на что-либо внимание, по крайней мере, время от времени, то медитация не является чем-то чуждым и отстраненным от жизненного опыта, как мы могли думать раньше.

Тем не менее когда начинают более пристально обращать внимание на процесс работы собственного разума, что мы делаем во время медитации, то обнаруживают, что большую часть времени наш разум проводит в прошлом или будущем, а не в настоящем. Поэтому в любой момент мы способны лишь частично осознавать то, что реально происходит в настоящем. Мы можем пропустить многие моменты, которые должны прожить, так как не полностью в них присутствуем. Это справедливо не только во время медитации. Неосознанность может доминировать в нашем разуме и, следовательно, оказывать влияние на все, что мы делаем. Можно обнаружить, что значительную часть нашего времени мы практически находимся «на автопилоте», действуем механически, не осознавая полностью, что делаем или испытываем. Это можно сравнить с тем, что большую часть времени нас нет дома или, иначе говоря, что мы проснулись только наполовину.

Вы можете проверить сами, распространяется ли вышесказанное на ваш собственный разум, когда будете в следующий раз управлять машиной. Часто бывает так, что вы куда-то едете и почти или совсем ничего не помните из виденного по пути. Возможно, большую часть времени в ходе поездки вы были «на автопилоте», не полностью, но в достаточной степени, чтобы ехать безопасно и без приключений.

Даже если вы сознательно пытаетесь сконцентрировать внимание на конкретной задаче, будь то управление машиной или что-либо еще, вам, возможно, будет очень трудно находиться в настоящем в течение длительного времени. Обычно внимание

легко отвлечь. Наш разум склонен к блужданию. Он склонен погружаться в мечтания и раздумья.

Мысли способны настолько овладевать нами, особенно в минуты кризиса или эмоционального подъема, что легко затуманивают наше осознание настоящего. Даже в минуты относительного расслабления мысли, отрываясь от земли, могут увлечь за собой и наши чувства. Например, управляя машиной, мы замечаем, что пристально и долго глядим на какой-либо предмет, мимо которого проезжаем, вместо того чтобы внимательно смотреть на дорогу впереди нас. В течение этого времени мы фактически не управляли машиной. Она ехала «на автопилоте». Ваш думающий разум был «захвачен» каким-то впечатлением, видом, звуком или чем-то еще, что привлекло ваше внимание. Это могла быть корова, автомобиль технической помощи или что-то еще. В результате в тот момент, когда ваше внимание было «приковано», вы буквально «затерялись» в своих мыслях и не воспринимали другие ощущения.

Разве не то же самое происходит почти всегда, что бы вы ни делали? Постарайтесь понаблюдать за легкостью, с которой мысли отвлекают ваше сознание от настоящего независимо от места, где вы находитесь, и от обстоятельств. Обратите внимание, сколько времени в течение дня думаете о прошлом или о будущем. Возможно, результат просто шокирует вас.

Вы можете сами проверить это на себе, проделав следующий эксперимент: закройте глаза, сядьте так, чтобы спина была прямой, но не напряжена, и обратите внимание на дыхание. Не старайтесь его контролировать. Дышите естественно и просто осознайте его, почувствуйте вызываемые им ощущения, наблюдая, как воздух при дыхании входит и выходит. Постарайтесь быть с вашим дыханием в течение трех минут.

Если в какой-то момент придет в голову мысль, что глупо или скучно сидеть просто так и наблюдать за своим дыханием, отметьте про себя, что это всего лишь мысль, суждение, созданное разумом. Не останавливайтесь на этой мысли и снова обратите внимание на дыхание. Если это ощущение очень сильное, попробуйте провести следующий эксперимент, который мы иногда предлагаем пациентам, когда им скучно наблюдать за дыханием: плотно зажмите нос большим и указательным пальцами (рот при этом должен быть закрыт) и понаблюдайте, через какое время у вас снова возникнет интерес к своему дыханию!

Когда три минуты наблюдения за дыханием истекут, поразмышляйте над тем, что вы ощущали в течение этого времени и

как часто или редко ваш разум отвлекался от дыхания. Что произошло бы, по вашему мнению, если бы наблюдение продлилось пять или десять минут, полчаса или час?

У большинства людей разум в значительной степени склонен к блужданию и переключению с одного предмета на другой. Поэтому сложно достаточно долго концентрировать свое внимание на дыхании, пока мы не научимся стабилизировать и успокаивать собственный разум. Небольшой трехминутный эксперимент поможет вам ощутить «вкус» медитации. Это процесс целенаправленного наблюдения за своим телом и разумом, когда вы позволяете своим переживаниям и ощущениям развиваться от одного момента к другому и принимаете тело и разум такими, *какие они есть*. Во время эксперимента вы не отвергаете, не подавляете свои мысли и не привязываетесь к ним, не стараетесь контролировать что бы то ни было, вы только концентрируете и направляете свое внимание.

Тем не менее было бы ошибкой считать, что медитация — пассивный процесс. Чтобы управлять своим вниманием, оставаться действительно спокойным и ни на что не реагировать, требуется много сил и энергии. Но, как ни парадоксально это может показаться, внимательность не предполагает попытку добиться какой-либо цели или почувствовать что-то особенное. Она скорее позволяет вам быть там, где вы уже находитесь, и в большей степени знакомиться со своими реальными ощущениями момент за моментом. Поэтому, если вы не почувствовали расслабления в течение этих трех минут или если даже представить себе не можете, что этим можно заниматься целых полчаса, не нужно беспокоиться. Расслабление придет само по себе с практикой. Цель трехминутного упражнения состоит в том, чтобы просто попытаться обратить внимание на свое дыхание и отметить для себя, что фактически произошло во время эксперимента.

Если вы начинаете обращать внимание, где находится разум в течение всего дня в каждый конкретный момент, то, несомненно, увидите, что значительное количество вашего времени и энергии затрачивается на «перебирание» воспоминаний, на мечтания и пустые сожаления по поводу уже произошедших событий. Вы поймете, как много энергии затрачивается на прогнозирование, планирование, беспокойство и фантазирование о будущем и о желаемых и нежелательных будущих событиях.

Из-за этой внутренней практически никогда не прекращающейся занятости мы обязательно или упускаем значительную часть наших переживаний, или не осознаем их ценность и значение.

Например, вы отвлекаетесь от мыслей и смотрите на закат солнца. На вас производит впечатление игра света и цвет облаков и неба. В этот момент вы просто ощущаете и видите всю картину. Затем у вас появляется какая-то мысль, и вы скорее всего начинаете что-то говорить вашему спутнику о закате солнца, о красоте вида или о чем-то еще, что пришло в голову. При этом вы отвлекаетесь от непосредственного ощущения момента, от восприятия солнца, неба и света. Вами овладели мысли и импульсивное желание высказаться. Эти замечания нарушают тишину. Или если вы ничего не говорите, то мысль или воспоминания, которые пришли в голову, уже отвлекли вас от созерцания заката в настоящий момент. Поэтому вы на самом деле наслаждаетесь не реально происходящим закатом солнца, а отраженным в вашем сознании. Возможно, *думаете* о том, что наслаждаетесь самим закатом, но фактически только ощущаете его через пелену приукрашенных чувств, которые вы испытали от закатов солнца в прошлом, и от воспоминаний и мыслей, которые вызвали у вас эти чувства. Все это может полностью происходить бессознательно. Более того, весь этот эпизод может продолжаться только один момент. Он быстро поблекнет в памяти, так как его место займет следующий эпизод.

Большую часть времени вы, возможно, только отчасти осознаете это. По крайней мере, кажется, что дело обстоит именно так. Но то, что вы упускаете при этом, важнее того, что воспринимаете. Если многие годы вы только частично воспринимаете происходящее вокруг вас, если привычно проживаете свои моменты, не проживая их в полной мере, то, возможно, вы теряете самые ценные в своей жизни чувства, например взаимосвязь с людьми, которых любите, с закатом солнца или с бодрящим утренним воздухом.

Почему? Потому что были слишком «заняты», и ваш разум был слишком перегружен тем, что, *по вашему мнению*, было важным в тот момент, и вам не хватило времени, чтобы остановиться, прислушаться, заметить. Вероятно, вы шли слишком быстро, чтобы успеть замедлить свой шаг, слишком быстро, чтобы понять, насколько важно увидеть это своими глазами, прикоснуться, ощутить в себе. Пребывая в таком состоянии, мы можем есть, не ощущая при этом вкуса пищи, можем слушать, оставаясь фактически глухими, прикасаться, не ощущая прикосновения, и говорить, не зная на самом деле, что говорим. И, конечно, в случае управления автомобилем, если ваш разум или разум другого водителя отключается в «нужный» момент, то последствия могут быть трагическими и очень печальными.

Поэтому ценность развития внимательности не состоит в извлечении максимума ощущений из заката солнца. Когда в вашем разуме преобладает неосознанность, это оказывает влияние на все ваши решения и действия. Неосознанность не дает возможности поддерживать контакт с собственным телом, воспринимать его сигналы и сообщения. Это, в свою очередь, может создавать физические проблемы, которые генерируются внутри нас, а мы при этом находимся в полном неведении. Жизнь в хроническом состоянии неосознанности может привести к тому, что мы упустим многое прекрасное и важное в жизни. Более того, как в примере с управлением автомобилем или в случае злоупотребления алкоголем, наркотиками или наличия дурных привычек, например «трудоголизма», наша склонность к неосознанности может рано или поздно привести к смертельному исходу.



Начав обращать внимание на свой разум и его «занятия», вы, вероятно, обнаружите, что под поверхностью, в глубине происходит значительная умственная и эмоциональная деятельность. На эти нескончаемые мысли и чувства может уйти уйма вашей энергии. Они могут явиться препятствием на пути к моментам спокойствия и удовлетворенности самим собой.

Когда в разуме преобладают чувства неудовлетворенности и неосознанности (что происходит чаще, чем хотелось бы признать большинству из нас), трудно ощущать спокойствие или расслабленность. Мы чувствуем себя скверно и подавленно. Мы будем думать то *и* это, мы хотим то *и* это. Нередко *то* и *это* противоречат друг другу. Такое состояние разума может оказать самое серьезное влияние на нашу способность правильно выполнять какие-либо действия или четко представлять себе ситуацию. В такие моменты мы можем и не знать, *что* думаем, ощущаем или делаем. Хуже того, мы, вероятно, не будем знать, что чего-то не знаем. Мы можем думать, будто знаем, что думаем, чувствуем, делаем и что происходит. Но в лучшем случае это лишь часть знания. В действительности нами управляют пристрастия и предубеждения. Мы совершенно не осознаем, насколько мы находимся во власти собственных мыслей и саморазрушительного поведения, к которому они часто приводят.

Известно, что Сократ прославился в Афинах тем, что сказал: «Познай самого себя». Говорят, что один из учеников сказал ему: «Сократ, вы повсюду говорите: «Познай самого себя», но poznали ли вы себя?» На что Сократ, как утверждают, ответил: «Я знаю только то, что ничего не знаю».

Начав самостоятельные занятия медитацией внимательности, вы сами кое-что узнаете о вашем незнании. Это не значит, что внимательность — «ответ» на все жизненные проблемы. Просто все жизненные проблемы более четко видны через увеличительное стекло ясного разума. Знать, что разум думает, будто все знает — важный шаг на пути к тому, чтобы научиться видеть «сквозь» свое мнение и воспринимать вещи такими, каковы они на самом деле.



Одной очень важной частью жизни и ощущений, которую мы склонны упускать из виду, игнорировать, пренебрегать и над которой мы теряем контроль в результате жизни «на автопилоте», является наше тело. Мы нередко даже не задумываемся о своем теле, большей частью не осознаем, как оно себя чувствует, в результате чего можем быть нечувствительными к влиянию, которое оказывают на тело окружающая среда, наши действия и даже собственные мысли и эмоции. Не зная об этой взаимосвязи, мы можем легко почувствовать, что утратили контроль над своим телом, и при этом даже не будем иметь понятия, почему это произошло. Как вы увидите в 21-й главе, физические симптомы являются сообщениями, которые исходят от тела. Они дают нам возможность узнать, как оно себя чувствует и каковы его потребности. Когда мы поддерживаем связь с телом, систематически обращая на него внимание, то можем гораздо лучше воспринимать его сообщения и будем лучше подготовлены, чтобы отреагировать должным образом. Научиться прислушиваться к своему телу — жизненно важно для улучшения состояния здоровья и повышения качества жизни.

Если мы не понимаем свое тело, то, к нашему разочарованию, могут возникнуть трудности в овладении даже такими простыми вещами, как расслабление. Стресс нередко создает в повседневной жизни напряжение, локально воздействующее на конкретную группу мышц, например на плечи, челюсти и лоб. Для ослабления этого напряжения прежде всего требуется знать, какая часть тела у вас напряжена. Вы должны чувствовать это. Кроме того, необходимо знать, как отключить режим «автопилота» и взять под контроль свое тело и разум. Как вы увидите далее, это предполагает установку своего тела «на ноль» при сконцентрированном разуме, улавливание ощущений, поступающих от мышц, и передачу им сообщений на снятие напряжения и расслабление. Это можно сделать при росте напряжения, если вы достаточно внимательны, чтобы почувствовать его. Нет необходимости ждать,

пока напряжение достигнет уровня, когда тело станет зажатым. Если не «снять» напряжение на ранней стадии, то оно настолько укоренится в вашем теле, что вы, вероятно, вообще забудете, что такое расслабленное состояние, и шансы когда-либо снова почувствовать себя расслабленным станут совсем мизерными.

Один пациент, который поступил на курсы освобождения от стресса десять лет тому назад с жалобами на боли в спине, сумел кратко сформулировать эту проблему. Когда я проверял, насколько свободно он может двигаться и сгибаться, то обратил внимание, что он держится очень закрепошено. Его ноги были твердыми, как камень, даже когда я попросил его их расслабить. Они стали такими после ранения, которое он получил, наступив на минуловушку во Вьетнаме. Когда врач сказал, что ему нужно расслабиться, он ответил: «Доктор, говорить мне, что я должен расслабиться, так же полезно, как советовать мне стать хирургом».

Дело в том, что было бесполезно говорить этому человеку расслабиться. Он прекрасно знал, что ему нужно расслабиться. Но прежде он должен был научиться, *как* это сделать. Ему предстояло научиться расслаблять собственное тело и разум. Начав заниматься медитацией, он смог *научиться* расслабляться, и в конце концов мышцы ног восстановили свой нормальный тонус.

Когда у нас возникают проблемы с телом или разумом, мы естественно предполагаем, что нам помогут лекарственные препараты, и нередко так оно и происходит. Но как увидим в дальнейшем, почти все виды лечения требуют самого активного участия с нашей стороны, что приобретает особенно важное значение при хронических заболеваниях или при состояниях, когда лекарства уже не помогают. В таких случаях качество жизни может в большой степени зависеть от того, насколько хорошо вы знаете свое тело и разум, чтобы улучшить свое здоровье в пределах всегда неизвестных границ возможного. Взять на себя ответственность за познание собственного тела путем тщательного наблюдения за ним и развития его внутренних ресурсов для поддержания здоровья — наилучший способ вашего взаимодействия с врачами и с медициной в целом. Именно здесь нужно задействовать практику медитации. Она придает силу и наполняет такие усилия конкретным содержанием. Она выступает в качестве катализатора, ускоряющего процесс исцеления.



Первое знакомство с практикой медитации на курсах освобождения от стресса вызывает у пациентов удивление. В боль-

шинстве случаев люди приходят к нам, представляя, будто медитация означает выполнение чего-то необычного, мистического и из ряда вон выходящего или, наоборот, только приводит к ослаблению. Для создания у них правильного представления о медитации мы даем каждому из пациентов три изюминки. Затем съедаем их одну за другой, обращая внимание на свои практические действия и ощущения в каждый конкретный момент. Вы можете попытаться сделать это сами, поняв, как это делаем мы.

Сначала мы обращаем внимание на изюминку, внимательно наблюдая за ней, как будто до этого никогда ее не видели. Пробуем ее на ощупь и обращаем внимание на ее цвет и внешний вид. Кроме того, мы осознаем мысли, которые, возможно, приходят нам в голову об изюме или о пище в целом. Мы фиксируем любые мысли и чувства о симпатии и антипатии к изюминкам, если они возникают, когда разглядываем их. Затем недолго нюхаем их и, наконец, с полным осознанием подносим изюминку к губам, отдавая себе отчет в том, как рука приводит в правильное положение кисть и как происходит слюноотделение в предвкушении приема пищи. Процесс осознания продолжается, когда мы берем изюминку в рот и медленно жуем ее, ощущая истинный вкус одной изюминки. А когда мы уже готовы ее проглотить, наблюдаем, как у нас созревает желание сделать это, то есть даже это желание воспринимаем осознанно. Мы даже представляем себе или «ощущаем», как наше тело стало на одну изюминку тяжелее.

Реакция на это упражнение всегда бывает неизменно положительной, даже среди людей, которые не любят изюм. Люди рассказывают, что когда они для разнообразия съедают изюминку именно таким образом, это приносит им удовлетворение. Они говорят, что впервые ощутили настоящий вкус изюма и что даже одной изюминки может быть достаточно. Нередко кто-либо из пациентов высказывает предположение, что если каждый раз есть именно так, то будем есть гораздо меньше, а сама пища будет доставлять нам больше удовольствия и удовлетворения. Некоторые отмечают, что поймали себя на том, что автоматически пытались взять и съесть остальные изюминки еще не доев ту, которая была у них во рту, и поняли, что именно таким образом они обычно едят.

Поскольку многие едят для получения эмоционального комфорта, особенно в минуты волнения или подавленного состояния, это маленькое упражнение по замедлению темпа и обращению пристального внимания на свои действия свидетельствует о том, насколько сильны и неподвластны контролю многие наши

побуждения, связанные с приемом пищи, и насколько все становится более простым и контролируемым, когда мы полностью осознаем свои действия в момент их совершения.

Дело в том, что когда вы начинаете именно таким образом обращать внимание, изменяется ваше отношение ко всему. Вы начинаете замечать больше и видеть глубже. Возможно, вы многое увидите изнутри и заметите взаимосвязи, то есть то, что до сих пор было скрыто для вас, например связь между возникающими в вашем сознании импульсами. Возможно, заметите, что слишком много поглощаете пищи, не обращая внимания на сообщения своего тела. А начав обращать внимание, вы буквально пробуждаетесь, изменяете привычный взгляд на окружающее, из-за которого склонны видеть и действовать механически, не осознавая своих действий в полной мере. Осознанно принимая пищу, вы чувствуете ее, так как ваше внимание сосредоточено на еде. В этот момент вы не думаете ни о чем другом. Вы сконцентрировали внимание на процессе приема пищи. Когда вы смотрите на изюм, то действительно видите его. Когда вы жуете изюм, то действительно ощущаете его вкус.

Суть практики внимательности заключается в знании и понимании своих действий в тот конкретный момент, когда они выполняются. Мы называем упражнение, в котором съедаем изюм, «медитацией приема пищи». Оно помогает сделать вывод, что в самой медитации или практике внимательности нет ничего необычного или мистического. Требуется лишь обращать внимание на свои ощущения и переживания в каждый конкретный момент. Это напрямую ведет к новому способу вашего видения и бытия в жизни, поскольку если вы признаете и цените настоящий момент, он открывает особую, действительно магическую тайну: *настоящее — это единственное время, в котором живет каждый из нас*. Только это время мы можем использовать для познания, восприятия, изучения, изменения и исцеления. Вот почему мы так высоко ценим осознание каждого конкретного момента. Хотя нам придется научиться осознавать настоящий момент, применяя практику внимательности, само усилие в этом направлении и есть конечная цель. Оно делает ощущения ярче, а жизнь реальной.



В следующей главе вы узнаете, что заниматься практикой медитации внимательности полезно для целенаправленного внесения элемента простоты в свою жизнь. Это можно сделать, отведя какое-то время в течение дня на моменты относительного

покоя и спокойствия, которые можно использовать для концентрации внимания на таких основных жизненных аспектах, как дыхание, поток мыслей в вашем разуме и ощущения собственного тела. Внедрение этой обязательной практики медитации в повседневную жизнь не займет много времени и будет выражаться в более пристальном внимании, которое вы будете уделять каждому моменту независимо от того, что делаете в это время. Вы постепенно начнете замечать, что непроизвольно стали обращать внимание на происходящее не только во время медитации, но и в остальное время.

Мы занимаемся практикой внимательности, напоминая себе полностью «присутствовать» в любом моменте на протяжении всего дня. Мы можем заниматься этой практикой, внимательно убирая мусор, внимательно принимая пищу, внимательно управляя машиной. Можно заниматься практикой внимательности, прокладывая путь через все наши взлеты и падения, через все метания разума и недомогания тела, через все невзгоды окружающего мира и перипетии внутренней жизни. Мы учимся осознавать свои страхи и боль и одновременно сохранять уравновешенность и силу благодаря связи с чем-то глубоко лежащим внутри, с формирующейся мудростью, помогающей проникать в страх и боль, выходить за их пределы и находить спокойствие и надежду в *сложившейся* ситуации.

Мы употребляем слово *практика* в особом смысле. Оно не означает «репетицию» или совершенствование определенных навыков и умений для их использования в другое время. В контексте медитации практика означает «намеренное пребывание в настоящем». Средства и конечная цель медитации на самом деле одно и то же. Мы не стремимся попасть куда-то; мы работаем только над тем, чтобы быть там, где мы уже есть, и быть полностью. С годами наша практика медитации может совершенствоваться, но фактически это не является целью. Наш путь к улучшению здоровья на самом деле является естественным движением вперед. Осознание, интуитивное понимание и, несомненно, здоровье «вызревают» самостоятельно, если мы стремимся быть внимательными в каждый момент жизни и помнить, что мы живем только моментами.

2

Основы практики внимательности: факторы отношений и обязательность

Развитие исцеляющей силы внимательности требует большего, чем простое механическое соблюдение предписанного рецепта или набора инструкций. Ни один настоящий процесс обучения не сводится только к этому. Ваш разум должен быть открыт и готов к восприятию того, чему вас обучают. Занимаясь практикой внимательности, вам придется полностью включиться в этот процесс. Вы не можете просто принять позу медитации и ждать, что произойдет нечто, или прослушать аудиозаписи курса и надеяться, что эти записи «что-то сделают» для вас.

Основополагающее значение имеет ваше отношение к практике внимательности и к пребыванию в настоящем времени. Это та почва, на которой вы будете культивировать свою способность успокаивать разум и расслаблять тело, концентрировать внимание и обретать более ясное видение. Если эта почва истощена и у вас нет желания учиться, т. е. если вы недостаточно энергичны и обязательны, то будет нелегко последовательно развивать состояние спокойствия и способность расслабляться. Если почва загрязнена, т. е. если вы пытаетесь заставить себя расслабиться и требуете от себя, чтобы «что-то произошло», ничего не получится, и вы быстро придете к выводу, что «медитация не работает».

Внедрение медитационного осознания требует совершенно нового взгляда на процесс обучения. Так как у нас настолько укоренилось представление, что мы знаем, что нам нужно и куда мы должны «прийти», мы легко можем поддаться желанию контролировать ход вещей, чтобы все получилось так, как нам хочется. Но такое отношение прямо противоположно работе по осознанию и исцелению. Осознание требует только того, чтобы мы обращали внимание и воспринимали все таким, как оно есть. Оно не требует, чтобы мы что-то изменяли. А процесс исцеления требует

восприимчивости и примирения, настроенности на взаимосвязь и целостность. Ни то, ни другое невозможно навязать насильно, как нельзя заставить себя заснуть. Чтобы заснуть, вы должны создать соответствующие условия и потом «освободить себя». То же верно и для расслабления. Его нельзя добиться волевым усилием, которое создаст только напряженность и разочарование.

Если вы приступаете к практике медитации, думая про себя: «Это не сработает, но я все равно сделаю это», то скорее всего она не очень поможет вам. В первый раз почувствовав боль или дискомфорт, вы, может быть, скажете про себя: «Да, я знал, что боль не пройдет» или: «Я знал, что не смогу сконцентрироваться», тем самым подтвердив свое же предположение, что ничего и не должно было получиться, и откажетесь от своих попыток.

Даже если вы «по-настоящему» верите в медитацию и уверены, что *это* для вас, что медитация является «ответом», не исключено, что вскоре испытаете разочарование. Как только увидите, что остались такими же, как и были, что эта работа требует усилий и целеустремленности, а не только одной веры в ценность медитации или расслабления, то ваш энтузиазм может значительно поубавиться.

На курсах освобождения от стресса мы видим, что наилучших результатов добиваются люди со скептическим, но открытым отношением. Их отношение можно охарактеризовать так: «Я не знаю, получится что-либо в результате или нет. Да, я сомневаюсь, но собираюсь сделать все, что в моих силах, и посмотрю, что из этого выйдет».

Поэтому долговременная ценность практики внимательности будет в значительной степени определяться отношением к ней. Вот почему сознательное развитие определенных факторов отношений может оказаться необходимым для получения наибольшей пользы от медитации. Ваши намерения создают базу для ваших возможностей. Они напоминают в каждый конкретный момент о цели ваших занятий практикой медитации. Постоянное удерживание в памяти определенных факторов отношений, по сути, составляет часть самого процесса обучения, способ направления вашей энергии для ее эффективного использования в работе по развитию и исцелению.

На курсах освобождения от стресса мы учим, что в основе практики внимательности лежит семь факторов отношений: не-суждение, терпение, ум новичка, доверие, не-стремление, признание и освобождение. Их следует осознанно культивировать во время практики. Они находятся в тесной взаимосвязи друг с другом.

Каждый из этих факторов опирается и влияет на способность развить и другие. Работа над одним из этих факторов быстро приведет к другому. Так как все вместе они составляют фундамент, на котором возводится здание мощной практики медитации, то мы знакомим вас с ними еще до непосредственного ознакомления с приемами медитации, чтобы вы могли изучить факторы отношений с самого начала. После того, как вы займетесь практикой, будет полезно перечитать эту главу, чтобы вспомнить о способах, с помощью которых вы сможете продолжить «удобрять почву отношений» для совершенствования своей практики внимательности.

ФАКТОРЫ ОТНОШЕНИЙ, ЛЕЖАЩИЕ В ОСНОВЕ ПРАКТИКИ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ

1. Не-суждение

Внимательность культивируется благодаря тому, что вы выступаете в качестве беспристрастного свидетеля собственных ощущений. Для этого требуется, чтобы вы осознали постоянный поток суждений и реакций на внутренние и внешние ощущения, в плену которых мы обычно находимся, и научились отступать от них. Когда мы начинаем практиковать обращение внимания на работу разума, то обычно обнаруживаем, и нас, как правило, удивляет этот факт, что мы постоянно выносим суждения о наших ощущениях. Разум «приклеивает ярлык» и относит к какой-либо определенной категории почти все, что мы видим. Мы реагируем на все свои ощущения и чувства, исходя из их ценности для нас. Одни предметы, люди и события оцениваются как хорошие, потому что по какой-то причине дают нам чувство комфорта. Другие мы также быстро оцениваем как плохие, потому что под их воздействием мы чувствуем дискомфорт. Остальные относим к разряду «нейтральных», потому что, по нашему мнению, они не имеют к нам почти никакого отношения. Нейтральные обстоятельства, люди и события почти полностью стираются из памяти. Обычно мы просто игнорируем их.

Привычка относить ощущения к какой-либо категории и выносить о них суждение «загоняет» нас в рамки автоматических реакций, которые мы даже не осознаем и которые зачастую не имеют под собой объективной основы. Эти суждения доминируют в сознании, поэтому нам сложно обрести внутреннее спокойствие. Наш разум похож на игрушку «человечек на резинке», который целый день дергается вверх и вниз на цепочке собствен-

ных мыслей-суждений. Если вы сомневаетесь в этом описании разума, просто понаблюдайте, допустим, в течение десяти минут, занимаясь своим делом, насколько вы озабочены симпатиями и антипатиями.

Если предстоит найти более эффективный способ борьбы со стрессом в нашей жизни, то, во-первых, потребуется осознать эти автоматические суждения, чтобы предрассудки и страхи не лишили нас способности видеть и чтобы мы смогли освободить себя от их тирании.

Занимаясь практикой внимательности, важно признать свойство разума выносить суждения и сознательно выступить в качестве беспристрастного свидетеля, постоянно напоминая себе, что вы просто наблюдаете. Когда вы видите, что разум выносит суждения, не мешайте ему. Требуется только осознавать, что это происходит. Не нужно судить о суждении и усложнять свою жизнь.

Допустим, что вы наблюдаете за своим дыханием, как это делали, читая предыдущую главу, и чем будете заниматься в еще большем объеме при чтении следующей главы. В какой-то момент вы, возможно, обнаружите, что разум говорит нечто вроде: «Это скучно», «Это не помогает» или: «У меня не получается». Это суждения. Когда они возникают в разуме, важно распознать их как мысли-суждения и напомнить себе, что практика медитации предлагает не судить, а просто наблюдать за *происходящим*, в том числе и за собственными мыслями-суждениями, но не следуя за ними неотступно и не предпринимая никаких действий, связанных с ними. Затем следует продолжить наблюдение за дыханием.

2. Терпение

Терпение — проявление мудрости. Оно демонстрирует понимание и согласие с тем, что иногда события разворачиваются сами по себе, когда пришло их время. Ребенок может попытаться помочь бабочке появиться на свет, раскрыв куколку. Но обычно это не приносит пользу бабочке. Любой взрослый человек знает, что бабочка может появиться на свет только в свое время, что этот процесс нельзя ускорить.

Аналогичным образом во время практики внимательности мы развиваем терпение к собственным разуму и телу. Мы сознательно напоминаем себе, что не следует проявлять нетерпение к себе только потому, что разум все время выносит суждения, что мы напряжены или возбуждены и испуганы или потому, что уже некоторое время занимаемся практикой и вроде бы безрезультатно. Мы позволяем себе испытывать эти ощущения. Почему?

Потому что они все равно уже возникли! Возникнув, они становятся реальностью, частью нашей жизни в данный момент. Поэтому мы относимся к себе как к куколке бабочки. Зачем «проскакивать» через некоторые моменты, чтобы добраться до других, «лучших» моментов? В конце концов, каждый из них — наша жизнь в данный момент времени.

Когда вы таким образом практикуете «пребывание с собой», то обязательно замечаете, что ваш разум имеет «собственный разум». Как было показано в первой главе, одно из любимых действий разума — блуждать в прошлом и будущем, «теряться» в мыслях. Одни из этих мыслей приятны. От других возникает боль и тревога. Так или иначе, мышление само оказывает большую нагрузку на наше восприятие. Значительную часть времени мысли перегружают осознание настоящего момента, что приводит к утрате нашей связи с настоящим.

Терпение играет особенно положительную роль в моменты, когда разум возбужден. Оно может помочь нам признать эту склонность разума к блужданию, одновременно напоминая, что мы не должны потеряться во время его блужданий. Практика терпения напоминает нам, что для «обогащения» моментов своей жизни мы не должны заполнять их деятельностью и большим количеством мыслей. Фактически терпение помогает помнить, что верно как раз обратное. Быть терпеливым означает быть открытым для каждого момента, признавая его полностью, помня, что всему свое время, как и в случае с бабочкой.

3. Ум новичка

Богатство ощущений настоящего момента — это богатство самой жизни. Слишком часто наше мышление и убеждение, будто мы «знаем», мешает воспринимать вещи такими, какие они есть на самом деле. Мы склонны принимать обычное как само собой разумеющееся, и нам не удается понять неординарность обычных вещей. Чтобы понять, какой неповторимостью обладает настоящий момент, нужно развивать то, что называют «умом новичка», т. е. ум, который стремится воспринимать все как в первый раз.

Этот фактор отношения будет иметь особое значение при отработке на практике методов обязательной медитации, описанных в последующих главах. Независимо от конкретного метода, будь то сканирование тела, медитация в положении сидя, или йога, всякий раз при этом следует использовать «ум новичка» для освобождения от ожиданий, основанных на прошлом опыте. Открытый «ум новичка» позволяет в полной мере видеть новые

возможности и освободиться от груза нашего прошлого опыта, который, как правило, преувеличивает свою значимость. Каждый момент по-своему неповторим. Каждый момент уникален сам по себе и содержит присущие только ему возможности. «Ум новичка» напоминает нам об этой простой истине.

Вы можете попытаться в качестве эксперимента развивать «ум новичка» в своей повседневной жизни. В следующий раз, когда увидите кого-либо из своих знакомых, спросите себя, видите ли вы этого человека свежим взглядом, т. е. таким, какой он есть на самом деле, или видите только отражение собственных мыслей об этом человеке. Попробуйте применить этот метод к своим детям, супруге (супругу), друзьям и коллегам по работе, своей собаке или коту, если они есть. Попробуйте сделать это, когда у вас возникнут проблемы. Примените «ум новичка» на свежем воздухе, на природе. Способны ли вы увидеть небо, звезды, деревья, воду и камни, увидеть их действительно такими, каковы они в этот момент, своим ясным, свободным от посторонних мыслей разумом? Или вы видите их только сквозь пелену своих мыслей и убеждений?

4. Доверие

Развитие доверия к самому себе и своим чувствам является неотъемлемой частью обучения медитации. Лучше всего доверять своей интуиции и собственному авторитету, даже если при этом вы допускаете некоторые «ошибки», чем всегда искать совета за пределами своего «я». Если в какой-то момент вас что-то не устраивает, почему бы не довериться своим чувствам? Почему вы должны сбрасывать их со счетов или игнорировать, считая их необоснованными, потому что некий авторитетный человек или некая группа людей думают или говорят нечто другое? Доверительное отношение к самому себе, своей мудрости и доброте имеет важное значение для всех аспектов практики медитации. Это особенно полезно в отношении йоги. Во время занятий йогой вам придется уважать собственные чувства, особенно когда при выполнении какого-либо упражнения тело советует остановиться или вернуться назад. Если не прислушаетесь, то можете травмировать себя.

Некоторые люди, начиная заниматься медитацией, настолько попадают под влияние репутации и авторитета своих учителей, что перестают уважать собственные чувства и интуицию. Они полагают, что их учитель должен быть мудрее и умнее их, поэтому считают, что следует подражать ему и выполнять его инструкции, не задавая вопросов, и почитать его как образец совершенной

мудрости. Такое отношение полностью противоречит духу медитации, который подчеркивает, что вы должны быть самим собой и понимать, что означает «быть самим собой». Любой человек, подражающий другому человеку, идет в ложном направлении.

Невозможно стать похожим на кого-то другого. Ваша единственная надежда — стать самим собой еще в большей степени. Именно по этой причине нужно прежде всего заниматься медитацией. Учителя, книги и аудиозаписи могут быть для вас лишь путеводителями и ориентирами. Важно быть открытым и восприимчивым к знаниям, которые можно получить из других источников, но в конечном итоге вы должны по-прежнему жить своей жизнью, каждым ее моментом. Занимаясь практикой медитации, вы учитесь брать на себя ответственность за то, чтобы быть самим собой, прислушиваться и доверять самому себе. Чем больше разовьете доверие к самому себе, тем легче будет больше доверять другим людям и видеть их доброту.

5. Не-стремление

Почти все, что мы делаем, делается с какой-то целью, чтобы добиться того или иного результата. Но в медитации такое отношение может быть настоящим препятствием. Это объясняется отличием медитации от всех других видов человеческой деятельности. И хотя медитация отнимает много сил и энергии определенного рода, в конечном счете она является «ничегонеделианием». Единственная ее цель — помочь вам оставаться самим собой. Вся ирония состоит в том, что вы уже являетесь самим собой. Это звучит как парадокс с элементом сумасшествия. Тем не менее этот парадокс и ненормальность, возможно, указывают вам на новый взгляд на самого себя, который позволяет добиваться большего с меньшими усилиями. Это непосредственно проистекает из целенаправленного развития не-стремления как фактора отношений.

Например, если вы садитесь медитировать и думаете: «Я собираюсь расслабиться (контролировать боль, стать лучше)», то тем самым вводите в разум понятие о желаемом результате, которое дает вам представление, будто у вас не все в порядке: «Если бы я был спокойнее (умнее, работал более усердно, если бы у меня было более здоровое сердце, если бы у меня не было проблем с коленом), у меня было бы все в порядке».

Такое отношение мешает развитию внимательности, которая требует просто обращать внимание на все происходящее. Если вы напряжены, просто обратите внимание на напряжение. Если страдаете от боли, то просто наблюдайте за ней, сколько сможете.

Если вы критикуете самого себя, то в этом случае просто наблюдайте за вашим разумом, выносящим суждения. Просто наблюдайте. Не забывайте, что мы просто позволяем быть всему, что испытываем в конкретный момент, потому что оно уже существует.

Врачи направляют пациентов на курсы освобождения от стресса, потому что этих людей что-то беспокоит. Когда они приходят впервые, мы просим их назвать три цели, которых они хотят достичь, занимаясь на курсах. Но потом мы никоим образом не поощряем их стремиться к выполнению этих целей в течение всех восьми недель занятий, что нередко их удивляет. Например, если одной из целей является снижение кровяного давления или избавление от боли или тревоги, мы даем им указание не *пытаться* избавиться от них, но оставаться в настоящем и тщательно выполнять инструкции по медитации.

Как вы скоро убедитесь, наилучший способ достижения поставленной цели в медитации является отказ от стремления к результатам. Вместо этого следует сфокусировать свое внимание на том, чтобы в каждый конкретный момент воспринимать и принимать вещи такими, какие они есть. Если вы проявите терпение и будете заниматься регулярно, движение по пути к достижению вашей цели будет происходить само по себе. Это движение становится развитием, которое вы стимулируете внутри себя.

6. Признание

Признание означает видеть все таким, каким оно существует в настоящем. Если у вас головная боль, признайте, что у вас головная боль. Если у вас избыточный вес, почему бы не признать это как характеристику вашего тела в этот момент? Раньше или позже нам приходится мириться с реальными вещами и принимать их, будь то диагноз рака или известие о чьей-либо смерти. Нередко признание достигается только после эмоциональных периодов отрицания происшедшего, а потом гнева. Эти периоды — естественная последовательность в примирении с реальной ситуацией. Все они являются частью процесса исцеления.

Однако оставим пока серьезные беды, оправиться от которых можно лишь в течение длительного времени, и заметим, что в ходе повседневной жизни мы нередко расходуем массу энергии на отрицание и сопротивление реальным, свершившимся фактам. Поступая таким образом, мы, главным образом, стараемся изменить ситуацию, чтобы она стала такой, как нам хочется, а в итоге создаем еще большее напряжение. Фактически, это препятствует положительным переменам. Мы можем быть так поглощены от-

рицанием и неприятием случившегося и тщетными попытками изменить ситуацию, что у нас почти не остается сил и энергии на исцеление и развитие, а оставшаяся малость сводится на нет недостаточным осознанием и целенаправленностью.

Если у вас избыточный вес, и вы не удовлетворены этим, неразумно ожидать, пока похудеете, чтобы начать любить себя и свое тело. В какой-то момент, если не хотите застрять в замкнутом круге разочарования, вы должны понять, что ничего нет страшного в том, что будете любить себя таким, какой вы есть в данный момент, так как только в настоящем вы можете любить себя. Помните, что «сейчас» — только одно время, которое есть у вас для всего. Вы должны принять себя таким, какой вы есть на самом деле, сейчас, еще до того, как сможете реально измениться.

Когда начнете мыслить таким образом, сама проблема похудения в какой-то степени утратит свою значимость. Кроме того, решить ее станет намного легче. Сознательно развивая свою способность принимать вещи такими, какие они есть, вы тем самым создаете предпосылки для исцеления.

Признание не означает, что вы должны все любить, занимать пассивную позицию или отказываться от своих принципов и ценностей. Это не значит, что вы удовлетворены сложившейся ситуацией или решили терпеть все таким, каким оно «должно быть». Это не означает, что следует отказаться от попыток избавиться от своих вредных привычек или от желания измениться и совершенствоваться, или что вам, например, следует примириться с несправедливостью или избегать любых попыток изменить мир вокруг вас, потому что это установленный порядок вещей и поэтому нет никакой надежды что-либо изменить. Признание, в нашем понимании этого слова, означает, что у вас должно быть желание воспринимать вещи такими, какие они есть. Этот фактор отношения закладывает основу правильных действий в вашей жизни независимо от происходящего. Вы будете лучше знать, что делать, и действовать с внутренним убеждением в правильности своих действий, если будете иметь более ясную картину происходящего, чем если бы ваше видение было затуманено суждениями разума, его желаниями, страхами и предрассудками.

В практике медитации мы развиваем признание, принимая каждый момент таким, каков он есть, и проживая его полностью. Мы не стараемся навязывать себе идеи о том, что нам следует чувствовать, думать или воспринимать, исходя из нашего опыта и ощущений. Мы только напоминаем себе, что следует оставаться восприимчивыми и открытыми к нашим чувствам, мыслям или

картине мира и принимать все это как свершившийся факт. Если мы фокусируем внимание на настоящем, то можем быть уверены в одном: чему бы мы ни уделяли внимание в данный момент, оно изменится, и у нас появится возможность поупражняться в признании того, что произойдет в следующий момент. Вполне понятно, что в развитии признания заложена мудрость.

7. Освобождение

Говорят, что в Индии существует хитроумный способ ловли обезьян. Охотник вырезает достаточно большое отверстие в кокосовом орехе, чтобы обезьяна могла просунуть в него руку. Затем просверливает два маленьких отверстия с другой стороны кокосового ореха, протягивает через них проволоку и прикрепляет орех к нижней части ствола дерева. После этого он кладет банан внутрь ореха и прячется. Обезьяна спускается с дерева, запускает руку внутрь ореха и хватается банан. Отверстие сделано таким образом, что руку можно легко засунуть внутрь ореха, но если зажать что-нибудь в кулаке, то тогда вытащить ее оттуда невозможно. Чтобы вырваться из этой ловушки, обезьяне необходимо всего лишь отпустить банан, то есть освободиться от него. Но, как правило, большинство обезьян на это не способно.

Нередко наш разум попадает почти в такую же ловушку, несмотря на весь свой богатый опыт. Поэтому умение освобождаться или не «зацикливаться» имеет основополагающее значение для практики внимательности. Когда мы начинаем обращать внимание на внутренние ощущения, быстро обнаруживаем, что существуют определенные мысли, чувства и ситуации, за которые наш разум склонен «цепляться». Если они приятные, то мы стараемся продлить эти мысли, чувства или ситуации, растянуть их, вновь и вновь вызывать их в воображении.

Но часто бывают мысли, чувства и ощущения, от которых мы стараемся избавиться, которых избегаем, от которых стремимся защититься, так как они в той или иной степени неприятны, причиняют боль и пугают нас. В практике медитации мы умышленно не затрагиваем такой вопрос, как склонность возвышать одни аспекты наших ощущений и отвергать другие. Вместо этого мы позволяем ощущениям быть такими, какие они есть, и тренироваться в наблюдении момент за моментом. Освободиться — значит допускать существование всего и принимать все таким, как оно есть. Заметив, что наш разум что-то «схватывает» и что-то отталкивает, мы специально напоминаем ему освободиться от этих «импульсов», чтобы просто посмотреть, что произойдет, если

освободимся от них. Обнаружив, что мы выносим суждения о своем опыте, освобождаемся от этих мыслей-суждений. Мы признаем их и далее не следуем за ними, а позволяем этим мыслям быть и таким образом освобождаемся от них. Аналогичным образом при возникновении мыслей о прошлом или будущем мы освобождаемся от них. Мы просто наблюдаем.

Если бывает очень трудно освободиться от чего-либо, так как оно оказывает сильное влияние на наш разум, мы можем обратить внимание на чувства, которые вызывают «привязанность». Привязанность противоположна освобождению. Мы можем стать специалистами по своим привязанностям, какими бы ни были они и их последствия в нашей жизни, своим ощущениям в моменты окончательного освобождения и по последствиям всего этого. Желание изучить, как мы «привязываемся», в конечном итоге позволяет многое узнать об обратном процессе. Поэтому независимо от нашего «успеха» или «неудачи» с освобождением внимательность продолжает учить нас, если мы хотим этого.

Освобождение не является для нас чем-то совершенно новым. Мы освобождаемся каждый вечер, когда засыпаем. Ложимся на мягкую постель в темной и тихой комнате и отрешаемся, т. е. освобождаемся, от разума и тела. Если не удастся освободиться, мы не можем заснуть.

Большинство из нас испытало моменты, когда разум попросту не «отключается», когда мы ложимся спать. Это один из самых первых признаков появления стресса. В такие моменты мы не можем освободиться от определенных мыслей, так как они неотвязно преследуют и волнуют нас. Если стараемся заставить себя заснуть, это только ухудшает положение. Поэтому если вы способны заснуть, то уже можете считать себя специалистом в освобождении. И теперь вам нужно научиться применять ваши умения и навыки не только для засыпания, но и для пробуждения.

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА, САМОДИСЦИПЛИНА И ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ

Осознанное культивирование таких факторов отношений, как не-суждение, терпение, ум новичка, не-стремление, признание, освобождение позволит в значительной степени облегчить овладение приемами медитации, которые будут изложены в последующих главах.

Помимо этого, данная практика потребует от вас определенного рода энергии или мотивации. Внимательность не приходит

сама по себе только потому, что вы решили, что более глубокое восприятие вещей — хорошая идея. Твердое обязательство работать над собой и достаточно жесткая самодисциплина имеют важное значение для развития целенаправленной практики медитации и повышения уровня внимательности. В первой главе было показано, какое важное значение имеет самодисциплина и регулярная практика для работы, которой занимаются пациенты на курсах освобождения от стресса. Самодисциплина и регулярная практика жизненно необходимы для развития внимательности.

Основным правилом на курсах освобождения от стресса является то, что каждый занимается практикой. Никто не сидит без дела. Мы не разрешаем находиться на курсах наблюдателям или супругам, за исключением случаев, когда последние сами желают заняться медитацией вместе с другими пациентами, т. е. сорок пять минут в день, шесть раз в неделю. Врачи, студенты медицинских вузов, терапевты, медсестры и другие медработники, которые учатся на курсах по повышению квалификации, все должны дать согласие на практические занятия медитацией по тому же графику, что и пациенты. Без личного опыта они бы не смогли по-настоящему понять, что приходится выполнять и ощущать пациентам и как много усилий требуется приложить для работы с энергией собственного разума и тела.

В течение восьми недель занятий на курсах мы требуем от пациентов такой же самоотверженности и обязательности, которые присущи спортсменам в процессе тренировок. Готовясь к соревнованиям, атлет тренируется не только в соответствующем настроении, например только в хорошую погоду, в хорошей компании или при наличии достаточного количества времени. Спортсмен тренируется регулярно, каждый день, независимо от погоды или самочувствия, независимо от того, кажется ли ему в этот конкретный день поставленная цель достойной его усилий или нет.

Мы настраиваем пациентов на выработку в себе именно такого отношения. Мы говорим им с самого начала: «Это не обязательно должно вам нравиться. Вы должны просто заниматься. Только по окончании восьми недель можете сделать вывод о пользе занятий. А пока просто продолжайте заниматься». Собственные страдания и возможность самим сделать что-то для улучшения своего здоровья обычно являются достаточной мотивацией для пациентов курсов освобождения от стресса, чтобы проявить личное желание и волю, по крайней мере, в течение тех восьми недель, на которые мы ориентируем их. Для большинства из них это приобретение нового опыта интенсивной тренировки, не говоря уже о систе-

матической работе в области бытия. Дисциплина требует от них определенной перестройки жизни с учетом программы обучения. Программа освобождения от стресса предусматривает серьезное изменение образа жизни и выделение каждый день сорока пяти минут на обязательную практику медитации. В жизни любого из нас трудно найти свободное время для занятий. Чтобы высвободить время на практику, приходится изменять распорядок дня, пересматривать первоочередные задачи и планы. Поэтому на начальном этапе сама программа освобождения от стресса может усугубить стресс в жизни конкретного человека.

Те, кто преподает на курсах практику медитации, рассматривают ее как неотъемлемую часть своей жизни и самосовершенствования. Таким образом, мы просим пациентов делать только то, что регулярно выполняем сами. Мы знаем, чего требуем от них, так как сами делаем то же. Мы знаем, сколько сил потребуется затратить, чтобы найти в своей жизни время для практики медитации, и знаем, какую пользу это принесет. Реальные шансы попасть в штат преподавателей курсов имеют только те, кто обладает многолетним опытом обучения медитации и ежедневно занимается медитацией. Люди, которых направляют на курсы, чувствуют, что предъявляемые к ним требования — не «лечение», а скорее «углубленное обучение» для мобилизации их внутренних ресурсов, чтобы справиться с недугом и исцелиться. Собственная приверженность практике медитации передает им нашу убежденность в том, что путешествие, в которое мы приглашаем наших пациентов — истинное приключение в жизни, в которое можно отправиться вместе. Благодаря этому пониманию общей цели каждому из нас легче поддерживать уровень дисциплины, необходимый для ежедневной практики. В конечном итоге, мы требуем от наших пациентов даже чего-то большего, чем ежедневная практика, так как настоящую силу медитации можно реализовать, лишь сделав медитацию своим «образом жизни».

Чтобы наполнить вашу жизнь этой силой, мы рекомендуем выделять на занятия определенное время каждый день и не менее шести раз в неделю, причем практика должна продолжаться как минимум восемь недель подряд. Если сможете уделять себе такое количество времени ежедневно, то это уже само будет означать изменение образа жизни в лучшую сторону. Жизнь настолько сложна, а наш разум большей частью настолько перегружен различными проблемами и возбужден, что необходимо, особенно на начальном этапе, защитить и поддержать вашу практику медитации, выделив для этого специальное время, и если возможно,

отдельное место, где вы во время занятий будете чувствовать себя особенно уютно и комфортно.

Следует предусмотреть, чтобы вас никто не беспокоил во время занятий, чтобы вы могли быть самим собой, не отвлекаясь на другие дела. Это не всегда возможно, но вы только выиграете, если сможете организовать занятия именно таким образом. Сможете ли вы на время занятий заставить себя отключить телефон или поручить кому-либо другому отвечать на звонки и принимать сообщения — это один из показателей вашей обязательности. Если сможете освободиться от всего постороннего и быть «дома» только для себя, уже одно это принесет успокоение.

После принятия такого обязательства перед собой в дело вступает самодисциплина. Легко ставить перед собой цели, которые отвечают вашим же интересам. Но истинным мерилom обязательности является то, сможете ли вы продолжать идти по избранному пути, встретив на нем препятствия и, возможно, не видя немедленных ожидаемых «результатов». Вот когда к этому процессу должна подключиться ваша осознанная целеустремленность, т. е. намерение заниматься с решимостью атлета независимо от желания в конкретный день, независимо от того, удобно это для вас или нет.

Регулярная практика — не такое уж тяжелое дело, как это может показаться, если вы должным образом настроитесь на нее и выберете для этого подходящее время. Большинство людей до определенной степени уже обладает внутренней самодисциплиной. Даже приготовление ужина каждый вечер требует самодисциплины. Равно как самодисциплина заставляет вставать по утрам и идти на работу. Выделение времени на практические занятия также потребует определенных усилий с вашей стороны. Вам не будут платить за эту работу, вас, возможно, не примут на курсы освобождения от стресса, занимаясь на которых вы бы знали, что остальные тоже занимаются, и таким образом ощущали бы ответственность. Вам придется заниматься по более значимым причинам. Вероятно, достаточным для этого основанием станет возможность развить способность эффективнее работать в условиях постоянного давления или стать здоровее и чувствовать себя лучше, более расслабленно, более уверенно и счастливо. В конечном итоге, вам придется обосновать, почему вы все-таки решили взяться за практику медитации.

Для некоторых людей неприемлема сама идея выделения времени для себя. От пуританской этики нам осталось в наследство ощущение вины, возникающее, если мы делаем что-то для себя. Некоторым людям внутренний голос говорит, что это яв-

ляется проявлением эгоизма с их стороны и что они не достойны тратить время и энергию на себя. Обычно такое отношение возникает на основе нравоучений, полученных ими в начале своей жизни: «Живи для других, а не для себя», «Помогай другим, а не растрачивай силы на себя».

Если вы все-таки чувствуете, что не заслуживаете того, чтобы тратить время на себя, почему бы вам не посмотреть на *это*, как на часть своей практики внимательности? Откуда возникают такие чувства? Какие мысли кроются за такими чувствами? Можете ли вы безропотно следовать им? Верны ли они?

Даже способность помогать другим, если это, по вашему мнению, является наиболее важным в жизни, напрямую зависит от вашей уравновешенности. Вряд ли можно считать проявлением эгоизма, если вы затратите время на «настройку» собственного инструмента и на восстановление своих энергетических ресурсов. Точнее будет назвать это *проявлением ума*.

К счастью, после того, как люди начинают заниматься внимательностью на практике, большинство из них отказывается от мысли, что уделять время себе — это «эгоизм» и «нарциссизм», так как они видят, что «время для себя» положительно влияет на качество их жизни и самоуважение, а также на их взаимоотношения.

Мы полагаем, что у каждого человека есть свое наиболее оптимальное время для практики. Для меня это раннее утро. Я люблю вставать примерно на час раньше, чем я обычно вставал до того, как увлекся медитацией, и заниматься йогой. Мне нравится спокойная атмосфера раннего утра. Мне доставляет удовольствие вставать и пребывать только в настоящем, принимать вещи такими, каковы они на самом деле, причем в это время мой разум остается открытым и восприимчивым. Я знаю, что телефон не зазвонит. Я знаю, что вся моя семья спит, поэтому медитация не отнимает времени, которое предназначено для нее. Теперь в это время мои дети, как правило, еще спят, хотя в течение нескольких лет казалось, что самый младший из них ощущал присутствие в доме энергии пробуждения независимо от времени суток. Раньше, бывало, мне приходилось смещать время медитации на 4 часа утра, чтобы быть уверенным, что никто и ничто не прервет мои занятия. Теперь мои дети изредка занимаются медитацией и йогой вместе со мной. Я не заставляю их. Просто это то, чем занимается их папа, поэтому они, естественно, знают об этом и время от времени медитируют со мной.

Медитация и занятия йогой ранним утром оказывают положительное влияние на весь день. Начиная свой день с пребывания

в тишине, с концентрации внимания, совершенствования области бытия и развития спокойствия и сконцентрированности, я чувствую себя более внимательным и спокойным весь день и в большей степени способен распознавать стресс и эффективно с ним справляться. В дни, когда я настраиваю себя на ощущение своего тела, мягко растягиваю суставы и ощущаю мышцы, мое тело чувствует себя более подвижным, и я ощущаю каждую его клеточку лучше, чем в свободные от занятий дни. Кроме того, в этот день я узнаю о состоянии своего тела и о том, на что мне придется обратить особое внимание, например о пояснице или шее, если в это утро они особенно напряжены или болят.

Некоторым пациентам нравится заниматься рано утром, но многие не приемлют этого или не могут. Мы оставляем выбор оптимального времени занятий на усмотрение каждого конкретного человека. На начальном этапе не рекомендуется заниматься по вечерам, так как трудно концентрировать внимание, когда вы устали.

В первые недели занятий по программе освобождения от стресса многим людям трудно оставаться в состоянии бодрствования при сканировании тела (смотрите главу 5), даже выполняя его в дневное время, так как они сильно расслабляются. Когда утром после пробуждения я чувствую сонливость, мне приходится мыть лицо холодной водой, пока не убеждаюсь, что действительно проснулся. Я не хочу заниматься медитацией сквозь сон. Я хочу быть бодрым. Возможно, это покажется крайностью, но я на самом деле знаю, как важно действительно проснуться перед началом медитации. Полезно вспомнить, что внимательность означает полное пробуждение. Внимательность невозможно развить, расслабившись до такой степени, что наступает потеря восприятия и сон. Поэтому мы рекомендуем, если необходимо, использовать для пробуждения любые средства, даже холодный душ.

Ваша практика медитации будет эффективной настолько, насколько сильной будет ваша мотивация, направленная на рассеивание тумана, возникающего из-за отсутствия осознания. Когда восприятие «затуманено», трудно осознать важность практики внимательности. Смятение, усталость, депрессия и тревога являются ярко выраженными душевными состояниями, которые могут свести на нет самые благие намерения регулярно заниматься медитацией. Они могут легко овладеть вами и укорениться, а вы даже не будете знать об этом.

Именно в этот момент огромное значение приобретает ваше обязательство заниматься медитацией. Оно поддерживает непрерывность занятий. Положительный заряд, который дает регуляр-

ная практика, помогает поддерживать определенную психическую устойчивость и способность быстро восстанавливать физические и душевные силы, несмотря на возможные состояния смятения, отсутствия ясности и колебаний. В таком состоянии лучше всего заниматься практикой, не стараясь избавиться от своего смятения или иных чувств, а просто осознавая и признавая их.



Большинство людей, обращающихся на курсы, независимо от заболеваний, говорят, что на самом деле они хотели бы добиться душевного спокойствия. Это вполне понятно, учитывая их душевные и физические страдания. Но для достижения душевного покоя эти люди должны сами «загореться» идеей, образом того, чего они действительно хотят достичь, и нести с собой этот образ, несмотря на внутренние и внешние лишения, препятствия и неудачи.

Раньше я думал, что практика медитации является мощным средством сама по себе и оказывает такой исцеляющий эффект, что стоит только начать ею заниматься, как все изменится к лучшему. Но время научило меня, что требуется также определенный личный образ. Вероятно, это могла бы быть «картинка» того, кем или каким вы могли бы быть, если бы удалось сбросить оковы со своего разума и избавиться от ограничений, выставляемых собственным телом. Этот образ или идеал поможет пройти через неизбежные периоды низкой мотивации и сделает вашу практику непрерывной.

Для некоторых эта «картинка» может быть образом здоровья, для других она может быть связана с расслаблением, добротой, умиротворенностью, гармонией или мудростью. Ваш образ должен отражать то, что представляется наиболее важным, что, по вашему мнению, лежит в основе способности проявлять свои самые лучшие качества, что позволяет жить в мире с самим собой, ощущать себя единым целым.

Ценность целостности несколько не меньше нашего общего обязательства быть целостными, а также непоколебимой веры в нашу способность воплотить ее в любой момент. К. Г. Юнг сформулировал это следующим образом: «Для достижения целостности требуется поставить на карту все свое существование. Меньшее не годится; не может быть более легких условий, замен, компромиссов».

Все вышеизложенное поможет вам понять дух и факторы отношений, которые наиболее полезны для развития практики медитации. А теперь мы готовы перейти к рассмотрению самой практики.

3

Могущество дыхания: ваш непредвиденный союзник в процессе исцеления

Поэты и ученые прекрасно знают, что наш организм живет в соответствии с ритмами, которым подчинялись организмы наших предков. Ритм и пульсация присущи самой жизни, от биения ресничек бактерий до чередующихся циклов фотосинтеза и дыхания в растениях, до суточных ритмов нашего тела и его биохимии. Эти ритмы живого мира являются составной частью более мощных ритмов самой планеты, отливов и приливов, углеродных, азотных и кислородных циклов биосферы, циклов смены дня и ночи, времен года. Сами наши тела связаны с планетой постоянным ритмическим обменом по мере «перетекания» материи и энергии между нашими телами и тем, что мы называем «окружающей средой». Однажды один ученый подсчитал, что в среднем каждые семь лет все атомы в нашем теле обновляются, заменяются другими атомами из внешнего мира. Об этом интересно поразмышлять. Что есть я сам, если через каждые семь лет жизни вещество моего тела полностью меняется?

Один из путей такого обмена материей и энергией проходит через дыхание. С каждым вдохом в нашем организме происходит замена содержащихся в теле молекул двуокиси углерода на молекулы кислорода из окружающего воздуха. С каждым выдохом наш организм освобождается от продуктов обмена, а с каждым вдохом пополняется кислородом. Если прервать этот процесс более чем на несколько минут, наступит кислородное голодание мозга и произойдут необратимые изменения.

В этой работе важным союзником дыхания является сердце. Только представьте себе: эта удивительная мышца никогда не прекращает перекачивать кровь на протяжении всей жизни. Сердце начинает биться в нашем организме задолго до рождения, день

за днем, год за годом, без единой паузы, без отдыха в течение всей жизни. И даже после нашей смерти в течение некоторого времени есть возможность поддерживать его биение искусственными средствами.

Как и дыхание, сердцебиение является основным ритмом жизни. Сердце перекачивает богатую кислородом кровь из легких по артериям и более мелким капиллярам, снабжая все клетки тела кислородом, необходимым для их жизнедеятельности. По мере того, как эритроциты отдают содержащийся в них кислород, они загружаются углекислым газом, являющимся основным продуктом обмена всех живых тканей. Затем углекислый газ по венам поступает в сердце, а оттуда — в легкие, откуда выводится в атмосферу при выдохе. После этого следует вдох, в результате которого происходит насыщение кислородом молекул-носителей гемоглобина, которые при следующем сокращении сердечной мышцы разносятся по всему телу. Это в буквальном смысле слова пульс самой жизни внутри нас, прилив и отлив материи и энергии в наших телах.

Мы дышим с момента рождения до самой нашей смерти. Ритм нашего дыхания в значительной степени изменяется в зависимости от вида нашей деятельности и испытываемых чувств. Он ускоряется при физической нагрузке или эмоциональном всплеске и замедляется во время сна или в периоды расслабления. В качестве эксперимента можете понаблюдать за своим дыханием в моменты, когда вы возбуждены, сердиты или расслаблены. Вы сразу же заметите, как оно изменяется. Иногда дыхание очень ровное, а временами — неровное, даже затрудненное.

Мы можем в определенной степени сознательно контролировать дыхание. По своему желанию мы можем задержать дыхание на короткое время или контролировать его частоту и глубину.

Медленный или быстрый, контролируемый нами или естественный, процесс нашего дыхания не прекращается ни днем, ни ночью, длится год за годом, на протяжении всей жизни и на всех ее этапах. Обычно мы принимаем это как само собой разумеющееся. Мы не обращаем внимание на дыхание, пока что-нибудь не случится, что помешает его нормальному функционированию, или пока мы не начнем заниматься медитацией.

Дыхание играет исключительно важную роль в медитации и исцелении. Оно является необычайно мощным союзником и учителем в практике медитации, хотя люди, незнакомые с медитацией, считают роль дыхания малозначительной и не представляющей никакого интереса.

В процессе медитации особенно полезно сконцентрировать внимание на основных ритмах тела, так как они тесно связаны с ощущением жизни. Несмотря на то, что чисто теоретически мы могли бы сфокусировать внимание на сердцебиении, а не на дыхании, гораздо легче осознавать и воспринимать именно дыхание. Тот факт, что это ритмический процесс и что он постоянно меняется, только повышает его значение. Фокусируя внимание на дыхании во время медитации, мы с самого начала учимся чувствовать себя комфортно при его изменении. Мы понимаем, что должны проявлять гибкость. Нам придется научиться проявлять внимание к процессу, который не только изменяется и протекает циклически, но также реагирует на наше эмоциональное состояние, изменяя свой ритм, причем иногда довольно резко.

Кроме того, достоинство дыхания заключается в том, что оно представляет собой удобный процесс для долговременного поддержания в нашей повседневности постоянного восприятия всего окружающего и проявлений внутренней жизни. Пока мы живы, оно всегда с нами. Мы не можем даже выйти из дома, «не взяв его с собой». Оно всегда присутствует и на него можно постоянно обращать внимание независимо от того, что мы делаем, чувствуем или испытываем, независимо от того, где находимся. Настройка на дыхание незамедлительно фиксирует наше внимание на процессах внутри тела, на фундаментальном, ритмичном потоке жизни.

Некоторые люди, когда взволнованны, испытывают затрудненность дыхания. Они начинают дышать в учащенном ритме и вместе с тем более поверхностно. У них возникает *гипервентиляция*, т. е. они не получают достаточного количества кислорода, и при этом выдыхают слишком много двуокиси углерода, в результате чего они ощущают головокружение, нередко сопровождаемое ощущением давления в груди. Когда неожиданно чувствуете, что вам не хватает воздуха, вас может охватить страх или паника. Разумеется, в этом случае намного труднее контролировать дыхание.

Люди, испытывающие гипервентиляцию, могут подумать, что у них сердечный приступ и что они вот-вот умрут. На самом деле даже в худшем случае может произойти кратковременная потеря сознания, что опасно уже само по себе. В данном случае, прибегнув к обмороку, ваш организм пытается разорвать порочный цикл, который начинается, когда вы чувствуете, что больше не в состоянии дышать. Это приводит к панике, которая еще в большей степени усиливает ваше ощущение, что вы не можете дышать. После потери сознания дыхание нормализуется само по себе. Если вы не в состоянии контролировать дыхание, ваше тело сде-

лает это за вас, при необходимости «отключив» на короткое время сознание.

Когда страдающих от гипервентиляции пациентов направляют на курсы освобождения от стресса, их просят вместе с другими пациентами сконцентрировать внимание на дыхании в качестве первого этапа овладения практикой медитации. Многих сама мысль об этом приводит в состояние тревоги, и им сложно *наблюдать* за дыханием, не пытаясь манипулировать им. Но, проявив упорство, большинству удается научиться доверять своему дыханию по мере того, как они больше узнают о нем в процессе медитации.

37-летний пожарный Грегг был направлен на курсы психиатром после года периодических приступов гипервентиляции и безуспешного курса лечения от тревожного состояния. Его проблемы начались с того момента, когда он чуть было не задохнулся в очень задымленном помещении горящего здания. С того злополучного дня всякий раз, когда он пытался надеть противогаз, чтобы войти в горящее здание, его дыхание учащалось и становилось поверхностным, и он был не в состоянии надеть его. Несколько раз Грегга доставляли в местную больницу в кабинет неотложной помощи с подозрением на сердечный приступ. Но в больнице ему всегда ставили диагноз «гипервентиляция». До того как его направили на курсы освобождения от стресса, он больше года не мог войти в здание, охваченное пожаром.

На первом занятии Грегга вместе со всеми другими пациентами познакомили с основным приемом наблюдения за дыханием. Как только он сосредоточил внимание на вдохе и выдохе, то почувствовал нарастание страха. Он не захотел поддаться страху и выбежать из комнаты, поэтому продолжил заниматься и кое-как довел в тот день занятие до конца. Кроме того, ему удалось заставить себя наблюдать за дыханием каждый день в течение всей недели, главным образом из отчаяния, несмотря на возникавшее чувство дискомфорта и страха. В течение первой недели он выполнял сканирование тела, в процессе которого требуется, как вы скоро увидите, большая работа с дыханием, что для него оказалось настоящим мучением. Всякий раз, когда Грегг настраивался на дыхание, он чувствовал себя ужасно, как будто дыхание было его врагом. Он воспринимал дыхание как независимую и потенциально неподдающуюся контролю силу, по злой воле которой он уже не мог работать и которая уже изменила его взаимоотношения с товарищами по работе, а также его представление о себе как о мужчине.

Тем не менее после двух недель упорной работы с дыханием при сканировании тела он обнаружил, что снова в состоянии надеть противогаз и войти в горящее здание.

Позже Грегг рассказал всем, кто занимался в классе, каким образом в нем произошла эта разительная перемена. Постоянно наблюдая за дыханием, он начал больше доверять ему. Не осознавая этого вначале, он начал понемногу расслабляться при сканировании тела, и его представление о своем дыхании начало изменяться на уровне ощущений. Наблюдая за чередованием вдоха и выдоха при фокусировании внимания на всех частях тела, Грегг начал действительно чувствовать свое дыхание. Одновременно он понял, что его уже не в такой степени одолевают мысли и страхи *относительно* дыхания. На своем непосредственном опыте он убедился, что дыхание перестало быть его врагом и что он может использовать его даже для расслабления.

Для него больше не составляло труда упражняться в осознании дыхания в любое время дня и применять его аналогичным образом, чтобы успокоиться, в любом месте. Время от времени он выезжал на место пожара с пожарными машинами, но мог выполнять только вспомогательную работу. И однажды ему пришла в голову мысль попробовать применить полученные им знания и навыки на пожаре. Надевая противогаз, он сознательно сфокусировал внимание на дыхании, начал наблюдать за ним, не пытаясь изменить его и примиряясь с ощущением противогаза на лице, то есть так же, как он работал с признанием своего дыхания и любых чувств при сканировании тела у себя дома. И вдруг он понял, что с дыханием у него нет проблем.

С этого дня Грегг смог надевать противогаз и входить в горящие здания без паники, не опасаясь гипервентиляции. За три прошедших года после обучения на курсах у Грегга было только несколько моментов, когда он испытал чувство страха, опасаясь попасть в ловушку в закрытых задымленных помещениях. Но в этих ситуациях он смог осознать свой страх, замедлить дыхание и сохранить самообладание. С тех пор он уже больше никогда не страдал от приступов гипервентиляции.



Самый легкий и простой способ начать заниматься практикой внимательности как обязательной практикой медитации состоит в том, чтобы просто сконцентрировать внимание на дыхании. Вам надо понаблюдать, что произойдет, когда вы попытаетесь просто задержать внимание, как мы пробовали сделать это

в трехминутном эксперименте, описанном в первой главе, но теперь в течение более длительного отрезка времени. Наблюдать за дыханием можно в различных частях тела, одна из которых — ноздри. Если вы наблюдаете за дыханием, фокусируя внимание на этой части тела, вы будете ощущать дыхание по мере того, как воздух проходит через ноздри. Другая часть тела — грудь. Можно наблюдать за тем, как она расширяется и сжимается. Еще можно наблюдать за животом. В расслабленном состоянии он раздувается и сокращается при каждом вдохе и выдохе.

Независимо от выбранной для наблюдения части тела суть состоит в осознании ощущений, которые возникают в этом конкретном месте при дыхании и о которых вы должны постоянно помнить при осознании каждого конкретного момента. При этом мы *ощущаем* проходящий через ноздри воздух; мы *чувствуем* движение мышц, задействованных в процессе дыхания; мы *ощущаем* движения живота.

Обращать внимание на дыхание означает просто обращать внимание, не более того. Это не означает, что вам следует «подталкивать» свое дыхание, заставлять себя дышать, стараться сделать дыхание более глубоким или изменить его частоту и ритм. Вполне вероятно, что в течение многих лет вы дышали как надо, никогда не задумываясь над этим. Нет необходимости в стремлении *контролировать* дыхание сейчас только по той причине, что вы решили обратить на это внимание. Фактически, попытка контролировать дыхание приведет к обратному эффекту. Проявление внимания к дыханию состоит в том, чтобы попытаться осознать *ощущения* при каждом вдохе и выдохе.

Другой распространенной ошибкой пациентов, которую они допускают во время первого знакомства с указаниями по медитации относительно дыхания, является то, что они полагают, будто их просят *думать о* своем дыхании. Но это абсолютно неверно. Фокусирование внимания на дыхании не означает, что вам следует думать о своем дыхании. Это означает, что вам следует *осознавать* дыхание и *чувствовать* связанные с ним ощущения, а также внимательно относиться к изменению характера дыхания.

На курсах освобождения от стресса мы обычно фокусируем внимание на ощущении дыхания в области живота, а не ноздрей или груди. Это отчасти объясняется тем, что на ранних этапах практики такой прием оказывает заметный расслабляющий и успокаивающий эффект. Все профессионалы, для которых дыхание является частью работы, например оперные певцы, музыканты, исполняющие музыку на духовых инструментах, танцоры, акте-

ры, знают цену дыханию «из живота» и ценность фокусирования внимания в этой области. Они знают лучше других, что если дыхание идет «из живота», то объем дыхания больше и его легче контролировать.

Фокусирование на дыхании в области живота имеет также успокаивающий эффект. Как океан волнуется, когда дует ветер, так и разум склонен к тому, чтобы реагировать и волноваться, когда нет спокойствия и мира во внешней среде. Что касается океана, то опустившись под воду на глубину трех-шести метров, вы увидите, что там ощущается только небольшое колыхание воды. Там спокойно, даже когда поверхность океана волнуется. Аналогичным образом, фокусируя внимание на нашем дыхании в животе, мы настраиваемся на область тела, которая находится под поверхностью волнений нашего думающего разума и гораздо спокойнее. Это замечательный способ восстановления внутреннего спокойствия и равновесия при эмоциональном стрессе или когда «на уме у вас слишком много всего».

В медитации дыхание выступает в качестве «якоря», который закрепляет наше внимание. Дыхание позволяет нам опуститься ниже поверхностных волнений разума и погрузиться в состояние расслабления, спокойствия и устойчивости. Волнение по-прежнему происходит на поверхности разума, как колебание воды на поверхности океана. Но когда мы хоть на пару мгновений переключаем внимание на дыхание, на нас уже больше не дует ветер и мы защищены от удара волн. Это очень эффективный способ создания внутреннего центра спокойствия. Он позволяет повысить общую устойчивость разума.

Прикасаясь в какой-либо момент к спокойной и устойчивой части своего разума, вы сразу меняете перспективу. Вы видите вещи более отчетливо и действуете, опираясь на внутреннее равновесие, а не мечетесь беспокойно под влиянием возбужденного разума. Вот почему так полезна концентрация внимания на дыхании в области живота. Живот в буквальном смысле является «центром тяжести» тела, намного ниже головы и волнуемого думающего разума. Поэтому для установления спокойствия и формирования осознанного отношения к действительности мы с самого начала «берем себе в союзники» живот.

Любой момент в течение дня, когда вы именно таким образом концентрируете внимание на дыхании, становится моментом медитационного осознания. Это эффективный способ настроить себя на настоящее и сориентировать себя на свое тело и ощущения, причем не только во время медитации, но и в обычной жизни.

Когда вы привлекаете внимание к дыханию, то для углубления концентрации внимания может быть полезно закрыть глаза. Однако не обязательно медитировать закрыв глаза. Если вы решили, что глаза должны быть все время открыты, то ваш взгляд не должен фокусироваться на предмете или поверхности перед вами, и при этом он должен быть неподвижным. Постарайтесь повысить остроту восприятия ощущений, возникающих при дыхании, аналогично тому, как мы делали это в упражнении с изюмом. Другими словами, внимательно относитесь к своим реальным ощущениям в каждый конкретный момент. Постарайтесь максимально удерживать внимание на дыхании на протяжении всего процесса вдоха-выдоха, а заметив, что ваш разум в какой-то момент начинает «блуждать» и уже не сфокусирован на дыхании, снова направьте его на дыхание.

ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Многие из наших пациентов установили, что лучше всего дышать определенным способом, позволяющим расслабить область живота и известным как диафрагмальное дыхание. Возможно, вы уже начали так дышать. Если нет, то по мере более глубокого осознания циклов дыхания путем концентрации внимания на области живота вы можете обнаружить, что такое дыхание естественнее, так как оно размеренней и глубже, чем грудное дыхание, которое более частое и поверхностное. Понаблюдав за дыханием грудных детей, вы увидите, что в начале жизни мы все дышим диафрагмальным дыханием.

Диафрагмальное дыхание более точно описывается как брюшное дыхание или дыхание животом, поскольку диафрагма участвует во всех способах дыхания. Чтобы наглядно представить себе этот особый способ дыхания, полезно прежде всего узнать немного о том, как воздух попадает в тело и как выходит из легких.

Диафрагма — это большая, в форме купола мышечная пластина, которая по всему периметру прикреплена к нижним краям грудной клетки. Она отделяет органы грудной полости (сердце, легкие и крупные кровеносные сосуды) от органов брюшной полости (желудок, печень и кишечник). При сокращении диафрагма уплотняется и движется вниз (см. рис. 1), поскольку она прикреплена к краям грудной клетки. При таком движении диафрагмы вниз увеличивается объем грудной полости, в которой по обеим сторонам расположены легкие. Увеличение объема грудной полости приводит к уменьшению давления в легких. Из-за умень-

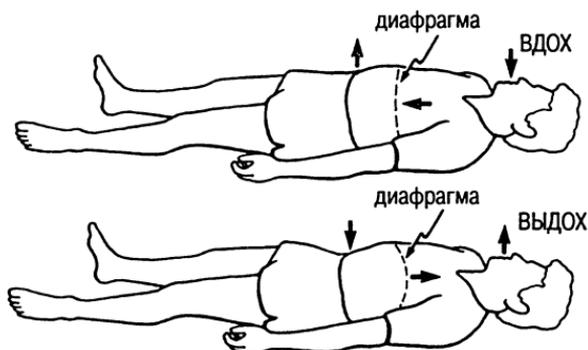


Рис. 1

шения давления внутри легких атмосферный воздух, давление которого более высокое, входит в легкие для уравнивания давления. Все это происходит при вдохе.

После своего сокращения диафрагма расслабляется. Когда мышцы диафрагмы расслабляются, она становится не такой плотной и возвращается в свое исходное положение, поднимаясь вверх к груди, тем самым уменьшая объем грудной полости. Это приводит к увеличению давления в грудной полости, под воздействием которого воздух выходит из легких через нос (и рот, если он открыт). Все это происходит при выдохе. Поэтому при дыхании воздух втягивается в легкие при сокращении и опускании диафрагмы и выталкивается по мере ее расслабления и движения вверх.

А теперь предположим, что при сокращении диафрагмы мышцы, образующие стенку вашего живота (брюшной полости), не расслаблены, а напряжены. Когда диафрагма давит на желудок, печень и другие органы, находящиеся в брюшной полости, она встречает сопротивление и не может опуститься достаточно низко. Ваше дыхание при этом будет поверхностным и в основном будет задействована только верхняя часть груди.

Смысл брюшного, или диафрагмального, дыхания состоит в том, чтобы как можно лучше *расслабить* живот. Затем при вдохе живот слегка расширяется (сам по себе) по мере того, как диафрагма сверху давит на органы брюшной полости. Диафрагма может и дальше опускаться вниз. При этом вдох удлиняется, и легкие заполняются несколько большим количеством воздуха. Затем при выдохе выталкивается немного больше воздуха, и таким образом общий полный цикл дыхания замедляется и дыхание становится более глубоким.

Если вы не привыкли расслаблять область живота, то ваши первые попытки дышать этим способом могут принести разочарование и неуверенность. Но если проявите настойчивость, умение придет само по себе. Младенцы не пытаются расслабить свои животики, когда дышат! Они уже расслаблены у них. Но после того, как в нашем теле произойдет накопление напряжения сверх нормы, что происходит с возрастом, может потребоваться немало времени, чтобы научиться расслаблять мышцы живота. На это, безусловно, стоит обратить внимание.

Сначала, видимо, лучше всего будет лечь на спину или вытянуться в кресле с откидной спинкой, закрыть глаза и положить одну руку на живот. Пусть внимание сосредоточится на руке и вы почувствуете, как она движется при вдохе и выдохе. Если рука поднимается при вдохе и опускается при выдохе, значит вы делаете все правильно. Движение не должно быть сильным или принудительным, и его амплитуда должна быть небольшой. Впечатление от вдоха и выдоха должно напоминать воздушный шарик, который немного надувается и сдувается. Если вы способны сейчас ощутить это, хорошо. Если нет, тоже неплохо. Оно само придет со временем по мере того, как вы будете продолжать наблюдение за своим дыханием. Имейте в виду, что в животе нет никакого воздушного шарика. Это всего лишь способ визуального представления его движения при дыхании. Если что-то и похоже на воздушные шарик, то это ваши легкие, а они находятся в груди!



Когда при обследовании нескольких сотен пациентов, закончивших курсы освобождения от стресса несколько лет назад, мы спросили у них, что самое важное они вынесли из наших курсов, то большинство ответило: «Дыхание». С моей точки зрения это забавно, так как каждый из них дышал задолго до поступления на курсы. Почему дыхание, которое уже было у наших пациентов и до курсов, вдруг приобрело для них такую важность и значение?

Ответ заключается в том, что после начала занятий медитацией дыхание перестает быть обычным дыханием. Когда мы начинаем регулярно обращать внимание на дыхание, наше отношение к нему резко меняется. Как мы уже видели, настройка на дыхание помогает нам сконцентрироваться. Дыхание *напоминает* нам о настройке на свое тело и применении внимательности к дальнейшим своим ощущениям в этот момент.

Осознанное восприятие дыхания помогает нам успокоить тело и разум. Только тогда мы в состоянии осознавать наши мысли

и чувства более спокойно и вдумчиво. Мы можем более отчетливо видеть обстоятельства, причем с большей перспективой, и все благодаря тому, что проснулись и осознаем действительность более глубоко. И с этим осознанием приходит чувство большей свободы действий, больших возможностей выбора, большей свободы эффективно и должным образом реагировать на стрессовые ситуации, не теряя при этом уравновешенности и ощущения собственной личности, что нередко происходит, если мы переполнены чувствами или теряем душевное равновесие из-за собственной спонтанной и рефлекторной реакции.

Все это приходит после выполнения несложных упражнений на концентрацию внимания на дыхании при условии регулярности занятий. Кроме того, вы увидите, что можно, успокаивая и стабилизируя разум, одновременно с высокой точностью направлять внимание на различные части тела, чтобы оно успокаивало травмированные или приносящие боль области.

Кроме того, можно использовать дыхание для дальнейшего развития способности находиться в состоянии полного покоя и концентрации. Настройка разума на *что-то одно*, а именно на дыхание, чтобы вытеснить из него все остальное, чем он обычно заполнен, позволяет увеличить нашу способность к концентрации внимания. Настройка на дыхание во время медитации, в конечном итоге, приводит к достижению более глубокого ощущения спокойствия и осознания. Дыхание как будто содержит в себе силу, которую мы можем обрести, просто следуя за ним, как по какому-то пути.

Эта сила раскрывается, когда мы систематически начинаем осознавать свое дыхание и делаем это в течение достаточно длительного времени. Вместе с этим к нам приходит растущее ощущение дыхания как надежного союзника. Я полагаю, что именно по этой причине наши пациенты так часто говорят, что «дыхание» — самое важное из того, что они выносят для себя из курсов освобождения от стресса. Именно в простом «старом» дыхании (я не буду говорить «прямо под нашим носом») лежит невостребованный нами источник силы, которая может изменить всю нашу жизнь. Нужно только использовать его для совершенствования нашего умения концентрировать внимание и проявлять терпение.

Именно простота практики осознанного дыхания позволяет освободиться от оков, которыми привычно опутан наш разум. Йоги знали это в течение многих столетий. Дыхание — универсальное средство для практики медитации.



Существует два основных способа практики осознанного дыхания. Один из этих способов предполагает соблюдение обязательной дисциплины, в соответствии с которой вы отводите особое время на осознание дыхания. В этот промежуток времени любые дела откладываются, вы принимаете рекомендованную позу и концентрируете внимание на осознании вдоха и выдоха в каждый конкретный момент, как описано выше. При условии регулярных занятий вы естественно научитесь удерживать внимание на дыхании в течение длительного периода времени. Это улучшит вашу способность концентрировать внимание в целом по мере того, как разум станет более сфокусированным и спокойным, перестанет резко реагировать на мысли и давление извне. При продолжении занятий с дыханием ваше состояние спокойствия становится более стабильным, постоянным и устойчивым. В этом случае, отводя время на медитацию, независимо от используемого метода вы фактически выделяете себе время на возвращение в глубину своей сущности, обретение внутреннего спокойствия и обновление.

Второй способ практики использования дыхания заключается в том, чтобы время от времени осознавать дыхание в течение дня или даже весь день, где бы вы ни находились и чем бы ни занимались. При этом способе нить медитационного осознания и связанные с ней физическое расслабление, эмоциональное спокойствие и глубокое понимание вплетаются в каждый аспект вашей повседневной жизни. Мы называем это «необязательной» практикой медитации. Этот способ имеет такую же ценность, что и обязательная практика, но им легче пренебречь. К тому же он утрачивает значительную часть своей способности стабилизировать разум, если не сочетать его с регулярной обязательной практикой медитации. Обязательная и необязательная практика использования дыхания дополняют и обогащают друг друга. Лучше всего сочетать их в работе. Конечно, второй метод совсем не требует особого времени, нужно только помнить о нем.

Осознанное дыхание лежит в основе всех аспектов практики медитации. Мы будем использовать его при занятии медитацией в положении сидя, при сканировании тела, на занятиях йогой и медитацией при ходьбе. Все эти перечисленные способы относятся к обязательной практике медитации. Кроме того, мы будем использовать осознанное дыхание в течение дня по мере развития непрерывной внимательности в своей жизни. Если вы будете продолжать занятия, то скоро в вашей жизни наступит день, когда

дыхание станет для вас «старым», хорошо знакомым другом и мощным союзником в процессе исцеления.

УПРАЖНЕНИЕ 1

1. Примите удобную позу в положении лежа на спине или сидя. В положении сидя спина должна быть прямой, а плечи опущены.
2. Закройте глаза, если это не лишит вас ощущения комфорта.
3. Обратите внимание на живот, почувствуйте, как он мягко поднимается или расширяется при вдохе и опускается при выдохе.
4. Продолжайте удерживать внимание на дыхании, «будьте вместе» с каждым вдохом и выдохом, как будто вы плывете по волнам собственного дыхания.
5. Всякий раз, замечая, что ваш разум отвлекся от дыхания, отметьте для себя, что именно отвлекло ваше внимание, и затем снова направьте его на живот и на ощущение того, как за вдохом следует выдох и наоборот.
6. Если разум отвлекся от дыхания в тысячный раз, в этом случае ваша «задача» — вновь и вновь направлять его на дыхание независимо от того, чем он занят в данный момент.
7. Выполняйте это упражнение каждый день в течение пятнадцати минут в удобное для вас время, независимо от вашего желания, на протяжении одной недели и вы поймете, что значит сделать практику медитации, подкрепленную дисциплиной, частью вашей повседневной жизни. Постарайтесь осознать, что значит проводить какое-то время в течение каждого дня вместе со своим дыханием, ничего при этом не *делая*.

УПРАЖНЕНИЕ 2

1. Настройтесь на свое дыхание в различное время дня; почувствуйте на паре вдохов-выдохов, как живот опускается и поднимается.
2. Осознайте, какие мысли и чувства вы испытываете в эти моменты. Просто наблюдайте за ними, не вынося о них или о себе никаких суждений.
3. Одновременно с этим осознайте, не изменилось ли ваше восприятие окружающего и ощущение самого себя.

Медитация в положении сидя: укрепление области бытия

На первом занятии у каждого человека есть возможность сказать, почему он/она обратился на курсы освобождения от стресса и какие цели он/она ставит перед собой. На прошлой неделе Линда описывала свое постоянное ощущение, будто за ней по пятам едет грузовик, причем быстрее, чем она может идти. Это был образ, который вызывал у остальных вполне определенные ассоциации; образ был настолько ярким, что сидящие в комнате люди начали в знак его признания кивать головой и улыбаться.

Я спросил: «Что на самом деле олицетворял этот грузовик?» «Мои импульсы и пристрастия», — ответила она (Линда страдала ожирением). Одним словом, ее разум. Он-то и был этим самым грузовиком. Он всегда следовал за ней, подталкивал и гнал ее, не давая ни минуты отдыха, ни минуты покоя.

Мы уже упоминали, что наше поведение и состояние наших чувств обусловлено игрой симпатий и антипатий разума, нашими пристрастиями и предубеждениями. Если посмотреть внимательно, то разве не будет верным следующее утверждение: разум постоянно пытается найти удовлетворение; он строит планы, чтобы сделать все как вы хотите; пытается получить то, что вы хотите или что, по вашему мнению, вам нужно; и в то же время пытается отгородиться от того, чего вы боитесь или не хотите? Как следствие этой распространенной игры нашего разума, разве не стремимся мы заполнить наши дни делами, которые *приходится* делать, и отчаянно пытаемся сделать все сразу, в то время как многие из наших дел не приносят настоящего удовольствия, так как мы очень спешим, слишком заняты, слишком возбуждены? Временами мы можем ощущать чрезмерную озабоченность своими графиками, обязанностями и своим местом в жизни, когда все наши дела являются на самом деле важными и когда мы решили непременно сделать их все. Мы живем, погрузившись в

мир постоянных дел. Мы действительно редко контактируем с тем, что создает фундамент для всех дел, или, другими словами, с областью бытия.

Восстановить контакт с областью бытия не так сложно. Нужно только напомнить себе, что мы должны осознанно воспринимать происходящее вокруг нас. Моменты осознанного восприятия — это моменты спокойствия и тишины, даже в разгар любых дел. Когда всей вашей жизнью управляют дела, то обязательная практика медитации может явиться убежищем для благоразумия и стабильности, которое можно использовать для восстановления некоторого равновесия и осознания перспективы. Таким образом можно остановить безудержное желание «переделать все дела» и можно дать себе немного времени на то, чтобы побыть в состоянии глубокого расслабления и спокойствия и напомнить себе, кто вы. Обязательная практика медитации может дать вам силу и самопонимание, чтобы вернуться к делам и делать их, опираясь на внутреннюю область бытия. Тогда все, что вы делаете, наполнится каким-то терпением и внутренним спокойствием, ясностью и уравновешенностью вашего разума, а занятость и напряжение будут менее обременительны. Они могут просто полностью исчезнуть.

Медитация является практически ничегонеделанием. Насколько я знаю, это единственная попытка, предпринимаемая человеком, которая не предполагает достижения какой-либо цели. Она скорее подчеркивает пребывание там, где вы уже находитесь. Большую часть своего времени мы настолько поглощены тем, что все время что-то делаем, к чему-то стремимся, что-то планируем, на что-то реагируем, чем-то занимаемся, что когда останавливаемся, то вначале ощущаем даже некоторую необычность этой ситуации. С одной стороны, мы мало осознаем, как неустанно и безжалостно работает наш разум и насколько он управляет нами. И это не удивительно, если учесть, что мы практически никогда не останавливаемся, чтобы внимательно понаблюдать, чем он занят. Мы редко спокойно смотрим на реакции и привычки собственного разума, его страхи и желания.

Потребуется какое-то время, чтобы освоиться с богатством чувств и ощущений, которое дает нам возможность просто *побыть* вместе со своим разумом. Это чем-то напоминает встречу со старым другом впервые за много лет. Сначала может быть некоторая неловкость, непонимание того, кто такой этот человек, непонимание того, как быть с ним или с ней. Какое-то время может потребоваться на восстановление этой связи, на повторное знакомство друг с другом.

По иронии судьбы, несмотря на то, что все мы «обладаем» разумом, нам приходится время от времени «напоминать себе», кто мы такие. Если не будем делать этого, победит инерция действия, и мы будем жить не по своей, а по ее программе, почти как роботы. Инерция безудержного действия может десятилетиями определять нашу жизнь и продолжаться вплоть до самой смерти, и при этом мы практически не будем осознавать, что «пробегаем» свою жизнь и что для жизни у нас есть только моменты.

В условиях инерции выполнения всех наших действий и дел потребуется, по-видимому, несколько необычных и даже радикальных шагов, чтобы заставить себя всегда помнить о непреходящей значимости настоящего момента. Вот почему мы каждый день отводим специальное время для обязательной практики медитации. Это позволяет нам остановиться, «напомнить» себе и войти в область бытия.

Вам может показаться надуманным и неестественным отведение какого-то особого времени в своей жизни на бытие, на ничегонеделание. Пока вы сами не погрузитесь в область бытия, это может показаться еще одной «вещью», которую нужно *делать*. «Теперь я должен еще найти время на медитацию вдобавок ко всем тем обязанностям и стрессам, которые уже есть в моей жизни». И при этом никуда не уйти от того факта, что это утверждение верно.

Но после того, как вы поймете необходимость подкреплять и обогащать область бытия, успокоить сердце и разум и найти внутреннее равновесие, с которым вы могли бы встретить жизненные бури, ваше обязательство отдать приоритет этому времени и соблюдать требуемую дисциплину, чтобы претворить все это в реальность, станет естественным. Станет легче выделить время на медитацию. Как бы то ни было, если вы сами увидите, что она действительно обогащает то, что лежит в глубине вашей души, то безусловно найдете выход.



«Медитация в положении сидя» или проще говоря «медитация сидя» является основой обязательной практики медитации. Сидеть, как и дышать, свойственно любому человеку. В этом нет ничего необычного. Но медитация сидя отличается от того, что человек просто сидит, так же, как осознанное дыхание отличается от обычного. Различие, безусловно, заключается в вашем осознании.

Как предложено во второй главе, при практике медитации сидя отводится специальное время и место для ничегонеделания.

Мы сознательно принимаем расслабленную позу тела, чтобы чувствовать себя достаточно комфортно без движения, и спокойно пребываем в настоящем, ничем не пытаясь его заполнить. Мы уже пробовали делать это при выполнении различных упражнений, когда вы наблюдали за своим дыханием.

Очень полезно принять прямую, с чувством собственного достоинства позу, при которой голова, шея и спина находятся на одной вертикальной прямой. В такой позе наиболее легко дышать. Кроме того, это физическое выражение внутренней уверенности в своих силах, принятия самого себя и чуткого внимания, которые мы культивируем.

Мы обычно занимаемся медитацией сидя на стуле или на полу. Если вы предпочитаете стул, то лучше всего использовать стул с прямой спинкой, позволяющий поставить ноги на пол. Нередко мы рекомендуем, по возможности, немного отодвинуть спину от спинки стула, чтобы ваш позвоночник сам себя поддерживал (см. рис. 2А). Но если вы опираетесь на спинку стула, это тоже хорошо. Если предпочитаете сидеть на полу, то сидеть следует на твердой, толстой подушке, которая приподнимет бедра на высоту от 7 до 15 см от пола (для этой цели может прекрасно подойти матрасик, сложенный в два-четыре слоя; или можете приобрести специальную подушку для медитации сидя, называемую *зафу*).

Существует целый ряд сидячих поз со скрещенными ногами или на коленях. Некоторые люди используют их, когда сидят на полу. Лично я чаще всего использую позу под названием «бирманская» (см. рис. 2Б), когда пятку одной ноги я подтягиваю поближе к телу, а вторую ногу располагаю параллельно перед ней. В зависимости от гибкости ваших бедер, коленей и лодыжек колени могут касаться или не касаться пола. Иногда несколько удобнее, когда они касаются пола. Другие используют позу стоя на коленях. При этом подушка помещается между ног (см. рис. 2В).

Сидение на полу может дать вам ободряющее чувство «приземленности» и поддержки в позе медитации, но необязательно заниматься медитацией, сидя на полу или в позе со скрещенными ногами. Большинство пациентов предпочитает сидеть на стульях с прямой спинкой. В конечном итоге, главное не в том, на чем вы сидите, а в искренности ваших усилий.

В практике медитации очень важное значение имеет поза независимо от того, сидите ли вы на полу или на стуле. Она может быть внешней поддержкой для развития внутреннего достоинства, терпения и принятия самого себя. В позе главное то, что спина, шея и голова должны располагаться на одной вертикаль-

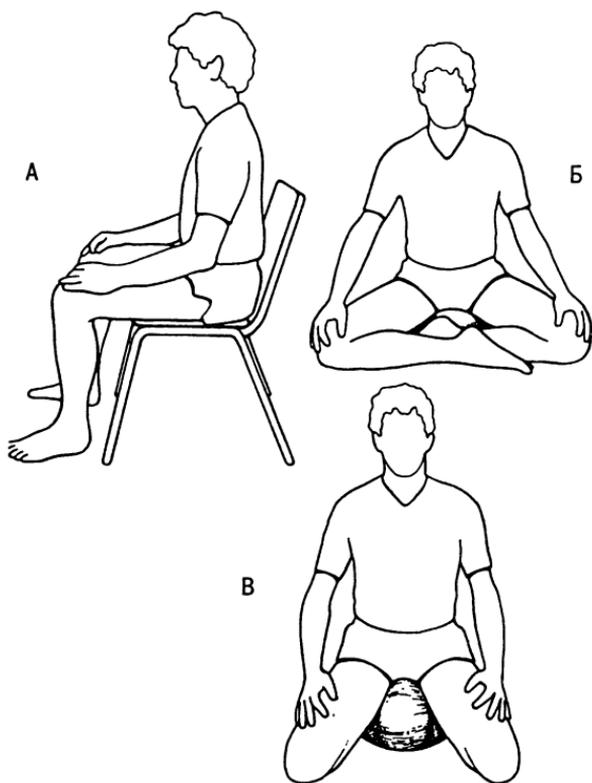


Рис. 2

ной линии, плечи должны быть расслаблены, а руки уютно покоиться в любом положении. Обычно мы кладем руки на колени по отдельности, как показано на рис. 2, или складываем их вместе на коленях, но пальцы левой руки лежат на пальцах правой руки, причем кончики больших пальцев касаются друг друга.

Приняв избранную нами позу, мы концентрируем внимание на дыхании. Мы *чувствуем*, как воздух входит, мы *чувствуем*, как он выходит. Мы концентрируем внимание на настоящем, момент за моментом, вдох за вдохом. Это кажется несложным, и это действительно несложно. Полное осознание вдоха, полное осознание выдоха. Просто дышите, наблюдая за своим дыханием, ощущая при этом все малейшие колебания.

Это просто, но нелегко. Вы, вероятно, часами можете сидеть перед телевизором или ехать на автомобиле, не задумываясь об

этом ни на миг. Но когда пытаетесь сидеть и наблюдать только за своим дыханием, телом или разумом и при этом вас ничто не развлекает и некуда идти, вероятно, вы в первую очередь заметите, что какая-то ваша часть не хочет оставаться в таком положении длительное время. Вероятно, одной, двух, трех или четырех минут будет вполне достаточно для вашего тела или разума, и они потребуют чего-то другого, например перехода в другую позу или переключения на совершенно другой вид деятельности. Это неизбежно.

Именно в этот момент работа по наблюдению за самим собой становится особенно интересной и плодотворной. Обычно всякий раз, когда срабатывает разум, тело следует за ним. Если разум не находится в состоянии покоя, то это распространяется и на тело. Если разум испытывает жажду, то тело подходит к кухонной раковине или холодильнику. Если разум говорит: «Это скучно», то еще до того, как вы осознаете это, ваше тело приходит в движение и ищет, чем бы следующим ему заняться, чтобы удовлетворить разум. Кроме того, происходит и наоборот. Если тело ощущает малейший дискомфорт, оно занимает более удобное для себя положение или просит разум найти для него какое-либо другое занятие и опять-таки оно «встанет» практически до того, как вы осознаете это.

Если вы действительно настроены стать более спокойными и достичь большего расслабления, вас, возможно, заинтересует, почему разуму надоедает быть наедине с самим собой и почему ваше тело такое беспокойное и постоянно ощущает дискомфорт. Вам, возможно, будет интересно узнать, что стоит за вашими побуждениями заполнить чем-либо каждый момент вашей жизни; что скрыто за потребностью развлекаться в образовавшийся «пустой» момент, вскакивать и снова начинать что-либо делать? Что заставляет тело и разум отказываться от состояния покоя?

В практике медитации мы не стремимся дать ответ на такие вопросы. Скорее — мы просто наблюдаем, как возникают импульсы или как приходят в голову мысли. И вместо того, чтобы вскакивать и делать то, что, по мнению разума, стоит следующим на повестке дня, мы спокойно, но твердо обращаем наше внимание снова на живот и на дыхание и просто продолжаем наблюдать за дыханием в каждый конкретный момент. Мы можем одну-две минуты размышлять, почему наш разум так себя ведет, но в основном учимся принимать каждый момент таким, как есть, не реагируя на то, *каков* он. Поэтому мы продолжаем сидеть, наблюдая за своим дыханием.

ОСНОВНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО МЕДИТАЦИИ

Основные инструкции по практике медитации сидя очень просты. Мы наблюдаем за дыханием, как входит и выходит воздух. Полностью концентрируем внимание на ощущении дыхания, когда делаем вдох, а также когда делаем выдох, как мы это делали в первой и третьей главах. И обнаружив, что внимание отвлеклось на что-либо постороннее, мы замечаем это, освобождаемся и мягко возвращаем внимание к дыханию, к подниманию и опусканию живота.

Если раньше вы уже пытались сделать это, то, вероятно, уже заметили, что разум склонен блуждать. Вы уже могли заключить с самим собой «договор» о концентрации внимания на дыхании, несмотря ни на что. Но вскоре вы, несомненно, обнаружите, что разум находится уже где-то в другом месте: он забыл о дыхании, увлекся чем-то другим.

Всякий раз, осознав это при медитации сидя, вы мягко возвращаете свое внимание снова на живот и дыхание независимо от того, что отвлекло его. Если оно сто раз отвлеклось от дыхания, вы должны сто раз вернуть его обратно, как только обнаружите это.

Тем самым вы тренируете свой разум, чтобы он стал более устойчивым и стабильным. Вы принимаете в расчет каждый момент. Вы его принимаете, когда он наступает, с равным вниманием, не ставя ни один момент выше другого. Тем самым вы развиваете естественную способность концентрировать свой разум. Повторно возвращая свое внимание на дыхание всякий раз, когда оно «соскальзывает» на нечто другое, мы тем самым повышаем и углубляем нашу способность концентрировать его примерно так же, как при многократном поднятии тяжестей укрепляем мышцы. Регулярная работа (а не борьба) с разумом позволяет увеличить внутреннюю энергию. В то же время мы развиваем терпение и умение не выносить сиюминутные суждения. Мы просто в обычном порядке возвращаем свое внимание на дыхание, причем делаем это спокойно, но твердо.

КАК ПОСТУПАТЬ ПРИ ДИСКОМФОРТЕ ТЕЛА

Как скоро вы убедитесь, когда садитесь, чтобы заниматься медитацией, практически любая мелочь может отвлечь внимание от дыхания. Одним существенным источником таких отвлекающих импульсов является тело. Как правило, если вы в течение некоторого времени сидите неподвижно, тело начинает ощущать

дискомфорт. В ответ на него мы обычно постоянно меняем положение, не особенно обращая на это внимание. При занятии медитацией полезно не поддаваться первому желанию изменить принятое положение при ощущении дискомфорта. Вместо этого мы направляем внимание на эти ощущения дискомфорта и мысленно приветствуем их.

Почему? Потому что в момент их осознания они становятся частью нашего ощущения настоящего момента, и следовательно, самостоятельными ценными объектами наблюдения и исследования. Они дают нам возможность непосредственно рассмотреть свои автоматические реакции и все происходящее в целом, когда по мере отвлечения от дыхания разум утрачивает свое равновесие и возбуждается.

Таким образом, вместо того, чтобы рассматривать боль в колене или спине или напряжение в плечах как отвлекающие моменты, мешающие оставаться с дыханием, их можно включить в поле вашего осознания и просто принять как должное, не реагируя на них, как на нечто нежелательное, не пытаясь избавиться от них. Данный подход позволяет нам взглянуть на дискомфорт по-другому. Какой бы дискомфорт эти ощущения ни вызывали, они теперь являются нашими потенциальными учителями и союзниками в самоизучении. Они могут помочь нам развить свои способности к концентрации, обретению спокойствия и осознанию, а не являться помехами в пребывании со своим дыханием.

Развитие такого рода гибкости, позволяющей нам приветствовать и принимать *все*, что возникло, вместо того, чтобы настаивать на концентрации внимания только на чем-то одном, например на дыхании, является одним из самых характерных и ценных свойств медитации внимательности.

На практике это означает, что следует приложить определенные усилия, чтобы сидеть с ощущениями дискомфорта во время попыток заняться медитацией, не обязательно до возникновения боли, но желательно выдержать это несколько дольше, чем обычно. Мы дышим с этими ощущениями. Мы приветствуем их и при их наличии стремимся непрерывно поддерживать осознание каждого конкретного момента. Затем, если необходимо, мы меняем положение тела для уменьшения дискомфорта, но *даже это мы делаем внимательно*, с осознанием каждого конкретного момента при перемещении.

В данном случае в процессе медитации мы не считаем сообщения тела о дискомфорте и боли не стоящими внимания. Наоборот, как увидим в 22-й и 23-й главах, мы рассматриваем боль

и дискомфорт как достаточно важные моменты, заслуживающие более глубокого изучения. Наилучший способ их изучения заключается в том, чтобы «приветствовать» их, когда они возникают, а не попытаться избавиться от них, потому что они нам не нравятся. Если будем медитировать сидя, испытывая некоторый дискомфорт, принимая его как часть нашего опыта в данный момент, даже если это не нравится (а нам это действительно не нравится), мы увидим, что можно расслабиться и при физическом дискомфорте. Это один из примеров того, как дискомфорт и боль могут быть нашими учителями и помогут исцелиться.

Иногда расслабление при ощущении дискомфорта уменьшает интенсивность боли. Чем больше вы тренируете такое расслабление, тем более умело сможете ослабить боль или, по крайней мере, стать для нее более «прозрачным». Независимо от того, испытываете ли вы во время медитации сидя ослабление боли или нет, сознательная работа с вашей реакцией на дискомфорт поможет вам развить определенный уровень спокойствия и самообладания, т. е. качеств, которые окажутся полезными при возникновении различных сложных и стрессовых ситуаций, а также боли (см. части II и III).

КАК РАБОТАТЬ С МЫСЛЯМИ В ПРОЦЕССЕ МЕДИТАЦИИ

Помимо физического дискомфорта и боли, еще целый ряд факторов могут отвлечь вас в процессе медитации от дыхания. Главный фактор — мышление. Ваше решение успокоить тело и понаблюдать за дыханием в каждый конкретный момент еще не означает, что ваш мыслящий разум собирается с вами сотрудничать. Он не успокаивается только потому, что вы решили заниматься медитацией!

Концентрируя внимание на дыхании, мы четко видим, что живем, погружившись в нескончаемый поток мыслей, которые приходят волей-неволей, одна за другой, быстро сменяя друг друга. Многие люди испытывают большое облегчение, когда на курсах освобождения от стресса после самостоятельных занятий медитацией в течение первой недели, приходят на следующее занятие и узнают, что были не единственными, кто обнаружил, что мысли проносились через разум со скоростью водопада и были совершенно неуправляемыми. Мы заверяем их, что разум каждого пациента в классе ведет себя таким же образом. Это просто свойство разума.

Для многих на курсах это открытие равносильно открытию. Оно закладывает основу для глубокого изучения или стано-

вится поводом для него, что, по утверждению многих, является самым ценным из постигнутого в процессе обучения медитации на курсах, т. е. пониманием того, что они не тождественны своим мыслями. Данное открытие означает, что они могут сознательно так или иначе ассоциировать или не ассоциировать себя со своими мыслями, что было им недоступно, пока они не осознали такой простой факт.

На ранних стадиях практики медитации активные мысли постоянно отвлекают внимание от основной задачи, которую вы поставили перед собой в развитии спокойствия и концентрации, а именно — всегда оставаться с дыханием. Для придания этой практике непрерывности и момента движения потребуется постоянно напоминать себе, что нужно все время возвращаться к дыханию независимо от того, чем занят разум в каждый конкретный момент.

То, чем заняты ваши мысли во время медитации, может быть для вас важным или малозначительным, но независимо от значимости кажется, будто они живут сами по себе. Если вы испытываете сильный стресс, ваш разум будет скорее всего поглощен мыслями о вашем затруднительном положении, о том, что следует или не следует делать, или о том, чего вам ранее следовало бы или не следовало бы делать. В такие моменты ваши мысли могут нести заряд тревоги и беспокойства.

В более спокойные моменты мысли, возникающие в вашем сознании, могут быть по своему характеру не такими беспокоящими, но также могут отвлекать внимание от дыхания. Вы можете «поймать» себя на том, что думаете о просмотренном фильме или что вами завладела мелодия песни и упорно вертится в голове. Или можете думать об ужине, работе, своих родителях, других людях, своем отпуске, смерти, счетах или о чем угодно. Те или иные мысли будут пронеситься в вашем разуме во время медитации сидя, большинство из них ниже уровня осознания, пока вы, наконец, не поймете, что уже не следите за своим дыханием, и даже не знаете, сколько времени прошло, пока вы осознали это, не знаете, что вас навело на то, о чем думаете сейчас, «проснувшись» и поняв, что дыхание забыто.

Именно в этот момент вы говорите себе: «Ладно, давай сейчас вернемся к дыханию и освободимся от имеющихся мыслей, какими бы они ни были». Кроме того, в такие моменты полезно проверить свою позу и сесть прямо, если вы сгорбились, как обычно бывает, когда восприятие затуманивается.

Во время медитации мы относимся ко всем нашим мыслям одинаково, как к имеющим одинаковое значение. Мы стараемся осознать их, когда они возникают, а затем сознательно возвращаем внимание к дыханию, как к основному центру наблюдения, *независимо от содержания мыслей!* Другими словами, специально тренируем освобождение от каждой мысли, которая привлекает наше внимание, независимо от того, кажется нам эта мысль важной и глубокой или незначительной и тривиальной. Мы просто наблюдаем за ними, как за мыслями, разрозненными событиями, которые появляются в поле нашего внимания. Мы знаем о них, так как они возникли, но умышленно в процессе медитации не вникаем в их содержание независимо от их важности для нас в этот момент. Наоборот, напоминаем себе о необходимости воспринимать их как обычные мысли, как внешне независимые события, возникающие в поле внимания. Мы отмечаем про себя их содержание и силу «заряда», который они несут, иными словами, степень их способности доминировать в нашем разуме в этот момент. Затем независимо от значимости мыслей для нас в этот момент продолжаем медитировать, сознательно освобождаемся от них и снова переключаем внимание на дыхание и на ощущение пребывания «в своем теле».

Однако освобождение от мыслей не означает их подавление. Многие люди ошибочно представляют себе, что медитация требует от них «отключить» свое мышление и чувства. Они почему-то трактуют инструкции таким образом, что если они думают в процессе медитации, то это «плохо», и что «хорошая медитация» — это такая медитация, когда мыслей мало или нет вообще. Поэтому важно подчеркнуть, что *возникновение мыслей — это не плохо и не нежелательно при медитации. Важно другое: осознаете ли вы свои мысли и чувства в ходе медитации или нет и как вы обращаетесь с ними.* Попытка их подавления приведет в результате только к большему напряжению и разочарованию, к углублению проблем, а не к спокойствию и покою.

Внимательность не предполагает отказ от мыслей или попытку отгородить себя от них для успокоения разума. Мы не стремимся остановить поток мыслей, проносящийся через наш разум. Мы просто освобождаем для них место, наблюдаем за ними, как за мыслями, и позволяем им быть, используя дыхание в качестве нашего якоря или «аэродрома базирования» для наблюдения, для напоминая о необходимости оставаться сосредоточенными и спокойными.

Действуя таким образом, вы увидите, что одна медитация отличается от другой. Иногда вы можете чувствовать себя относительно спокойным и расслабленным, когда не беспокоят мысли или сильные чувства. В другое время мысли и чувства могут быть такими сильными и повторяющимися, что вам не остается ничего другого, кроме как наблюдать за ними, насколько это возможно, а в промежутках, свободных от мыслей, быть со своим дыханием. *Для медитации важно не столько то, как много вы думаете, сколько то, как много места вы отводите на это в поле своего восприятия каждого момента.*



Просто замечательно, насколько освобождающий характер носит способность понимать, что ваши мысли — только мысли, а не «вы сами» и не «реальность». Например, если у вас возникла мысль, что сегодня крайне необходимо сделать определенное количество дел, и вы не признаете ее как мысль, а поступаете, как если бы это было «правдой», то *в тот момент*, когда вы искренне решили, что все эти дела должны быть сделаны сегодня, вы создали *реальность*.

Питер, как мы видели в первой главе, пришел на курсы потому, что с ним случился сердечный приступ и он не хотел его повторения. Он пришел к драматическому пониманию изложенного в предыдущем абзаце, когда однажды в десять часов вечера вдруг обнаружил, что моет свою автомашину в свете прожектора на подъездной дорожке к дому. Его внезапно осенила мысль, что в этом не *было необходимости*. Просто это был неизбежный результат целого дня, проведенного в попытках успеть сделать все, что, *как он думал*, было необходимо. Увидев, что он делает, Питер также понял, что был не в состоянии усомниться в своем первоначальном убеждении, что все должно было быть сделано *сегодня*, так как полностью поверил в его истинность.

Вы, вероятно, почувствуете напряжение и возбуждение даже не зная их причин, если обнаружите, что ведете себя подобным образом. Так было у Питера. Поэтому если вам во время медитации придет в голову мысль о том, сколько вы должны сделать сегодня, то следует обязательно отнестись к этому просто *как к мысли*, иначе вы можете вскочить и начать заниматься делами прежде, чем поймете, что бессознательно решили прервать медитацию сидя, просто потому что пришла в голову эта мысль.

И наоборот, если вы способны отступить от этой мысли и внимательно осмыслить ее, то сможете определить первоочеред-

ность действий и примете разумные решения, что действительно необходимо сделать в первую очередь. Поэтому простое признание своих мыслей *как мыслей* может освободить вас от искаженной реальности, которую они часто создают. Это поможет вам стать более дальновидным и позволит в большей степени быть хозяином собственной жизни.

Освобождение от тирании думающего разума вытекает непосредственно из самой практики медитации. Когда мы ежедневно проводим некоторое время в состоянии ничегонеделания, наблюдаем за ходом дыхания и активностью нашего разума и тела, не позволяя данной активности «захватить» нас, тем самым мы параллельно развиваем спокойствие и внимательность. По мере того, как разум развивает стабильность и в меньшей степени увлекается содержанием мыслей, мы укрепляем способность разума концентрироваться и быть спокойным. Мы закрепляем свою внимательность всякий раз, когда при возникновении мысли признаем ее как мысль, отмечаем для себя ее содержание и оцениваем силу ее влияния на нас и точность ее содержания, а затем освобождаемся от нее и снова возвращаемся к нашему дыханию и к ощущению своего тела. Мы лучше узнаем самих себя и станем более терпимыми к себе, не такими, какими хотели бы быть, а такими, каковы на самом деле.

ДРУГИЕ ОБЪЕКТЫ ВНИМАНИЯ ПРИ МЕДИТАЦИИ СИДЯ

На курсах освобождения от стресса практика медитации сидя вводится на втором занятии. Участники выполняют ее вместо домашнего задания, проводя десятиминутные занятия на второй неделе дополнительно к сорокапятиминутному сканированию тела, о котором вы узнаете в следующей главе. Неделя за неделей мы постепенно увеличиваем время медитации сидя до сорока пяти минут. Наряду с этим расширяем диапазон ощущений, с которыми работаем.

В течение нескольких первых недель мы просто наблюдаем, как при дыхании воздух «входит» и «выходит» из легких. Мы можем практиковать это вечно и никогда не приходим к концу. Просто процесс постепенно углубляется. В конечном итоге разум становится более спокойным и более расслабленным, а внимательность развивается еще больше.

Самые простые приемы медитации, например осознание дыхания, дают такой же глубокий исцеляющий эффект и ощущение свободы, что и более сложные методы, которые люди иногда

ошибочно принимают за более «передовые». Работа с дыханием является таким же передовым методом, что и сосредоточение внимания на других аспектах внутренних и внешних ощущений. В развитии внимательности и мудрости все имеет свое место и ценность. Важную роль играет качество и искренность усилий, направленных на овладение практикой, а также глубина понимания, а не используемая вами конкретная «методика» или объект вашего внимания. Если вы по-настоящему управляете вниманием, то любой объект может открыть для вас путь к прямому осознанию каждого конкретного момента. Но осознанное дыхание является очень мощным и эффективным «якорем» для всех других аспектов медитативного осознания. По этой причине мы будем снова и снова возвращаться к нему.

С каждой неделей мы постепенно расширяем поле внимания при медитации сидя и включаем в него, помимо дыхания, ощущение конкретных участков тела, ощущение тела как единого целого, звуки и, наконец, процесс мышления как таковой. Иногда мы фокусируем внимание только на чем-то одном из вышперечисленного. А иногда можно практиковать все эти элементы последовательно за один «сеанс» медитации сидя, который мы заканчиваем простой медитацией сидя с осознанием всего возникающего, не выбирая что-либо особенное для концентрации внимания: ни звуки, ни мысли, ни дыхание. Иногда это называют *осознанием без выбора*. Вы можете рассматривать его как простое восприятие того, что «разворачивается» в вашем разуме в каждый момент. Эта задача может показаться очень простой, но на самом деле такая практика требует большого спокойствия и высокой степени внимательности, т. е. качеств, которые вы развиваете, как мы уже видели, выбирая один объект, как правило, дыхание, и работая с ним в течение многих месяцев и даже лет. По этой причине на начальных этапах процесса медитации некоторым может быть полезно просто оставаться со своим дыханием и с ощущением своего тела как единого целого, особенно в том случае, если они во время занятий не прослушивают аудиозаписи по медитации сидя. Поэтому пока мы предлагаем выполнять упражнения, приведенные в конце этой главы. Затем в десятой главе вы найдете развернутую программу по развитию практики медитации, рассчитанную на восемь недель, которая аналогична графику занятий на курсах освобождения от стресса.

Когда мы начинаем вводить медитацию сидя, это обычно сопровождается ненужными движениями и шевелением, люди открывают и закрывают глаза по мере того, как привыкают к идее

ничего неделания и учатся просто «быть». Людям, которые приходят к нам с жалобами на боль или тревогу, или тем, кто не может ни минуты сидеть без дела, неподвижное сидение сначала кажется невозможным. Нередко они думают, что их боль или тревожное состояние от этого еще больше усилятся или ими овладеет скука. Но уже через несколько недель в комнате стоит непривычная тишина, несмотря на то что к тому времени мы уже, возможно, сидим по двадцать или тридцать минут подряд.

Вы не заметите практически никаких движений, шевеления, даже у пациентов, страдающих от боли или состояния тревоги, и у энергичных и непоседливых по натуре людей. Это верный признак того, что они занимаются дома, и уже развили в себе определенные навыки непрерывной поддержки состояния спокойствия как тела, так и разума.

В скором времени большинство участников курсов узнает, что медитация может быть вполне волнующим занятием. Иногда кажется, что это даже не работа, а просто не требующее никаких особых усилий расслабление и переключение в неподвижность бытия, умение принимать каждый момент по мере его развития.

Это истинные моменты целостности, доступные для всех нас. Откуда они приходят? Ниоткуда. Они есть всегда. Каждый раз, когда вы сидите в полной достоинства позе и обращаете внимание на собственную целостность сколь угодно долго, то возвращаетесь к своей целостности, тем самым утверждая врожденное равновесие разума и тела, независимо от сиюминутного состояния разума или тела. Медитация сидя переходит в расслабление, спокойствие и душевное равновесие, которые находятся под поверхностными волнениями вашего разума. Добиться этого так же легко, как видеть и освобождаться, снова видеть и освобождаться и вновь видеть и освобождаться.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Медитация с дыханием в положении сидя

1. Продолжайте практиковать осознанное дыхание, сидя в удобной для вас позе, но обязательно с прямым позвоночником, в течение как минимум десяти минут не реже раза в день.
2. Каждый раз, увидев, что разум отвлекся от дыхания, определите, о чем вы сейчас думаете. Затем снова сконцентрируйте внимание на животе и дыхании.
3. Со временем постарайтесь увеличить продолжительность медитации сидя, пока не сможете выполнять ее в течение

тридцати и более минут. Но не забывайте, что когда вы действительно находитесь в настоящем, времени, как такового, для вас не существует, поэтому время, показываемое часами, не столь важно, как ваше желание обращать внимание и освобождать разум в каждый конкретный момент.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Медитация с дыханием и ощущением целостности тела

1. Когда ваша практика медитации сидя «окрепнет» в том смысле, что вы уже сможете в течение некоторого времени непрерывно удерживать внимание на дыхании, постарайтесь расширить поле своего осознания «за пределы» дыхания и «за пределы» живота для внесения ощущения тела как единого целого в медитацию.
2. Поддерживайте это осознание тела, которое сидит и дышит, а если ваш разум отвлекся, снова сосредоточьте внимание на том, что вы сидите и дышите.

УПРАЖНЕНИЕ 3

Медитация со звуком

1. Если у вас есть желание, постарайтесь при занятии медитацией прислушаться к звуку. Это не означает, что вы должны прислушиваться к звукам, вы должны слышать то, что можно услышать, момент за моментом, не вынося суждений и не думая о них. Просто услышать их как чистый звук. А также услышать тишину в себе и в промежутке между звуками.
2. Вы можете упражняться в этом с музыкальным сопровождением; слыша при этом каждую ноту в момент звучания, а также промежутки между нотами. Постарайтесь ввести эти звуки в свое тело при вдохе и выпустить их наружу при выдохе. Представьте, что ваше тело прозрачно для звуков, что они могут войти и выйти из тела через поры в коже.

УПРАЖНЕНИЕ 4

Медитация с мыслями и чувствами

1. Когда вы сможете относительно устойчиво зафиксировать внимание на дыхании, постарайтесь переключить внимание непосредственно на процесс мышления. Дышите свободно и ритмично и просто наблюдайте за тем, как мысли приходят и уходят из поля вашего внимания.

2. Постарайтесь воспринимать их в своем сознании как «события».
3. Примите к сведению их содержание и их значимость для вас, но не думайте об этом долго и не вникайте в следующую мысль, а просто держите «рамку», через которую вы наблюдаете за процессом мышления.
4. Учтите, что отдельная мысль долго не длится. Она непостоянна. Как она пришла, так и уйдет. Имейте это в виду.
5. Отметьте, что некоторые мысли продолжают возвращаться.
6. Отметьте мысли, содержащие такие выражения, как «я», «меня», «мой», наблюдая при этом, как «вы», будучи не выносящим суждений наблюдателем, относитесь к этим мыслям.
7. Отметьте, если ваш разум «создает» вас как человека, озабоченного тем, насколько удачно или неудачно протекает ваша жизнь.
8. Отметьте мысли о прошлом и будущем.
9. Отметьте мысли о жадности, желаниях, стремлении «заполучить», привязаться.
10. Отметьте мысли о гневе, неприязни, ненависти, антипатии, непринятии.
11. Отмечайте чувства и настроения по мере того, как они приходят и уходят.
12. Отметьте, какие чувства вызывают у вас мысли разного содержания.
13. Если вы заблудитесь во всем этом, вернитесь опять к своему дыханию.

Данное упражнение требует высокой степени концентрации внимания, и его следует выполнять только в течение непродолжительного периода времени, в частности от двух до трех минут на начальном этапе медитации сидя.

УПРАЖНЕНИЕ 5

Медитация с осознанием без выбора

1. Просто сидите. Ничего не придерживайтесь, ничего не ищите. Будьте полностью открыты и восприимчивы ко всему, что попадет в поле вашего внимания; дайте ему прийти и уйти, наблюдайте и созерцайте в неподвижности.

Пребывание в своем теле: методика сканирования тела

Меня удивляет, что мы, с одной стороны, чрезмерно озабочены внешним видом своего тела, а с другой стороны, совершенно потеряли с ним контакт. Это распространяется и на отношение к телам других людей. Как и общество, мы чрезмерно озабочены внешним видом в целом, и внешним видом тела в частности. Тело человека широко используется в рекламе по продаже чего угодно, начиная от сигарет и заканчивая легковыми машинами. Почему? Да потому что специалисты по рекламе делают ставку на ярко выраженную идентификацию людей с конкретным образом тела. Образы красивых мужчин и соблазнительных женщин генерируют у зрителей мысли о том, как должны выглядеть они сами, чтобы чувствовать себя по-особому, лучше или счастливее.

Наша озабоченность своим внешним видом вызвана, главным образом, глубоко укоренившейся неуверенностью в собственном теле. По той или иной причине многие из нас выросли с ощущением неловкости, непривлекательности своего тела и даже антипатии к нему. Обычно это происходило потому, что у нас в уме уже отложился «образ» какого-то человека с идеальной внешностью, которой мы сами не обладаем. Вероятно, это было в подростковом возрасте, когда таким вещам придается наиболее важное значение. Поэтому, если мы не выглядели определенным образом, все наши мысли были направлены на возможные действия, которые мы могли бы предпринять, чтобы выглядеть лучше или каким-то образом компенсировать это несоответствие. Иногда мы были сильно озабочены, что не могли выглядеть «как надо». Для многих людей в какой-то момент жизни внешний вид тела поднимался до наивысшего значимого уровня, и они чувствовали в какой-то степени свою неполноценность в связи с этим, что их сильно беспокоило. На другом полюсе располагались люди с яркой, привлекательной внешностью, которые действительно выглядели

«как надо». Нередко они были влюблены в самих себя или окружены чрезмерным вниманием.

Раньше или позже люди избавляются от этих «комплексов»; тем не менее глубоко укоренившиеся сомнения в красоте собственного тела могут остаться. Многие взрослые люди глубоко переживают из-за того, что слишком толстые или низкорослые, слишком высокие или слишком «безобразные», как будто существует какой-либо совершенный идеал. К сожалению, нас может постоянно не устраивать собственное тело. Мы можем никогда не чувствовать себя в нем «как дома». Это способно привести к возникновению проблем при контактах с людьми, а следовательно, проблем в интимной жизни. А с возрастом этот недуг может прогрессировать от осознания того, что тело стареет, неумолимо теряя с возрастом свою молодость и привлекательность.

Любые такие глубокие чувства, которые вы, возможно, испытываете в отношении своего тела, могут измениться только после того, как вы ощутите реально произошедшие в вашем теле изменения. Такие чувства в первую очередь берут начало из ограниченного взгляда на свое тело. Наши *мысли о собственном теле* могут резко ограничить диапазон чувств, которые мы позволяем себе испытывать.

Когда мы направляем свою энергию на фактическое *ощущение* тела и не поддаемся *мыслям-суждениям* о нем, наше представление о своем теле и о себе может резко измениться. Для начала следует заметить, что функционирование нашего тела просто замечательно! Оно может ходить, разговаривать, сидеть, брать что-либо; оно может определять расстояние, переваривать пищу, распознавать вещи на ощупь. Обычно мы принимаем все это, как само собой разумеющееся, и не ценим реальные возможности своего тела, пока не получим травму или не заболеем. Только тогда мы понимаем, как хорошо было раньше, когда мы могли все это делать.

Итак, пока мы не убедили себя, что наше тело *слишком* такое или *слишком* эдакое, не лучше ли попытаться внушить, что, во-первых, как замечательно его иметь, независимо от того, как оно выглядит или чувствует себя?

Этого можно добиться, если должным образом настроиться на свое тело и внимательно относиться к нему, не вынося при этом никаких суждений. Мы уже начали этот процесс, становясь внимательными к дыханию во время медитации сидя. При концентрации внимания на животе и на ощущении его движений или при сосредоточении внимания на том, как воздух входит и выхо-

дит через нос, вы настраиваетесь на ощущения, которые генерирует ваше тело в тесной связи с самой жизнью. Обычно мы не осознаем всех этих ощущений, так как мы к ним слишком привыкли. Настраиваясь на них, мы фактически перестраиваем свою жизнь и тело в этот момент, делаем себя более реальным и более «живым».

МЕДИТАЦИЯ СКАНИРОВАНИЯ ТЕЛА

Сканирование тела является одним из мощных средств восстановления контакта со своим телом. Благодаря сильной и направленной концентрации внимания на теле, сканирование является эффективной методикой развития как концентрированного, так и гибкого внимания. Сканирование тела выполняется лежа на спине и предполагает концентрацию и переключение внимания с одного участка тела на другой.

Мы начинаем с больших пальцев левой ступни и медленно движемся вверх по ступне и ноге, испытывая при этом соответствующие ощущения, направляя и переключая наше внимание с одного участка тела на другой. Затем от бедер идем к пальцам правой ступни и движемся вверх по правой ноге обратно к области таза. Дальше мы движемся вверх по туловищу, по пояснице и брюшной полости, верхней части спины и груди, а также по плечам.

Затем переходим к пальцам обеих рук и движемся вверх одновременно по обеим рукам, возвращаясь к плечам. Потом движемся по шее и горлу, и наконец, по всем частям лица, по затылку и макушке головы.

Мы дышим через воображаемое отверстие на макушке головы, представляя себя китом, который дышит через дыхало. Мы позволяем дыханию проходить через все тело, от одного конца к другому, как будто оно входит в нас через макушку и выходит через пальцы ног, а потом в обратном направлении: входит в нас через пальцы ног и выходит через макушку.

После сканирования тела вы можете ощутить, что ваше тело как будто унеслось прочь или стало прозрачным, как будто сама материя каким-то образом исчезла. Может возникнуть ощущение, что через все части вашего тела течет только ваше дыхание и ничего больше.

После завершения сканирования позвольте себе побыть в тишине и неподвижности, в осознании себя, которое к этому моменту, возможно, уже вышло за пределы тела. Через какое-то время, когда будете готовы к этому, вновь возвращайтесь к телу,

к ощущению его, как единого целого. Целенаправленно двигайте руками и ногами. Можно также помассировать лицо и немного покачаться из стороны в сторону перед тем, как открыть глаза и вернуться к повседневной деятельности.

Цель сканирования тела — *почувствовать* каждую часть тела, на которой вы концентрируете внимание, и задержать разум именно *на* ней или *в* ней. Вы несколько раз вдыхаете воздух *в* каждую часть своего тела или выдыхаете *из* нее и потом освобождаетесь от нее перед мысленным взором по мере переключения внимания на следующую часть вашего тела. По мере освобождения от ощущений, которые вы могли испытать в каждой части своего тела, а также от любых мыслей и внутренних образов, которые, как вы установили, ассоциируются с ней, мышцы в этой части тела тоже буквально освобождаются, удлиняясь и высвобождая большую часть накопленного ими напряжения. При этом полезно почувствовать или представить себе, что напряжение в теле и связанное с ним чувство усталости *вытекают наружу* при каждом выдохе и что при каждом вдохе вы вдыхаете энергию, жизненную силу и ощущение расслабленности.

На курсах освобождения от стресса мы интенсивно практикуем сканирование тела в течение не менее четырех первых недель программы. Это первая обязательная практика медитации, которой наши пациенты занимаются довольно долго. Наряду с осознанием дыхания этот прием закладывает основу для всех других методов медитации, с которыми они будут работать позже, включая медитацию сидя. Именно при сканировании тела наши пациенты вначале учатся удерживать сфокусированное внимание достаточно долго. Это первый прием медитации, используемый ими для развития концентрации внимания, спокойствия и осознания. Для многих именно сканирование тела дает первое ощущение благополучия и отсутствия времени в практике медитации. Для любого человека оно является отличной возможностью начать заниматься обязательной практикой медитации внимательности в соответствии с графиком, приведенным в десятой главе.

В течение двух первых недель наши пациенты занимаются сканированием тела не реже раза в день, шесть раз в неделю, используя аудиозаписи начального этапа практики медитации. А это означает медленное сканирование по всему телу в течение сорока пяти минут! В течение двух последующих недель они выполняют сканирование тела через день, чередуя его с йогой, записанной на обратной стороне аудиозаписей упражнений, если в состоянии ее делать. Если не могут, то занимаются сканированием тела ежедневно. Они используют одни и те же записи день

за днем и, естественно, отрабатывают приемы сканирования на одном и том же теле. Разумеется, задача состоит в том, чтобы отнестись к этому с «умом новичка», т. е. выполнять сканирование так, как будто вы встретились с телом впервые, что означает принимать его момент за моментом и освобождаться от всех своих ожиданий и преубеждений.

На курсах мы начинаем использовать сканирование тела в первые недели занятий по целому ряду причин. Во-первых, оно выполняется в положении лежа, что облегчает выполнение упражнений, и следовательно, сделать его проще, чем сидя с прямой спиной в течение сорока пяти минут. Для многих людей, особенно вначале, легче войти в глубокое состояние расслабления именно лежа. Кроме того, внутренняя работа по исцелению значительно усиливается, если вы сможете развить в себе умение систематически и осознанно направлять внимание и энергию на какую-то конкретную часть тела по своему желанию. Это требует умения чувствовать тело и ощущения, возникающие в его различных частях. В сочетании с дыханием сканирование тела является отличным средством развития и совершенствования этого вида чувствительности. Для многих сканирование дает первые положительные ощущения от своего тела.

Вместе с тем практика сканирования тела развивает осознание каждого конкретного момента. Всякий раз, когда разум начинает блуждать и отвлекаться, мы вновь возвращаем его к той части тела, с которой мы работали, как возвращаем разум к дыханию, если он отвлекся при медитации сидя. При сканировании тела вы прослушиваете аудиозаписи и возвращаете внимание обратно в любой момент записи на пленке, как только понимаете, что оно отвлеклось.

Регулярно занимаясь некоторое время сканированием тела, вы начинаете замечать, что при этом оно не всегда одно и то же. Вы осознаете, что тело постоянно меняется, что, например, даже пальцы на ноге могут чувствовать себя по-разному во время других занятий с аудиозаписями и просто в разные моменты. Каждый раз вы можете также по-разному воспринимать указания. Многие люди «не слышат» при прослушивании определенные слова, пока не пройдет несколько недель. Такие наблюдения могут многое рассказать людям о том, как они чувствуют свое тело.



Мэри истоиво занималась сканированием тела каждый день в течение первых четырех недель занятий по программе, которые

проводились десять лет назад. После четырех недель она сказала, что у нее все неплохо получается, пока она не доходит до шеи и головы. Она сообщила, что каждый раз чувствует себя «заблокированной» в этой части тела и не может «пройти» через шею и выше к голове. Я предложил ей представить, будто бы ее внимание и дыхание могут вытекать из плеч и растекаться вокруг заблокированной части тела. Я посоветовал ей попробовать выполнить это самостоятельно. На той же неделе она пришла ко мне, чтобы обсудить то, что испытала.

По-видимому, она снова попыталась заняться сканированием тела с намерением направить свое внимание и дыхание вокруг заблокированной шеи. Однако при сканировании области таза она вдруг услышала слово *гениталии*. При этом сразу же всплыло воспоминание, которое, как Мэри сразу поняла, она старалась подавить с девятилетнего возраста. Воспоминание о частом сексуальном насилии со стороны ее отца, которое длилось несколько лет начиная с ее пятилетнего возраста. Когда ей исполнилось девять, у отца случился сердечный приступ, и он умер в гостиной в ее присутствии. Как она подробно рассказала мне об этом, она (будучи тогда маленькой девочкой) не знала, что делать. Легко представить себе противоречивые чувства ребенка, разрывавшегося между чувством облегчения при виде беспомощности своего мучителя и чувством беспокойства за отца. Она ничего не сделала.

Воспоминание заканчивалось тем, что со второго этажа спустилась мать Мэри и увидела, что муж мертв, а Мэри сидит в углу. Мать обвинила дочь в смерти отца, потому что та никого не позвала на помощь, и начала яростно избивать ее, нанося удары щеткой по голове и шее.

Этот эпизод, включая четырехлетнее сексуальное насилие со стороны отца, подавлялся в течение пятидесяти лет и не всплыл даже в процессе психотерапевтического лечения, которое она проходила в течение пяти лет. Но связь между ощущением «заблокированности» шеи во время сканирования тела и избиением несколько десятилетий назад очевидна. Можно только удивляться силе духа маленькой девочки, которая подавила в себе то, с чем она не могла справиться иным способом. Мэри выросла и воспитала пятерых детей в достаточно счастливом браке. Но в течение многих лет ее тело страдало от целого ряда прогрессирующих хронических заболеваний, включая гипертонию, ишемическую болезнь сердца, язву, артрит, волчанку, инфекцию мочевых путей. Когда уже в возрасте пятидесяти четырех лет она пришла на курсы освобождения от стресса, папки с историей ее болезни

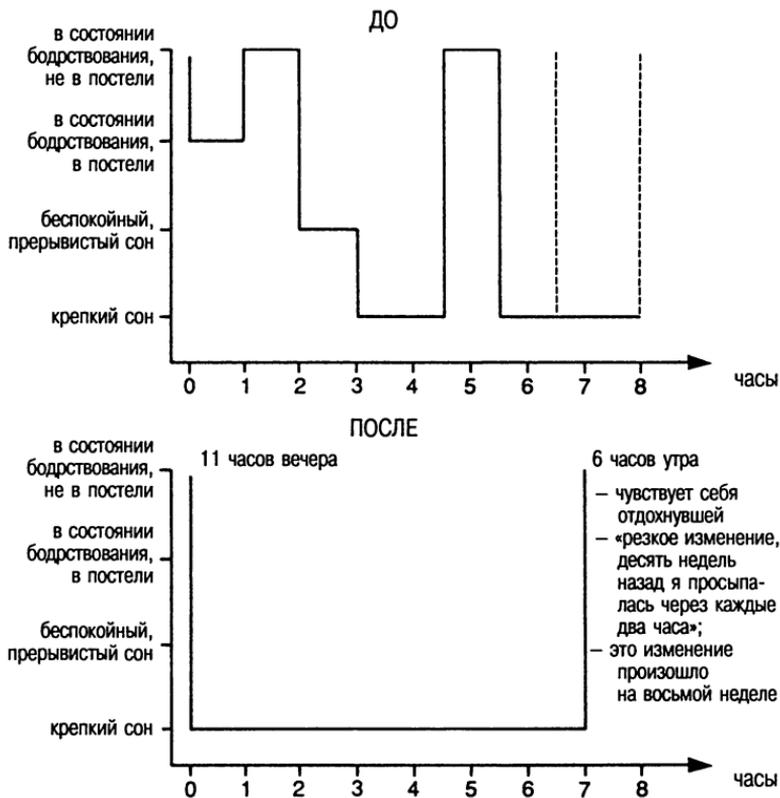
были сложены в стопку высотой более метра, а в самой истории болезни врачам приходилось давать ссылки на ее болезни с помощью двузначной системы нумерации. Мэри направили на курсы, чтобы она научилась контролировать давление. Лекарства ей уже не помогали, отчасти потому что от приема большинства лекарств у нее возникала сильная аллергия. За год до этого ей была сделана операция по шунтированию одной закупорившейся коронарной артерии. У нее произошла закупорка еще нескольких коронарных артерий, но, по мнению врачей, эти артерии были неоперабельны. Она посещала курсы вместе с мужем, у которого была гипертония. В то время Мэри больше всего страдала от бессонницы, от частых пробуждений среди ночи.

К концу занятий по программе у нее нормализовался сон (см. рис. 3), кровяное давление снизилось со 165/105 до 110/70 (см. рис. 4), она уже не так сильно страдала от боли в спине и плечах (см. рис. 5А и Б). Наряду с этим резко уменьшилось число физических симптомов, на которые она жаловалась в течение двух предыдущих месяцев, в то время как число эмоциональных симптомов, причинявших ей страдания, возросло. Частично это объяснялось отрицательными эмоциями, которые у нее вызвали тяжелые воспоминания детства. Чтобы справиться с ними, она увеличила число занятий по психотерапии с одного до двух раз в неделю. Параллельно с этим продолжала заниматься сканированием тела. После окончания занятий на курсах Мэри дополнительно занималась еще два месяца. За этот период у нее резко уменьшилось число эмоциональных симптомов, что явилось результатом ее работы с некоторыми своими чувствами. Кроме того, ослабла боль в шее, плечах и спине (рис. 5В).

Мэри всегда была в группе очень стеснительной. На первом занятии она фактически даже не могла произнести свое имя, когда подходила ее очередь говорить. На протяжении последующих лет она продолжала регулярно заниматься практикой медитации, главным образом, сканированием тела. Часто приходила на курсы, чтобы поговорить с другими пациентами, только начинавшими заниматься, рассказывала им, как это помогло ей самой, и советовала заниматься регулярно. Она искусно отвечала на вопросы и сама была изумлена своей способностью выступать перед аудиторией. Нервничала, но ей всегда хотелось поделиться своими чувствами с другими людьми. Вновь открытое воспоминание привело ее к вступлению в группу жертв incestа, где она могла поделиться своими чувствами с другими людьми с аналогичным опытом.

Рис. 3

ДИАГРАММА, ХАРАКТЕРИЗУЮЩАЯ СОН МЭРИ ДО И ПОСЛЕ ЛЕЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ

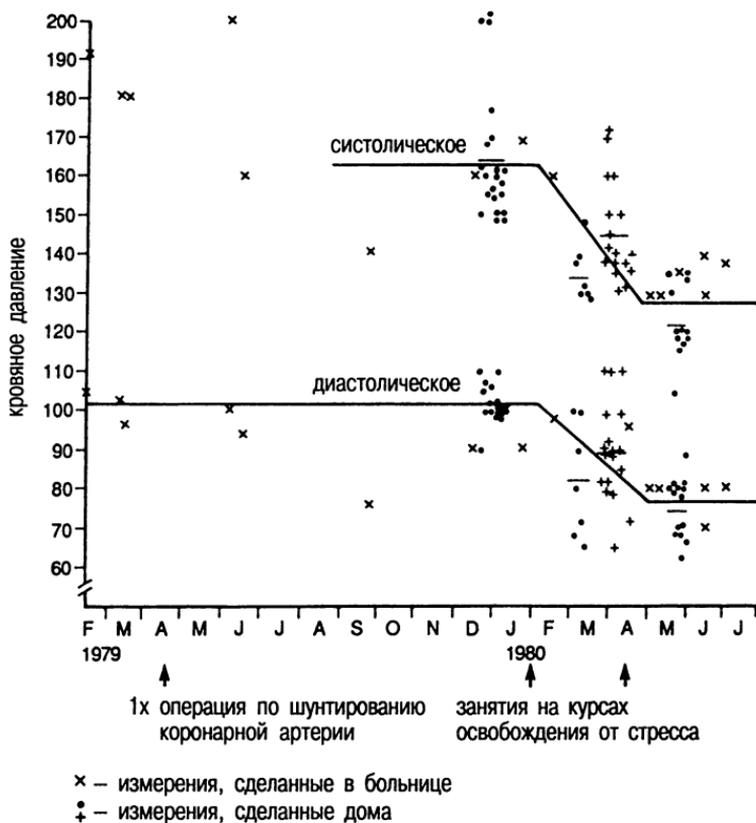


В последующие годы Мэри часто попадала в больницу в связи с сердечными приступами или волчанкой. Казалось, что она то и дело отправлялась в больницу, чтобы пройти обследование, а задерживалась там на несколько недель, причем никто не мог ей сказать, когда она сможет наконец вернуться домой. А однажды ее тело распухло до такой степени, что лицо увеличилось в два раза, и ее практически невозможно было узнать.

Несмотря ни на что, Мэри удалось сохранить удивительное спокойствие и примирение со всем. Она чувствовала, что *должна была* почти постоянно медитировать, чтобы справиться со своими

Рис. 4

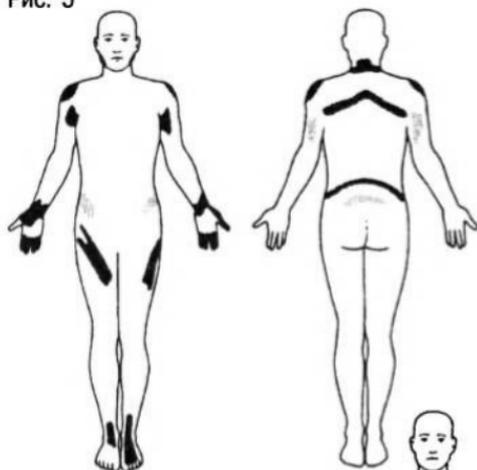
ИЗМЕРЕНИЕ КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ МЭРИ В ТЕЧЕНИЕ ГОДА ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ СТРЕССА



все обострившимися болезнями. Она изумляла врачей своим умением контролировать кровяное давление, справляться с болезненными и неприятными процедурами, которые ей приходилось терпеть. Иногда врачи говорили ей перед процедурой: «А теперь Мэри, будет немножко больно, так что лучше займись своей медитацией».

Я узнал о том, что она умерла одним ранним субботним утром, в день, когда у нас на курсах проходило рассчитанное на целый день занятие (излагается в восьмой главе). Незадолго до этого я зашел в палату, чтобы проститься с ней. Она уже знала,

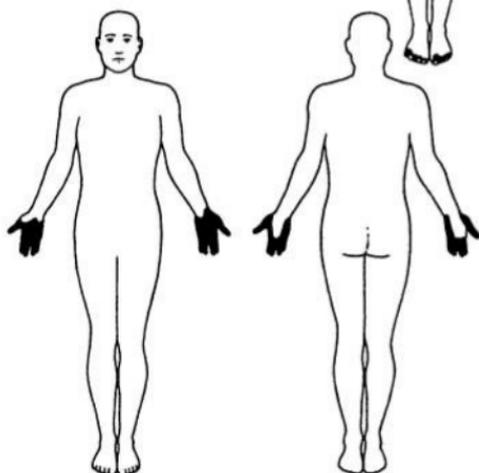
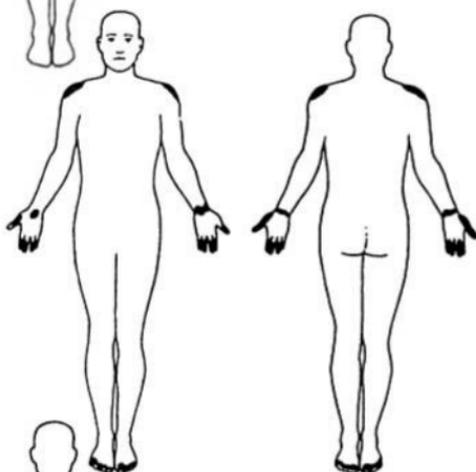
Рис. 5



А. Рисунок со схематичным отображением болевых участков тела Мэри до начала программы

сплошной цвет – сильная боль
перекрестная штриховка – боль средней степени
точки – ноющая или тупая боль

Б. Рисунок со схематичным отображением болевых участков тела Мэри через десять недель



В. Рисунок со схематичным отображением болевых участков тела Мэри во время дополнительных двухмесячных занятий по окончании программы освобождения от стресса

что жить ей осталось совсем мало и относилась к этому с пораженным ее саму спокойствием. Она знала, что скоро все ее страдания закончатся, и сожалела, что лишь несколько лет назад, а не значительно раньше она, по ее словам, начала наслаждаться своей «вновь обретенной освобожденной, осознающей личностью». Мы посвятили ее светлой памяти рассчитанное на целый день занятие. На курсах нам не хватает ее до сих пор. Многие врачи пришли на ее похороны и плакали не скрывая слез. Мэри учила нас тому, что действительно важно в жизни.



За годы работы на курсах нам встретилось очень мало людей с серьезным расстройством здоровья, которые, как и Мэри, пережили в детстве сексуальное или психологическое насилие. У всех таких больных, конечно, возможна связь между подавлением подобной травмы в детстве, когда подавление и отрицание могут быть единственным средством, доступным для ребенка при сложившихся обстоятельствах, и будущим соматическим заболеванием. Попытка «отгородиться» от таких травмирующих психологических переживаний должна каким-то образом вызывать огромный стресс в теле, который может по прошествии многих лет подорвать физическое здоровье.

Опыт Мэри со сканированием тела вовсе не означает, что у любого человека, занимающегося сканированием тела, начнут всплывать воспоминания о подавленных в себе переживаниях. Такие случаи крайне редки. Регулярно занимаясь сканированием тела, люди обычно начинают сильнее чувствовать части тела, которые до этого никогда не ощущали или о которых никогда не задумывались. Кроме того, они чувствуют себя более расслабленными и более «как дома».

ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СО СКАНИРОВАНИЕМ ТЕЛА

При сканировании тела одним людям иногда сложно сначала почувствовать пальцы ног и другие части тела. Другие, особенно если страдают от сильной боли, бывают настолько поглощены этой болью, что им крайне сложно сконцентрировать внимание на каком-то участке тела. Некоторые начинают засыпать прямо во время занятий. Им трудно поддерживать осознанное восприятие по мере расслабления. Они просто «отключаются».

Такие ощущения, если они имеют место, позволяют вам получить важную информацию о поведении тела. Ни одно из них

не является серьезным препятствием, если вы действительно полны решимости преодолеть их и на более высоком уровне овладеть практикой медитации.

КАК ПРИМЕНЯТЬ СКАНИРОВАНИЕ ТЕЛА, КОГДА ВЫ НЕ ИСПЫТЫВАЕТЕ НИКАКИХ ОЩУЩЕНИЙ ИЛИ СТРАДАЕТЕ ОТ БОЛИ

Занимаясь сканированием тела, вы раз за разом настраиваетесь на различные участки тела и испытываете возникающие там ощущения. Если, например, настраиваетесь на пальцы ног и ничего не чувствуете, то данное «ничегонечувствование» является вашим ощущением, относящимся к пальцам ног в этот конкретный момент времени. Это ни хорошо, ни плохо, это просто ваше ощущение в данный момент. Поэтому мы замечаем это, признаем это и движемся дальше. Нет необходимости шевелить пальцами ног в попытках создать ощущения в этой части тела, чтобы вы могли их почувствовать, хотя в самом начале в этом нет ничего страшного.

Сканирование тела наиболее эффективно в тех случаях, когда в какой-то конкретной части тела у вас возникли проблемы или беспокоит боль. Рассмотрим в качестве примера боль в пояснице. Допустим, что у вас возникает серьезная боль в нижней части спины, когда вы ложитесь на спину, чтобы заняться сканированием тела, и не помогает даже смена положения тела. Несмотря на это, вы начинаете с осознанного дыхания и потом стараетесь переместить внимание на левую ногу, направляя свой вдох и выдох в пальцы ног. Но мешает боль в спине, отвлекающая внимание и препятствующая сконцентрировать его на пальцах ног или на каком-либо другом участке тела, т. е. помимо вашей воли внимание возвращается к пояснице и к беспокоящей вас боли.

В этом случае можно проводить занятие, продолжая возвращать внимание на пальцы ног и направляя дыхание на этот участок тела всякий раз, когда ваше внимание отвлекает боль в спине. Вы продолжаете систематически двигаться вверх по левой ноге, а затем по правой ноге, бедрам, обращая при этом самое пристальное внимание на испытываемые вами ощущения в различных участках тела, а также на любые возникающие мысли и чувства независимо от их содержания. Конечно, ваши мысли могут быть, главным образом, связаны с поясницей и с ощущением в этой области. Когда вы двигаетесь через тазобедренный пояс и приближаетесь к части тела, которая доставляет беспокойство, то оста-

етесь открытым и восприимчивым, отмечая про себя в мельчайших подробностях испытываемые вами ощущения по мере того, как «входите» в эту часть тела, т. е. точно так же, как вы делали это для всех предшествующих участков.

Теперь вы вдыхаете и выдыхаете через спину, одновременно осознавая любые мысли и ощущения по мере их возникновения. Вы пребываете здесь, правильно дыша, пока не будете готовы к преднамеренному освобождению от мыслей о пояснице и к перемещению центра внимания на верхнюю часть спины и груди. Таким образом вы практикуете *движение через* область максимальной интенсивности боли, полностью ощущая ее при фокусировании внимания на данной части тела. Вы позволяете себе быть открытым для всех ощущений, которые могут при этом возникнуть, независимо от их интенсивности, наблюдая за ними, дыша вместе с ними, а затем освобождаясь от них по мере своего движения дальше.

СКАНИРОВАНИЕ ТЕЛА КАК ПРОЦЕСС ОЧИЩЕНИЯ

Человек, от которого я узнал о методике сканирования тела, до того как стал учителем по медитации, был химиком. Он любил описывать сканирование тела, как метафорическую «зонную очистку» тела. Зонная очистка — промышленный метод очистки определенных металлов путем перемещения металлической заготовки по кольцевой печи. При нагреве металл расплавляется в той «зоне» заготовки, которая находится в кольце печи, и примеси концентрируются там в жидком состоянии. При движении заготовки зона расплавленного металла перемещается по заготовке, при этом все примеси остаются в жидком металле и как бы перетекают из одной зоны в другую. Остывший металл, который выходит из печи, имеет гораздо более высокую степень чистоты, чем перед началом технологического процесса. Когда почти всю заготовку обработают аналогичным образом, конец заготовки, который последним расплавился и вновь затвердел (теперь он содержит все примеси), обрубают и выбрасывают, оставляя только часть заготовки, очищенную от примесей.

Аналогично процессу зонной очистки сканирование тела можно рассматривать как активное очищение тела. «Движущаяся» зона нашего внимания собирает напряжение и боль по мере прохождения через различные участки тела и доносит их до самой макушки, где с помощью дыхания вы выгружаете их из тела, тем самым полностью очищая его. Всякий раз, сканируя тело таким

образом, вы можете думать об этом процессе или мысленно представить себе его как процесс очистки или детоксикации, как процесс, способствующий исцелению путем восстановления ощущения целостности и единства своего тела.

Хотя создается впечатление, будто сканирование тела используется для достижения конкретной цели, то есть для очищения тела, мы выполняем его, применяя фактор не-стремления. Как вы увидите в тринадцатой главе, мы позволяем любому очищению, которое может иметь место, развиваться самому по себе. Мы просто целеустремленно продолжаем заниматься практикой медитации.

Со временем благодаря систематической практике сканирования тела мы начинаем понимать реальность нашего тела как единого целого в настоящий момент. Это ощущение целостности можно испытать независимо от проблем человека, возникших у него со своим телом. Одна или несколько частей тела могут страдать от болезней или от боли или вообще отсутствовать, однако несмотря на это, мы можем по-прежнему заботиться о них, испытывая это ощущение целостности.

При сканировании тела вы каждый раз позволяете происходить тому, что происходит. Вы не пытаетесь насильно добиться «освобождения» или очищения, что в принципе невозможно. Фактически, освобождение является признанием реальных обстоятельств. Это не значит, что вы поддаетесь страху в отношении сложившейся ситуации, а просто шире смотрите на самого себя и видите не только свои проблемы и боль, не только рак или сердечные заболевания, не только свое тело. Вы отождествляете себя с совокупностью своего бытия, а не только со своим телом, сердцем, спиной или страхом. Ощущение целостности, превалирующей над вашими проблемами, естественно происходит в результате регулярной практики сканирования тела. Оно укрепляется всякий раз, когда вы выдыхаете «из» конкретной части тела и освобождаетесь.

Другой способ справиться с болью, возникающей при сканировании тела, заключается в том, чтобы направить внимание именно на ту часть тела, в которой боль наиболее сильна. Этот способ является оптимальным, когда вам трудно концентрировать внимание на разных частях тела, так как в каком-то одном месте боль исключительна сильна. Вместо сканирования вы просто вдыхаете воздух в саму боль и выдыхаете из нее. Постарайтесь представить себе, как поток воздуха при вдохе проникает в тело и полностью растворяется там. На выдохе представьте себе, как

вместе с выдыхаемым воздухом из той части тела, в которой вы испытываете боль, наружу «выносятся» боль, токсичные вещества и болезни. В ходе выполнения вы момент за моментом, вдох за вдохом отмечаете, что качественное изменение ощущений происходит даже в самых «проблемных» частях тела, с которыми вы работаете и на которые обращаете внимание в каждый конкретный момент. Вы можете заметить, что сила ощущений может также измениться. Если она немного ослабевает, можно попытаться снова вернуться к пальцам ног и просканировать все тело, как описано выше. В 22-й и 23-й главах вы найдете другие предложения, касающиеся использования внимательности для «работы» с болью.

ПРИЗНАНИЕ И НЕ-СТРЕМЛЕНИЕ ПРИ СКАНИРОВАНИИ ТЕЛА

Занимаясь практикой сканирования тела, главное — поддерживать осознание в каждый момент времени, быть беспристрастным свидетелем своего дыхания и тела, сканируя его участок за участком от ступней до макушки. Степень вашего внимания и готовности просто чувствовать ощущения в каждом участке тела и быть вместе с этими ощущениями независимо от того, каковы они, гораздо важнее, чем представить себе, как напряжение уходит из вашего тела или как вдох возвращает тело к жизни. Если вы просто пытаетесь избавиться от напряжения, у вас это может получиться или нет, но ведь вы при этом не занимаетесь практикой внимательности. Но если вы упражняетесь, присутствуя в каждом моменте, и одновременно *позволяете* дыханию и вниманию очистить тело в рамках осознания и готовы принять все, что бы ни случилось, значит вы по-настоящему практикуете внимательность и используете ее целительную силу.

Это разграничение весьма важно. Во введении к аудиозаписям курса по сканированию тела говорится, что наилучший способ добиться успехов в медитации заключается в том, чтобы не пытаться чего-либо достичь, а просто заниматься этим ради себя самого. Когда пациенты используют аудиозаписи, они слышат эти слова каждый день. У каждого человека есть свои серьезные проблемы, для решения которых ему требуется помощь. Тем не менее пациентам говорят, что наилучший способ получить результаты благодаря практике медитации заключается в ежедневной практике и в освобождении от ожиданий, целей и даже от причин их прихода на курсы.

Определяя рамки медитации таким образом, мы ставим пациентов в парадоксальное положение. Они приходят к нам на курсы, полные надежд на что-то положительное, а им дают указания практиковать медитацию, не стремясь ничего добиться. Вместо этого мы призываем их постараться полностью быть там, где они уже есть, и не сопротивляться этому. Кроме того, мы предлагаем им вынести свое суждение о практике медитации не раньше, чем через восемь недель, то есть после окончания курсов и только в самом конце сделать окончательный вывод, стоило ли им заниматься этим вообще.

Почему мы занимаем такую позицию? Создание такой парадоксальной ситуации побуждает людей исследовать не-стремление и признание самих себя как способы бытия. Она позволяет им начать с нуля, развить новый способ видения и восприятия, не придерживаясь при этом стандартов успеха и неудачи, опирающихся на привычный и ограниченный способ видения своих проблем и ожиданий в отношении того, что им *следует* чувствовать. Мы практикуем медитацию таким образом, потому что усилия, направленные на «достижение какой-либо цели», зачастую не ускоряют трансформацию, развитие или исцеление, так как обычно берут свое начало из отрицания реальности настоящего момента без ее полного осознания и понимания.

Желание, чтобы обстоятельства были не такими, каковы они на самом деле, — не что иное, как принятие желаемого за действительное. Это не очень эффективный способ для реальных изменений. При первых признаках того, что, по вашему мнению, является «неудачей», когда видите, что «ничего не добились», что достигнутые результаты не соответствуют вашим ожиданиям, вы можете расстроиться или потерять надежду, будете винить в этом внешние факторы и сдадитесь. Поэтому реальные изменения никогда не произойдут.

Идея медитации заключается в том, что трансформация, развитие и исцеление могут произойти только через признание реальности настоящего независимо от того, насколько эта реальность может быть болезненной, пугающей или нежелательной. Как мы увидим в разделе «Система воззрений», новые возможности можно рассматривать как возможности, которые уже *содержатся* внутри реальности настоящего момента. Их нужно только развить, дать им проявиться, их нужно *обнаружить*.

Если это верно, то занимаясь сканированием тела или любой другой методикой медитации, не нужно пытаться непременно добиться какой-либо конкретной цели. Вам нужно действительно

быть там, где вы уже есть, и *осознать* это (сделать реальным). Фактически, при таком взгляде на вещи *вам не нужно никуда стремиться*, поэтому стремление к какой-либо цели само по себе ошибочно. Оно неизбежно приводит к разочарованию и крушению надежд. С другой стороны, вы не можете не быть там, где уже находитесь. Поэтому вы не можете «потерпеть неудачу», занимаясь медитацией, если при этом хотите воспринимать все таким, как оно есть на самом деле.

В самом истинном выражении медитация выходит за пределы понятий «успех» и «неудача» и поэтому является таким мощным средством для развития, трансформации и излечения. Это не означает, что вы не можете добиваться успехов в практике медитации, так же как не означает невозможность ошибок, которые уменьшат для вас ценность медитации. Для практики медитации *требуется* особый вид усилий, но не усилие в стремлении достигнуть какого-либо особого состояния, будь то расслабление, освобождение от боли, излечение недугов или более глубокое понимание. Эти состояния придут с практикой, естественным путем, так как уже являются неотъемлемой частью настоящего момента и в целом каждого момента. Следовательно, любой момент хорош для ощущения их присутствия внутри себя.

Если вы видите все в таком свете, то совершенно разумно принимать каждый момент жизни, когда он приходит, признавать его, отчетливо видеть во всей его полноте, а потом освобождаться от него.

Для проверки «правильности» практики, если вы не уверены в этом, существует «лакмусовая бумажка»: когда вы замечаете в мозгу мысли о достижении чего-либо, о желании чего-либо, о свершившемся достижении, об «успехе» или «неудаче», способны ли вы с уважением отнестись к каждой из этих мыслей, наблюдая за ней как за аспектом реальности настоящего момента? Можете ли вы четко увидеть ее как побуждение, мысль, желание, суждение, позволить ей быть здесь и освободиться от этой мысли, не погружаясь в нее слишком глубоко, не наделяя при этом силой, которой она не обладает, не теряя себя в этом процессе? Именно таким образом следует развивать внимательность.



Поэтому мы сканируем тело снова и снова, день за днем; не ставя перед собой конечную цель очистить его, избавиться от чего-либо и добиться расслабления. Такая конечная цель может быть мотивом, который сначала приводит нас к практике, а затем

побуждает заниматься день за днем, и мы на самом деле можем *чувствовать себя* лучше и более расслабленными благодаря этой практике. Но чтобы правильно заниматься *в каждый момент*, необходимо освободиться даже от мотивов. Тогда практика сканирования тела станет только способом быть вместе со своим телом и с самим собой, быть единым целым прямо сейчас.

УПРАЖНЕНИЯ

1. Лягте на спину в удобном месте, например можно лечь на коврик на полу или на кровати (но в этом случае помните, что вы стремитесь к «бодрствованию», а не засыпанию). Убедитесь, что вам не будет холодно. Возможно, вы захотите накрыться одеялом или выполнять упражнения в спальном мешке, если в комнате прохладно.
2. Медленно закройте глаза.
3. Почувствуйте, как поднимается и опускается ваш живот с каждым вдохом и выдохом.
4. В течение некоторого времени почувствуйте свое тело как «единое целое», от головы до пальцев ног, почувствуйте ощущения, связанные с прикосновением тела к полу или кровати.
5. Направьте внимание на пальцы левой ступни. Постарайтесь при этом определить, можете ли вы «направить» в этот участок тела и свое дыхание так, чтобы казалось, будто вы вдыхаете воздух *в* пальцы ног и выдыхаете его *из* них. Возможно, потребуется немного времени, чтобы научиться делать это. Может помочь образ того, как воздух при дыхании «путешествует» вниз по телу, из носа в легкие, а затем продолжает идти через брюшную полость и вниз по левой ноге к пальцам ног, потом обратно и выходит наружу через нос.
6. Позвольте себе *почувствовать* любые ощущения, исходящие от пальцев ног, различая эти ощущения и наблюдая при этом за приливом ощущений в этой области. Если вы в этот момент не чувствуете ничего, тоже хорошо. Просто разрешите себе чувствовать «ничегонечувствование».
7. Когда вы уже готовы покинуть пальцы ног и двигаться дальше, сделайте более глубокий, более осознанный вдох, направьте его вниз к пальцам ног и на выдохе дайте им «раствориться» перед вашим «мысленным взором». Оставайтесь с дыханием в течение нескольких вдохов и выдохов, а затем двигайтесь дальше поочередно к подошве ноги, пятке, верх-

ней части ступни, потом к лодыжке, продолжая при этом вдыхать и выдыхать воздух *из* каждого участка тела, наблюдая за испытываемыми вами ощущениями, а затем освобождаясь от них и продолжая движение дальше.

8. Как в упражнениях на осознание дыхания (3-я глава) и в практике медитации сидя (4-я глава), вновь возвращайте свой разум к дыханию и той части тела, на которой концентрируете внимание, когда замечаете, что внимание отвлеклось.
9. Как описано в основной части этой главы, продолжайте таким образом медленно двигаться вверх по левой ноге и по остальным частям тела, сохраняя при этом концентрацию внимания на дыхании и на ощущении конкретных участков тела, когда вы подходите к ним, дышите вместе с ними и затем освобождайтесь от них. Если вы испытываете боль, обратитесь к страницам данной главы, где даются конкретные рекомендации на этот счет, а также смотрите главы 22 и 23.
10. Практикуйте сканирование тела не реже одного раза в день. В самом начале полезно прослушивать записи. Это поможет вам точно запомнить все рекомендации.
11. Помните, что сканирование тела — первая обязательная практика внимательности, которой интенсивно занимаются наши пациенты и которую они выполняют в течение сорока пяти минут в день, шесть дней в неделю на протяжении *не менее* двух недель подряд в начале каждого курса обучения.
12. Если вам трудно находиться в состоянии бодрствования, попробуйте выполнять сканирование тела с открытыми глазами.

6

Развитие силы, равновесия и гибкости: йога — *тоже* медитация

Как вы уже, вероятно, поняли, внимательность позволяет превратить любую деятельность в некую разновидность медитации. Внимательность значительно усиливает вероятность того, что любая деятельность, которой вы занимаетесь, позволит расширить ваш взгляд и ваше понимание самого себя. Практика внимательности в основном сводится к постоянному напоминанию себе, что вы должны полностью проснуться, выйти из полусонного состояния и сбросить пелену, которой вас окутывает ваш думающий разум. Целенаправленная практика играет в этом процессе главную роль, поскольку режим автопилота слишком быстро завладевает нами, когда мы забываем напоминать себе об этом.

Мне нравятся слова *помнить* и *напоминать*, потому что они подразумевают связи, которые уже существуют, но которые нужно признать заново. Таким образом, слово «помнить» можно рассматривать, как *восстановление связи* с памятью, с базой данных, к которой принадлежит то, что вы *уже знаете*. То, что мы забыли, по-прежнему находится здесь, где-то внутри нас. Это *доступ* к тому, что временно скрыто. То, что забыто, должно возобновить свое «членство» в сознании. Например, когда мы «помним», что нужно обращать внимание, находиться в настоящем времени, находиться в своем теле, это свидетельствует о нашем пробуждении ото сна именно в этот момент. «Членство» становится совершенным, когда мы помним о нашей целостности.

То же самое можно сказать о напоминании себе. Оно воссоединяет нас с тем, что многие люди называют «сверхразумом», с сознанием целостности, с разумом, который видит не только весь лес, но и отдельные деревья, из которых этот лес состоит. Поскольку мы никогда не утрачиваем целостности, это не значит,

что мы должны что-то *делать*. Мы просто должны «напомнить» себе об этом.

Я полагаю, что основная причина, по которой люди, обратившиеся на курсы освобождения от стресса, так быстро втягиваются в медитацию и по достоинству начинают ценить ее исцеляющий эффект, состоит в том, что практика внимательности напоминает им, что они уже являются единым целым. Они когда-то знали об этом, но почему-то забыли, что знают, или были неспособны воспользоваться этим.

Мы так охотно вспоминаем о целостности, потому что не надо ее искать где-то далеко. Она всегда присутствует внутри нас, обычно как смутное ощущение или воспоминание, оставшееся еще с детства. Но эти воспоминания или ощущения вам хорошо знакомы, вы сразу же узнаете их, как только вновь почувствуете. Это сродни возвращению домой после длительного отсутствия. Когда вы погружены в действия без особого к ним внимания, ваши ощущения подобны чувству, как будто вас нет дома. А когда вы воссоединяетесь с бытием, даже на несколько мгновений, то сразу же узнаете это. Вы ощущаете как будто вы дома независимо от того, где находитесь и какие проблемы стоят перед вами.

Частью ваших ощущений в такие моменты является ощущение, что вы как дома и в своем теле. Поэтому немного странно, что в английском языке нет слова, означающего «воссоздать свое тело». Это было бы такое же необходимое и полезное понятие, как и напоминание. Так или иначе, любая работа, выполняемая на курсах освобождения от стресса, предполагает воссоздание своего тела.

Наше тело неизбежно выходит из строя. Складывается впечатление, что оно быстрее выходит из строя и медленнее излечивается, причем не полностью, если мы должным образом не заботимся о нем и не прислушиваемся к нему, как оно того заслуживает. Именно по этой причине огромное значение имеет соответствующая забота о своем теле как в плане профилактики заболеваний, так и в работе, направленной на излечение от недугов, заболеваний или травм.

Первый шаг по обеспечению заботы о своем теле независимо от того, больны вы или здоровы, травмированы или нет — практиковать пребывание «в» самом теле. Настройка на дыхание и на ощущения, которые вы испытываете в своем теле, является одним из очень практичных способов работы над пребыванием в своем теле. Этот способ помогает вам поддерживать тесный контакт с телом, а потом действовать на основании изученного,

прислушиваясь к поступающим от него сообщениям. Сканирование тела — очень мощная форма «воссоздания своего тела», так как вы регулярно вступаете с ним в контакт, прислушиваетесь к нему и систематически расслабляете каждый участок тела. Занимаясь этим, вы, несомненно, углубляете знания о своем теле и учитесь больше доверять ему.

Существуют различные способы практики пребывания в своем теле. Все они способствуют развитию, трансформации и излечению, особенно если выполнять их с медитативным осознанием. Одно из наиболее мощных средств с точки зрения способности изменять тело и самое удивительное средство с точки зрения испытываемых приятных ощущений — *хатха-йога*.

Осознанная хатха-йога — третий основной прием обязательной практики медитации, используемый на курсах освобождения от стресса наряду со сканированием тела и медитацией сидя. Хатха-йога состоит из упражнений на плавное растяжение и укрепление суставов и мышц, которые выполняются очень медленно, с осознанием в каждый конкретный момент дыхания и ощущений, возникающих в процессе принятия разных положений, известных как «позы». Многие на курсах безгранично верят в практику йоги и предпочитают заниматься именно ею, а не медитацией сидя и сканированием тела. Их привлекает в йоге возможность расслабиться, развить мускулатуру, гибкость, и всего этого можно добиться благодаря регулярным занятиям йогой. Кроме того, после утомительного неподвижного сидения и сканирования тела в течение нескольких недель им наконец-то разрешают двигаться!

Но осознанная йога позволяет добиться чего-то большего, чем помощь в расслаблении и развитии силы и гибкости тела. Это еще один способ узнать больше о себе и научиться рассматривать себя как единое целое независимо от физического состояния или уровня «соответствия». Несмотря на то, что йога похожа на гимнастику и несет в себе свойственные зарядке преимущества, это нечто большее, чем просто физические упражнения. При осознанном выполнении йога в такой же степени является медитацией, как медитация сидя или сканирование тела.

Мы практикуем йогу и относимся к ней так же, как к медитации сидя или сканированию тела. Делаем ее, не испытывая стремления достичь чего-либо и не принуждая себя. Учимся на практике принимать тело таким, какое оно есть, момент за моментом. Выполняя упражнения на растяжение или сохранение равновесия, мы учимся работать с предельным напряжением сил, сохраняя осознание каждого конкретного момента. Мы терпели-

вы по отношению к себе. Осторожно продвигаясь к нашим предельным возможностям в растяжении, применяем, например, осознанное дыхание *на этом пределе*, пребывая при этом в созидательном пространстве между щадящим отношением к телу и большими нагрузками.

Йога разительно отличается от других физических упражнений и аэробики, при которых внимание концентрируется только на *действиях* тела. Этот подход подчеркивает *прогресс*. Основной упор делается на продвижение вперед, вперед и снова вперед. На практических занятиях очень мало внимания уделяется искусству ничегонеделания и не-стремления, настоящему моменту или разуму. В упражнениях, ориентированных только на тело, области бытия придается, по-видимому, небольшое значение, однако при работе с телом область бытия играет такую же важную роль, как и во время любых других занятий. Конечно, любой человек может самостоятельно прийти к области бытия, так как она присутствует всегда. Но область бытия гораздо сложнее найти, если атмосфера и отношение на занятиях прямо противоположны ощущению пребывания в ней.

Большинству требуется особое разрешение на переключение из режима «делания» в режим бытия, потому что нас с младенчества приучили ценить действия выше бытия. Нас никогда не учили находиться в режиме бытия или заниматься его поисками. Поэтому чтобы войти в него, большинству из нас требуется хотя бы некоторый инструктор.

Очень сложно самостоятельно войти в режим или область бытия при выполнении физических упражнений, особенно находясь среди других пациентов, которые ориентированы на действия и достижение конкретной цели. Кроме того, сделать это сложно еще и потому, что при выполнении упражнений нас обычно отвлекают обычное волнение, реактивность и недостаточная внимательность к окружающему миру.

Чтобы найти область бытия, необходимо научиться на практике мобилизовывать способность концентрировать внимание и осознание при выполнении упражнений. Сейчас спортсмены-профессионалы и даже спортсмены-любители понимают, что если они не обращают на разум такое же внимание, как и на тело, то пренебрегают источником собственной мощи, которая оказала бы решающее влияние на результат выступления.

Даже в лечебной гимнастике, которая ориентирована на обучение специальным упражнениям на растяжение и укрепление мышц людей, которые перенесли операцию и проходят курс

восстановительного лечения или страдают от хронической боли, не уделяется достаточное внимание дыханию и внутренней способности человека расслабляться при выполнении упражнений на растяжение и укрепление. Нередко физиотерапевты берутся учить людей, как оздоровить тело, забывая при этом о двух мощных союзниках человека: дыхании и разуме. Иногда наши пациенты с проблемами боли сообщают, что лечебная гимнастика помогает гораздо больше именно тогда, когда они применяют осознанное дыхание. Перед ними как будто заново открывается новое измерение лечебной гимнастики. Нередко сами врачи-физиотерапевты отмечают у таких пациентов более значительные изменения к лучшему.

Когда область бытия активно используется при выполнении упражнений на плавное растяжение и укрепление мышц, например, йоги или лечебной гимнастики, тогда то, что люди обычно традиционно рассматривают как «упражнение», трансформируется в *медитацию*. Это позволяет выполнить упражнения должным образом и получить от них удовольствие даже тем, кто не выдерживает аналогичный уровень физической активности в условиях, требующих более высоких темпов и достижения конкретных успехов.

Основное правило курсов освобождения от стресса состоит в том, что занимаясь йогой, каждый пациент несет ответственность за прочтение сигналов своего тела. Это значит, что он должен внимательно прислушиваться к тому, что говорит ему тело, и с уважением относиться ко всем сообщениям, причем предпочтителен консервативный подход. Только вы сами, а не кто-либо другой, можете прислушаться к своему телу. Если вы хотите оздоровить организм и излечиться от недугов, то должны взять на себя часть ответственности за это. Тело каждого человека имеет свои особенности, поэтому каждый должен сам изучить собственные недостатки. Единственный способ выявления своих ограничений — тщательно и внимательно исследовать их в течение длительного периода времени.

Поступая таким образом, вы узнаете, что независимо от состояния вашего тела, осознанное отношение к нему и работа над его возможностями позволят со временем расширить их пределы. Вы увидите, что границы предельных возможностей вашего тела, например при выполнении упражнения на растяжение или при пребывании в одной и той же позе, не являются чем-то неизменным или постоянным. Поэтому ваши мысли о ваших возможностях и их пределах не должны быть неизменными и постоянными,

потому что ваше тело, если вы внимательно прислушаетесь к нему, может научить вас другому.

Это наблюдение само по себе не ново. Такой принцип широко используется спортсменами для улучшения спортивных результатов. Они всегда исследуют свои предельные возможности, но для достижения конкретных результатов, в то время как мы исследуем их, чтобы быть там, где мы уже есть, и установить, где это находится. Мы увидим, что тоже добьемся определенных целей, но не стремясь к ним.

Почему для людей с проблемами со здоровьем так важно работать над избавлением от своих ограничений аналогично тому, как над этим работают спортсмены? Потому что, если у вас «не в порядке» одна часть тела, вы обычно отступаете и не используете *ни одну из них*. Это естественный механизм краткосрочной защиты, срабатывающий в случае болезни или травмы, так как вашему телу необходимы периоды отдыха для восстановления сил и выздоровления.

Но зачастую краткосрочная защита становится образом жизни. Со временем, особенно в том случае, если вы получили травму или у вас возникли проблемы с телом, в вашем разуме может укорениться представление об ограниченных возможностях тела, и если вы не осознаете этот внутренний процесс, то можете начать ассоциировать себя с этим образом и поверите в него. Вместо того, чтобы разобраться в своих ограничениях, самостоятельно испытывая их, мы заявляем о них в конкретной форме на основании наших мыслей, слов врача или членов семьи, которых беспокоит наше самочувствие. Мы невольно можем сами углублять пропасть между собой и собственным благополучием.

В результате такое мышление может привести к стойкому и неизменному представлению о себе, как о человеке «не в форме», у которого «что-то не в порядке», который чуть ли не «инвалид», т. е. к возникновению причин, достаточных для утраты активности, и небрежному отношению к своему телу как единому целому. Возможно, у нас возникнет преувеличенное убеждение, что лучше остаться в постели и денек отлежаться или что мы не в состоянии выйти из дома и заняться делами.

Такие лжепредставления о своем состоянии приводят к тому, что иногда называют «болезненным поведением». Мы начинаем строить жизнь, с головой погрузившись в свои болезни, травмы или инвалидность, а вся остальная жизнь проходит стороной и, к сожалению, «атрофируется» вместе с телом. Фактически, даже если у вас нет особых проблем с телом, если вы не подвергаете

его сильным перегрузкам, то все равно у вас, возможно, очень ограниченное представление о своих возможностях.

Физиотерапевты руководствуются в своей работе двумя замечательными правилами, которые особенно актуальны для людей, стремящихся проявлять большую заботу о своем теле. Одно из них гласит: «Если это физическое, то это терапия». Другое правило гласит: «Если вы не пользуетесь чем-то, то в итоге утрачиваете». Первое правило предполагает, что не столь важно, что именно вы делаете, как сам факт, что вы делаете *что-то* со своим телом. Второе правило напоминает, что тело никогда не находится в статическом состоянии. Оно постоянно изменяется, реагируя на предъявляемые ему запросы. Если вы никогда не просите тело сделать наклон, стать на четвереньки, согнуться, выполнить упражнение на растяжение, заняться бегом, то его способность выполнять все это никогда не остается на одном и том же уровне, а со временем реально уменьшается. Иногда это называют «быть не в форме», но оно подразумевает неизменное состояние. На самом деле, чем больше вы «не в форме», тем в более плохой форме находится ваше тело. Оно ослабевает.

Такое ухудшение в медицинской терминологии известно как *атрофия вследствие неиспользования*. Когда предписан постельный режим, допустим в больнице при восстановлении после перенесенной операции, тело быстро теряет мышечную массу. Особенно это касается ног. Вы можете наблюдать, как с каждым днем ваши бедра худеют все больше и больше. При отсутствии постоянной нагрузки мышечная ткань атрофируется. Происходит ее распад, и она поглощается телом. Когда вам разрешают встать с постели, и вы начинаете двигаться и тренировать ноги, мышечная масса снова медленно увеличивается.

Но при неиспользовании атрофируются не только мышцы ног. Это касается также и скелетных мышц. Они становятся короче, теряют свой мышечный тонус и в большей степени подвержены травмам. Особенно это касается тех, кто ведет сидячий образ жизни. Вдобавок к этому затянувшиеся периоды неиспользования или слабой нагрузки, вероятно, также влияют на суставы, кости, кровяные сосуды, питающие конкретные участки тела, и даже нервы. При отсутствии нагрузки происходят изменения в структуре и функционировании всех этих тканей, т. е. происходит их дегенерация и атрофия.

Двадцать пять лет тому назад после перенесенного инфаркта больному в обязательном порядке предписывался длительный постельный режим. В настоящее время уже через несколько дней

после инфаркта врачи отменяют постельный режим и больному рекомендуется ходить и заниматься лечебной физкультурой, потому что медицина признала, что отсутствие движения только усугубляет проблемы людей с заболеваниями сердца. Регулярная, строго дозированная лечебная физкультура оказывает благотворное влияние даже на сердце, пораженное атеросклерозом. Оно крепнет функционально (особенно при условии соблюдения диеты с низким содержанием жиров, как мы увидим в 31-й главе).

Безусловно, уровень нагрузки при выполнении лечебной физкультуры зависит от физического состояния вашего тела. Она не должна быть чрезмерной и рассчитывается исходя из частоты сердечных сокращений, чтобы оказывать на сердце так называемый «тренировочный эффект». Затем по мере увеличения возможностей организма, иначе говоря, когда сердце окрепнет, вы постепенно увеличиваете нагрузку. В настоящее время можно услышать о людях, которые перенесли инфаркт и несмотря на это настолько восстановили и укрепили здоровье, что смогли пробежать марафон, то есть 42 километра!

Йога — удивительный вид физических упражнений по целому ряду причин. Прежде всего она обладает большой гибкостью. Она может быть полезна при любом физическом состоянии, а при регулярных занятиях является отличным средством против атрофии вследствие неиспользования. Йогой можно заниматься в постели, сидя на стуле или в инвалидном кресле. Ею можно заниматься стоя, лежа или сидя. Фактически, весь смысл хатха-йоги заключается в том, что ее можно выполнять в любом положении. Практические занятия можно начать с любой позы. От вас только требуется следить за дыханием, а также возможность выполнять некоторые произвольные движения.

Кроме того, йога — хорошая зарядка, поскольку является видом регуляции всего тела. Она позволяет увеличить силу и гибкость всего тела. Йога сродни плаванию, так как в плавании участвуют все части тела, и все они испытывают на себе благотворное влияние этого вида спорта. Энергичные занятия йогой укрепляют сердечно-сосудистую систему. Но на курсах мы занимаемся йогой не для улучшения состояния сердечно-сосудистой системы. Мы в основном выполняем упражнения на растяжение, укрепление мышц и суставов, пробуждение тела ко всему диапазону и потенциалу движения. Люди, которым необходимо укрепить сердечно-сосудистую систему, помимо занятий непосредственно йогой дополнительно занимаются ходьбой, плаванием или ездой на велосипеде.

Вероятно, самое замечательное свойство йоги состоит в том, что *после* занятий вы чувствуете огромный прилив энергии. Если вами овладела усталость, займитесь йогой, и через короткое время почувствуете, что помолодели. Люди, которые ежедневно занимались сканированием тела в течение двух недель подряд и с трудом расслаблялись, с удивлением обнаруживают на третьей неделе занятий на курсах, что с помощью йоги они могут легко достичь состояния глубокого расслабления. Этому может помешать только сильная хроническая боль, и в этом случае следует проявлять особую осторожность во время занятий, как мы увидим в ближайшее время. При этом пациенты замечают, что во время занятий йогой всегда бодрствуют и пребывают в состоянии неподвижности и покоя, которого не могли достичь при сканировании тела, так как не могли сконцентрировать внимание или засыпали. Однажды почувствовав это, они стали более положительно относиться и к сканированию тела. Они стали лучше понимать его суть, и им стало легче во время сканирования тела оставаться в состоянии расслабления и бодрствования.

Я занимаюсь йогой почти каждый день, причем уже более двадцати лет. Встаю с кровати и чтобы окончательно проснуться, ополаскиваю лицо холодной водой. После этого внимательно работаю со своим телом, занимаясь йогой. Иногда чувствую, как во время занятий мое тело буквально собирается воедино. Иногда я чувствую себя по-другому. Но всегда знаю состояние своего тела, потому что утром уделил ему некоторое время, пестуя и укрепляя его, выполняя упражнения на растяжение, прислушиваясь к нему. Это чувство имеет ободряющий эффект, если у вас возникли физические проблемы или ограничения и вы не знаете, как будет себя чувствовать ваше тело в любой конкретный день.

Иногда на упражнения у меня уходит пятнадцать минут, я ограничиваюсь только основной тренировкой спины, ног и плеч. Иногда занимаюсь в течение получаса или часа. Уроки йоги, которые я преподаю, обычно длятся два часа, потому что я хочу, чтобы люди не спешили и в полной мере насладились ощущением уравнивания себя в своем теле в процессе исследования своих предельных возможностей в различных позах. Но даже пять или десять минут в день могут принести пользу, если заниматься регулярно. Тем не менее, если вы поступили на восьминедельные курсы обучения внимательности по нашей программе или намереваетесь сделать это, мы рекомендуем заниматься сорок пять минут в день, начиная с третьей недели, чередуя йогу со сканированием тела, как описано в десятой главе.



Йога в переводе с санскрита означает «союз». Практика йоги является практикой слияния или объединения разума и тела, что фактически означает ощущение их неразрывной связи. Вы можете также рассматривать йогу как ощущение единства или взаимосвязи между индивидуумом и всей Вселенной в целом. Это слово имеет также другие специальные значения, которые в данном случае не играют роли, но основной принцип всегда остается в силе: понимание взаимосвязи, понимание целостности путем практики, основанной на дисциплине.

Единственная проблема — разговор о йоге не поможет вам освоить ее, как не поможет и чтение изложенных в книге рекомендаций, причем даже при самом идеальном стечении обстоятельств. Только практические занятия позволят вам почувствовать действительное наслаждение от занятий йогой. Одним из самых приятных моментов в осознанной практике йоги является ощущение, как будто ваше тело перетекает из одной позы в другую, а также моменты неподвижности, когда вы лежите на спине и на животе. Этого невозможно достичь, если выполнять упражнения, периодически обращаясь к данным в книге иллюстрациям и описанию, чтобы продолжить упражнения на полу. Я несколько раз пытался изучить йогу по книге и независимо от того, насколько хорошей была книга, это выводило из себя. Вот почему, если вы решили серьезно и осознанно заниматься йогой, настоятельно рекомендуем на начальном этапе использовать аудиозаписи. От вас потребуется только включить магнитофон и выполнять один из комплексов поз, прослушивая одну из аудиозаписей. Это позволит вам направить всю свою энергию на осознание своего тела, дыхания и разума в каждый конкретный момент. Иллюстрации и рекомендации, приведенные в данной главе, можно потом использовать для выяснения возникших вопросов и для более глубокого понимания, основанного, главным образом, на личном опыте и практике йоги. После ознакомления с основами йоги вы сможете продолжать занятия без прослушивания записей и составить собственный комплекс поз.

Мы уже обращали внимание на важную роль *позы* в медитации сидя, точно так же определенное положение вашего тела может оказывать воздействие на ваше душевное и эмоциональное состояние. Осознание языка своего тела и того, что оно позволяет узнать о факторах ваших отношений и чувствах, может помочь вам изменить их простой сменой физической позы. Даже нечто настолько простое как, например, полуулыбка на губах, может

создать ощущение счастья и расслабления, которых не было, пока мы не использовали лицевые мышцы для создания улыбки.

Важно не забывать об этом во время занятий йогой. Каждый раз, когда вы сознательно принимаете другую позу, то в буквальном смысле изменяете свою физическую ориентацию, а следовательно, и внутреннюю перспективу. Поэтому вы можете рассматривать все положения, используемые вами при занятии йогой как возможность упражняться в осознанном восприятии своих мыслей, чувств и перепадов настроения, а также дыхания и ощущений, возникающих при растяжении и поднимании различных частей тела.

Например, иногда сворачивание в позу эмбриона, с опорой на заднюю часть шеи и плечи (позиция 21 на рис. 6) может произвести желаемую перемену в перспективе, и в результате ваше настроение может улучшиться. Даже такие простые вещи, например, как вы складываете руки, когда сидите, в каком положении они находятся, тыльной стороной вверх или вниз, соприкасаются ли ладони с коленями или нет, соприкасаются ли большие пальцы рук, — все это может оказывать влияние на ваши ощущения в конкретной позе. Они являются очень плодотворной областью для развития осознания движения энергии в теле.

Занимаясь йогой, вы должны быть внимательны во многих отношениях и не должны упускать из виду мельчайшие нюансы, которые могут изменить ваше ощущение своего тела, ваши мысли и ощущение самого себя, когда вы сознательно принимаете различные позы и находитесь в этих позах в течение некоторого времени, полностью концентрируя свое внимание в каждый конкретный момент. Такая практика значительно обогащает внутреннюю работу и позволяет выйти далеко за границы физических преимуществ, которые дают упражнения на растяжение и укрепление мышц и суставов.

КАК СЛЕДУЕТ НАЧИНАТЬ ЗАНЯТИЯ

1. Лечь на спину, предварительно подстелив коврик или матрасик. Если по каким-то причинам не можете лечь на спину, примите другую удобную для вас позу.
2. Почувствуйте свое дыхание, почувствуйте, как поднимается и опускается живот с каждым вдохом и выдохом.
3. В течение некоторого времени почувствуйте свое тело как единое целое, от головы до пальцев ног, «оболочку» вашей кожи, а также ощущения, связанные с прикосновением тела к полу.

4. Как и при медитации сидя и сканировании тела, сконцентрируйте внимание на настоящем моменте. Если внимание отвлекается, возвращайте его обратно, отмечая про себя, что именно отвлекло вас.
5. Примите с максимальным комфортом для себя различные указанные ниже позы и попытайтесь выдержать каждую позу, концентрируя при этом внимание на дыхании в области живота. На рис. 6 и 7 указана последовательность поз, которые мы выполняем и которые записаны на двух аудиокассетах по практике йоги под названием «Руководство по йоге 1» и «Руководство по йоге 2». Некоторые позы повторяются на пленке в разных местах. Эти повторы не отражены на рисунках. Если дано описание позы, выполняемой правой или левой рукой или ногой, выполните оба варианта.
6. Принимая каждую из указанных поз, постарайтесь ощутить каждую часть своего тела и при желании направляйте дыхание «в» область наибольшей интенсивности во время конкретного упражнения на растяжение или позы и «из» нее. Цель — достичь максимального расслабления в каждой позе и дышать, осознавая свои ощущения.
7. Если вы знаете, что некоторые позы только усугубят ваши проблемы, не выполняйте их. *Если у вас проблемы с шеей или со спиной, проконсультируйтесь у врача или физиотерапевта относительно конкретных поз. Кроме того, в этих вопросах вы должны полагаться на свое мнение и должны сами отвечать за свое тело.* Многие участники курсов, у которых проблемы со спиной или шеей, говорят, что могут принимать только некоторые позы и делают это *очень осторожно*, не прилагая чрезмерных усилий. Несмотря на то, что эти упражнения очень «мягкие» и оказывают исцеляющий эффект, они тем не менее требуют больших физических усилий и могут вызывать растяжение мышц и создать более серьезные проблемы, если не выполнять их медленно, вдумчиво и постепенно.
8. Не пытайтесь соревноваться с собой, а если соревнуетесь, отметьте это про себя и постарайтесь освободиться от этого. Дух йоги — дух принятия самого себя в настоящий момент. Идея состоит в том, чтобы исследовать свои предельные возможности, не прибегая к чрезмерным перегрузкам и при этом относясь к своему телу с любовью и уважением. Не следует стремиться во что бы то ни стало превзойти свои предельные возможности, например потому, что вы хотите лучше выглядеть или похудеть, чтобы уже следующим летом

надеть купальник, который вам сейчас мал. Возможно, вы добьетесь этого естественным путем при условии регулярных занятий. Но если попытаетесь форсировать события без учета реальных возможностей своего организма, то тем самым только нанесете ему вред. Вам не удастся таким образом добиться каких-либо результатов, и вы сами отобьете у себя желание продолжать занятия. В этом случае начнете винить во всем йогу вместо того, чтобы понять, что причина неудачи — ваше стремление к цели, что в итоге вы просто переусердствовали. Некоторые люди, когда чувствуют себя хорошо и полны энергии, склонны чрезмерно увлекаться, а потом некоторое время не в состоянии ничего делать и пребывают в унынии. Поэтому, если вы замечаете за собой такой недостаток, следует проявлять особое внимание и постараться сдерживать себя.

9. В комплексе поз на рис. 6 и 7 для экономии места не указаны паузы между выполнением различных поз, но *вы должны отдыхать между позами*. В зависимости от вида упражнений их можно выполнять лежа на спине или в другой удобной позе. Постарайтесь при этом почувствовать течение своего дыхания от одного момента к другому, почувствуйте, как ваш живот поднимается и опускается. Если занимаетесь лежа на полу, почувствуйте, как ваше тело с каждым выдохом все глубже утопает в коврик или в матрасике на полу. Плывите по волнам своего дыхания по мере все большего расслабления всех частей тела. Можете расслабляться аналогичным образом при выполнении упражнений в положении стоя, когда стоя отдыхаете в перерывах между различными позами. Почувствуйте контакт между ступнями и полом и при выдохе опускайте плечи. В обоих случаях по мере высвобождения и расслабления мышц постарайтесь отвлечься от любых мыслей, которые проносятся в вашем сознании, и продолжайте плыть по волнам своего дыхания.
10. Существует два общих правила, которые помогут вам в занятиях йогой, если вы не будете упускать их из поля зрения. Первое правило заключается в том, что необходимо делать *выдох* при выполнении любого движения, приводящего к сокращению мышц живота и передней части тела, и наоборот, вы должны делать *вдох* при выполнении любых движений, расширяющих переднюю часть тела и вызывающих сокращение мышц спины. Например, если поднимаете ногу, лежа на спине (см. рис. 6, поза 14), то при подъеме ноги вы

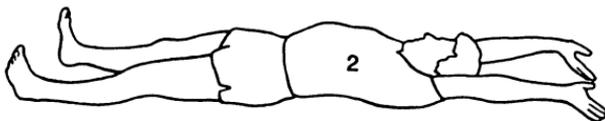
делаете *выдох*. Но если поднимаете ногу из положения лежа на животе, вам следует сделать *вдох*. Это распространяется только на само движение. Когда нога уже поднята, продолжайте наблюдать за естественным течением вашего дыхания.

Второе правило заключается в том, что каждую позу следует выдерживать достаточно долго, чтобы полностью «войти» в нее с целью полного расслабления в каждой позе. Если вы чувствуете, что «боретесь» с позой, напомните себе о дыхании. В самом начале может показаться, будто вы неосознанно напрягаете многие участки тела, находясь в определенной позе. Через некоторое время тело каким-то образом поймет это, и вы будете больше расслабляться и глубже погружаться в этот процесс. При каждом вдохе «углубитесь» в позу еще больше; пусть вашим союзником будет сила тяжести. Она поможет вам исследовать свои предельные возможности. Постарайтесь напрягать только те мышцы, которые непосредственно задействованы в конкретном упражнении. Например, вы можете практиковать расслабление мышц лица когда заметите, что оно напряжено.

11. Все время работайте с предельными возможностями своего тела, не выходя за эти пределы, наблюдая при этом и исследуя границу между тем, что может делать тело, и тем, где оно говорит: «Пока остановись». Никогда не выходите за этот предел и не доводите себя до болевых ощущений. Когда работаете на пределе своих возможностей, неизбежно возникает ощущение некоторого дискомфорта. И вам еще придется научиться медленно и осознанно входить в эту здоровую «зону растяжения», чтобы укреплять свое тело, не причиняя ему при этом никакого вреда.

Рис. 6

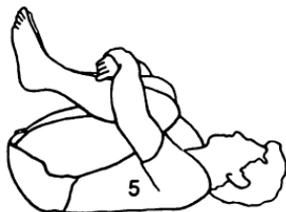
**КОМПЛЕКС ПОЗ ЙОГИ
(АУДИОЗАПИСЬ 1, СТОРОНА 2)**



поясница прижата к полу



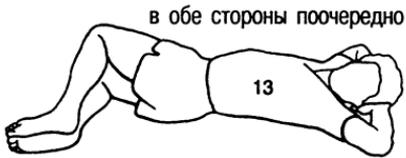
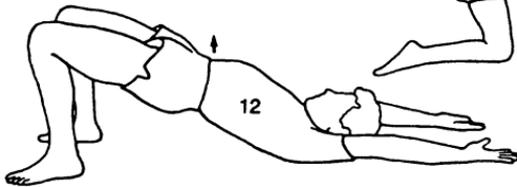
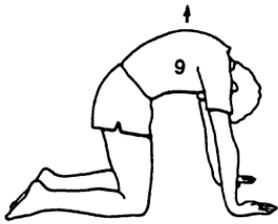
поясница приподнята,
ягодицы на полу

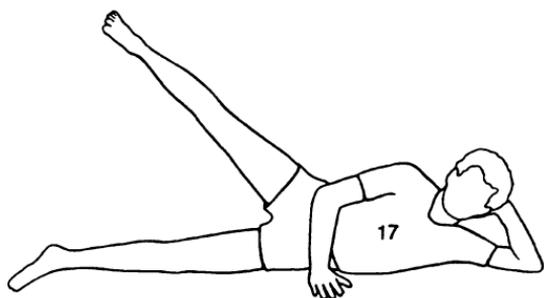


обе ноги поочередно



обе ноги поочередно





обе ноги поочередно



обе ноги поочередно

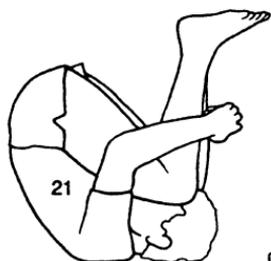
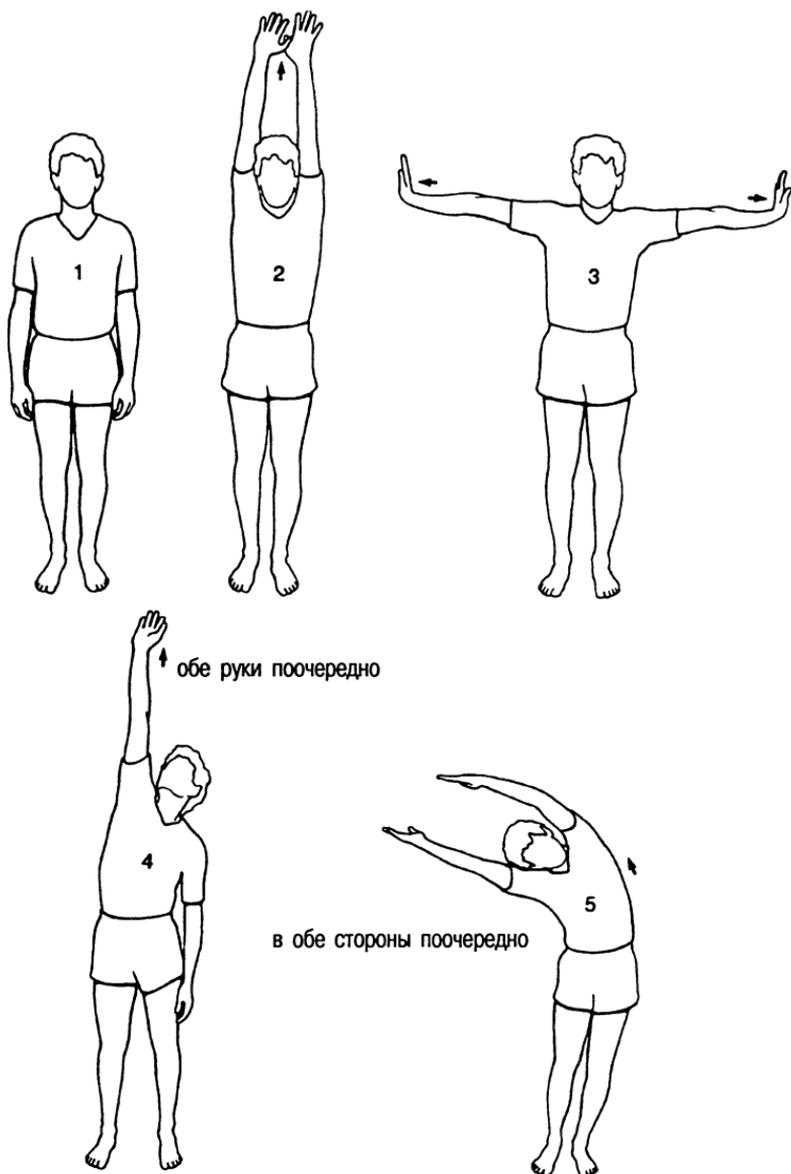
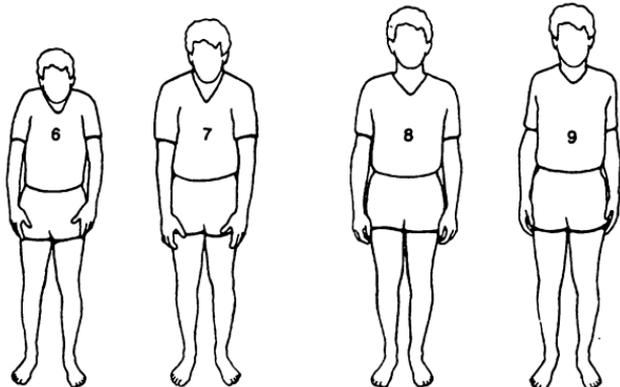


Рис. 7

**КОМПЛЕКС ПОЗ ЙОГИ
(АУДИОЗАПИСЬ 2, СТОРОНА 2)**



движения плечами: сначала движения вперед, затем назад



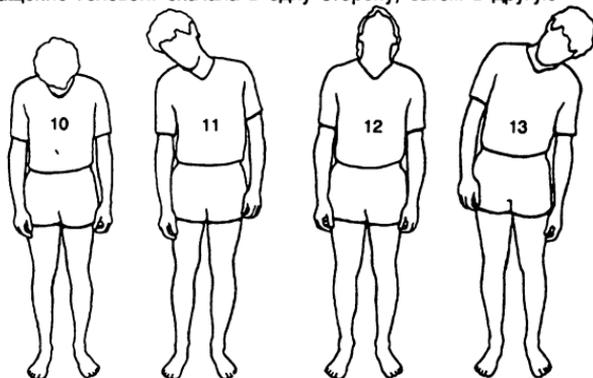
поднять

свести плечи вперед

опустить

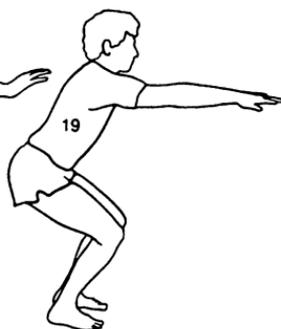
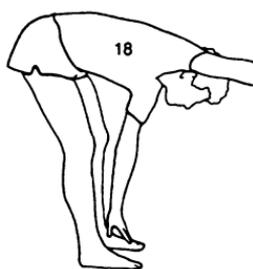
отвести назад

вращение головой: сначала в одну сторону, затем в другую

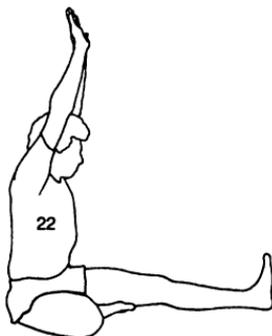


в обе стороны
поочередно

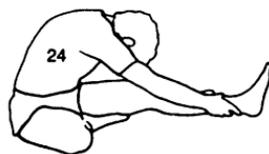
в обе стороны
поочередно



к ногам поочередно



обе ноги поочередно



повторить 22–24 к другой ноге



Медитация при ходьбе

Как сделать внимательность частью вашей повседневной жизни? Ответ на этот вопрос прост: нужно заниматься медитацией при ходьбе. Как вы уже догадались, требуется концентрировать внимание на реальных ощущениях, возникающих при ходьбе. Это означает обычную ходьбу и осознание того, что вы ходите. Но это *не* значит, что вы должны смотреть на ноги!

Занимаясь в течение некоторого времени практикой внимательности, вы поймете одну вещь: все гораздо сложнее, чем кажется на первый взгляд. Это в полной мере распространяется и на ходьбу. С одной стороны, при ходьбе разум свободен, поэтому обычно мы в той или иной степени погружены в свои мысли. Мы практически никогда просто так не ходим, даже когда «просто гуляем».

Как правило, мы идем *куда-то*. Самый распространенный случай — когда нам нужно добраться из одного места в другое и можно это сделать только пешком. Конечно, разум начинает думать о том, куда он «хочет» попасть и что он собирается делать там, и он, так сказать, использует тело, чтобы доставить себя туда, куда ему надо. Поэтому мы могли бы сказать, что нередко тело выступает в качестве «шофера разума», волей (или неволей) транспортируя его и предлагая свою цену за услугу. Если ваш разум спешит, то тело просто стремительно мчится. Если разум привлекает нечто, что, по его мнению, является интересным, то в этом случае голова поворачивается и тело может изменить направление движения или вообще остановиться. И, конечно, в разуме проносятся различные мысли, как и тогда, когда вы сидите и дышите. Все это происходит при минимальном осознании.

Медитация при ходьбе подразумевает осознанное восприятие ощущений, испытываемых при ходьбе. Она подразумевает концентрацию внимания на ощущениях в ступнях или ногах или на ощущении движения всего тела. Вы можете также объединять осознанное дыхание с ощущением ходьбы.

Мы начинаем с попытки полного восприятия того, как одна ступня касается земли, как на нее переносится вес тела, как поднимается другая нога и движется вперед, а затем опускается вниз и тоже касается земли. Как и в случае всех других рассмотренных нами приемов медитации, когда разум отвлекается от ступней или от ног, или от ощущения идущего тела, мы просто возвращаем его обратно, как только осознаем это. Для углубления концентрации мы смотрим не на окружающие предметы, а прямо перед собой. Не смотрим мы и на ноги. Они сами прекрасно умеют ходить. Развивается именно внутреннее наблюдение, просто ощущения, испытываемые при ходьбе, и только.

Так как мы склонны жить неосознанно, то такие вещи, как умение ходить, принимаем за нечто само собой разумеющееся. Когда начнете обращать на это внимание, вы поймете и по достоинству оцените эту удивительную способность тела поддерживать равновесие, поскольку площадь соприкосновения двух ступней с опорной поверхностью совсем небольшая. Для овладения этим динамичным способом передвижения нам потребовался целый год в раннем детстве.

Хотя все мы умеем ходить, мы можем ощущать при ходьбе неловкость и стеснение, вплоть до потери равновесия, если осознаем, что за нами наблюдают другие или даже когда мы иногда наблюдаем сами за собой. Если пристальной присмотреться, создается впечатление, будто мы не знаем, что делаем при ходьбе. Можно даже сказать, что мы не умеем ходить! Актерам, стремящимся к известности, приходится учиться ходить заново, чтобы «просто пройти» по сцене. Даже *ходить* не так просто, как кажется.

В любой день в больнице можно увидеть много пациентов, которые не могут ходить из-за полученной травмы или перенесенной болезни, и некоторые из них больше никогда этого не смогут. Для всех этих людей было бы чудом сделать хотя бы один шаг без посторонней помощи, не говоря уже о том, чтобы пройти по вестибюлю или дойти до машины. Однако мы не ценим великое чудо — умение ходить.

Занимаясь медитацией при ходьбе, мы не стремимся достичь каких-либо целей. Достаточно просто быть вместе с каждым шагом, отдавая себе отчет, что вы там, где вы есть. Сложность состоит в том, чтобы быть там полностью.

Для большего эффекта мы ходим кругами по комнате или взад и вперед друг за другом. Это помогает отдохнуть нашему разуму, так как ему буквально не на чем остановиться и не происходит ничего интересного, чтобы занять его. Вы по своему

желанию можете ходить кругами или взад и вперед; в такой обстановке ваш разум поймет, что нет смысла торопиться, чтобы куда-либо «попасть», и он, возможно, захочет находиться с вами там, где вы пребываете в каждый момент, и почувствовать ощущения в ваших ногах.

Это не означает, что ваш разум будет долго оставаться с вами, если будете делать каждый шаг без каких-либо усилий, направленных на концентрацию внимания. Возможно, уже скоро он сочтет это упражнение бессмысленным, глупым, дурацким. Или, возможно, начнет «играть» с темпом ходьбы или с равновесием или заставит смотреть на окружающие предметы или думать о чем-то другом. Но если ваша внимательность устойчива, вы быстро научитесь выполнять это упражнение и снова обратите внимание на ступни ног, на сами ноги и тело. Полезно начать с осознанного восприятия своих ступней и ног и некоторое время практиковать это. Затем, когда умение концентрировать внимание возрастет, вы можете расширить область восприятия и включить в нее ощущения, которые испытывает при ходьбе все тело.

Можно заниматься практикой осознанной ходьбы с любой скоростью. Иногда мы делаем это очень медленно, и на один шаг может уйти минута. Это позволяет вам действительно быть с каждым движением в каждый момент. Но мы также ходим и в более естественном темпе. Во время занятий, рассчитанных на целый день, которые описаны в следующей главе, мы иногда занимаемся медитацией при очень быстрой ходьбе. В этом случае цель состоит в том, чтобы практиковать медитацию даже при быстром движении. Попробовав сделать это сами, вы увидите, что вам будет сложно быть вместе с каждым шагом, но можно переключить внимание на ощущение всего тела как единого целого, перемещающегося в пространстве. Поэтому вы можете быть внимательными даже в спешке, конечно, если не забудете об этом.



Чтобы начать заниматься ходьбой как обязательной практикой медитации, следует сразу решить для себя, что вы будете выполнять это в течение определенного периода времени, допустим, десяти минут, в определенном месте, где сможете ходить медленным шагом взад и вперед. Для непрерывного поддержания постоянного внимания полезно концентрировать его на *одном* аспекте ходьбы и не менять его. Поэтому, если решите сконцентрировать внимание на ступнях ног, постарайтесь удерживать его именно на ступнях на протяжении всей ходьбы, не переключая

его на дыхание или на ноги, или на походку в целом. Так как другим людям может показаться странной ваша ходьба взад и вперед, следует делать это в таком месте, где никто не будет мешать, например в спальне или в гостиной. Выберите такой темп ходьбы, при котором вы сможете максимально проявить свою способность обращать внимание. Время от времени можете изменять темп ходьбы, но в целом он должен быть более медленным, чем при обычной ходьбе.

В начале занятий по программе освобождения от стресса одна молодая женщина находилась в состоянии сильного возбуждения и вообще не могла выносить состояние покоя. Во время нашего разговора она не могла ни минуты усидеть на одном месте, все время вертелась, стучала по стене, беспрестанно крутила в руках шнур от телефона на письменном столе. Не могло быть и речи о том, чтобы она занялась практикой сканирования тела и медитацией сидя хотя бы в течение небольшого отрезка времени. Не могло быть и речи и о занятиях йогой, так как даже йога была для нее слишком статичным упражнением. Но несмотря на свое нервное состояние, эта женщина интуитивно понимала, что только медитация поможет ей обрести душевное здоровье, если только она найдет способ заниматься ею. Медитация при ходьбе оказалась для нее спасательным кругом, «якорем» для фиксации разума. Она осознанно работала со своими демонами, когда все выходило из-под контроля. Постепенно, по прошествии нескольких месяцев и лет, состояние ее здоровья улучшилось, и она смогла наряду с этой методикой освоить и другие приемы. Но именно медитация при ходьбе пришла ей на помощь, когда остальное было просто невозможно. Осознанная ходьба может быть такой же глубокой практикой медитации, как медитация сидя, сканирование тела или занятия йогой.



Когда мои дети были совсем маленькими, я интенсивно занимался «вынужденной» медитацией при ходьбе. Занятия проходили у меня дома поздно ночью, с одним из детей на руках. Я ходил взад и вперед, туда и обратно. Так как мне все равно приходилось «ходить по этажам», я воспользовался этим для занятий медитацией, чтобы осознанно, на все сто процентов, воспринимать происходившее.

Безусловно, мой разум долго сопротивлялся этому бодрствованию в середине ночи. Ему не нравилось, что его лишили сна, и он хотел снова лечь в кровать. Все родители знают, что это такое, особенно когда ребенок болен.

Реальность была такова, что я был вынужден бодрствовать. Поэтому мне показалось разумным прийти к решению, что я должен полностью бодрствовать, другими словами, практиковать свое полное «присутствие», держа ребенка на руках и работая над освобождением от того, хочу я это делать или нет. Иногда мне казалось, что эта ходьба длится часами. Благодаря практике внимательности мне стало легче делать то, что я должен был делать в любом случае. Кроме того, в такие моменты это способствовало установлению более тесного контакта между мной и детьми, так как я включал в область своего осознания ощущение маленького тельца, уютно устроившегося на моем плече или на руках, ощущение наших тел, дыхание которых слилось воедино. Когда один из родителей ребенка, мать или отец, находится в состоянии медитации, это благотворно и успокаивающе действует на ребенка, который чувствует спокойствие и любовь, исходящие от родителей.

В жизни бывают, вероятно, те или иные обстоятельства, когда вам независимо от вашего желания приходится ходить пешком. Это можно использовать как прекрасную возможность привнести в это занятие элемент осознания и тем самым превратить ходьбу из скучного и, главным образом, неосознанного процесса в нечто более содержательное и полезное.



Начав заниматься осознанной ходьбой как обязательным упражнением и узнав более конкретно, что это такое, вы поймете, что сможете без особых трудностей заниматься необязательной осознанной ходьбой во многих других случаях. Например, вы припарковали машину и направляетесь в магазин за покупками — у вас возникает отличная возможность поупражняться в осознанной ходьбе. Занимаясь обычными текущими делами, мы слишком часто чувствуем себя как заведенными, чтобы быстро переходить от одного к другому, пока все не переделаем. Это может утомлять и иногда действует угнетающе из-за монотонности самих дел, если мы посещаем одни и те же старые и хорошо знакомые места. Разум страстно ищет каких-либо новых впечатлений. Но если при выполнении текущих дел мы привнесем в ходьбу осознание, это позволит нам выйти из режима автопилота, в котором мы обычно выполняем все эти дела, внесет элемент новизны в повседневную жизнь и сделает ее более интересной. Благодаря такому подходу после завершения всех повседневных дел мы будем менее утомлены и сохраним больше сил.

Обычно я медитирую при ходьбе с ощущением того, как движется и дышит при ходьбе все тело. При этом можно идти

обычным шагом или несколько замедлить шаг, чтобы быть более внимательным. При этом никто не заметит ничего необычного, но все это может оказать существенное влияние на разум.

Многие наши пациенты регулярно ходят пешком и рассматривают ходьбу как зарядку. Они убедились, что получают гораздо больше удовольствия, если преднамеренно практикуют осознанное дыхание и «ощущают» при ходьбе ступни ног и сами ноги. Некоторые люди упражняются в этом регулярно каждое утро. Джон, сорокачетырёхлетний биржевой маклер и отец двоих детей, был направлен к нам на курсы с диагнозом «идиопатическая кардиомиопатия» (очень серьезное заболевание, пока еще мало изученное, связанное с поражением сердечной мышцы, что приводит к расширению желудочков сердца и ослаблению сердечной деятельности). По его собственным словам, он попал к нам на курсы, будучи уже полным инвалидом. Двумя годами раньше, после того, как у него возникли серьезные проблемы с сердцем и врачи поставили ему этот диагноз, Джон впал в глубокую депрессию и потерял всякий интерес к жизни. Его отношение к себе можно было сформулировать так: «Я все равно умру, так какой же смысл пытаться что-либо вообще предпринимать и заботиться о своем здоровье». Он любил все, что приносило вред здоровью: спиртные напитки, жирную и соленую пищу. Резкие перепады настроения приводили к порочному кругу тревоги, за которым следовала недостаточность дыхания. Даже питаться он стремился продуктами, которые были ему противопоказаны. Такое поведение часто приводит к сильному отеку легких (опасное состояние, когда легкие наполняются жидкостью), при котором требуется немедленная госпитализация.

Во время занятия, которое проводилось в его группе через три месяца после окончания курсов, он сообщил, что когда занятия на курсах только начались, он был не в состоянии пройти пешком более пяти минут. К концу занятий он уже вставал утром в 5.15 и каждый день в течение сорока пяти минут перед работой занимался осознанной ходьбой. Три следующих месяца он продолжал заниматься ходьбой. Его пульс снизился до 70 ударов в минуту, и кардиолог сказал Джону, что желудочки его сердца уменьшились в размере, что само по себе очень хороший признак.

Джон позвонил мне через шесть месяцев и сообщил, что продолжает успешно заниматься ходьбой и что она по-прежнему «действует». Он сказал мне, что уверен в этом, потому что за последнее время у него неоднократно возникали стрессовые ситуации, и, по его мнению, ему прекрасно удалось справиться

с ними. Мать Джона умерла за несколько недель до его звонка мне, но он чувствовал, что сможет найти в себе силы примириться с горем, осознанно прожить этот период и помочь своим близким. Джон только что закончил подготовку к экзамену на аттестацию, во время которой ему удавалось выкроить для сна только по три часа в сутки. По его мнению, практика медитации помогла ему пройти через все испытания и обойтись без приема успокаивающих средств. Три раза в неделю по вечерам Джон занимается сканированием тела с прослушиванием соответствующих аудио-записей. В эти дни, придя домой после работы, он сразу поднимается наверх и приступает к занятиям. По словам Джона, до курсов он два года прожил жалея себя. Он сидел все время дома и причитал: «О, господи, я умираю». А теперь каждое утро он начинает с прогулки пешком — даже в холодные зимы, характерные для климата Новой Англии* — и с каждым днем чувствует себя все здоровее. Его кардиолог недавно сообщил мне, что внимательность прекрасно помогает Джону. По мнению кардиолога, Джон *должен* быть внимательным в жизни. Когда он действительно обращает внимание на каждый аспект своей жизни, у него все складывается хорошо. Когда он не делает этого, у него возникают серьезные проблемы со здоровьем.

На том же дополнительном занятии через три месяца другие пациенты рассказывали, что благодаря медитации им стало легче ходить и сам процесс медитации при ходьбе стал доставлять им больше удовольствия. Роза рассказала, что после окончания курсов регулярно занимается медитацией при ходьбе и что обычно концентрирует внимание на ощущениях, возникающих при прикосновении, например на ощущении кожей тепла солнечных лучей или ветра. Карен, женщина в возрасте за сорок, сообщила, что каждый вечер она проходит пешком от трех до четырех километров, что является неотъемлемой частью ее практики медитации. Двадцать два года она не занималась регулярными физическими упражнениями, а теперь ей нравится снова «использовать свое тело».

Подводя итог сказанному, можно отметить, что можно заниматься практикой внимательности во время любой прогулки и при ходьбе. Но иногда хорошо найти малолюдное место и специально позаниматься только медитацией при ходьбе, походить взад и вперед, шаг за шагом, момент за моментом, мягко ступая по земле, осознавая жизнь, находясь именно там, где вы есть.

* *ист.* Новая Англия — штаты Мэн, Нью-Гемпшир, Вермонт, Массачусетс, Род-Айленд, Коннектикут.

8

День внимательности

Прекрасное утро в начале июля в Новой Англии. Небо голубое и безоблачное. В 8.15 утра люди начинают прибывать в больницу, прихватив с собой спальные мешки, подушки, одеяла и обед. Они больше похожи на группу туристов, чем на больных. В конференц-зале больницы расставлены по кругу голубые пластмассовые и металлические стулья с прямой спинкой. К 8.45 утра в большой, солнечной, уютной комнате собралось уже 120 человек. Пиджаки, туфли, кошельки и обеды сложены под стульями. Люди сидят на стульях или на специальных подушках для медитации, которые разложены по всей комнате. Около 15 человек, которые уже один раз прошли обучение по программе освобождения от стресса, решили пройти его повторно. Сэм, которому семьдесят четыре года, приходит вместе с сорокалетним сыном Кеном. Ранее они уже прошли обучение на этих курсах, но потом решили пройти его еще раз, для «усиления эффекта». Они подумали, что будет занятно позаниматься вместе со всеми.

Сэм выглядит просто великолепно. Он пенсионер, бывший водитель грузовика. Широко улыбаясь, он подходит ко мне, крепко обнимает и говорит, насколько он счастлив вернуться. Сэм невысокого роста, худощавого телосложения, держится раскованно и открыт для общения. Он разительно отличается от того Сэма, который впервые переступил порог моего класса. В то время это был сердитый человек с искаженным от напряжения лицом и стиснутыми зубами. Я просто поражен произошедшими с ним переменами, так как мгновенно вспоминаю его диагноз «принадлежность к типу А» и его проблемы, связанные с внезапными приступами гнева. Вспоминаю, как ужасно он вел себя по отношению к своей жене и детям. По его собственному признанию, с тех пор, как он вышел на пенсию, «с ним просто невозможно было жить». Он был «настоящим сукиным сыном» для семьи и абсолютно «отличным парнем» для всех остальных.

Я говорю, что он прекрасно выглядит, а он отвечает: «Джон, перед тобой совершенно другой человек». Его сын Кен кивает головой в знак согласия и говорит, что Сэм уже больше не проявляет агрессивности, перестал беспричинно придирается ко всем, с ним стало легко общаться. Он теперь прекрасно ладит с близкими. Дома счастлив и раскован, даже приятен в общении. Мы обмениваемся с ним шутками до девяти часов утра, когда начинается занятие.

Пока медицинский персонал клиники готовится к занятиям, я обвожу взглядом всю комнату. Помимо таких «выпускников», как Сэм и Кен, все остальные занимаются по программе освобождения от стресса уже шестую неделю. Если не считать сегодняшний день, то до конца занятий осталось еще две недели. В эту субботу мы пригласили на наши занятия, рассчитанные на целый день, занимающихся из всех групп. Это неотъемлемая и обязательная часть курса обучения, которая всегда проводится между пятым и шестым занятием.

В комнате присутствует несколько врачей, которые тоже поступили на курсы. Один из них — старший кардиолог, который решил сам пройти обучение после того, как направил к нам несколько своих пациентов. Он одет только в футболку и спортивные брюки. Он, как и все мы, занимается без обуви. Эта одежда так отличается его обычного костюма в больнице: галстук, белый халат и стетоскоп в кармане. Сегодня собравшиеся в комнате врачи — обычные пациенты, несмотря на то что они здесь работают. Сегодня они здесь ради самих себя.

Норма Розиелло тоже здесь. Она впервые пришла на курсы девять лет назад с жалобами на головную боль и вот уже почти шесть лет работает у нас секретарем и регистратором в приемной курсов. Во многих отношениях Норма является их душой. Она первая, кто встречает пациентов и с кем они обычно говорят о программе после направления к нам. Поэтому Норма в то или иное время уже познакомилась с большинством людей, находящихся в комнате. Она в самом начале приободрила их и вселила надежду. Она выполняет свою работу с таким достоинством, грацией и самостоятельностью, что мы едва замечаем, как много она работает и насколько важной является ее роль для бесперебойной работы курсов.

Норма впервые попала к нам с жалобами на боли в области лица и на головные боли, и как минимум один раз в месяц, как по часам, ее можно было увидеть в кабинете неотложной помощи с невыносимой болью, которую ей ничем не удавалось снять. Она

работала дамским парикмахером несколько дней в неделю, так как работать на полную ставку не могла из-за невыносимой головной боли, от которой не могла избавиться в течение уже пятнадцати лет и по поводу которой обращалась к разным врачам. За сравнительно короткий период лечения на курсах ей удалось поставить боль под контроль с помощью медитации, а не лекарственных средств. После этого она начала работать у нас на общественных началах, периодически приезжая в офис, чтобы помочь нам. В конце концов я убедил ее устроиться к нам на работу секретарем и регистратором в приемной, хотя по профессии она дамский парикмахер. Она не умела печатать и вообще ничего не знала о делопроизводстве. Я считал, что Норма идеально подойдет для этой работы, потому что она сама закончила курсы и сможет разговаривать с пациентами как никто другой, для кого это будет просто «работа». Я подумал, что она сможет научиться печатать и выполнять другую секретарскую работу. И не ошибся — Норма освоила эту новую для себя профессию. Более того, за последние шесть лет она, возможно, пропустила лишь шесть рабочих дней из-за головной боли и боли в области лица, а за последние два года ни разу не отсутствовала на работе по этой причине. Когда я смотрю на нее сейчас, я восхищаюсь ею и просто счастлив видеть ее здесь. Сегодня, чтобы заняться практикой медитации вместе с нами, она пришла в свой выходной день.

Обводя взглядом комнату, я вижу людей самого разного возраста. У некоторых людей волосы уже посеребрила седина, а другим можно дать около двадцати или двадцати пяти лет. Возраст большинства пришедших колеблется от тридцати до пятидесяти лет. Некоторые могут передвигаться только на костылях или опираясь на трость. Сегодня с нами нет Эми, которая закончила курсы несколько лет назад (она страдает от церебрального паралича) и всегда приезжала на каждое занятие, рассчитанное на целый день, в инвалидном кресле, и я ощущаю ее отсутствие. Недавно она переехала в Бостон, где занимается в аспирантуре. Эми позвонила мне вчера, чтобы сообщить, что не приедет, потому что не смогла найти сопровождающего, который мог бы приехать с ней на целый день. У нее есть свой микроавтобус, оборудованный специальным подъемником для инвалидного кресла, но ей требуется помощь водителя, который привез бы ее на занятия. Обводя взглядом всех присутствующих, ловлю себя на том, что вспоминаю решимость Эми заниматься по полной программе весь день, несмотря на то что она не в состоянии даже пообедать без посторонней помощи, и одному из нас всегда

приходилось кормить ее, вытирать ей рот и на инвалидном кресле доставлять ее в дамскую комнату. Ее мужество, упорство, а также отсутствие «комплексов» по поводу своего физического состояния задавали тон всем занятиям. Я искренне сожалею, что в этот раз она не может приехать, так как уже сам факт, что она есть, что она в состоянии разговаривать, всегда многому учил нас. И пусть иногда трудно понять ее речь, само ее желание высказаться, задать вопросы и поделиться своими переживаниями в конце дня в такой большой группе всегда вдохновляло и воодушевляло всех нас.

В девять часов мой коллега и друг Саки Санторелли приветствует группу и приглашает нас сесть, т. е. приступить к медитации. Когда он начинает говорить, в комнате постепенно стихают все разговоры, а когда предлагает нам сесть на стулья или на пол и заняться дыханием, в комнате воцаряется тишина. Вы просто можете слышать, как в комнате поднимается волна молчания, когда 120 человек направляют свое внимание на дыхание. Это крещендо неподвижности. Меня всегда трогает это.

Так в это прекрасное субботнее утро начинаются шесть часов молчаливой практики внимательности. У всех нас есть свои дела, которые пришлось сегодня отложить, однако мы решили собраться здесь, поработать над своим разумом и телом, обращать внимание на каждый момент в течение целого дня, работая над развитием своей способности концентрироваться и находиться в неподвижном состоянии, расслабляться, чтобы просто быть собой.

Как объясняет Саки после первой медитации сидя, сегодня мы значительно упростили свою жизнь тем, что пришли сюда. Находясь здесь, мы предпочли не бегать, занимаясь нашими делами, обычными для выходных дней, например покупками, уборкой, поездками или работой. Чтобы еще больше упростить и обеспечить максимум пользы от этого особого дня, Саки теперь излагает определенные «основные правила» дня, среди которых — отсутствие разговоров и контакта глаз. Он поясняет, что соблюдение этих правил позволит нам глубже погрузиться в практику медитации и сохранить энергию для работы по развитию внимательности. В течение этих шести очень сконцентрированных часов «ничегонеделания», просто сидения, ходьбы, лежания, приема пищи и упражнений на растяжение мы испытываем самые различные ощущения. Многие из них могут быть довольно сильными, особенно когда мы преднамеренно отказываемся от всех обычных занятий, являющихся для нас своего рода отдушиной, например от разговоров, текущих дел, поездок, чтения или встреч с друзьями. В то время как многие люди с самого начала получают удовольствие

от занятий, рассчитанных на целый день, для других моменты расслабления и покоя, если возникают, могут быть омрачены ощущениями иного рода, гораздо менее приятными. Их может долго беспокоить физическая боль или ощущение дискомфорта, который вызван тревогой, скукой или чувством вины в связи с тем, что они находятся здесь, а не в другом месте, особенно если кому-то пришлось от многого отказаться, чтобы прийти сюда.

Вместо того, чтобы делиться такими ощущениями с соседом, что, вероятно, помешает сосредоточиться кому-то другому, а кроме того, осложнит собственные реакции, Саки советует сегодня просто понаблюдать за тем, что происходит, и принять свои ощущения и переживания в данный момент такими, какие они есть. Он добавляет, что тишина и запрет смотреть друг на друга будут только способствовать процессу углубления в самих себя и примирения с собой. Они помогут нам более пристально взглянуть в функционирование и работу разума и тела, даже когда они испытывают печаль или боль. Нельзя говорить об этом с соседом, нельзя жаловаться или высказываться вслух о том, как и что получается и что чувствуется. Нам можно только принимать все таким, как оно есть. Мы можем тренировать спокойное состояние духа, как практиковали медитацию на курсах освобождения от стресса на протяжении последних шести недель, только теперь выполняем это в течение более длительного периода времени и в более напряженных, вероятно, даже более стрессовых обстоятельствах.

Саки напоминает, что мы осознанно выделяем время для этих занятий. Этот день должен стать днем внимательности, днем, когда мы находимся сами с собой. Мы не можем обычно поступать таким образом, поэтому нам всегда не хватает на это времени из-за всех наших обязательств, жизненных проблем, занятости, а также потому что большую часть времени мы не обращаем внимание на себя, особенно когда у нас что-то болит, и иногда вообще не любим пребывать в тишине и спокойствии. Поэтому, когда у нас есть немного «свободного» времени, мы сразу же стремимся чем-либо заполнить его, просто чтобы занять себя. Мы развлекаем или отвлекаем самих себя, чтобы «провести время».

В заключение он говорит, что сегодня все будет по-другому. Сегодня не будет ничего, что могло бы отвлечь нас. Основная задача — быть вместе с нашими ощущениями в любой момент времени и принимать их, пребывая со своим дыханием, ходьбой, растяжением в соответствии с рекомендациями инструкторов. Саки подчеркивает, что не следует сегодня ставить перед собой задачу испытать какие-то определенные чувства, а нужно просто при-

нять естественный ход вещей. Поэтому он советует освободиться от всех наших ожиданий, не думать, что сегодня мы расслабимся и приятно проведем время, и направить все силы на полное восприятие и осознание всего происходящего, момент за моментом.

В течение всего этого дня нам с Саки помогают инструкторы курсов Элана Розенбаум и Кейси Кармайл. После речи Саки мы все опускаемся на коврики и один час занимаемся йогой. Выполняем упражнения медленно, плавно, осознанно, внимательно прислушиваясь к телу. Когда занятия начинаю вести я, то подчеркиваю, насколько важно не забывать внимательно прислушиваться к собственному телу, проявляя уважение к нему тем, что мы не делаем ничего, что могло бы причинить ему вред. Некоторые из пациентов, особенно люди с проблемами с поясницей или шеей, вообще не занимаются йогой, а просто сидят в стороне, наблюдают за всем происходящим или просто медитируют. Другие выполняют лишь некоторые упражнения и делают только то, что им по силам. Участники с сердечными заболеваниями контролируют частоту пульса, чему их научили в кардиологическом реабилитационном отделении, и выдерживают позы столько, сколько им позволяет частота сердечных сокращений. Потом отдыхают и вновь выполняют упражнения, тогда как все остальные выдерживают позы немного дольше, «отстраняясь» от интенсивности ощущений, которая может возрастать и изменяться со сменой позы.

Каждый делает столько, сколько может. Мы работаем на пределе наших возможностей, момент за моментом, медленно выполняя целый комплекс поз йоги. Мы делаем максимально глубокий вдох, стараемся прочувствовать ощущения, возникающие в различных частях тела, выполняя при этом упражнения на подъем, растяжение, напряжение мышц, двигаясь, сгибаясь и отдыхая. При этом мы отмечаем свои мысли и ощущения по мере их возникновения, практикуя их восприятие и позволяя им быть, воспринимая их и освобождаясь от них, возвращая разум обратно к дыханию всякий раз, когда он «отвлекается».

После йоги мы проводим медитацию сидя в течение тридцати минут. Затем примерно десять минут ходим по комнате по кругу. Потом снова сидим в течение двадцати минут. Все делаем осознанно и молча. Даже обедаем молча, чтобы принимать пищу, осознавая весь процесс: как мы смотрим на еду, кладем ее в рот, жуем, пробуем, глотаем, делаем паузу. Это не так легко, как может показаться на первый взгляд. Для сосредоточения и концентрации внимания на настоящем требуется много энергии.

Во время обеда я замечаю, что один человек читает газету, несмотря на атмосферу сегодняшних занятий и на наше основное

четко сформулированное правило. Мы надеемся, что каждый сам поймет, насколько важно во время занятий придерживаться всех установленных правил и отвечать за их соблюдение. Но, вероятно, для этого человека осознанный прием пищи в данный момент требует слишком большого напряжения сил. Поэтому я улыбаюсь про себя, отмечая возникшее у меня самодовольное импульсивное желание настоять на том, чтобы он выполнял «наши правила игры», и освобождаюсь от этого желания. Как бы там ни было, он здесь с нами, не правда ли? Вероятно, этого достаточно. Кто знает, какое утро было у него сегодня?

В прошлом году у нас на курсах занимались судьи окружного суда, для которых мы подготовили специальную программу освобождения от стресса. Для них была организована отдельная группа, чтобы они могли свободно говорить о своих профессиональных стрессах и проблемах. Так как по роду своей работы судьям приходится «сидеть» на скамье, мы сочли, что будет полезно и уместно обучить их медитации сидя и тому, как вырабатывать преднамеренное не-суждение. Некоторые судьи проявили большой интерес к концепции внимательности, когда мы впервые обсуждали возможность разработки для них специальной программы. Чтобы судьи могли выполнять свои служебные обязанности на высоком профессиональном уровне, им требуется огромная концентрация внимания и терпение, а также сострадание и беспристрастность. Им постоянно приходится выслушивать поток свидетельских показаний, иногда неприятных и противоречивых, но в основном скучных и однообразных, сохраняя при этом самообладание и беспристрастность, а самое главное — внимательно наблюдая за происходящим в зале суда. Поэтому с профессиональной точки зрения судье полезно знать, как систематически справляться с собственными навязчивыми мыслями, чувствами и реакциями и снижать уровень собственного стресса.

Когда судьи пришли на занятия, рассчитанные на целый день, никто из остальных пациентов не знал, что в большой группе есть судьи. Я заметил, что они сели рядом друг с другом и что обедают все вместе на лужайке. Позже они сказали мне, что, сидя вместе в полном молчании и не глядя друг на друга во время обеда, они испытали чувство особой близости друг к другу, что явилось для них необычным открытием.



Сегодня я ощущаю исходящую от собравшихся в комнате людей бодрящую энергию. Большинство из них во время медитации сидя и при ходьбе уже «полностью проснулись» и сконцен-

трировали свое внимание. Можно почувствовать, как они прилагают для этого все свои усилия. До настоящего времени в комнате стояла полная тишина.

После ходьбы, которой люди молча самостоятельно занимаются в течение получаса, мы начинаем нашу послеобеденную программу с медитации милосердия и прощения. Во время этой несложной медитации (смотрите тринадцатую главу) они нередко плачут от печали или радости. После этого мы переходим к тихой медитации сидя, а затем к более медленной ходьбе.

После этого занимаемся «сумасшедшей ходьбой» для поддержания энергии на высоком уровне. Практически все без исключения получают удовольствие от смены темпа занятий, хотя некоторые пациенты вынуждены пропустить это упражнение. Они просто сидят и наблюдают. «Сумасшедшая ходьба» предполагает ходьбу в очень быстром темпе с изменением направления ходьбы через каждые семь шагов, потом через каждые четыре шага, потом через три; при этом кулаки и челюсти сжаты, мы не смотрим друг на друга, и все это выполняется с осознанием каждого момента. Потом делаем все это, глядя друг на друга, в том же темпе, отмечая в этот раз про себя различия в возникших ощущениях. Затем мы ходим спиной вперед, очень медленно, с закрытыми глазами, изменяя направление при столкновении друг с другом, после того как позволяем себе почувствовать столкновение и контакт с другим телом. Занятие «сумасшедшей ходьбой» заканчивается замедлением ходьбы спиной вперед и группированием в том месте, которое, по нашему мнению, является центром комнаты, причем глаза закрыты, пока мы все не оказываемся в одном месте. Затем опираемся головой на любой предмет, который может служить опорой. В этот момент все начинают много смеяться. Это в некоторой степени снимает напряжение, нарастающее во второй половине дня по мере углубления концентрации внимания.

Самая длительная медитация сидя начинается с того, что мы называем *медитацией горы*. Проходит день, накапливается определенная усталость, и мы используем образ горы, чтобы напомнить людям, в чем же все-таки состоит сущность медитации сидя. Этот образ возвышает, предполагая, что мы сидим, как горы, опираясь на землю и ощущая свою массивность и неподвижность в этой позе. Наши руки — пологие склоны горы, голова — величественный пик, все тело — величие и великолепие, как настоящая гора. Сидим в неподвижности, будучи тем, что мы есть на самом деле, просто как «сидит на земле» гора, не замечая смены дня и ночи, погоды и времен года. Гора всегда опирается на

землю, всегда неподвижна и прекрасна в своем величии. Она прекрасна в своем величии и естестве, такая, какая есть, видно ее или нет, лежит на ее склонах снег или растут деревья, идет ли дождь или она окутана облаками.

Этот образ иногда помогает вспомнить о нашей собственной силе и решимости, когда в конце дня в комнату падают лучи заходящего солнца. Образ горы напоминает нам, что мы можем рассматривать некоторые изменения, которые отмечаем в своем разуме и теле, как внутреннюю «погоду». Он напоминает, что мы можем сохранять устойчивость и стабильность даже перед лицом бурь и невзгод, которые проносятся через разум и тело.

Любям нравится медитация горы, потому что, опираясь на этот образ, им легче овладеть практикой медитации сидя и углубить самообладание и спокойствие. Конечно, этот образ имеет свои ограничения, так как мы — «горы», которые могут ходить, разговаривать, думать и действовать, а не только быть неподвижными.



Итак, все идет своим чередом, момент за моментом, вдох за вдохом. Многих, пришедших сегодня утром, беспокоит, смогут ли они выдержать шесть часов в полном молчании, смогут ли выдержать медитацию сидя, медитацию при ходьбе и осознанное дыхание в тишине и все это так долго. Но вот уже три часа дня, а все по-прежнему занимаются, и по-видимому, настроены на работу.

Теперь мы прерываем молчание и запрет на обмен взглядами. Начинаем общаться. 120 человек делятся друг с другом своими ощущениями, задают вопросы, рассказывают о том, что почувствовали, увидели и узнали. В комнате царит такое спокойствие и умиротворение, что действительно создается обстановка, располагающая к общению даже при таком большом скоплении людей. Возникает ощущение, что на всех у нас один большой разум, и мы посылаем друг другу, как отражение в зеркале, его различные мысли.

Одна женщина рассказала мне, что во время медитации милосердия и прощения она смогла направить какую-то часть любви на себя и нашла в себе силы хоть немного простить своего мужа за жестокость и издевательство над ней в течение многих лет, которые едва не свели ее в могилу. Женщина добавила, что при этом почувствовала облегчение, сняв с себя тяжкий груз обид. Простив мужа, почувствовала, что начали затягиваться причиненные им внутренние душевные раны. Она поняла, что нет смысла все время нести с собой, как тяжелую ношу, свой гнев и что освободившись от этих обид, можно начать новую жизнь.

При этом другая женщина задала вопрос: «Нужно ли в жизни всегда прощать?» Она сказала, что, по ее мнению, в ее случае прощение других людей за нанесенные ей обиды вряд ли принесет пользу. И пояснила, что почти всю сознательную жизнь была «профессиональной жертвой», всегда простила других людей и становилась предметом удовлетворения их потребностей за свой счет. Она добавила, что, по ее мнению, ей нужно *почувствовать* свой гнев. Она сообщила, что сегодня впервые вступила с ним «в контакт» и поняла, что в прошлом не хотела испытывать гнев. Сегодня понимает, что ей нужно «читать» и обращать внимание на доминирующее в ней сейчас чувство, т. е. на сильный гнев, и что «прощение может подождать».

Некоторые выпускники наших курсов сказали мне, что пришли «подзарядить батареи», чтобы снова вернуться к практике повседневной медитации, от которой они по каким-то причинам отошли. Джанет заявила, что это занятие напомнило ей, насколько лучше она себя чувствует при регулярных занятиях медитацией. Марк отметил, что регулярные занятия медитацией сидя помогают больше доверять своему телу и прислушиваться к нему, а не только к врачам. Он передал нам мнение врачей, что по причине ухудшения состояния позвоночника из-за болезни под названием *анкилозирующий спондилез*, при которой срачиваются позвонки, он никогда не сможет в полном объеме делать все, что могут делать люди с полноценным здоровьем. Тем не менее Марк обнаружил, что теперь снова может делать многое из того, что умел раньше.

Во время часового обсуждения в группе нередко воцаряется тишина, как будто мы все уже достигли состояния, когда все разговоры излишни. Возникает ощущение, что молчание позволяет проникнуть куда-то еще глубже, чем мы в состоянии выразить словами. Оно объединяет нас. В нем мы чувствуем себя спокойно и уютно.

Итак, день подходит к концу. Мы проводим последнюю пятнадцатиминутную медитацию сидя и потом прощаемся друг с другом. У Сэма по-прежнему на лице широкая улыбка. Он явно хорошо провел день. Мы снова обмениваемся шутками и обещаем не терять друг друга из виду. Некоторые люди помогают нам свернуть коврики и убрать их.

В конце недели на наших обычных занятиях мы более подробно обсуждаем результаты прошедшего занятия, рассчитанного на целый день. Бернис говорит, что накануне она очень нервничала и ночью не смогла даже сомкнуть глаз. Примерно в пять

часов утра она самостоятельно выполнила сканирование своего тела, впервые без прослушивания соответствующих аудиозаписей, сделав все возможное, чтобы расслабиться, прийти в себя и поехать на занятия. К ее удивлению, эта последняя попытка оказалась успешной. Но Бернис отметила, что все-таки чувствовала себя неважно, так как совсем не выпалась, и что была почти уверена, что ей будет трудно не разговаривая просидеть целый день вместе с большим количеством других людей. По какой-то причине (она так и не смогла объяснить, почему) к ней вдруг пришло решение, что, возможно, все-таки сможет выдержать все занятие. Она села в машину и на протяжении всего пути в медицинский центр прослушивала аудиозаписи с упражнениями по сканированию тела, и звук моего голоса на пленке постоянно приободрял ее. Она смущенно рассказала об этом и рассмеялась вместе со всеми, потому что все прекрасно знали, что за рулем нельзя прослушивать аудиозаписи по медитации.

Сегодня утром, продолжала свой рассказ Бернис, по крайней мере, три раза ее охватывала паника, и ей ужасно хотелось выскочить из комнаты, где мы занимались. Но она смогла побороть страх. Каждый раз она говорила себе, что в любой момент может уйти с занятий, если захочет, и что никто не удерживает ее в комнате силой. Обрисовывая себе ситуацию таким образом, она осталась со своими тревожными чувствами и дышала с ними, когда они возникали. После обеда ощущение панического страха у нее уже больше не возникало. Она, наконец, обрела душевное спокойствие. По ее словам, впервые в жизни она открыла для себя, что может действительно «оставаться вместе» со своими чувствами и наблюдать за ними, не пытаясь убежать от них.

Бернис не только поняла, что в конечном итоге на смену ощущению панического страха приходит успокоение. Она также приобрела чувство уверенности в том, что сама может справиться с такими нежелательными эпизодами. Она поняла, что во второй половине дня может достаточно долго испытывать расслабление и душевное спокойствие, хотя ночью почти не сомкнула глаз, и следовательно, по этой причине имела все «основания» ожидать, что все будет «плохо». Это открытие взволновало ее, и она почувствовала, что это окажет влияние на другие ситуации, во время которых в прошлом ею управлял безотчетный страх.

Бернис испытывает особое удовлетворение от своего открытия, так как она страдает от болезни Крона, хронической язвы кишечника, при которой напряжение или стресс вызывают сильные боли в животе. Во время занятий, рассчитанных на целый

день, ни один из обычных симптомов не проявился, так как ей удалось справиться с нахлынувшими на нее в то утро ощущениями паники и страха.

После этого свою историю рассказал Ральф. Он вспомнил, как выскочил из машины, в которой ехал вместе с родителями, когда машина застряла в пробке в длинном туннеле. Охваченный паническим неконтролируемым страхом, Ральф побежал к выходу из туннеля. Это воспоминание Ральфа «затронуло струну» у Бернис, которая призналась, что не ездит в аэропорт в Бостоне, только чтобы не проезжать через туннель Каллахен. Но позже, еще до конца занятий, она сообщила нам, что проезд через туннель будет для нее, вероятно, похож на это занятие, рассчитанное на целый день. Раз она нашла в себе силы пройти через это занятие, то, по всей видимости, сможет теперь проехать и через туннель Каллахен. Похоже, она собирается сделать это почти как домашнее задание для самой себя, как экзамен на испытание своего «роста» на курсах.

Френ рассказала нам, что во время занятия, рассчитанного на целый день, у нее возникло «забавное» чувство, которое она не хочет называть расслаблением или спокойствием, оно больше похоже на ощущение «основательности» и «свободы». Она сказала, что даже лежа после обеда на траве на свежем воздухе испытала особые чувства. Последний раз она лежала на траве, когда была маленькой девочкой. Сейчас ей сорок семь. Первая мысль, которая пришла ей в голову, когда она поняла, как замечательно себя чувствует, была: «Как жаль!». Фраза относилась ко всем прожитым без контакта с собой лет. Я высказал предположение, что именно благодаря прошедшим годам она сейчас сумела обрести и почувствовать свою цельность и свободу. Я предложил ей с осознанием отнестись к своему сиюминутному желанию «навесить» на все прожитые годы такой ярлык, как «плохие» или «потерянные» годы. Она бы осознанно подошла к такому желанию, если бы мы в этот момент занимались медитацией. Вероятно, тогда она смогла бы отнестись к этим годам с большим признанием.

Кардиолог сказал, что он наконец понял, что всю жизнь потратил на то, чтобы чего-то достичь, используя настоящее, чтобы добиться результатов, благодаря которым сможет позднее получить желаемое. Во время занятия, рассчитанного на целый день, он осознал, что не случится ничего плохого, если он начнет жить в настоящем и будет ценить его *само по себе*. Кроме того, он высказал свое изумление по поводу того, насколько легко, без особых усилий удалось выполнить «сумасшедшую ходьбу». Он сказал,

что если бы подумал об этом заранее, то предсказал бы, что во время ходьбы люди будут сталкиваться друг с другом и, в конечном итоге, получают травмы, так как слишком большое количество людей будет быстро двигаться, произвольно изменяя направление движения через каждые два шага. Но он заметил, что и сам почти никого не задел и практически никто не столкнулся с ним. И добавил, что, по его мнению, это получилось только потому, что благодаря утренней медитации всем участникам занятия удалось повысить способность концентрировать внимание и осознание до такой степени, что они стали лучше ориентироваться даже на большой скорости, при этом не общаясь и не глядя друг на друга.

Молодая женщина-психиатр рассказала, как она расстроилась во время занятия по медитации сегодня утром. Ей было очень трудно сосредоточить и удерживать свое внимание на дыхании и на теле. Она образно описала это как будто «ей пришлось продирааться через грязь». Она сказала, что ей приходилось «начинать сначала, снова и снова, начиная каждый раз с нуля».

Ее высказывание стало на некоторое время предметом обсуждения, так как существует большая разница между понятием «начинать сначала» и «начинать с нуля». «Начинать сначала» предполагает, что вы находитесь в этом моменте, подразумевает возможность «свежего» начала с каждым вдохом. Увидеть все в таком свете, вернуться снова к своему дыханию в каждый момент, когда разум отвлекается от дыхания, будет относительно легко, или, по крайней мере, не очень трудно. Ведь фактически каждый вдох *есть* новое начало оставшейся жизни. Но слова, которые она использовала, несли в себе сильную негативную окраску. Выражение «начинать с нуля» говорит о ее ощущении потери почвы под ногами, «ухода под воду», после которого она должна «всплыть». Если добавить ко всему этому тяжесть и сопротивление образа грязи, то несложно понять, почему ей было так затруднительно вновь концентрировать внимание на дыхании после того, как ее разум отвлекся.

Когда она поняла это, то от души рассмеялась. Практика медитации — самое лучшее зеркало. Она позволяет увидеть проблемы, которые создает наше мышление, эти «небольшие» или не такие уж «маленькие» ловушки, которые оно для нас расставляет и в которые мы попадаем, а в некоторых иногда надолго застреваем. То, что мы сами для себя сделали таким сложным и утомительным, сразу становится легким, когда мы видим отражение собственного разума в зеркале внимательности. В момент озарения смятение и трудности этой женщины рассеялись, оставив зеркало «пустым», по крайней мере, на какой-то миг. И смех.

Делайте все с осознанием: ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

В субботу вечером Джеки вернулась домой после интенсивного занятия, рассчитанного на целый день, хотя и чувствовала себя усталой после всех затраченных усилий. Она считала, что провела этот день с пользой для себя, она достойно справилась с выпавшей на нее нагрузкой и получила удовольствие от молчания и «одиночества» в присутствии всех других людей. В целом она была приятно удивлена тем, насколько хорошо она чувствует себя после семи с половиной часов просто сидения и ходьбы, семи с половиной часов ничегонеделания.

Приехав домой, она нашла записку мужа, в которой он написал, что уехал на дачу, расположенную в соседнем штате, и что заночует там. Он и раньше говорил ей вскользь, что, возможно, поедет туда, но она не приняла это всерьез. Он ведь прекрасно знал, что она не захочет остаться ночью одна. Если бы она знала заранее, что он собирается уехать, то могла бы каким-то образом устроить так, чтобы не остаться одной, как уже делала раньше. Вообще Джеки крайне редко оставалась одна в своей жизни и прекрасно осознавала, что эта перспектива пугает ее. Когда ее дочери были моложе и жили вместе с ней, она всегда старалась, чтобы они проводили свободное время вне дома и занимались чем-нибудь, например встречались с друзьями, чтобы не оставаться одним дома, на что они всегда отвечали ей: «Но мама, нам *нравится* быть одним дома». Джеки никогда не могла понять, как им может нравиться быть одним. Сама мысль об этом приводила ее в ужас.

Когда она добралась домой и нашла оставленную мужем записку, то сразу же захотела позвонить своей подруге, пригласить ее на ужин и уговорить ее остаться ночевать. Она уже почти

набрала номер телефона подруги, как вдруг что-то остановило ее, и она подумала: «Почему я так спешу заполнить это время? Почему я серьезно не прислушиваюсь к тому, что говорят люди на курсах освобождения от стресса, что надо полностью проживать все моменты своей жизни?» Она положила телефонную трубку и решила для себя: пусть продолжится ее день внимательности, который начался утром в больнице. Потом она решила, что впервые в своей взрослой жизни останется в доме одна и прочувствует все это.

Как Джеки сама рассказала мне об этом несколько дней спустя, она испытала нечто особенное. В тот вечер Джеки всю ночь переполняло чувство радости, а не ощущение одиночества и беспокойства. Приложив усилия, она перенесла кровать в другую комнату, где, по ее мнению, можно было чувствовать себя в большей безопасности, если в эту субботнюю ночь будет спать с открытыми окнами. Легла спать поздно, великолепно чувствуя себя в тот вечер в собственном доме. На следующее утро встала рано, еще до восхода солнца, по-прежнему полная сил и энергии, и наблюдала восход солнца.

Джеки сделала для себя важное открытие. На шестом десятке лет она поняла, что все ее время действительно принадлежит ей. Благодаря тому, что она пережила в ту ночь и на следующее утро, Джеки наконец осознала, что все время живет своей собственной жизнью, что каждое мгновение ее жизни принадлежит ей самой и никому другому, и она может, если захочет, полностью ощутить и прожить каждый из этих моментов. Во время нашего разговора она выразила беспокойство, что не сможет вновь испытать ощущение покоя, которое пережила в тот вечер и на следующий день. Я напомнил ей, что тревожно само по себе уже то, что кого-то беспокоят мысли о будущем, и она согласилась, что прежде всего именно благодаря желанию быть в настоящем в ту ночь ей удалось испытать ощущение внутреннего покоя и что приобретение такого положительного опыта при подобных обстоятельствах уже есть немалое достижение.

Джеки открыла для себя, что может быть счастлива сама по себе, главным образом благодаря своему решению использовать положительный заряд, который создала для себя на занятиях по медитации, рассчитанных на целый день. Мы проанализировали с ней, как она сохранила для себя «режим бытия», когда добралась домой и столкнулась с непредвиденной ситуацией. Она сначала поймала себя на мысли, что нужно попытаться заполнить время, чтобы не быть одной, но не поддавалась этому сиюминутному

желанию и осознанно предпочла пребывание в настоящем; она примирилась с обстоятельствами, возникшими в тот момент. Именно такой была реальная ситуация. Мы обсудили возможность того, что ей, вероятно, не нужно беспокоиться по поводу *дублирования* или *потери* ощущения, которое она испытала в ту ночь. Ведь главное, что испытанное ею счастье исходило изнутри ее самой. Оно стало возможным благодаря ее мужеству и намерению осознанно воспринять сложившуюся ситуацию и не поддаться чувству неуверенности и беспокойства. Во время нашего разговора Джеки начала понимать, что может в любое время войти в область бытия, которая является частью ее самой, что для этого необходимо только желание осознанно и внимательно воспринимать и регулировать свои желания и приоритеты, чтобы время наедине с собой ценилось и защищалось ею.



Спокойствие, которое испытала Джеки в ту ночь, можно испытать в любой момент при любых обстоятельствах, если вы по-настоящему настроены развивать внимательность. Это большой подарок, который мы способны сделать себе. Это означает, что в наших силах внести коррективы и правильно построить собственную жизнь вместо того, чтобы ждать, пока само по себе наступит «особое» время, когда кто-то для нас все «великолепно устроит» и тогда, наконец, к нам придет ожидаемое ощущение внутреннего спокойствия и безмятежности. Конечно, едва ли так случается, даже в отпуске.

Цель состоит в том, чтобы сделать спокойствие, состояние внутреннего равновесия и ясное видение ситуации частью нашей повседневной жизни. Как можно быть внимательным *во всех случаях*, когда мы ходим пешком, а не только когда занимаемся медитацией при ходьбе, так можно попытаться осознанно, внимательно, момент за моментом, относиться к своим повседневным задачам, переживаниям, делам, например когда накрываем на стол, едим, моем посуду, занимаемся стиркой, уборкой, выносим мусор, работаем в саду, подстригаем газон, чистим зубы, бреемся, принимаем душ или ванну, вытираемся полотенцем, играем с детьми, наводим порядок в гараже, отдаем в ремонт автомобиль или ремонтируем его сами, едем на велосипеде, пользуемся метро, садимся в автобус, разговариваем по телефону, обнимаем кого-либо, целуем, занимаемся любовью, заботимся о людях, которые зависят от нас, отправляемся на работу или просто сидим на ступеньках или во дворе за домом.

Если вы можете назвать или почувствовать что-либо, значит, вы способны осознавать это. Как вы уже неоднократно видели, привлечение внимательности в любой вид деятельности или познания делает все более живым, ярким и более реальным. Отчасти видение обстоятельств становится ярче потому, что поток вашего мышления несколько ослабевает и менее вероятно, что оно «вклинится» между вами и реально происходящим. Большую ясность и полноту можно испытать в повседневной жизни, как мы ощутили это, практикуя сканирование тела, медитацию сидя и йогу. Обязательная практика внимательности повышает способность более осознанно воспринимать всю свою жизнь в каждый конкретный момент. При регулярной практике внимательность будет естественно входить в различные аспекты вашей повседневной жизни. Возможно, вы заметите, что ваш разум станет более спокойным и будет не так бурно реагировать на все происходящее.

Начав все чаще и чаще осознанно воспринимать каждый момент своей жизни, вы увидите, что не только возможно, но и гораздо приятнее находиться в настоящем моменте, даже при выполнении такой обычной работы, как мытье посуды. Вы приходите к пониманию, что бессмысленно спешить, чтобы поскорее покончить с этим скучным занятием, потому что в жизни есть нечто более интересное и важное, так как тот момент, когда вы это делаете, и *есть* ваша жизнь. Как мы уже обсуждали, упуская из виду эти моменты, так как разум занят в это время чем-то другим, вы тем самым существенно обедняете свою жизнь. Поэтому постарайтесь внимательно относиться к процессу мытья каждой кастрюли, каждой чашки и тарелки, осознавая при этом движения своего тела: как вы держите посуду в руках, протираете ее и ополаскиваете водой, ощущения при дыхании и поток мыслей в вашем разуме.

Вы можете использовать аналогичный подход ко всему, что делаете, занимаясь этим в одиночестве или вместе с другими людьми. Поскольку вы все равно делаете это, то есть смысл делать это с полным осознанием, не правда ли? Если предпочтете делать все осознанно, то ваши действия будут вытекать из ничегонеделания. Они приобретут большую осмысленность и потребуют меньше усилий с вашей стороны.

Если вы можете «присутствовать» при выполнении обычных повседневных дел, если вы хотите помнить, что эти моменты могут быть моментами спокойствия и сосредоточенного внимания, а также моментами, когда выполняются дела, которые должны быть сделаны, то сам процесс, возможно, станет для вас

более приятным, и, кроме того, вы сможете глубже понять самого себя и свою жизнь в ходе выполнения повседневных дел.

Например, внимательно перебивая посуду, вы можете более ярко представить себе реальность непостоянства. Вот вы снова моете посуду. Сколько раз вам уже приходилось делать это? Сколько еще раз придется ее мыть? Что *представляет* из себя эта работа, которую мы называем мытьем посуды? Кто моет посуду? Почему?

Задавая себе эти вопросы, более глубоко вглядываясь в обычный процесс «мытья посуды», вы, возможно, увидите, что в нем нашел отражение весь мир, что вы можете многое узнать о себе, об окружающем вас мире, если будете делать это с полной отдачей сил, с острым интересом и с пытливым разумом. Мытье посуды может, таким образом, научить вас чему-то важному. Оно становится зеркалом для вашего собственного разума.

Мы не говорим о простом образе «жизнь — поток грязных тарелок», в результате которого вы возвращаетесь к механическому мытью посуды. Смысл состоит в том, чтобы вы действительно *мыли* посуду, когда моете ее, осознавали при этом склонность разума переходить на режим автопилота и выполнять эту работу неосознанно, понимали при этом свое нежелание браться за эту работу, желание отложить ее, высказать свое негодование в адрес других, которые могли бы помочь вам, но не хотят. Внимательность может также привести к решению внести изменения в свою жизнь на основе более глубокого понимания. Вероятно, вы можете даже заставить других людей выполнить их часть работы по мытью посуды, которую они обязаны сделать!

Рассмотрим в качестве второго примера уборку дома. Если вам приходится заниматься уборкой, то почему бы не сделать это осознанно? От очень многих людей я слышу, что у них в доме нет ни единой соринки, что они не выносят беспорядок, что они *всегда* все чистят, убирают и вытирают пыль. Но какую часть всего этого они делают осознанно? Сколько времени они осознанно воспринимают свое тело, занимаясь уборкой? Задаются ли они вопросом о чистоте как о понятии? Об их привязанности к определенному внешнему виду дома? О том, что это им дает? Делают ли они это охотно? Задают ли они вопрос о том, когда им следует остановиться? Или что они могли бы найти лучшее применение своей энергии, чем направлять все силы на превращение своего дома в выставочный зал? Почему они насильно заставляют себя убирать в доме? Кто будет убирать у них в доме через двадцать лет после их смерти, будет ли это иметь для них хоть какое-либо значение?

Если сделать уборку квартиры частью вашей практики медитации, то эта обыденная домашняя работа может приобрести для вас совершенно другое значение. Кроме того, вы сможете выполнять ее по-другому или в меньшем объеме и не потому, что перестали заботиться о порядке и чистоте. Этим нельзя жертвовать. Но вы можете делать уборку в доме по-другому, потому что глубже поняли свою взаимосвязь между порядком, чистотой и самим собой, а также своими потребностями и приоритетами. Задавать себе все перечисленные вопросы в данном случае — значит осознавать это без вынесения суждений, проникать за пелену неосознанности, за которой мы обычно не осознаем свои действия, особенно выполняемые ежедневно.

Вероятно, такие рекомендации по осознанному мытью посуды или уборке в доме дадут вам некоторое представление о том, как более осознанно выполнять работу, как воспитать в себе более четкое видение своего разума и жизненных ситуаций. Следует помнить, что каждый момент, который вы проживаете, — это момент, который вы можете прожить полностью, это момент, который вы не должны упустить.



Каждую неделю Джордж закупает в гастрономе продукты для семьи. Он выполняет эту работу осознанно. Джордж вынужден делать покупки именно таким образом. В его состоянии все, что бы он ни делал, может вызвать серьезный приступ недостаточности дыхания. Осознание конкретного момента помогает ему сохранить контроль над своим дыханием и телом.

Джордж страдает от заболевания, которое называется хроническим обструктивным заболеванием легких. Он не может работать, поэтому, пока его жена на работе, он старается помочь ей в работе по дому. Ему шестьдесят шесть лет, а заболел он шесть лет назад. До этого Джордж все время курил и, что еще хуже, всю сознательную жизнь проработал в плохо вентилируемом механическом цеху, постоянно вдыхая вредные для здоровья химические вещества. Недавно в результате резкого обострения болезни ему пришлось перейти на кислород, причем без кислорода он не может обходиться ни одной минуты. Джордж вынужден тянуть за собой на колесиках передвижной баллон с кислородом, от которого отходит трубка, по которой кислород подается ему прямо в нос. Он может передвигаться только таким образом.

Джордж научился практике внимательности четыре года назад, когда он проходил в нашей больнице курс восстановитель-

ного лечения в пульмонологическом отделении. Его также учили использовать осознанное дыхание для контроля над недостаточностью дыхания и паническим страхом, который охватывает человека всякий раз, когда он не может сделать следующий вдох и легкие не получают воздуха. На протяжении последних четырех лет он добросовестно занимался каждое утро по пятнадцать минут четыре или пять раз в неделю. Во время занятий медитацией ему становится легче дышать, он не ощущает острой нехватки кислорода, хотя по-прежнему не может обходиться без него.

Практика медитации существенно изменила жизнь Джорджа. С одной стороны, благодаря овладению приемами осознанного дыхания приступы недостаточности дыхания стали реже. «Мне уже не так тяжело дышать; ничего страшного, я справляюсь. Не стоит обращать на это внимания, дыхание нормализуется само по себе». Хотя он знает, что состояние его здоровья не улучшится и что он вряд ли когда-либо сможет делать многое из того, что делал до болезни, Джордж нашел в себе силы примириться с этим. Он понял, что может медленно передвигаться, насколько у него хватает сил, и при этом оставаться счастливым. Он точно осознает свои ограниченные возможности и старается с предельным вниманием относиться к своему телу и дыханию на протяжении всего дня.

Приехав сегодня в больницу, он припарковал машину, медленно вошел в здание, затем зашел в туалет, чтобы передохнуть и отдышаться в течение нескольких минут. Потом подошел к лифту, немножко отдохнул и там. Он сознательно задает себе размеренный, выверенный темп жизни. Он вынужден делать это. В противном случае он все время будет попадать в отделение скорой помощи.

Ему не сразу удалось настроить себя на то, что двадцать четыре часа в сутки ему потребуется кислородная подпитка. Поначалу он перестал ходить в магазин, потому что стеснялся и чувствовал полную растерянность из-за того, что ему приходится тащить за собой баллон с кислородом, но в конце концов он сказал себе: «Хватит! Я только делаю себе хуже». Поэтому сейчас снова делает все покупки. Все купленные им продукты ему укладывают в небольшие пакеты с ручками. Он может поднять их сам без посторонней помощи и сложить потом в багажник машины при условии, что проделывает все это медленно, контролируя каждое движение.

Когда он добирается домой, ему приходится пройти от машины до дома примерно пять метров. Он может катить баллон с кислородом и одновременно нести несколько пакетов с продук-

тами, если они не слишком тяжелые. Самые тяжелые оставляет в машине, и их потом приносит в дом его жена. Джордж так говорит по этому поводу: «Теперь продавцы в магазине уже знают меня и охотно дают мне пакеты для продуктов. Так что я решил эту проблему. Обычное дело; всегда есть возможность срезать углы, я это знаю. Я говорю сам себе: “Если я могу что-то делать, то делаю. Если не могу, то не делаю”, в этом весь смысл».

Делая покупки для семьи, Джордж выполняет необходимую работу по хозяйству, а кроме того, экономит время жены, которой не приходится ходить по магазинам после работы. Это позволяет ему по-прежнему чувствовать себя полноценным и полезным членом семьи. Несмотря на свое заболевание, он стремится активно преодолевать все трудности, которые встречаются на его пути, а не сидит дома, оплакивая свою судьбу. Он воспринимает каждый момент своей жизни таким, какой он есть, и сам решает, как будет работать с ним, сохраняя при этом спокойствие и осознание. Ведя такой образ жизни, исследуя свои ограниченные возможности, задавая себе в жизни определенный темп, соизмеримый с этими возможностями, контролируя дыхание на протяжении всего дня, Джорджу, несмотря на заболевание легких, удается вести полноценную жизнь. Окажись на его месте другой человек, такое серьезное заболевание, как у Джорджа, могло бы привести его к полной инвалидности, так как способность человека сохранить трудоспособность зависит в большей степени от психологических факторов, чем от чего-либо другого, при условии, что больной получает необходимую медицинскую помощь.

Каждый из нас может взять на себя ответственность за развитие внимательности в повседневной жизни независимо от сложившихся обстоятельств и таким образом последовать примеру Джорджа, который нашел способ использовать внимательность в своей жизни, исходя из своей конкретной ситуации и физического состояния. Как мы увидим в 26-й главе, осознание каждого момента является особенно эффективным способом оптимального использования времени, которым мы располагаем. Если организовать свою жизнь таким образом, то сама жизнь станет более сбалансированной, а разум приобретет большую устойчивость и спокойствие. -



Коротко говоря, «задача» внимательности — понимать, что *«это то, что нужно»*, что именно сейчас *протекает* моя жизнь. Вопрос заключается в следующем: «Как я должен относиться к

своей жизни? Неужели я всего лишь сторонний наблюдатель того, как автоматически «проходит» моя жизнь? Неужели я нахожусь в полной зависимости от своих обстоятельств или обязательств, от своего тела или болезни, или от своего предыдущего жизненного опыта? Ожесточаюсь ли я, защищаюсь или расстраиваюсь, если «нажимают на одни кнопки», счастлив ли я, если нажимают на другие кнопки, или испуган, если происходит что-то иное? Что я должен в этом случае предпринять? Есть ли у меня другие варианты?

Все эти вопросы будут более подробно рассмотрены при анализе нашей реакции на стресс и влияния эмоций на здоровье. А сейчас важно понять ценность практики внимательности для повседневной жизни. Ведь любой момент вашей жизни станет для вас богаче и ярче, если вы будете воспринимать его более осознанно и глубоко.

10

Как начать практику медитации

Если вас заинтересовали занятия обязательной практикой медитации внимательности и вы уже испробовали различные приемы, рассмотренные выше, то у вас может возникнуть вопрос: как же лучше начать данную практику? С чего все-таки лучше начать: с медитации сидя или со сканирования тела? А может быть, с йоги? К чему относятся рекомендации по дыханию, а также инструкции по медитации сидя, приведенные в четвертой главе? Как часто следует заниматься, в какое время и как долго? Как следует использовать медитацию при ходьбе и практику внимательности в повседневной жизни?

По ходу повествования мы уже вкратце рассказали, как мы сочетаем различные аспекты обязательной практики на курсах освобождения от стресса. В этой главе мы дадим конкретные рекомендации, как следует начинать ежедневную практику внимательности на основании обучения пациентов на курсах. Таким образом, вы можете объединять чтение этой книги с практическими занятиями, как будто вы действительно занимаетесь на курсах. Или, как один из вариантов, вы можете прочесть всю книгу до конца и только потом решите, будете ли вы регулярно заниматься медитацией. В 34-й и в 35-й главах содержится более подробная информация о совершенствовании практики медитации и о регулярных занятиях ею.

Будет неплохо, если вы начнете заниматься медитацией на этом этапе, если вас уже заинтересовало прочитанное. Весь разговор о практике, указания по ней, обсуждение вопросов применения внимательности в случае конкретных заболеваний, взаимосвязь с более крупными областями медицины, со здоровьем, болезнями, разумом, телом и стрессом — все эти факторы и рассуждения вторичны по отношению к реальной практике медитации. Главное в том, чтобы вы ею занимались.

На курсах мы начинаем практические занятия уже на первом занятии. Материал, изложенный в следующих разделах этой книги, будет восприниматься вами по-другому и более осмысленно, если вы уже практикуете внимательность в своей жизни. Поэтому, если в этот момент у вас есть желание начать заниматься по программе, то в этой главе вы найдете рекомендации, что и как делать в течение следующих восьми недель. Быть может, вы завершите чтение этой книги, отзанимавшись первые две недели. Это будет просто замечательно. Нет необходимости тратить восемь недель на прочтение книги. Главное — просто начать, если вы внутренне готовы взять на себя такое обязательство. Хочется надеяться, что у вас хватит сил и терпения, начав, отзаниматься в течение всех восьми недель. Мы настоятельно рекомендуем вам заниматься не менее восьми недель. Имейте в виду, что мы говорим нашим пациентам: «Это не обязательно должно нравиться. Вам нужно просто делать это». Отзанимавшись восемь недель, вы наберете достаточную скорость и непосредственный личный опыт в практике, благодаря которым сможете заниматься годами, конечно, если у вас будет на то желание.

Разумеется, начинать нужно с дыхания. Если вы не проделали трехминутный эксперимент по концентрации внимания на дыхании (смотрите первую главу) и по наблюдению за действиями разума в это время, то, возможно, захотите провести его сейчас, чтобы убедиться, что правильно понимаете нас, когда мы говорим о сосредоточении разума на дыхании и на возвращении его обратно, когда он отвлекается. Мы рекомендуем делать это как минимум каждый день в течение пяти или десяти минут сидя или лежа, выбрав удобное для вас время. Прочитайте главу, посвященную дыханию (третья глава) и начните с ощущения, как поднимается и опускается живот при вдохе и выдохе, а затем выполните 1-е и 2-е упражнения, приведенные в конце данной главы.

Самое главное, что нужно запомнить — практика каждый день. Если вы в течение дня сможете отвести на занятия не более пяти минут, то даже эти пять минут внимательности могут восстановить ваши силы и окажут исцеляющий эффект. Но как мы уже ранее отметили, мы требуем, чтобы участники курсов дали слово отводить на занятия от сорока пяти минут до одного часа в день и в общей сложности занимались шесть раз в неделю на протяжении восьми недель. Мы настоятельно рекомендуем вам взять на себя обязательство придерживаться такого же графика. В самом начале очень полезным может оказаться прослушивание аудиозаписей. На последующих страницах изложены рекоменда-

ции по использованию той или иной стороны пленки с аудиозаписями. Однако, как мы уже указали, в данном разделе книги содержится достаточно подробная информация о совершенствовании обязательной практики внимательности без аудиозаписей. Советуем вам время от времени перечитывать все главы в этом разделе для анализа содержащихся в них описаний и предложений независимо от использования аудиозаписей.

1-я и 2-я НЕДЕЛИ

В течение первых двух недель обязательной практики рекомендуем вам выполнять сканирование тела, как указано в 5-й главе (1-я аудиозапись, 1-я сторона). Занимайтесь сканированием каждый день, независимо от своего желания, в течение примерно сорока пяти минут. Как вы уже поняли, попробуйте найти для своих занятий оптимальное время, но не забывайте, что задача состоит в том, чтобы «проснуться», а не заснуть. Если вы испытываете сонливость, выполняйте сканирование тела с открытыми глазами. Помимо сканирования тела, практикуйте осознанное дыхание в положении сидя в течение десяти минут в какое-либо другое время дня.

Для развития внимательности в повседневной жизни — что мы называем «необязательной практикой» — вы можете попытаться начать осознанно, момент за моментом, выполнять обычные действия, например просыпаться по утрам, чистить зубы, принимать душ, вытираться, одеваться, есть, водить машину, выносить мусор, делать покупки. Этот перечень может быть бесконечным, но смысл состоит в том, чтобы *сосредоточиться на ваших действиях в тот момент, когда вы фактически их выполняете*, а также на своих мыслях и чувствах в конкретный момент. Если это покажется вам слишком сложным, то наметьте или выберите для себя какое-нибудь одно обычное дело на каждую неделю. Понаблюдайте, сможете ли вы не забыть полностью быть там каждый раз, например, когда принимаете душ. Или можете попытаться хоть один раз в неделю «внимательно» принимать пищу.

3-я и 4-я НЕДЕЛИ

Через две недели занятий начните через день чередовать сканирование тела с первым комплексом поз хатха-йога (аудиозапись 1, сторона 2). Продолжайте в течение 3-й и 4-й недель.

Выполняйте рекомендации, изложенные в 6-й главе. Не забывайте, что следует избегать перенапряжения тела и во время практики постоянно прислушиваться к его «сообщениям». Кроме того, следует обратиться к врачу или к физиотерапевту в том случае, если вас беспокоит хроническая боль или если есть проблема с мышцами, суставами, легкими или сердцем. Продолжайте практиковать осознанное дыхание в положении сидя, увеличив продолжительность занятий до пятнадцати-двадцати минут в день.

Что касается необязательной практики на третьей неделе занятий, постарайтесь осознанно воспринимать *одно приятное событие* в день *по мере того, как оно происходит*. В течение недели следует вести дневник (в принципе это задание, но выполнить его не всегда получается), фиксируя свои переживания: действительно ли вы осознавали их в момент, когда происходило событие, какие ощущения испытало при этом ваше тело, какие мысли и чувства у вас возникли, а также что оно означает для вас в данный момент, когда вы их записываете. В приложении вы найдете образец такого дневника. На 4-й неделе проделайте то же самое для *одного неприятного события или стрессовой ситуации* в день, опять-таки осознанно воспринимая его по мере того, *как оно происходило*.

5-я и 6-я НЕДЕЛИ

На 5-й и 6-й неделе мы рекомендуем вам на некоторое время приостановить выполнение сканирования тела и заменить его более продолжительной медитацией сидя (до сорока пяти минут подряд) (аудиозапись 2, сторона 1). Занимайтесь медитацией сидя, как указано в упражнениях, приведенных в конце 4-й главы. Вы можете медитировать сидя, сосредоточив внимание только на дыхании (1-е упражнение), или постепенно расширяя диапазон своего восприятия и включая в него другие объекты, например испытываемые телом ощущения (2-е упражнение), звуки (3-е упражнение), мысли и чувства (4-е упражнение), или вообще обходясь без какого-либо конкретного объекта (5-е упражнение). Не забывайте, что дыхание служит вам опорой во время вышеуказанной практики.

В конечном итоге, наиболее полезной может оказаться медитация сидя, особенно если вы не пользуетесь соответствующими аудиозаписями, если остаетесь со своим дыханием как с основным объектом внимания на протяжении недель и даже месяцев. На начальных этапах практики медитации сидя вы, возможно, не

будете точно знать, на что и когда вам следует фокусировать внимание. Вы будете испытывать беспокойство по поводу «правильности» своих действий. Примите к сведению, что если ваша энергия постоянно направлена на терпеливое наблюдение за собой момент за моментом независимо от того, на чем сосредоточено ваше внимание — на дыхании или на чем-то другом — и вы снова возвращаете его обратно всякий раз, когда оно отвлекается, и не обвиняете себя в этом, то вы все делаете правильно. Если вы ожидаете особых ощущений, будь то расслабление, спокойствие или концентрация, это означает, что вы стремитесь к какой-то цели, а не туда, где сейчас находитесь, и нужно напомнить себе, что вы должны быть вместе со своим дыханием в настоящем. Как ни парадоксально это звучит, мы уже убедились, что это самый эффективный способ «достичь цели» и добиться расслабления, спокойствия, концентрации и озарения. Все это придет со временем само собой, если вы будете каждый день опираться на самодисциплину и заниматься практикой согласно рекомендациям.

На 5-й и 6-й неделе люди, занимающиеся на курсах, чередуют практику медитации сидя в течение сорока пяти минут с йогой. Если вы не занимаетесь йогой, то вам может больше понравиться чередовать медитацию сидя со сканированием тела или просто каждый день заниматься медитацией сидя. Кроме того, в это же время можно начать понемногу практиковать медитацию при ходьбе, описанную в седьмой главе.

К этому времени вы, очевидно, уже решите для себя, когда, чем и как долго будете заниматься. Уже через четыре или пять недель многие люди ощущают в себе готовность по-своему построить и организовать практику медитации, адаптировав ее к себе, используя наши рекомендации просто как советы. Ваша задача к концу восьми недель заключается в том, что вы должны сделать практику медитации своей, полностью адаптировав ее к графику своей работы, потребностям и возможностям тела, своей личности, исходя из того, какое сочетание обязательных и необязательных приемов медитации окажется для вас наиболее эффективным.

7-я НЕДЕЛЯ

Для стимулирования самостоятельной практики 7-я неделя на курсах отведена практике без прослушивания аудиозаписей, если на данном этапе это возможно. Люди отводят на занятия в общей сложности сорок пять минут в день, сочетая медитацию

сидя, йогу и сканирование тела, причем они должны сами для себя решить, чему отдать предпочтение. Они могут свободно экспериментировать, при этом, вероятно, используя два или даже три приема одновременно в один и тот же день, допустим тридцать минут йоги, после чего пятнадцать минут медитации сидя или двадцать минут медитации сидя, а затем йога, которой можно заниматься сразу же после медитации сидя или вообще в другое время дня.

Некоторые люди приходят к выводу, что на этом этапе они еще не готовы к такой практике. Они предпочитают продолжать использовать аудиозаписи. Они рассматривают их как вспомогательное средство, которое оказывает на них ободряющее и успокаивающее действие. Им пока не удастся достичь такой же степени расслабления самостоятельно, когда необходимо самим решать, какое упражнение выполнять следующим, особенно при сканировании тела и занятии йогой. По нашему мнению, это не проблема. Мы надеемся, что со временем люди освоят эту практику, применяя ее к себе, и будут с удовольствием заниматься самостоятельно, обходясь без прослушивания аудиозаписей и чтения справочных пособий. Однако развитие доверия и веры в собственные силы и возможность самостоятельно овладеть медитацией требует немало времени, причем одни могут освоить это быстрее, а другие медленнее. Многие из наших пациентов могут успешно заниматься медитацией вполне самостоятельно, но предпочитают прибегать к помощи аудиозаписей даже по прошествии нескольких лет после окончания курсов.

8-я неделя

На 8-й неделе занятий на курсах мы снова возвращаемся к аудиозаписям. Какое-то время мы вообще их не прослушивали, и поэтому возобновление прослушивания может быть полезно. Вы, очевидно, услышите то, чего не слышали раньше, и воспримете по-новому более глубокую структуру практики медитации. На 8-й неделе мы рекомендуем заниматься практикой, сопровождая ее прослушиванием аудиозаписей, даже если раньше вы предпочитали обходиться без них. К этому моменту *вы* определяетесь, какую методику или приемы желаете использовать. Вы можете ограничиться практикой медитации сидя, или йогой, или сканированием тела, в зависимости от конкретной ситуации, или вы можете сочетать в разной последовательности два или три приема.

Понимаете вы или нет, но важно, чтобы уже сейчас вы были хотя бы в общих чертах знакомы со всеми тремя методиками. Эти знания могут оказаться полезными для вас с практической точки зрения. Например, иногда вы захотите заниматься йогой или сканированием тела, даже если ежедневно вы занимаетесь, главным образом, медитацией сидя. Сканирование тела может быть особенно полезным, когда вы заболели и вам предписан постельный режим, когда вас мучает острая боль или не можете заснуть, даже если в целом лишь эпизодически применяете эту практику. Занятия йогой могут также принести особую пользу в определенных случаях, например когда вы очень устали и нужно восстановить силы или когда у вас «зажаты» некоторые участки тела.

Восьмая неделя, означающая завершение наших обязательных рекомендаций по практике, является одновременно первой неделей вашей самостоятельной практики. Мы говорим нашим пациентам, что восьмая неделя продолжается всю оставшуюся жизнь. Она в большей степени знаменует собой начало, чем окончание. Практика не заканчивается только потому, что мы перестали говорить вам, что следует делать. К этому моменту вы уже сами уверенно займете место водителя, и мы надеемся, что если вы будете заниматься регулярно и будете опираться на самодисциплину, то у вас хватит умения и навыков, чтобы удержаться на достигнутом уровне и самостоятельно практиковать внимательность. В конце книги вы найдете и другие предложения по сохранению достигнутого и последующему переходу на более высокий уровень. Это предполагает не только анализ обязательной практики, но и большое количество советов по внедрению практики внимательности в повседневную жизнь, по ее использованию в поисках выхода из ситуаций, которые могут сложиться в вашей жизни. Но по всей вероятности, к тому времени вы уже придумаете для себя более совершенные приемы и способы ее применения.

В следующем разделе будет рассмотрен новый способ мышления, касающийся здоровья и болезней, а также его непосредственная связь с самостоятельным развитием практики внимательности и медитации. После этого мы попробуем рассмотреть стресс и трансформацию с точки зрения медитации, обсудим конкретные области применения практики внимательности для лечения различных заболеваний, а также методы борьбы со стрессом во всех его различных проявлениях. Рекомендуем придерживаться приведенного выше графика практических занятий, чтобы эта практика одновременно заняла более значимое место как в вашей жизни, так и в вашем сердце по мере того, как вы будете больше читать и узнавать об этом процессе и его разновидностях.

II



**СИСТЕМА
ВОЗЗРЕНИЙ:
НОВАЯ КОНЦЕПЦИЯ
ЗДОРОВЬЯ
И БОЛЕЗНЕЙ**

Введение в систему воззрений

Чтобы практика медитации укоренилась и прижилась в вашей жизни, вам необходимо знать, для чего вы этим занимаетесь. Как иначе вы сможете поддерживать ничегонеделание в мире, где ценятся только действия? Что заставит вас встать рано утром, сесть и следить за своим дыханием, когда все еще уютно нежатся в постели? Что еще будет побуждать вас заниматься, когда поворачиваются колеса деятельного мира, когда ваши обязательства и обязанности манят вас, и лишь одна ваша часть решает или помнит о необходимости потратить какое-то время на то, чтобы «просто быть»? Что будет побуждать вас привнести осознание в повседневную жизнь?

Чтобы придерживаться своего обязательства и продолжать практику медитации на протяжении месяцев и лет, важно составить собственное мнение или сформировать взгляды, которые могут руководить вашими усилиями и в критические моменты жизни напоминать вам о ценности столь необычного курса в жизни. Может случиться так, что единственной поддержкой в сохранении практики медитации останется только ваше мнение.

Ваши взгляды будут частично формироваться единственными в своем роде обстоятельствами вашей жизни, вашими личными убеждениями и ценностями. Частично они будут развиваться под влиянием вашего опыта, полученного из практики медитации, и стремления постоянно учиться, используя все вокруг вас: отношение к окружающему, свое тело, разум, боль, радость, окружающих людей, собственные ошибки, неудачи, успехи, природе, короче говоря, каждый момент вашей жизни. Если вы развиваете внимательность, все то, что вы делаете или испытываете, сможет рассказать вам о себе, показав вам, как в зеркале, ваш разум и тело.

Но остается еще один компонент ваших взглядов, который должен развиваться из вашего знания окружающего мира и представлений о том, где и как вы в него вписываетесь. Если здоровье

составляет главную часть вашего побуждения заняться медитацией, тогда знание и уважение к собственному телу и его деятельности, взгляд на медицину и ее возможности по отношению к вам и понимание влияния разума на здоровье и исцеление могут являться основными компонентами вашей точки зрения. Сила вашего личного мнения будет в значительной степени зависеть от знаний в этих областях и степени стремления к познанию. Как и практика медитации, такого рода обучение требует желаний и обязательства всю оставшуюся жизнь задавать вопросы и изменять собственную точку зрения по мере приобретения новых знаний и выхода на новые уровни понимания.

На курсах освобождения от стресса мы стараемся побудить людей побольше узнать о собственном организме и влиянии разума на здоровье и болезнь, что закладывает основу их самосовершенствования и исцеления. Для этого мы вкратце рассказываем о том, как новые научные изыскания и мышление трансформируют саму практику медитации, и изучаем прямую связь между этими новыми разработками, собственной жизнью и практикой медитации.

Курсы освобождения от стресса созданы не на пустом месте. Они проводятся при клинике поведенческой медицины в медицинском отделении главного медицинского центра. Поведенческая медицина представляет собой новое течение в современной медицине и расширяет наши представления и знания о здоровье и болезнях. Результаты новых исследований и новые способы мышления в отношении здоровья и болезней в поведенческой медицине создают новую концепцию в медицине, признающую единство тела и разума. Согласно ей людям необходимо быть как можно более активными участниками ухода за собственным здоровьем, стремиться как можно больше узнать о здоровье и способах его сохранения и укрепления. Эта концепция также предполагает, что людям важно научиться более эффективно общаться со своими врачами, чтобы обеспечить взаимопонимание между ними: пациенты должны понимать, что говорят им врачи, и врачи, в свою очередь, должны понимать пациентов и с уважением относиться к их нуждам. Таким образом, мы знакомим участников курсов освобождения от стресса с некоторыми новыми разработками в поведенческой медицине и с новыми концепциями и течениями, получающими свое развитие в медицине, чтобы выработать у них лучшее понимание наших требований и их значения.

Вероятно, наиболее фундаментальным открытием поведенческой медицины является признание того факта, что мы не можем больше думать о здоровье как о характеристике только тела

или только разума, потому что тело и разум взаимосвязаны. Новая концепция признает исключительную важность мышления в рамках целостности и взаимосвязи и необходимость обращать внимание на взаимодействие разума, тела и поведения в стремлении понять и лечить болезнь. Такой взгляд подчеркивает, что наука никогда не сможет полностью описать сложный динамический процесс, каким является здоровье человека, или даже относительно простую хроническую болезнь без изучения функционирования всего организма, ограничиваясь лишь анализом частей и компонентов независимо от их важности.

В настоящее время медицина расширяет свою рабочую модель здоровья и болезней, а также взаимодействия образа жизни, стереотипов мышления и чувствования, взаимоотношений и экологических факторов и их влияния на здоровье. В новой модели однозначно отрицается точка зрения, согласно которой разум и тело фундаментально и неизбежно разделены. Медицина стремится заменить ее альтернативным вариантом, более всеобъемлющим представлением о том, что мы действительно понимаем под «разумом» и «телом», «здоровьем» и «болезнью».

Эта трансформация в медицине иногда называется сдвигом системы воззрений, переходом от одного целостного мировоззрения к другому. Не остается сомнений, что не только медицина, но и вся наука претерпевает такой сдвиг по мере прояснения значения революционных перемен в нашем понимании природы и нас самих. По большей части наши повседневные размышления о материальной действительности — наши неписанные представления о мире, теле, материи и энергии — основаны на устаревшем взгляде на реальность, который совсем мало изменился за последние триста лет. И теперь наука старается создать модели, более соответствующие нашим представлениям о взаимосвязанности пространства и времени, массы и энергии, разума и тела, даже сознания и Вселенной.

В этой части вы познакомитесь с некоторыми новыми способами видения мира, основанными на принципах целостности и взаимосвязанности, и их проявлениями в медицине и здравоохранении. Мы будем следовать двум основным линиям рассуждений, которые тесно переплетены с практикой медитации и друг с другом. Первая относится к процессу обращения внимания в целом. В следующей главе мы более подробно рассмотрим, как мы видим (или не видим) все окружающее, как мы думаем о нем и представляем его себе. Это оказывает прямое влияние на понимание нами своих проблем и на нашу способность справляться

со стрессом и болезнями. Мы будем изучать целостность и взаимосвязь и выясним, почему они так важны для здоровья и исцеления. В последней главе данной части мы вновь возвратимся к этой теме.

Вторая линия рассуждений, которой мы следуем, относится к новому взгляду, который основан на исследованиях в области поведенческой медицины. Она касается вопроса о взаимодействии разума и тела, которое оказывает влияние на здоровье и болезни, о проявлениях этого нового понимания в здравоохранении и о том, что мы подразумеваем под «здоровьем» и «исцелением».

Взятые вместе, обе линии рассуждений помогут расширить ваш взгляд на практику медитации. Они подчеркивают важность обращения внимания как на личный опыт, так и на новейшие разработки в медицинских исследованиях, если вы надеетесь улучшить свое здоровье.

Однако если изложенные в этой части взгляды и информация будут усвоены только вашим разумом, они потеряют практическую ценность. Эта и следующая части предназначены для развития у вас растущего интереса, уважения и высокой оценки исключительной красоты и сложности вашего собственного организма и его замечательной способности к саморегуляции и исцелению. Цель этих разделов состоит не в предоставлении вам подробной информации о специальных научных предметах, например о физиологии, психологии или психонейроиммунологии, а скорее в расширении вашего понимания и представления о своих связях с миром и о самом себе как о думающем, чувствующем и социальном существе, побуждая вас более глубоко задуматься о собственном теле и разуме и относиться к ним с большим доверием. Мы надеемся, что изложенные здесь идеи и информация помогут вам выработать свой взгляд на необходимость приступить к регулярным занятиям медитацией, взгляд на мир, в котором вы можете применить целительную силу внимательности для практического использования в вашей жизни.

12

Понимание целостности и иллюзия обособленности

Смотрели ли вы когда-нибудь на собаку и видели ли ее на самом деле во всей ее «собачности»? Собака — совершенно изумительное существо, когда вы действительно видите ее. Что она такое? Откуда произошла? Что она здесь делает? Почему у нее такая форма? Как она «смотрит» на окружающее, на мир? Что она чувствует?

Дети обычно задумываются о таких вещах. У них свежий взгляд. Они всегда видят все, как в первый раз. Наше зрение иногда устает. Мы видим просто собаку. «Если вы видели одну, вы видели всех». Поэтому на самом деле мы практически не видим. Мы смотрим скорее через свои мысли и мнения, чем при помощи своего зрения. Мысли действуют как своего рода вуаль, препятствующая нам видеть окружающее свежим взглядом. Все, что попадает в поле зрения, фиксируется мыслящим, определяющим категорию разумом и быстро обозначается: собака. Разум действительно мешает нам видеть собаку во всей ее полноте. Он очень быстро обрабатывает и классифицирует сигнал «собака» и затем переходит к такому же процессу в отношении следующего понятия или мысли.

Когда моему сыну было два года, он хотел знать, сидит ли какой-либо человек внутри нашей собаки. Мне было очень приятно посмотреть в тот момент на собаку глазами сына, и я понял, почему он спрашивал. Сейдж был настоящим членом семьи. У него было свое полноправное место. Его присутствие всегда ощущалось, он являлся частью духовного мира семьи, был полноценным существом, такой же «личностью», как и любой человек в семье. Что я мог ответить сыну?

Оставим в покое собак. Как насчет птицы, кошки, дерева, цветка или носорога? Все они действительно чудо. Если вы посмотрите на них свежим взглядом, вы едва ли сможете поверить, что они существуют: вот он, совершенный объект, просто суще-

ствуется в законченном виде. Любой ребенок мог придумать носорога, слона или жирафа. Но они возникли не как результат детского воображения. Это выдумки Вселенной. Они произошли из Вселенной, как и мы.

Ежедневно помнить об этом не вредно. Наоборот, помогает нам быть более внимательными. Все живое очаровательно и прекрасно, когда хоть на миг поднимается занавес нашего рутинного мышления.

Способы рассматривания любого объекта, события или процесса многообразны. Собака — всего лишь собака. С одной стороны, в ней нет ничего необычного, с другой стороны, она необычна, даже изумительна. Все зависит от вашего взгляда. Мы можем сказать, что она одновременно обыкновенная и необычная. Собака не меняется, когда вы меняете свой взгляд на нее. Она всегда является тем, что есть. Вот почему и собаки, и цветы, и горы, и море — такие хорошие учителя. Они отражают наш разум. Именно наш разум меняется.

Когда он меняется, возникают новые возможности. И на самом деле, все меняется, если вы можете одновременно видеть на различных уровнях, если вы можете одновременно видеть завершенность и взаимосвязь наряду с индивидуальностью и обособленностью. Ваше мышление расширяется и дает глубокое ощущение свободы. Оно может вывести вас за пределы вашей ограниченной озабоченности собой и показать все в более крупной перспективе. Оно действительно может поменять ваше отношение к собаке.

Когда вы наблюдаете за чем-нибудь через линзу внимательности, будь это во время обязательной практики медитации или в повседневной жизни, вы неизменно начинаете ценить все по-новому, потому что меняется ваше восприятие. Обыкновенные ощущения могут внезапно показаться необычными. Это не означает, что они перестали быть обыкновенными. Все остается тем, что есть. Просто вы теперь оцениваете их более внимательно.

Давайте в качестве примера вновь возьмем питание. Процесс принятия пищи — обычное занятие. Мы едим ежедневно по несколько раз в день, обычно не особенно осознавая и не думая. Мы видели это в медитативном упражнении по съеданию изюма. Но тот факт, что организм может переваривать пищу и в результате получать энергию, просто изумляет. Этот процесс замечательно организован и отрегулирован на каждом уровне, начиная со способности языка и щек удерживать пищу между зубами, чтобы ее можно было пережевывать, и заканчивая поэтапными биохими-

ческими процессами ее расщепления, поглощения и использования для питания организма, роста его клеток и тканей, для эффективного удаления токсичных отходов процесса пищеварения и для поддержания метаболического и биохимического равновесия организма.

И в целом все, что обычно делает ваше тело, чудесно и необычно, хотя вы едва ли задумывались об этом именно с такой точки зрения. Другой хороший пример — ходьба пешком. Если вы когда-либо в жизни не могли ходить, то представляете, насколько это точный и изумительный процесс. Это необычная способность наряду со способностями видеть и говорить, думать и дышать, поворачиваться в постели с боку на бок и всеми остальными действиями вашего тела, на которых вы можете сфокусировать внимание.

Даже поверхностное размышление о своем организме может легко привести вас к заключению, что он делает поразительные вещи, причем практически все его действия вы воспринимаете как должное. Когда в последний раз вы задумывались, например, о замечательной работе вашей печени? Это крупнейший внутренний орган вашего организма, выполняющий свыше тридцати тысяч ферментативных реакций в секунду, чтобы обеспечить метаболический процесс. Доктор Льюис Томас, директор Мемориального ракового центра Слоун-Кеттеринг, написал в своей книге «Жизнь клетки», что он скорее бы сел за штурвал Боинга-747, ничего не зная об управлении самолетом, чем взял бы на себя ответственность за функционирование собственной печени.

А как насчет сердца, мозга или остальных компонентов нервной системы? Думаете ли вы о них хоть раз, когда они хорошо справляются со своей работой? Если справляются, считаете ли вы их обычными или необыкновенными? Что вы скажете о способности глаз видеть, ушей — слышать, рук и ног — двигаться, когда вам необходимо, о способности ног удерживать тело в равновесии, когда вы стоите? Эти функции совершенно необыкновенные. Наше самочувствие зависит от постоянного комплексного функционирования наших органов чувств, мускулов и нервов, клеток, отдельных органов и систем. И все же мы предпочитаем не видеть и не думать об этом, поэтому забываем или не знаем, что наше тело — действительно чудо. Оно само по себе «все-ленная», состоящая из более 10^{18} клеток, развившихся из одной клетки, которые организованы в ткани и органы, системы и структуры со встроенной способностью к саморегуляции, а в целом для сохранения внутреннего равновесия и порядка. Одним сло-

вом, наш организм несомненно является самоорганизованным и самоисцеляющим.

Организм поддерживает внутреннее равновесие через отлично настроенные циклы обратной связи, которые связывают во едино все системы организма. Например, когда вы напрягаетесь, бегая вверх и вниз по ступенькам, сердце автоматически накачивает больше крови для обеспечения большего притока кислорода к мышцам, чтобы они могли выполнить свою задачу. После нагрузки работа сердца опять возвращается на уровень покоя, а мышцы отдыхают и восстанавливаются. При нагрузке вырабатывается большое количество тепла при условии ее продолжительности. Она может вызвать потоотделение. Таким образом ваше тело охлаждается. Обильно потев, вы почувствуете жажду и выпьете чего-нибудь, таким образом ваше тело обеспечивает восполнение потери влаги. Все эти процессы являются взаимосвязанными регуляционными процессами, которые действуют на основе циклов обратной связи.

Такая взаимосвязь процессов встроена в живой организм. При порезе посылаются биохимические сигналы, вступают в действие клеточные механизмы свертывания крови, которые останавливают кровотечение и заживляют рану. Когда организм инфицирован микроорганизмами, например бактериями или вирусами, начинает действовать иммунная система, чтобы изолировать и нейтрализовать их. Если какие-либо клетки организма утрачивают циклы обратной связи, контролирующие рост клетки, и превращаются в раковые, здоровая иммунная система может мобилизовать особый тип лимфоцитов, называемый естественным киллером клеток, который может распознавать структурные изменения на поверхности раковых клеток и уничтожать эти клетки, прежде чем они начнут причинять вред.

На каждом уровне организации от молекулярной биологии клеток до функционирования целых органов и более крупных систем наша биологическая система управляется информационным потоком, соединяющим каждую часть системы с другими частями, необходимыми для ее функционирования. Невероятно огромная сеть взаимосвязей, посредством которых нервная система контролирует и управляет всеми функциями наших органов, бесчисленные гормоны и трансммиттеры, выделяемые железами и нервной системой для передачи химических сообщений по всему организму с кровотоком и по нервным волокнам, и организация прикрытия из специальных клеток иммунной системы — все это выполняет разнообразные решающие функции в организации и

регуляции этого потока информации в организме, чтобы вы могли действовать как единое, связанное, целое существо.

Если взаимосвязь имеет решающее значение для физической интеграции и здоровья, то она так же важна на психологическом и бытовом уровнях. Наши органы чувств позволяют нам соединяться как с внешней средой, так и с внутренним состоянием организма. Они предоставляют важную информацию об окружающей обстановке и людях, что позволяет нам создавать логически связное представление о мире, функционировать в «психологическом пространстве», учиться, запоминать, обосновывать. Без таких логически последовательных представлений мы не смогли бы действовать в мире даже на элементарном уровне. Таким образом, организация тела учитывает психологический порядок, который возникает из физиологического порядка и при этом включает его в себя. На каждом уровне нашего бытия имеется целостность, в свою очередь, вкрапленная в целостность более высокого порядка.

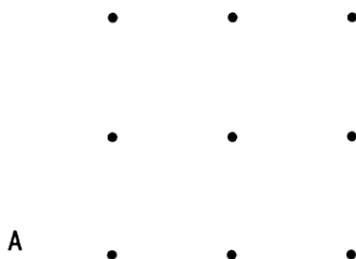
В психологическом аспекте сочетание взаимозависимости и взаимосвязи выходит за пределы отдельной личности. Будучи цельными личностями как отдельные индивидуумы, мы являемся частью более крупного целого, мы связаны через семью, друзей и знакомых с более широким кругом людей и, в конце концов, со всем человечеством и жизнью на планете. Помимо каналов, благодаря которым мы можем почувствовать свою связь с миром через органы чувств и эмоции, существуют также бесчисленные узы, которыми наша индивидуальная личность тесно связана с более значительными моделями и циклами природы, о которых мы знаем только из науки и наших предположений (хотя даже в этой области более примитивные народы всегда знали и по-своему уважали аспекты взаимосвязи как законы природы). В качестве примера можно привести нашу зависимость от озонового слоя в атмосфере, защищающего нас от смертельного ультрафиолетового излучения; от тропических влажных лесов и океанов, обеспечивающих круговорот кислорода, которым мы дышим; от стабильного содержания двуокси углерода в атмосфере, защищающей нас от глобальных изменений температуры. В целом существует научное мнение, известное как гипотеза Геи, согласно которой Земля ведет себя как единый саморегулирующийся живой организм, названный Геей по имени греческой богини Земли. Эта гипотеза отражает основанное на научных доводах мнение, которое разделялось, по существу, всеми примитивными цивилизациями и народами, т. е. миром, в котором люди были взаимозависимы и взаимосвязаны со всеми существами на Земле и с самой планетой.

Способность воспринимать взаимосвязь и целостность наряду с обособленностью и фрагментарностью можно развивать благодаря практике внимательности. Частично она возникает из понимания того, насколько быстро наш разум переходит к привычному или неосознанному видению всего окружающего и насколько легко наши взгляды на события и на нас самих формируются на основе приобретенных ранее предрассудков и убеждений, симпатий и антипатий. Если мы надеемся видеть вещи более отчетливо, какими они есть на самом деле, и тем самым воспринимать их подлинную целостность и взаимосвязь, мы должны научиться видеть все и подходить ко всему по-новому.

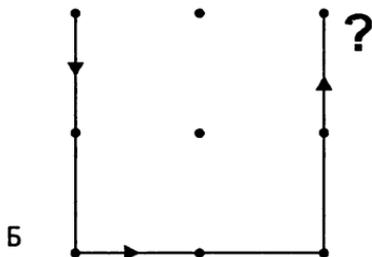
Чтобы проиллюстрировать автоматический характер наших стереотипов видения и мышления, а также силу, присущую умению помнить о целостности, на первом занятии мы даем участникам курсов освобождения от стресса домашнее задание: специальное упражнение в виде логической задачи. Обычно это задание порождает достаточно стрессовую ситуацию в течение всей недели, потому что некоторые думают, что о них собираются судить по их ответам. До следующего занятия мы нарочно ничего не сообщаем, как эта задача соотносится с тем, чем мы занимаемся на курсах. Мы называем это упражнение загадкой девяти точек. Не исключено, что вы помните ее с детства. Она является наглядным и понятным примером того, как наш способ восприятия проблемы ограничивает нашу способность видеть ее решение. За предложение использовать ее на наших курсах я премного благодарен доктору Айлану Кацу.

Задача заключается в следующем: ниже нарисованы девять точек. Нужно соединить все точки четырьмя прямыми линиями, не отрывая карандаша от бумаги и не проводя одну и ту же линию дважды. Прежде чем перевернуть страницу, попытайтесь в течение пяти-десяти минут самостоятельно решить эту головоломку, если еще не знаете ее решения.

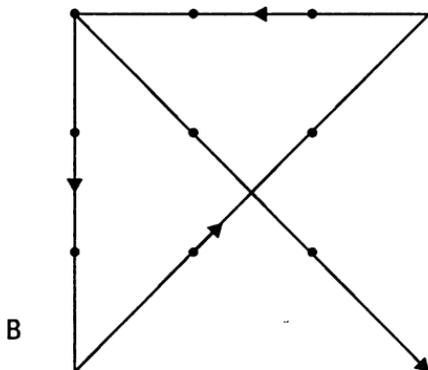
Рис. 8



Большинство неизменно начинают линию из одного угла и ведут три линии вокруг квадрата, а затем они понимают свою ошибку! Одна из точек не будет соединена линией.



В этот момент разум может испытать дистресс. Чем больше вы испробуете неправильных решений, тем больше разочаруетесь. При обсуждении задачи на следующем занятии мы просим всех, кто не знает ответа, внимательно следить за своей реакцией, когда они вдруг «увидят» решение, которое доброволец нарисует на доске.



Когда видите чужое решение или самостоятельно находите решение этой задачи (особенно если бились над ней какое-то время), у вас обычно в момент открытия появляется мысль: «Ага!», которая отражает понимание того, что решение лежит в выведении линий за пределы воображаемого квадрата, образуемого точками. Форма задачи не мешает вам выйти за пределы точек, но «обычная» тенденция — видеть девять точек как замкнутое поле действия задачи. Обычно человек не рассматривает точки в контексте всего листа и не понимает, что поле решения задачи — весь контекст, то есть вся поверхность, на которой расположены точки.

Если вы изолируете девять точек как область решения задачи в результате вашего автоматического восприятия и размышлений,

никогда не найдете правильного решения. Тогда начнете обвинять себя в глупости или злиться на задачу и заявлять, что решить ее невозможно или что она сама по себе глупая. И все время вы направляете свою энергию не туда, куда следует. Вы не видите всю область задачи. Вы пропускаете более крупный контекст.

Загадка девяти точек показывает, что нам необходим более широкий взгляд на проблемы, если мы надеемся их разрешить. Такой подход включает в себя вопрос самому себе о реальной области проблемы и определение отношений и связей между различными отдельными частями проблемы и проблемой в целом. Это называется применять «системный подход». Не определив проблему правильно, во всей ее целостности, мы никогда не сможем прийти к ее удовлетворительному разрешению, так как будем постоянно пропускать ключевую область — область целого.

Загадка девяти точек учит, что для решения и разрешения определенного рода проблем нам может понадобиться выйти за пределы привычных стереотипов понимания, мышления и действия. Если мы этого не сделаем, то попыткам определить и решить проблемы будут мешать собственные предрассудки и предубеждения. Отсутствие осознания всей системы в целом будет мешать увидеть новые варианты решений и способы подхода к проблемам. Мы будем то и дело увязать в своих проблемах и кризисах, и при этом принимать ошибочные решения и выполнять неправильные действия. Вместо того, чтобы, очутившись в тупике, проникать через проблему в область выработки решения, мы невольно создаем новые проблемы, усугубляем их и при этом прекращаем их решать. Такой опыт может привести к чувствам разочарования, некомпетентности и неуверенности в себе. Потеря уверенности в себе затрудняет решение любых других возникающих проблем. Сомнения в собственных способностях становятся сбывающимися пророчествами. Они могут начать доминировать в нашей жизни. Таким образом, мы сами эффективно устанавливаем ограничения для собственных мыслительных процессов. А затем, причем слишком часто, забываем, что сами воздвигли их. В результате мы заходим в тупик и не можем выбраться за пределы этих ограничений.

Вы можете поближе взглянуть на этот процесс, внимательно относясь к своему внутреннему диалогу, убеждениям и их влиянию на ваши конечные действия в определенных ситуациях. Если мы не занимаемся практикой внимательности, мы редко с беспристрастностью наблюдаем за своим внутренним диалогом и обдумываем его обоснованность, особенно когда он касается наших

мыслей и представлений о самом себе. Если у вас вошло в привычку говорить себе: «Я не смогу это сделать», когда вы сталкиваетесь с определенным рода проблемой, например, если обучаетесь правилам пользования каким-либо инструментом или механизмом, должны выступить перед аудиторией с речью или в любой иной ситуации, несомненно одно — вы не сможете это выполнить. В этот момент ваша мысль сбывается или претворяет в жизнь свое содержание. Фраза «Я не могу» или «Я никогда не смогу...» является сбывающимся предсказанием.

Если у вас вошло в привычку так думать в подобных ситуациях, то к моменту, когда появляется шанс действовать или сделать что-нибудь для решения проблемы, вы уже загнали себя в клетку собственного изготовления и ограничили свои возможности. На самом деле вы никогда не знаете наверняка, на что способны в любой конкретный момент. Вы можете удивить себя, взявшись за проблему просто так, ради забавы и постаравшись сделать что-то совсем новое, даже не зная, что делаете, даже внутренне сомневаясь в своих способностях сделать это. Я уже отремонтировал таким способом множество часов и автомобильных замков, иногда узнавая что-нибудь о часах и дверцах автомобилей, но иногда умудряясь починить их, просто играя с ними, не имея ни малейшего представления о том, как их исправить.

Дело в том, что мы не всегда знаем истинные пределы своих способностей. Тем не менее если ваши убеждения и представления, мысли и чувства всегда побуждают вас, выдвигая причины, не принимать новые вызовы, не рисковать, не исследовать свои возможности на грани вашего понимания и ваших представлений, не изучать масштаб проблемы и свое отношение к ней, тогда вы можете значительно и без всякой необходимости ограничить собственное обучение, развитие и способность вносить изменения в свой образ жизни. Будь то сбрасывание лишнего веса, решительный и бесповоротный отказ от курения или от крика в разговоре с детьми, возвращение в школу, начало нового дела или поиск смысла жизни в момент, когда вы испытываете глубокую личную утрату или претерпеваете радикальную перемену в жизни, угрожающую вашему благополучию и всему, что вам дорого, — все, что вы можете сделать, будет в значительной степени зависеть от вашего восприятия окружающего, представлений о собственных ограничениях, ресурсах и о жизни в целом. Как мы увидим в главе 15, наши представления и отношение, наши мысли и чувства могут оказывать исключительно важное влияние на наше здоровье. На курсах освобождения от стресса большинство

участников принимают вызов и риск противостояния полной катастрофе, используя практику внимательности. И часто удивляют сами себя и свою семью вновь обретенным мужеством и ясностью своей личности. При этом они обнаруживают, что пределы возможностей расширяются, границы отступают и они могут при поддержке нового внутреннего чувства целостности и взаимосвязи выполнить то, на что никогда не считали себя способными.



Целостность и взаимосвязь являются основополагающими чертами нашей природы как живых существ. Неважно, сколько шрамов мы можем получить в результате испытанного и выстраданного в прошлом, присущая нам целостность остается на месте: на чем еще могли бы остаться шрамы? Никто не должен быть беспомощной жертвой всего, что нам причинили или не сделали для нас в прошлом, мы также не должны быть беспомощны перед лицом всего, от чего мы страдаем в настоящий момент. Мы — то, что присутствовало до нанесения глубоких шрамов, что родилось единым целым, т. е. наша первоначальная целостность. И в любой момент мы можем воссоединиться с нашей внутренней целостностью, потому что суть ее заключается в ее постоянном наличии. Поэтому когда мы вступаем в контакт с областью бытия во время практики медитации, то уже выходим за пределы получения травм, за пределы изолированности, разобщенности и страдания, которые мы можем испытывать. Это значит, что всегда будет существовать возможность преодоления разобщенности, страха, уязвимости и неуверенности, даже отчаяния, если вы начнете смотреть на мир по-иному, глазами целостности.

Работа на курсах освобождения от стресса, быть может, в наибольшей степени сосредоточена на том, чтобы помочь людям увидеть, почувствовать и поверить в свою целостность, помочь им залечить раны разобщенности и уменьшить боль от чувства изолированности, обособленности и фрагментарности, а также обнаружить основополагающую ткань целостности и взаимосвязи внутри самих себя. Понятно, что эта работа рассчитана на всю жизнь. Для наших пациентов курсы освобождения от стресса зачастую представляют первый сознательный, целенаправленный шаг в жизни в качестве взрослых людей.

Понятно, что организм — идеальное место для старта. Впервые, как мы видели, это удобно. Организм является дверью в большой мир в том смысле, что процессы жизнедеятельности

организма дают нам уроки, которые можно применить в других областях жизни. Более того, нашим организмам обычно требуется некоторое лечение. Мы все носим какую-то толику психофизического напряжения. Нашему телу есть чему поучить нас в отношении стресса и боли, болезней и здоровья.

Вот почему мы фокусируем свое внимание на дыхании и почему начинаем занятия на курсах с двухнедельной практики ежедневного сканирования тела. Именно поэтому мы настраиваемся на ощущения в различных частях тела, культивируем осознание тела как единого целого, именно поэтому в практике медитации мы обращаем внимание на такие основы, как питание, ходьба, движение и растяжение. Все эти грани телесных ощущений являются дверями, через которые в самом начале мы можем в любой момент поймать отблески нашей собственной целостности. Со временем и благодаря ежедневной практике мы сможем все чаще проходить через эти двери. Благодаря практике мы сможем начать жить более цельной жизнью изо дня в день, в каждый конкретный момент, в соприкосновении с собственной целостностью и внутренней взаимозависимостью, осознавая при этом нашу взаимосвязь с окружающим миром. Ощущая свою целостность, пусть на краткие мгновения, мы получаем подкрепление на более глубоком уровне. Это ощущение — источник исцеления и мудрости при встрече со стрессом и болью.



Возможно, вы не очень удивитесь, узнав, что слово «здоровье» означает «целый». Целый подразумевает интеграцию, взаимосвязь всех частей системы или организма, завершенность. Природа целостности заключается в ее постоянном присутствии. Любой человек, потерявший руку или другую часть тела или стоящий на пороге смерти от неизлечимой болезни, все равно в своей основе является цельным. Все же, чтобы испытать ощущение целостности, он или она должны примириться с физической потерей или значением медицинского прогноза, что обязательно приведет к глубокой трансформации взгляда человека на самого себя, на мир и время, даже на саму жизнь. Именно процесс признания окружающего мира таким, как он есть, отражает процесс исцеления.

Каждый живой организм, будучи сам по себе цельным тем не менее является частью еще более крупного целого. Мы цельные в своих телах, но, как мы уже видели, наши организмы постоянно обмениваются материей и энергией с окружающей

средой. Поэтому, хоть наши тела по своей сути обладают завершённой формой, они постоянно изменяются. Наши тела буквально погружены в более крупное целое, то есть окружающую среду, планету, вселенную. Если посмотреть с этой точки зрения, то здоровье — процесс динамический. Это не фиксированное состояние, которого вы «достигаете» и затем удерживаете.

Понятие целостности обнаруживается не только в значении слов «здоровье» и «исцеление» (и, конечно, в слове «святыня»*); мы также обнаруживаем его вкрапленным в глубокое значение слов «медитация» и «медицина», которые, безусловно, некоторым образом связаны друг с другом. По мнению физика-теоретика Дэвида Бома, который в одном из исследований изучал целостность как фундаментальное свойство природы, слова «медитация» и «медицина» происходят от латинского *mederi*, что означает «лечить». Само слово *mederi* происходит от индоевропейского корня, означающего «мерить, измерять».

А что же общего может быть между понятием меры и медитацией или медициной? Ничего, если мы думаем о мере в обычном смысле слова как о процессе сравнения размеров объекта с внешним стандартом. Но понятие «мера» имеет другое, «платоническое» значение. По словам Бома, это понятие подразумевает, что все объекты имеют свою собственную «правильную внутреннюю меру», которая делает их тем, что они есть на самом деле, и придает им определенные, присущие им свойства. Рассматриваемая с этой точки зрения «медицина» является в основном средством восстановления правильной внутренней меры, когда она нарушается болезнью или травмой. Тогда «медитация» с той же точки зрения является процессом непосредственного восприятия правильной внутренней меры самого себя через тщательное, не-осуждающее самонаблюдение. Правильная внутренняя мера в таком контексте является другим вариантом названия «целостность». Поэтому не так уж странно, как кажется на первый взгляд, организовывать курсы медитации при медицинском центре.

Выбор медитации в качестве основной объединяющей практики на курсах освобождения от стресса был совсем не случаен. Обучение медитации имеет собственные уникальные характеристики, отличающие его от других распространенных методик расслабления и освобождения от стресса. Самое важное в обучении медитации заключается в том, что это дверь к непосредственному восприятию целостности, которое не так-то легко открыть и углу-

* В английском языке *health* (здоровье), *healing* (исцеление), *holy* (святыня).

бить методами, базирующимися скорее на действиях и достижениях результатов, чем на ничегонеделании и бытии. По определению доктора Роджера Уолша, профессора психиатрии и поведенческой медицины Медицинской школы при Калифорнийском университете в Ирвине, изучающего область взаимодействия между восточной и западной психологией, медитация — одна из дисциплин сознания. Доктор Уолш подчеркивает, что дисциплины сознания основаны на системе воззрений, коренным образом отличающейся от главного направления западной психологии. С точки зрения дисциплин сознания, наше обычное бодрствующее состояние сознания уделяет чрезмерное внимание отдельным деталям. Эта точка зрения не вступает в противоречие с западной системой воззрений, а является ее продолжением за пределы доминирующего в западной психологии беспокойства относительно патологии и терапевтических приемов, направленных на восстановление пациентов до «нормального» функционирования в обычном бодрствующем состоянии сознания. В основе этой точки зрения лежит убеждение, что для человека исключительно важно заниматься персональной, интенсивной и систематической тренировкой разума путем дисциплинированной практики медитации, чтобы освободиться от нескончаемых искажений, характерных для наших повседневных эмоциональных и мыслительных процессов, которые, как мы уже видели, могут постоянно разрушать ощущение нашей внутренней целостности.

Многие великие умы занимались понятием целостности и возможностью его реализации в отдельно взятой личной жизни. И в этой связи великий швейцарский психиатр Карл Юнг был высокого мнения о традиционной методике медитации на Востоке. Он писал: «Этот вопрос [приход к целостности] занимал наиболее предприимчивые умы Востока на протяжении более двух тысяч лет, и ими были разработаны методы и философские учения, которые просто отодвигают в тень все попытки Запада, предпринятые в этом направлении». Юнг прекрасно понимал взаимосвязь между практикой медитации и реализацией целостности.

Альберт Эйнштейн также четко высказался о важности видения глазами целостности. По окончании курсов освобождения от стресса мы даем нашим пациентам буклет, завершающийся цитатой из письма Эйнштейна, напечатанного в «The New York Times» (Нью-Йорк Таймс) 29 марта 1972 года. Это заявление особенно значимо, частично потому что оно точно отражает дух практики медитации, частично потому что сделано ученым, ко-

торый более чем кто-либо другой революционным образом преобразовал наши понятия о физической реальности и продемонстрировал единство пространства и времени, материи и энергии.

Когда Эйнштейн жил в Принстоне, работая в Институте передовых исследований, он получал письма от людей со всего мира с просьбами дать совет по личным проблемам. Он обладал уникальной репутацией мудреца среди простых людей во всем мире благодаря своим научным открытиям, которые понимали немногие, но большинство людей знало об их революционной сути. Наряду с этим Эйнштейн также обладал исключительной репутацией доброжелательного и сострадающего человека благодаря доброму выражению лица и искреннему участию в благотворительности и гуманитарной помощи. Многие люди считали его «умнейшим человеком в мире», хотя он сам никогда не мог понять, почему вокруг него устраивают такой шум. Следующий абзац взят из его ответа на письмо раввина, который описывал свои попытки утешить девятнадцатилетнюю дочь, горющую по поводу смерти младшей сестры, «безгрешной, прекрасной шестнадцатилетней девочки». Письмо к Эйнштейну было настоящим криком о помощи человека, испытывающего наиболее болезненное человеческое чувство — горечь утраты ребенка. Эйнштейн ответил:

Человеческое существо — часть целого, названного нами «Вселенной», часть, ограниченная во времени и пространстве. Человек ощущает себя, свои мысли и чувства как что-то оторванное от остального — это своего рода оптическая иллюзия его сознания. Эта иллюзия вроде тюрьмы для нас, она ограничивает нас личными желаниями и привязанностью к некоторым людям, которые нам ближе всего. Наша задача должна заключаться в освобождении себя из этой тюрьмы путем расширения круга нашего сострадания, чтобы он охватил все живые существа и всю природу в ее красоте. Никто не в состоянии полностью достичь этой цели, но стремление к ней само по себе является частью освобождения и фундаментом внутренней безопасности.

В своем ответе Эйнштейн предполагает, что мы можем легко заключать себя в тюрьму и ослеплять своими мыслями и чувствами, потому что они касаются только подробностей нашей жизни и наших желаний как индивидуумов. Он не преуменьшает страдание, которое мы испытываем при утрате, но говорит, что наша исключительная озабоченность собственной отдельно взятой жизнью игнорирует другой более фундаментальный уровень действи-

тельности. По его мнению, мы все приходим и уходим из этого мира как случайное скопление структурированной энергии. Эйнштейн напоминает нам, что необходимо рассматривать целостность как нечто более фундаментальное, чем обособленность. Он напоминает, что наше восприятие самих себя как изолированных и страдающих особей является иллюзией, и в итоге, лишением свободы.

Разумеется, мы на самом деле изолированы в том смысле, что наши жизни локализованы во времени (срок жизни) и пространстве (тело). Мы действительно обладаем особенными мыслями и чувствами и единственными в своем роде, замечательными, пронизанными любовью отношениями, и понятно, что сильно страдаем, когда эти узы и связи рвутся, особенно когда смерть приходит к юным. Но при этом, разве не так же верно, что вот сейчас мы все здесь, а через мгновение нас нет, как появляются и исчезают водовороты или водовороты в струящемся потоке или волны, слегка поднимающиеся над поверхностью океана целостности? Как водовороты и волны, наши жизни действительно обладают определенной уникальностью, но являются также частями более крупного целого, выраженного своеобразными способами, которые, в конечном итоге, превосходят наше понимание.

Эйнштейн напоминает нам, что пренебрегая позицией целостности и взаимосвязи, мы можем видеть лишь одну сторону жизни. Такой взгляд преувеличивает ощущение моей жизни, моей проблемы, моей утраты, моей боли и доводит его до степени крайней важности, что мешает увидеть другое, весьма реальное измерение собственного бытия, которое не настолько изолировано и уникально. Когда мы отождествляем себя с постоянным, прочным «я», то, согласно Эйнштейну, это иллюзия сознания, форма самозаточения. Он везде повторял, что «настоящая ценность человека, в первую очередь, определяется смыслом и мерой достижения им освобождения от самого себя».

По мнению Эйнштейна, средство разрешения этой дилеммы и освобождения от тирании того, что можно назвать маленьким «я» (которое он в значительной степени продемонстрировал в своей жизни), заключается в нашем освобождении от этой «оптической иллюзии» сознания путем целенаправленного развития сострадания ко всем формам жизни и признании самого себя и «всех живых существ» частью природы во всей ее красоте. Предполагая, что это путь к свободе и внутренней безопасности, Эйнштейн не рассматривал его с чисто романтической или философской точки зрения. Он понимал, что достичь освобождения

из тюрьмы собственного привычного мышления можно, только проделав определенную работу. Он также знал, что эта работа приводит к внутреннему исцелению.

В загадке девяти точек мы видели, что наше восприятие задачи и, в целом, окружающего мира и нас самих может оказать глубокое влияние на то, что мы способны делать. Смотреть глазами целостности значит понимать, что ничто не происходит изолированно, что проблемы необходимо рассматривать в контексте всей системы. С такой позиции мы можем воспринять взаимосвязь как паутину, пронизывающую наш опыт и лежащую в его основе, и воссоединиться с ней. Такая точка зрения — исцеление. Она помогает нам понять, насколько мы необыкновенны и удивительны, не теряя из виду нашу обыденность: ведь мы просто часть развивающегося более крупного целого, лишь волны на море, поднимающиеся и опускающиеся на краткие мгновения, которые мы называем жизнью.

13

Об исцелении

Когда на курсах освобождения от стресса мы употребляем слово «исцеление» для описания состояния пациентов, то прежде всего имеем в виду, что они претерпевают глубокую трансформацию мировоззрения. Эта трансформация вызывается встречей с собственной целостностью, толчком к которой, в свою очередь, послужила практика медитации. Когда мы мельком замечаем свою завершенность в неподвижности любого момента, когда во время сканирования тела, медитации в положении сидя или занятия йогой мы непосредственно ощущаем себя единым целым и одновременно частью более крупного целого, начинает происходить трансформация нашего сознания и полное примирение с проблемами и страданием. Мы начинаем видеть себя и свои проблемы по-иному, а именно: с позиции целостности. Такая трансформация мировоззрения создает совершенно иной контекст, в котором мы можем видеть свои проблемы и решать их независимо от степени их серьезности. Это сдвиг восприятия от фрагментарности и изоляции к целостности и взаимосвязи. Одновременно с трансформацией позиции восприятия происходит и сдвиг от ощущения беспомощности и невозможности управлять собой (беспомощности и пессимизма) к ощущению открывающихся возможностей, ощущению примирения, внутреннего покоя и контроля. Исцеление всегда включает трансформацию отношений и эмоций. Иногда, но не всегда, оно сопровождается существенным уменьшением физических симптомов заболеваний и улучшением физического состояния человека.

Когда участники погружаются в практику медитации внимательности, трансформация мировоззрения происходит у них поразному. На курсах освобождения от стресса у участников во время медитации вдруг возникают поразительные ощущения, приводящие их к новому видению. Но чаще всего люди рассказывают о моментах просто глубокого расслабления или возникновения чувства доверия. Во многих случаях они не осознают особую

важность таких моментов, хотя чаще всего не припоминают, чтобы подобные ощущения возникали раньше. Такие постепенные трансформации могут быть едва различимы. И все же они могут быть не менее, а иногда и более глубокими, чем самые поразительные изменения. Поразительные или едва заметные, такие сдвиги в позиции восприятия являются признаками видения глазами целостности. Именно из этого сдвига в позиции восприятия проистекает способность действовать в окружающем мире с большей уравновешенностью и внутренней уверенностью, особенно при встрече со стрессом или болью.



На первой неделе курсов Фил, 47-летний водитель грузовика, канадец французского происхождения, за три года до этого получивший травму спины во время погрузочных работ и направленный на курсы освобождения от стресса врачом из клиники лечения от боли, испытал прорыв в ощущении боли при сканировании тела. Он начал слушать аудиозапись, лежа на спине, как вдруг испытал сильнейшую боль и сказал себе: «О, Боже, я не знаю, смогу ли я это сделать». Но поскольку он дал себе слово «пройти через это», то несмотря на боль продолжал заниматься по аудиозаписи. Минут через двадцать начал чувствовать свое дыхание «по всему телу» и ощутил, что полностью сосредоточился на необыкновенном ощущении дыхания тела. Он сказал себе: «Ого, да это же здорово!» И тут осознал кое-что еще: он совсем не чувствовал боли. В течение всей этой недели Фил мог достигать такого состояния каждый день. На второе занятие на следующей неделе пришел в радостном возбуждении.

Вторая неделя оказалась совершенно противоположной. Что бы он ни делал, ничего не получалось. Он занимался сканированием тела под аудиозапись каждый день, но боль не утихала. Что бы ни делал, ощущения, испытанные им на первой неделе, не возвращались. Я предположил, что, возможно, он слишком сильно старается вернуть свои ощущения, полученные в первую неделю. Возможно, он теперь борется со своей болью, пытаясь избавиться от нее, чтобы вернуть то замечательное состояние. Фил отправился домой, решив проверить мое предположение. Он настроился, чтобы просто позволить произойти всему, что будет происходить во время сканирования тела, и не пытаться чего-нибудь достичь. После этого все пошло более гладко. Прекратив бороться с болью, он смог при сканировании тела сконцентрировать внимание и успокоиться. Он обнаружил, что боль умень-

шалась с углублением его сосредоточенности. В среднем, по его словам, к концу сорокапятиминутного занятия боль снижалась примерно на 40–50 процентов, иногда даже больше.



Джойс пришла на курсы освобождения от стресса в 1980 году по направлению онколога вскоре после обнаружения и лечения раковой опухоли на ноге. В то время ей было 50. За два года до этого от рака пищевода умер ее муж — «ужасная и болезненная смерть» — и в день его смерти внезапно умерла и ее мать. Ее собственные проблемы со здоровьем начались, когда она ухаживала за мужем. С возрастающей частотой она чувствовала боль в правом бедре, идущую вниз по ноге. Она консультировалась у нескольких докторов, которые сказали ей, что ничего серьезного нет, это или варикозное расширение вен, или просто процесс старения организма. Однажды, через два года после смерти мужа и матери, когда она покупала с сыном елку на Рождество, у нее произошел перелом берцовой кости. Во время операции выяснилось, что у нее плазмоцитома, злокачественная опухоль, «съевшая» кость до такого состояния, что та просто раскрошилась. Ей удалили опухоль и восстановили кость с помощью трансплантата. Во время операции у Джойс открылось сильное кровотечение, и хирург сказал ее детям, что она вряд ли выживет. Но она все-таки выжила. Затем Джойс прошла шестинедельный курс радиационной терапии и вскоре после него пришла на курсы освобождения от стресса.

Когда Джойс после первого занятия взяла домой аудиозапись, она сказала себе, что собирается следовать всем полученным на курсах инструкциям и что действительно выполнит все это. Во время первого сканирования тела у нее было чувство, которое она описала как «очень мощное ощущение чего-то непохожего, отличного от всего». Это чувство возникло в конце пленки во время длинной паузы. Она вспоминала, что сказала себе: «О, так вот что такое Бог». Описывая свое чувство, она объясняла, что «оно ощущалось как все и ничего одновременно. Это не был ни человек, ни что-либо такое, о чем я когда-либо могла подумать, как о Всевышнем».

Джойс до сих пор, спустя десять лет, помнит это чувство и говорит, что именно оно помогало ей пройти через очень трудные времена, когда ей делали многочисленные операции по восстановлению трансплантата кости и замене берцовой кости и когда возникали сложные семейные неурядицы. Она убеждена, что имен-

но благодаря практике медитации плазмоцитома удерживается в стадии ремиссии на протяжении десяти лет и не преобразовывается во множественную миелому, что в подавляющем большинстве случаев происходит за пять лет. Ее онколог говорит, что никогда не слышал об аналогичных случаях, когда плазмоцитома не переходила бы во множественную миелому в течение столь долгого периода. Он не уверен, что именно медитация поддерживает состояние ремиссии у Джойс, но признает, что не имеет никакого представления о том, почему болезнь не прогрессирует. Какова бы ни была причина, он счастлив по этому поводу и надеется, что все так и будет дальше. Поэтому он поддерживает Джойс в любых ее действиях, которые, по ее глубокому убеждению, ведут к сохранению гармонии тела и разума.



Фил и Джойс с самого начала испытали сильные ощущения при сканировании тела. У других же проходят недели, прежде чем они почувствуют хотя бы небольшое расслабление или сдвиг в позиции восприятия. Все же мы считаем, что обычно на протяжении первых двух недель, если «копнуть глубже», под внешней неизменностью у большинства пациентов в результате регулярной практики сканирования тела происходит нечто положительное, даже если оно не столь ярко выражено. Иногда такие подвиги не проявляются полностью, пока участники не переключатся на другой вид занятий и не перейдут к занятиям йогой. Переход на более активное использование тела может запустить в действие трансформацию позиции восприятия, которая в течение нескольких недель работы со сканированием тела медленно формировалась на уровне, ниже уровня осознания этого человека.

В целом, процесс исцеления у разных людей идет по-разному. Исцеление — всегда уникальный и глубоко личный опыт. Каждому из нас, здоровому или больному, приходится сталкиваться и справляться с собственными конкретными жизненными обстоятельствами. Практика медитации, предпринятая в духе самоизучения, может преобразовать способность противостоять полной катастрофе, принимать ее и работать с ней и внутри нее. Но воплощение этой трансформации в вашей жизни потребует, чтобы вы взяли на себя ответственность за адаптацию базовой практики к своим условиям, чтобы она стала вашей, чтобы вы «владели» ею, чтобы она соответствовала вашей жизни и вашим нуждам! Ваш конкретный выбор будет зависеть от ваших единственных в своем роде жизненных обстоятельств, а также от вашего темперамента.

И здесь вступает в силу ваше воображение и творческая жилка. Как мы уже видели, практика медитации больше, чем что-либо другое, является образом жизни. Это не просто набор упражнений для исцеления. Исцеление происходит в результате применения самой практики медитации, когда она используется как образ жизни. Медитация скорее всего не будет носить целительный характер, если вы пользуетесь ею для достижения какой-либо цели, даже целостности. С позиции медитации вы уже целостны, поэтому зачем стремиться стать тем, кем вы уже являетесь? В первую очередь требуется, чтобы мы вошли в область бытия. Вот это по-настоящему целительно.



На курсах освобождения от стресса мы постоянно изумляемся тому, как наши пациенты начинают адаптировать практику к собственной жизни и как она начинает влиять на них. Это влияние абсолютно непредсказуемо. Большинство больных приходят на курсы, потому что хотят научиться расслабляться. Но часто они заканчивают курсы, изменившись гораздо больше, чем планировали изначально. Например, Гектор, борец из Пуэрто-Рико, пришел на курсы из-за частых взрывов гнева и приступов боли в груди и закончил их, обретя контроль над тем и другим и обнаружив глубоко лежавшую склонность к доброте, о которой он и не подозревал. Билл, торговец мясом, много лет назад пришел на курсы по настоянию психиатра, когда остался один с шестью детьми после самоубийства жены. Билл стал вегетарианцем и недавно сказал мне: «Джон, практика настолько глубоко укоренилась во мне, что я даже не могу больше лгать»; теперь он начал вести собственную группу по обучению практике медитации. Эдит научилась медитации на курсах реабилитации больных с легочными заболеваниями, чтобы контролировать недостаточность дыхания; она самостоятельно занималась медитацией и спустя несколько лет с гордостью сообщила на одном из собраний, что применила ее во время операции по удалению катаракты и успешно контролировала боль, потому что в последнюю минуту врачи сообщили, что не могут применить анестезию из-за ее заболевания легких, и продолжили операцию. Генри пришел на курсы по причине хронического состояния тревоги, болезни сердца, гипертонии, а на четвертой неделе курсов перенес приступ рвоты кровью, так как у него открылась язва желудка. Когда его привезли в реанимацию, полагая, что он может умереть, Генри успокоил себя при помощи дыхания, лежа на кровати под капельницей и

с кислородными трубками в носу. Нэт, бизнесмен средних лет, находился в состоянии глубочайшей депрессии (за две недели до этого его уволили с работы) из-за сочетания исключительно высокого, несмотря на прием медикаментов, кровяного давления и положительного результата анализа на ВИЧ-инфекцию после того, как его жена заразилась СПИДом (предположительно, во время переливания крови при аппендэктомии) и умерла. Он был настолько плох, что медсестра из отделения неотложной помощи сама привела его на курсы освобождения от стресса и проследила, чтобы его обязательно записали. Через восемь недель кровяное давление Нэта вернулось в норму, он стал контролировать свое подавленное настроение, лучше общаться со своим единственным ребенком и смотреть в будущее с оптимизмом, несмотря на положительный анализ на ВИЧ-инфекцию. Эдвард, молодой человек, заразившийся СПИДом, не пропустил ни одного дня практики медитации за шесть месяцев и не чувствует себя на работе «жалкой развалиной»; он решил применить методику дыхания для избавления от страха перед болью во время взятия очередного анализа костного мозга и обнаружил, что совершенно не чувствовал боли. Ни один из этих «результатов» нельзя было предугадать, но все они были получены только благодаря практике медитации.

Разумеется, адаптация занятий медитацией к собственным условиям, как мы увидим дальше, будет состоять из привлечения внимания к деталям собственной жизни, которые могут прямо или косвенно повлиять на здоровье, например питание, физические упражнения, вредные для здоровья привычки, в том числе курение, злоупотребление спиртными напитками и наркотиками, отрицательные жизненные позиции, особенно враждебность и цинизм, и свойственное только вашей жизни сочетание стрессов и сложных жизненных ситуаций. Развитие внимательности в этих сферах жизни и деятельности усиливает процесс личной трансформации, который происходит в результате регулярного пребывания в области бытия.



Исцеление в том смысле, как мы употребляем его здесь, не означает «излечение», хотя часто эти два слова используются как синонимы. Как мы поймем из следующей главы, существует ничтожно мало (или их вообще нет) идеальных лекарств от хронических заболеваний или расстройств, связанных со стрессом. Но даже если мы не можем излечить себя или найти кого-то, кто сможет это сделать, мы можем исцелить себя. Исцеление подра-

зумеает возможность по-иному относиться к болезням, инвалидности, даже смерти, когда мы научимся смотреть глазами целостности. Как мы уже видели, это происходит благодаря развитию таких основных навыков, как вход и пребывание в состоянии глубокого физиологического расслабления, понимание и преодоление наших страхов и ограниченности тела и разума. В моменты неподвижности вы начинаете понимать, что уже являетесь единым целым, совершенным по своей сути, даже если у вашего тела рак или СПИД, болезнь сердца или хроническая боль, даже если вы не знаете, как долго вы проживете и что с вами случится.

Ощущение целостности так же доступно людям с хроническими заболеваниями или вызванными стрессом проблемами, как и любым другим. Моменты ощущения целостности, моменты вашего воссоединения с областью собственного бытия нередко дают яркое чувство, что вы — нечто большее, чем ваша болезнь или проблемы, и что находитесь в выгодной позиции для примирения с ними. Таким образом, считать себя «неудачником», если у вас «все еще» осталась боль, болезнь сердца, рак или СПИД по прошествии какого-то времени после начала занятий медитацией, значит совершенно неправильно понимать практику внимательности. Мы медитируем не для того, чтобы устранить что-нибудь. Здоровы ли мы в настоящий момент или у нас неизлечимая болезнь, никто из нас не знает, сколько мы проживем. Жизнь разбивается только моментами. Целительная сила внимательности заключается в наиболее полном проживании каждого из них.

Одну женщину с раком молочной железы вдруг осенило во время медитации, что она не есть ее рак. В один миг она ясно увидела, что она — цельная личность и что рак — процесс, происходящий внутри ее тела. До этого ее жизнь была пронизана отождествлением себя со своей болезнью и ярлыком «раковая больная». Осознание того, что она не является собственной раковой опухолью, позволило ей почувствовать себя свободной. Она смогла более отчетливо подумать о своей жизни и решила, что может использовать рак как возможность для развития и более полноценной жизни на протяжении всего оставшегося ей срока. Давая обязательство наиболее полно, по возможности, проживать каждый момент своей жизни и использовать рак скорее для помощи себе, чем для самообвинений в его возникновении, она подготавливала «почву» для исцеления, устранения границ и примирения со сложившейся ситуацией. Надеялась, что такой подход может повлиять на саму раковую опухоль, но поняла: нет никакой гарантии, что опухоль уменьшится или что она проживет

дольше. Не по этой причине она взяла обязательство жить с большим осознанием. Обязательство было взято, потому что она хотела прожить жизнь наиболее полно, невзирая ни на что. И в то же время не хотела отвергать возможность того, что объединение разума и тела в единое целое может положительно повлиять на ход болезни.



И такая возможность все же существует. Подтверждением этому служат результаты новых исследований. За последние десять лет возникло целое направление, известное как психонейроиммунология, или ПНИ, основы которой прекрасно и в доступной форме изложены доктором Стивеном Локком из Гарвардской медицинской школы и Дугласом Коллиганом в книге «Внутренний целитель». Короче говоря, исследования в этой новой области показывают, что многие удивительные механизмы защиты от инфекций и болезней на клеточном и молекулярном уровнях, в совокупности известные как иммунная система, для сохранения нашего здоровья действуют не в изоляции. Сам термин «психонейроиммунология» подразумевает, и в настоящее время уже известно, что иммунная система регулируется, по крайней мере частично, нервной системой, которая объединяет в единое целое все органы и системы тела и обеспечивает гармоничность наших действий. И конечно, нервная система делает возможной жизнедеятельность мозга. Итак, оказывается, что между мозгом и иммунной системой существуют важные взаимосвязи, пока еще слабо понимаемые. Это означает, что в настоящее время наука создала довольно правдоподобную рабочую модель, которая объясняет, каким образом наши мысли, эмоции и жизненный опыт могут в некоторых обстоятельствах повлиять на восприимчивость или сопротивляемость организма болезням.

Многочисленные недавно проведенные исследования показали, что стрессовые жизненные события могут повлиять на деятельность иммунной системы. Доктора Дженис Килкот-Глейзер и Рон Глейзер с коллегами из Медицинского колледжа Государственного университета Огайо продемонстрировали, что естественная киллерская (ЕК) активность клеток понижалась или повышалась у студентов-медиков в зависимости от испытываемой ими нагрузки. Во время экзаменов ЕК-активность и другие иммунные функции были снижены по сравнению с их уровнями в другое, не экзаменационное время. Эти и другие исследователи показали, что одиночество, изолированность и развод иногда связаны с

понижением иммунных функций организма и что занятия по методике расслабления могут их повысить. Предполагается, что некоторые из иммунных функций, изученные в такого рода исследованиях (например, естественная киллерская активность клеток), играют важную роль в защитных механизмах организма от раковых заболеваний и вирусных инфекций.

Во многом способствовала повышению интереса к ПНИ и интенсивности исследований по данной теме серия замечательных экспериментов докторов Роберта Эйдера и Николаса Коэна из Медицинской школы Рочестерского университета, начатых в середине 1970-х годов. Они открыли поразительную связь между мозгом и иммунной системой. Они показали, что иммунодепрессия (понижение иммунной реакции) у крыс может в реальности быть обусловлена сочетанием воздействия на животных лекарством, обладающим свойством понижать функции иммунной системы (иммунодепрессантом), и добавления сладкого химического вещества (сахарина) в воду для питья. После стадии эксперимента, во время которой инъекции иммунодепрессанта сочетались с добавлением сахарина в воду, им отменили инъекции и только добавляли в воду сахарин, но у животных вновь наблюдалось подавление иммунных функций, на этот раз без иммунодепрессанта. Оказалось, что их организмы каким-то образом научились подавлять функционирование иммунной системы в ответ на вкус сахарина на этапе, когда он давался им в сочетании с иммунодепрессантом. У контрольных животных такой условный рефлекс отсутствовал. Это дало повод предположить, что на функционирование иммунной системы экспериментальных животных повлиял своего рода психологический тренинг, который мог произойти только при участии нервной системы.

До сегодняшнего дня проведено много экспериментов, результаты которых дают основания предполагать, что неконтролируемый стресс приводит к дефициту иммунитета у животных и снижению их естественной сопротивляемости к раку и росту опухолей. Недавние исследования среди людей также показывают интересную связь между стрессом, чувством беспомощности, дефицитом иммунитета и болезнями, например раком. В конечном итоге, перед будущими исследованиями стоит вопрос: в каком объеме разум может влиять на исцеление конкретных болезней не только косвенно, при изменении образа жизни (несмотря на всю важность такой перемены), но и непосредственно, т. е. влияя на функционирование иммунной системы? Однако, согласно высказываниям доктора Эйдера, в настоящее время нет твердых

доказательств, что изменения, зафиксированные в функционировании иммунной системы во время каких-либо проведенных до сего дня исследований среди людей, соотносятся с ускорением или замедлением развития конкретной болезни. Поэтому необходимо с осторожностью делать выводы о конечном значении изучаемых в настоящее время изменений. Будет интересно узнать, что обнаружится в последующих исследованиях в этой быстро развивающейся области медицины.

В Медицинской школе Массачусетского университета мы проводили эксперимент по изучению возможности показать мозгу прямой путь воздействия на хорошо видимый конечный результат исцеления. В сотрудничестве с доктором Джеффри Бернхардом и его коллегами из дерматологического отделения и доктором Джин Кристеллер из отделения поведенческой медицины мы изучаем больных с кожным заболеванием — псориазом. У людей, страдающих псориазом, наблюдается повышенный рост клеток кожи, что приводит к появлению на коже шелушащихся пятен. Степень распространения болезни по телу колеблется и наряду с другими факторами связана, как считается, с нервно-психическим стрессом.

Традиционное лечение псориаза — облучение ультрафиолетовым светом, известное как фототерапия. Ультрафиолетовые лучи используются, потому что они способны замедлять рост клеток кожи на шелушащихся пятнах. Во время лечения обнаженный пациент стоит на похуже на телефонную будку круглой кабинке, на стенках которой от пола до потолка установлены лампы. Время облучения постепенно увеличивается. Сеансы проводятся обычно трижды в неделю. Иногда для полного очищения кожи хватает нескольких сеансов.

В нашем исследовании этого процесса исцеления участвовало двадцать три пациента, которым в отделении фототерапии назначили лечение ультрафиолетовым облучением и которые были произвольно поделены на две группы. Одна группа практиковала медитацию внимательности, фокусируясь на дыхании и телесных ощущениях во время облучения в кабинке. Пациенты из другой группы получали стандартное лечение ультрафиолетом без какого-либо обучения медитации. По мере увеличения продолжительности сеансов больные, применявшие медитацию, при этом еще и представляли себе, что ультрафиолетовый свет замедляет рост клеток их кожи, «заклинивая» механизм их деления.

Мы обнаружили, что за двенадцать недель лечения пятна на коже пациентов, применявших медитацию, очистились гораздо

быстрее, чем аналогичные пятна у не занимавшихся медитацией больных, хотя обе группы получали одинаковое стандартное лечение фототерапией. После сорока сеансов кожа десяти из тринадцати человек, которые составляли группу пациентов, применявших медитацию, полностью очистилась, в то время как в контрольной группе из десяти пациентов, лечившихся только фототерапией, кожа очистилась только у двоих. Несмотря на предварительный характер, результаты данного исследования дают основание предположить, что на скорость исцеления пациентов, которые применяли медитацию, повлияло не только воздействие ультрафиолетового света, а что-то еще, что они делали сами. Следует повторить этот эксперимент и провести аналогичные исследования, прежде чем мы сможем сказать со всей определенностью, что их результат является примером прямого воздействия разума на исцеление. В настоящее время этот вывод представляется интересным и многообещающим.



Психонейроиммунология широко комментировалась в средствах массовой информации. Теперь, услышав о различных экспериментальных результатах, многие люди с раковыми заболеваниями или СПИДом хотят научиться медитировать, чтобы контролировать свой стресс в надежде на то, что таким путем они смогут стимулировать иммунную систему для более эффективной борьбы с болезнью. Но хотя практика медитации и особый прием визуализации*, вероятно, могут, как мы уже отмечали, значительно влиять на функции иммунной системы, это предположение в настоящее время еще не доказано научно.

С нашей точки зрения, человек, приходящий на курсы освобождения от стресса с огромной надеждой, что его или ее иммунную систему можно укрепить благодаря медитации, на самом деле может воздвигнуть препятствия на пути своего исцеления. Слишком сильное стремление заставить иммунную систему реагировать так, как вам хочется, может создать больше проблем, чем предоставить помощи, потому что качество и сам дух медитации можно легко подорвать любой целевой ориентацией. Если суть медитации заключается в ничегонеделании, тогда попытка заставить ее работать на получение желаемых вами результатов может исказить и разрушить чувства освобождения и примирения, позволяющие вам испытывать ощущение целостности, которая в нашем понимании является фундаментом для исцеления.

* Способность вызывать отчетливые зрительные образы.

Это утверждение останется верным, даже если в конечном итоге выявится, что медитация может привести к положительным переменам в иммунной системе, которые повышают способность тела к исцелению болезней.

Это не значит, что вы не можете применять медитацию для конкретных целей. Существуют разнообразные способы введения конкретных визуализаций и целей в процесс медитации, как например, в использовании медитации горы, которая описана в девятой главе, и в только что приведенном эксперименте с излечением псориаза, и в медитации милосердия, которую мы будем вскоре обсуждать. Во всех практиках медитации в мире визуализация и образность использовались для того, чтобы вызвать определенные состояния разума. Существуют медитации, во время которых внимание и энергия концентрируются на любви, Боге, милосердии, покое, прощении, самоотверженности, изменчивости и страдании, а также на энергии, состояниях тела, конкретных эмоциях, сострадании, щедрости, мудрости, смерти и, конечно, исцелении. Всем этим практическим методикам присущи образность и конкретная передача энергии, а также внимания человека.

Однако важно подчеркнуть, что все они являются практическими методиками, которые применяются на основе обязательности и соблюдения дисциплины, и неизменно действуют внутри более крупного контекста медитации как образа жизни. Принимая их за отдельные методики, к которым мы прибегаем, только когда плохо себя чувствуем или хотим чего-нибудь достичь, мы неизменно игнорируем и не используем более крупный контекст. Мы можем даже не подозревать о его существовании. В любом случае можно легко пропустить или потерять огромную мудрость и силу, которые присущи позиции ничегонеделания, а вместе с ними — и силу влияния конкретной визуализации. В таком подходе, когда упускается более крупный контекст, мало смысла и велика вероятность разочарования, огорчения и напрасно затраченных сил.

Мы полагаем, что для эффективного использования визуализации и образности в процессе исцеления они должны быть вкраплены в более крупный контекст, в котором понимается и уважается ничегонеделание и отсутствие усилий. Иначе упражнения по визуализации могут слишком легко превратиться из медитации в принятие желаемого за действительное, а внутренняя целительная сила и мудрость простой практики внимательности могут быть не достигнуты или низведены до прикладного уровня

в поисках чего-то более сложного и ориентированного на цель. Согласно многочисленным клиническим исследованиям, медитация приводит к поразительным результатам, когда применяется для понижения кровяного давления, но даже в этом случае было бы неправильно медитировать, ставя перед собой только эту цель. Такое применение придает медитации механический и слишком ориентированный на успех или неудачу характер. Мы считаем, что гораздо эффективней просто практиковать медитацию и позволить вашему давлению самому позаботиться о себе.

Когда вы практикуете медитацию как образ жизни, а не средство достижения конечной цели, тогда использование конкретной визуализации в отдельных областях беспокойства внутри большого контекста может иногда быть весьма полезным. Проведенных исследований недостаточно, чтобы точно определить относительную важность конкретной визуализации в процессе исцеления по сравнению с простой практикой осознания каждого момента. Эксперимент с излечением псориаза может быть началом исследований такого рода.

Исходя из полученного на курсах опыта, мы полагаем, что снижение симптоматики и трансформация позиции восприятия вероятнее всего происходят, если вы активно развиваете ничего-неделание в практике медитации, а не забываете себе голову тем, как ведет себя ваше кровяное давление, отдельные болезни или иммунная система.

На курсах освобождения от стресса мы говорим пациентам, которые больны гипертонией, раком или СПИДом, что прийти на курсы с надеждой контролировать свое давление или улучшить иммунные функции организма так же замечательно, как и прийти с желанием научиться расслабляться и успокаиваться. Но как только они пришли на курсы, им следует на какое-то время освободиться от своих целей и просто заниматься ради самих себя. Затем, если их кровяное давление понижается, увеличивается число и активность естественных клеток-киллеров или вспомогательных Т-клеток или уменьшается боль, это очень хорошо. Мы хотим, чтобы наши пациенты экспериментировали с возможностями своего тела и разума, не чувствуя, что они выполняют конкретное физиологическое задание к конкретному сроку. Успокоение разума и тела требует, чтобы в определенный момент мы хотели бы освободиться от желания, чтобы что-нибудь вообще происходило, и с открытым, чутким сердцем просто принимать все окружающее и нас самих такими, как мы есть. Этот внутренний покой и признание лежат в основе здоровья и мудрости.



В идеале, больницы должны создавать определенную среду, где уважение и выработка у пациента внутренней способности к исцелению являются дополнением к медицинскому лечению его/ее заболеваний. Многие врачи и медсестры уважают эту среду и работают над ее созданием наилучшим образом, учитывая далеко не идеальные условия, в которых они нередко работают и в которых находятся их пациенты.

В помощь врачам и медсестрам сотрудники курсов освобождения от стресса разработали телевизионную «пропагандистскую» программу для обучения госпитализированных пациентов практике медитации. Такая программа явилась средством, которое предоставляет каждому пациенту возможность непосредственно участвовать в своем исцелении во время пребывания в больнице. Мы надеялись, что прикованные к постелям пациенты смогут заниматься такой же работой в отношении самих себя, как и больные, которые приходят на занятия курсов.

В 32-й главе мы опишем, как телевидение обычно действует на нас, отвлекая от самих себя и от конкретного момента. Мы попытались использовать это средство массовой информации в новом ключе, и вы можете считать его интерактивным телевидением.

У многих пациентов в больнице телевизор включен большую часть дня. Когда я посещаю людей в палатах, по телевидению обычно показывают спортивные передачи, мыльные оперы, фильмы или новости. Нередко человек даже не смотрит на экран. Тем не менее телевизор включен. Едва ли это способствует расслаблению и исцелению. Тишина и молчание принесли бы больше пользы, особенно если люди знают, что с ними делать, как пребывать в тишине, как концентрировать свою энергию для существования в настоящем моменте и пребывания в спокойствии и неподвижности.

Если вы лежите в двухместной палате, вам приходится мириться с тем, что смотрит по своему телевизору ваш сосед, даже если ваш собственный выключен. Для людей, испытывающих боль, находящихся в критическом состоянии или умирающих, может быть невыносимо мириться с просмотром мыльных опер и шоу на фоне проблем их реальной жизни. Это едва ли достойная атмосфера для ухода из жизни или страдания и едва ли наилучшие условия для попытки выздоровления.

Идея нашей телепрограммы, которую мы назвали «Мир расслабления», — дотянуться до пациента из телевизора на стене и сказать: «Послушайте, пока вы лежите здесь в больнице, имея

массу свободного времени, может быть, вам будет интересно узнать, что можно использовать часть этого времени для обучения тому, как входить и оставаться в состоянии глубокого расслабления. Это может, по крайней мере, дать вам чувство, что вы в состоянии хоть немного контролировать и уменьшать стресс, боль и тревогу, которые вы можете испытывать; и более того, оно может ускорить сам процесс исцеления».

«Мир расслабления» — необычное использование телевидения. Визуально это просто мое лицо на экране в течение часа — не спектакль и не развлекательная программа. Хуже того, после краткого вступления я прошу зрителя закрыть глаза и закрываю их сам. И в течении большей части часа на экране — мое лицо с закрытыми глазами. Я медитирую и руковожу слушателем в расширенной, направленной на исцеление медитации, куда входит фокусирование внимания на дыхании и слегка измененное сканирование тела, и направляю дыхание в области, которые, по мнению пациента, наиболее страдают. Словесное руководство сопровождается успокаивающей музыкой, исполняемой на арфе музыкантом и композитором Джорджией Келли, которая применяет музыку и звук для исцеления.

Вы можете спросить: «Для чего было создавать телевизионную программу, если глаза пациента большую часть времени закрыты?» Ответ: «Потому что присутствует образ другого человека, что само по себе может внести вклад в чувство доверия и признания со стороны пациента». Если человек вдруг теряет ориентацию или ему становится скучно, он в любой момент может открыть глаза, увидеть на экране лицо человека и, быть может, это вернет ему уверенность, что он все же может успокоиться и сконцентрироваться, и таким образом, это поощрит его или ее вернуться к своему здоровью, к настоящему моменту и звукам музыки.

Мы приглашаем людей настраиваться на произносимые фразы так, как им кажется лучше всего, и просто плыть вместе со звуком арфы, которая с библейских времен ассоциируется с исцелением. Звуки арфы в этой музыкальной пьесе звучат, словно исходят ниоткуда и возвращаются в никуда. Они обладают скорее свойствами безвременья, чем ощущением какой-то направленности. Музыка создает эффективный фон для практики медитации, особенно для новичков, только начинающих медитировать, так как она является отражением мыслей, чувств и восприятий, по аналогии со звуками музыки они также появляются ниоткуда и растворяются в никуда момент за моментом.

«Мир расслабления» транслируется по кабельному телевидению нашей больницы семь раз в сутки. Врачи могут «прописывать» ее своим пациентам, чтобы помочь им справиться с болью, тревогой или бессонницей, повысить степень их расслабления и хорошего самочувствия или уменьшить стрессовое состояние от госпитализации. Для этого они дают своим пациентам листок со временем выхода программы в эфир, некоторые рекомендации по ее просмотру и предлагают «принимать» ее дважды в день во время пребывания в больнице. Мы считаем, что регулярная практика медитации при помощи этой программы полезнее для пациентов в больнице, чем их обычная программа просмотра телевидения. Многие пациенты, которые сами пришли к такому же выводу, сообщали нам об этом. К настоящему времени эта программа приобретена более чем ста больницами в США и Канаде, и надеемся, что они также транслируют ее по своему кабельному телеканалу.

Ко мне недавно обратилась женщина, которая пользовалась программой «Мир расслабления», когда лежала в Медицинском центре Нью-Йоркского университета. Мы с ней долго говорили, и я попросил ее записать обстоятельства, при которых она пользовалась программой. Вот ее рассказ:

«31 октября 1988 года

Дорогой доктор Кабат-Зинн,

“С вами скорее все в порядке, чем что-то не так” — эти ваши слова звучали во мне во время двух ужасных операций по удалению раковой опухоли. И много других успокаивающих мыслей, предложенных вами на видеопленке, помогали мне сохранить рассудок.

Ночью, оставаясь одна после ухода всех моих посетителей, я не могла дожидаться, чтобы включить кабельный канал Медицинского центра при Нью-Йоркском университете, потому что я как-то привыкла к предлагаемому вами утешению. Я все еще вижу ваше лицо перед собой, как будто это было при личной встрече. Вы предлагаете философию, которая расставляет все по своим местам для испуганного человеческого существа. Я очень благодарна вам за это. Я старалась запомнить, как заниматься методикой расслабления, но мне все еще нужна помощь, предоставляемая видеопленкой.

За время моего пребывания в больнице я могла наблюдать, как очень много пациентов получали утешение от

вашего голоса. Когда мне предписали прогулки по коридору больницы, я слышала, как пленку слушали во многих палатах. Когда у меня была возможность поговорить со страдающим больным, я советовала ему или ей включить вашу программу, и потом они всегда благодарили меня. (В первый раз я находилась в больнице 23 дня. У меня была возможность поговорить с другими пациентами.)

Я все еще испытываю боль от недавно перенесенной операции и все еще боюсь, но у меня было столько хороших, по-настоящему изумительных моментов в жизни благодаря вашей помощи. Я действительно весьма вам признательна».

МЕДИТАЦИЯ МИЛОСЕРДИЯ

Энергия исцеления может быть направлена на других людей, на ваши взаимоотношения и на ваш организм. Это очень эффективный способ самоисцеления, потому что процесс выработки сильных чувств сострадания, сочувствия и любви к другим оказывает собственное очистительное воздействие на разум. Когда такие сильные положительные чувства возникают в разуме, который стал относительно спокойным и стабильным благодаря интенсивной практике медитации, тогда такие чувства можно эффективно направлять на других людей.

Мы проводим медитацию милосердия на занятии, рассчитанном на целый день, чтобы дать людям почувствовать вкус могущества, которое может дать спокойный и сконцентрированный разум при пробуждении чувств доброты, щедрости, доброжелательности, любви и прощения. Ответная реакция неизменно трогательная: проливается много слез как в радости, так и в горе. Такой вид медитации задевает глубокую струну во многих людях. Она помогает нам выработать в себе сильные положительные эмоции и освободиться от недоброжелательности и презрения. Некоторые высказывания участников занятия, рассчитанного на целый день, по поводу этой формы медитации уже были приведены в главе 8.

Занятия медитацией милосердия начинаются с уравнивания разума и успокоения его при помощи сосредоточения на дыхании. Потом мы сознательно вызываем чувства любви и доброты к себе, возможно, мысленно говоря себе: «Пусть я освобожусь от гнева; пусть я освобожусь от ненависти; пусть я наполнюсь сочувствием, пусть я буду чувствовать доброту к себе».

Затем можно продолжить, вызывая в памяти кого-либо другого, возможно, конкретного человека, который нам небезразличен. Мы можем ясно представить этого человека мысленным взором или хранить ощущение этого человека в своем сердце, желая ему или ей добра: «Пусть он (она) будет счастлив(а), пусть он (она) не испытывает боли и страдания, пусть он (она) чувствует только радость и любовь». Затем можем включить всех, кого знаем и любим: родителей, детей, друзей.

Потом мы представляем человека, с которым нам наиболее сложно общаться и, возможно, к которому мы не хотим испытывать симпатию. Мы намеренно вырабатываем по отношению к этому человеку чувства доброты, благожелательности и сочувствия, освобождаясь от презрения и неприязни, которые испытываем к нему, и вместо этого пытаемся посмотреть на него как на цельное существо, как на заслуживающего любовь и доброту, как на любого другого, имеющего чувства и, как и все, испытывающего боль, тревогу и страдания. Если этот человек нанес нам обиду, мы отдельно прощаем его/ее в своем сердце, освобождаясь от своего презрения, гнева и обиды, освобождаясь от своего чувства высокомерия, от своих оправданий в отсутствии симпатии. Мы также просим, чтобы он простил нас, если мы вольно или невольно нанесли ему или ей обиду. Просить прощения можно как у живых людей, так и у покойников, и когда вы просите у них прощения или прощаете их, может произойти освобождение от долго хранившихся негативных эмоций. Это глубочайший процесс примирения в собственном сердце и разуме с тем, как все сложилось в настоящий момент, глубокое освобождение от прошлых чувств и обид.

Мы можем направлять милосердие и любовь на других людей, возможно, на тех, кто, по нашему мнению, может нуждаться в положительной энергии, кто менее счастлив, чем мы. Тогда можно расширить медитацию, излучая чувства милосердия ко всем людям, которые подавлены, страдают, нуждаются в любви и заботе, и еще дальше, расширяя область милосердия своего сердца по всем направлениям, пока она не охватит всю жизнь на планете, не только людей, но при желании и весь живой мир.

Наконец, возвращаемся к собственному телу, возвращаемся к дыханию и завершаем медитацию, сохраняя в сердце чувства тепла, великодушия и любви ко всему живому.

Раньше я всегда чувствовал в этом что-то странное и натянутое, пока не увидел, какой силой обладает медитация милосердия. При регулярных занятиях она оказывает на сердце успока-

ивающий эффект. Она может помочь вам стать добрее к себе и другим, рассматривать все существа как заслуживающие доброты и сострадания, поэтому даже в случае ссоры ваш разум может ясно видеть, а ваша душа не закроется и не потеряется в служении только самой себе, несмотря на присутствие разрушительных, негативных чувств.



В заключение следует сказать, что исцеление — скорее трансформация взглядов, чем лечение. В него входит осознание вашей внутренней целостности и одновременно с этим вашей связи со всем окружающим миром. Как мы видели и узнаем из последующих глав, это может привести к поразительным улучшениям в симптоматике и обновленной способности двигаться к улучшению своего здоровья и самочувствия.

Доктора, пациенты и общество: движение к единому взгляду на здоровье и болезни

Сейчас наступило замечательное время в истории медицины и связанных с медициной наук. Больше, чем когда-либо раньше, стало известно о деталях структурного строения и функционирования живых организмов на каждом уровне. Биологические исследования проводятся с поразительной скоростью, и с каждым днем все больше накапливается знаний. Начиная с 1944 года, когда было доказано, что ДНК является генетическим материалом, молекулярная биология полностью преобразовала практику медицины. Она снабдила ее обширной научной основой, которая оказалась весьма полезной во многих областях и продолжает подавать большие надежды на будущие открытия.

Сейчас мы кое-что знаем о генетике и развитии некоторых заболеваний на молекулярном уровне. У нас также имеется тщательно разработанный и непрерывно пополняющийся список медикаментов для лечения многих инфекционных болезней и регуляции физиологических реакций организма, когда они выходят из-под контроля. Мы знаем, что в наших клетках существуют определенные гены, известные как прото-онкогены, которые на внутриклеточном уровне контролируют нормальное функционирование клетки, но какие-либо мутационные процессы могут привести к возникновению и росту опухоли. Мы знаем намного больше о профилактике и лечении сердечных заболеваний, чем всего лишь десять лет назад. Если успеть вовремя, то человеку в момент сердечного приступа или сразу же после него можно непосредственно в кровь ввести особый фермент (ГПА или стрептокиназу), который растворит кровяной тромб, закупоривший одну из коронарных артерий, и значительно снизит повреждение сердечной мышцы.

За прошедшие двадцать лет развились такие сложные компьютерные диагностические технологии, как, например, эхография, компьютерная томография и стерео-радиоизотопные сканограммы, которые позволяют врачам заглянуть внутрь тела с разных сторон и выяснить, как оно функционирует при определенных обстоятельствах.

Сопоставимый прогресс достигнут и в хирургии. Для тончайших операций по предотвращению отслоения сетчатки и для восстановления и сохранения зрения повсеместно используются лазеры; для восстановления способности больных с серьезным артритом ходить, не испытывая боли, были разработаны искусственные тазобедренные и коленные суставы; обычными явлениями стали шунтирование артерий сердца и даже трансплантация органов.

Однако, хотя многое стало известно о болезнях и мы значительно улучшили диагностику и лечение многих заболеваний, все же большая их часть еще остается за завесой тайны. Современная медицина и близко не подходит к такому уровню, чтобы стать ненужной благодаря искоренению болезни или хотя бы контролю над ней. Несмотря на быстрый прогресс генетики, молекулярной и клеточной биологии и нейрофизиологии, наше понимание биологии живых организмов, даже простейших, все еще находится на элементарном уровне. А когда речь заходит о способности медицины лечить конкретные заболевания и людей, больных ими, мы обнаруживаем реальные ограничения и огромные пробелы в знаниях.

Вполне естественно, что мы глубочайшим образом верим в современную медицину из-за ее впечатляющих успехов. Но вместе с этим мы зачастую не осведомлены о том, чего медицина не знает или не может делать. Иногда мы не видим реальных границ возможностей медицины, пока болезнь не коснется нас или наших близких. Тогда иллюзии сразу рассеиваются, мы испытываем разочарование и даже злимся на несоответствие между своими ожиданиями от медицины и реальностью.

Едва ли справедливо обвинять отдельно взятого врача за ограниченность медицинских знаний. Столкнувшись с медициной и здравоохранением, вы понимаете, что в настоящее время они испытывают недостаток средств для лечения хронических заболеваний и прочих хронических состояний (к которым относятся многие виды боли), являющихся основными источниками страдания, нетрудоспособности и смерти в нашем обществе. Гораздо лучше было бы их предотвратить, чем затем лечить.

Существует множество заболеваний, происхождение которых совершенно загадочно или тесно связано с такими социально-бытовыми факторами, как бедность и социальная эксплуатация, вредные условия труда, стрессовые и зараженные условия окружающей среды и прочно укоренившиеся национальные привычки, которые в настоящее время целиком лежат вне пределов влияния медицины и науки.

Несмотря на значительный объем знаний в области молекулярной биологии некоторых форм раковых заболеваний и наличие эффективных методов их лечения, в настоящее время природа многих раковых заболеваний понята не полностью, а эффективные методы лечения отсутствуют. Но даже в таких условиях всегда находятся пациенты, которые живут гораздо дольше, чем прогнозировалось. В некоторых случаях отмечается уменьшение размера и исчезновение опухоли даже при отсутствии медицинского лечения. Медицина практически ничего не знает о том, почему это происходит и как. Просто такие случаи известны. Одно лишь это может вдохнуть надежду в больных, которые исчерпали имеющиеся возможности традиционной медицины.

Большинство врачей признают роль разума и социально-бытовых условий в исцелении. Они часто ссылаются на нее как на «волю к жизни». Многие собственными глазами наблюдали ее действие у своих пациентов. Но никто не понимает ее. «Воля к жизни» появляется как-то сама собой, загадочным образом, обычно только после того, как все медицинские возможности были исчерпаны. Часто говорят: «Я больше ничего не могу сделать, но я знаю, что чудеса еще происходят, чудеса, которые современная медицина не может объяснить и не знает, как сотворить их для людей».

Если человек верит, что умрет, и теряет надежду, то сама по себе эта эмоциональная капитуляция может воспрепятствовать выздоровлению организма. Известно, что личная мотивация к жизни иногда влияет на выживание. Наличие или отсутствие эмоционального расположения и поддержки со стороны родственников и друзей может быть причиной большой разницы в поведении людей, столкнувшихся с серьезным заболеванием.

И все же до недавнего времени врачей практически не обучали тому, как помочь пациентам использовать свои внутренние ресурсы для исцеления и как распознать, когда сами пациенты, не желая того, подрывают эти ресурсы, являющиеся наилучшими союзниками больного в процессе исцеления.

Слишком часто на практике научно-техническая усложненность традиционного медицинского подхода к болезни ведет к

обезличенному подходу к пациенту, как будто медицинское знание настолько могущественно, что понимание и сотрудничество пациента не представляет ценности. Когда такой подход проявляется в отношениях врача к своему пациенту, когда пациента заставляют почувствовать, вольно или невольно, что он некомпетентен, невежествен, в какой-то мере виновен в своем состоянии или в реакции организма на лечение, или когда чувства пациента просто игнорируются, тогда это случаи некомпетентного медицинского ухода и лечения.

Основополагающее изречение традиционной медицины всегда гласит: «Лечение больного требует ухода за больным». Это изречение следует более активно припоминать профессионалам от медицины. При оптимальной встрече между пациентом и врачом у каждого из них имеется жизненно важная область знаний, и обе области равноценны для процесса исцеления, который начинается уже при первой встрече еще до установления диагноза. Достоинство пациента следует уважать и поддерживать на протяжении всех его посещений независимо от того, приведут ли они к «удачному» результату или нет.

Довольно часто заболевшие врачи впервые в жизни обнаруживают небольшую или не столь уж небольшую «бесчувственность» системы здравоохранения, которая лишает людей достоинства и ощущения контроля над ситуацией. В такие моменты, при превращении из «врача» в «пациента», они лучше замечают, что роль последнего подвергает человека немедленному риску испытать стыд, унижение чувства собственного достоинства и потерять самоконтроль, даже если они остались теми же, что были. Если это характерно для врачей, то несложно представить, насколько чуждой может быть система здравоохранения для больных, которые не имеют даже общего представления о ней и не могут разобраться в том, что с ними происходит.

Заболев и прибегнув к медицинской помощи, т. е. став «пациентом», мы обычно приобретаем особую психологическую уязвимость, потому что естественно беспокоимся о серьезных последствиях своей болезни. Мы также значительно менее осведомлены и обладаем ничтожной властью по сравнению с нашими докторами, даже несмотря на то, что именно наш организм является предметом пристального внимания. В такой ситуации мы можем быть исключительно восприимчивы к сообщениям, устным или письменным, которые получаем от врачей. Такие сообщения могут либо ускорять процесс исцеления, либо полностью его нарушать, если врач не ощущает последствий своего поведения и воздействия, которое он может оказывать на пациентов.

Это прекрасно иллюстрируется рассказом Бернарда Лоуна, известного кардиолога, о случае, свидетелем которого он был во время практики:

«Это воспоминание все еще повергает меня в шок, и я никак не могу поверить в реальность случившегося. Около тридцати лет назад я занимался в аспирантуре у доктора С. А. Левайна, профессора кардиологии Гарвардской медицинской школы, и работал в больнице Питера Бента Бриггема. Он был проницательным наблюдателем человеческой жизни, обладал внушающей почтение внешностью, был точен в формулировках и наделен феноменальной памятью. По сути, он являлся превосходным клиницистом. Раз в неделю доктор Левайн проводил в больнице амбулаторный прием кардиологических больных. После обследования больного нами, молодыми практикантами, он кратко оценивал наши замечания и выводы и предлагал либо дальнейшее клиническое обследование больного для уточнения диагноза, либо изменения в терапевтическом лечении. Его поведение с больными было неизменно ободряющим и убедительным, а они благоговейно ловили каждое его слово. На один из первых приемов ко мне пришла больная миссис С., хорошо выглядевшая женщина средних лет, библиотечкарь. У нее было сужение одного из клапанов правого желудочка сердца, так называемого трехстворчатого клапана. Наблюдались умеренные застойные явления в сердце, сопровождавшиеся небольшими отеками (опуханием) щиколоток, при этом она могла ходить на работу и выполнять работу по дому. Она принимала дигиталис и еженедельно приходила на инъекции ртутного диуретика. В тот день доктор Левайн, до этого наблюдавший миссис С. на амбулаторных приемах более десяти лет, тепло поприветствовал ее и, повернувшись к свите пришедших вместе с ним врачей, сказал: “У этой женщины TS” и тут же вышел.

Не успел доктор Левайн выйти за дверь, как поведение миссис С. резко изменилось. Она стала беспокойной и испуганной, дыхание участилось, что привело к перенасыщению легких кислородом. Кожа покрылась обильным потом, а пульс стал доходить до 150 ударов в минуту. При повторном осмотре я с изумлением услышал в верхушках легких, которые только что были чистыми, мокрые хрипы. Это было из ряда вон выходящим, поскольку при обструкции правого клапана сердца в легких не накапливается избыток жидкости.

Я спросил миссис С. о причинах ее внезапного потрясения. Она ответила: «Доктор Левайн сказал, что у меня T.S. Я знаю, что это означает «terminal situation», т. е. «летальный исход». Вначале меня рассмешила такая интерпретация сокращенного медицинского названия заболевания «tricuspid stenosis», т. е. «стеноз трехстворчатого клапана». Однако мое веселье быстро превратилось в страх, так как мне не удалось успокоить ее и застойные явления в ее организме продолжали нарастать. Вскоре после этого у нее произошел обширный отек легких. Героические усилия врачей не смогли остановить распространение отека. Я пытался связаться с доктором Левайном, но безуспешно: его нигде не могли найти. А немного позже в тот же день миссис С. умерла от остановки сердца. И до сих пор воспоминание об этом трагическом случае заставляет меня трепетать при мысли о могуществе слова врача».

В этой истории мы видим микроанатомию драматического и очень быстрого психофизического взаимодействия, приведшего, что почти невероятно, к смерти. Мы наблюдаем глазами доктора Лоуна за появлением определенной мысли в уме пациента, толчок которой дало необъясненное применение научного термина врачом, которого она безгранично уважала. Она поверила в неизлечимость ее заболевания, хотя на самом деле это было совершенно не так. Ее безграничная вера запустила в действие немедленную психофизиологическую реакцию. Она настолько поверила в эту мысль, что оказалась не в состоянии воспринимать серьезные заверения другого врача в том, что с ее стороны это было просто незнание терминологии и непонимание. К этому моменту ее разум находился в состоянии беспокойства и был явно подавлен тревогой и страхом. Очевидно, ее эмоциональное состояние подавило регуляционные механизмы организма, которые обычно поддерживали физиологическое равновесие. В результате в организме начала происходить серьезнейшая стресс-реакция, остановить которую не смогла ни она сама, ни врачи. Все усилия и меры по поддержанию и спасению жизни в одной из лучших больниц в мире не смогли спасти ее, как только цепочка автоматических реакций была запущена пусть вроде бы и невинным, но непродуманно высказанным замечанием.

Рассказанная доктором Лоуном история наглядно иллюстрирует огромную власть, которую вера и убеждения, на самом деле являющиеся просто мыслями, имеют над нашим здоровьем. Если бы реакция этой женщины была менее сильной, если бы она чуть

больше стремилась посмотреть на эту вдруг возникшую уверенность как на мысль, которая может нуждаться в уточнении или просто может быть неверной, если бы смогла освободиться от своей мысли, по крайней мере, в такой степени, чтобы предположить, что доктор Лоун говорил правду, она бы выжила. К несчастью, в тот момент ей не хватило такой гибкости мышления. Возможно, она безоговорочно верила своему врачу и недостаточно сильно — в себя. Как бы то ни было, при помощи рассказа доктора Лоуна мы четко поняли, что эмоциональная реакция на неправильно понятое замечание своего врача послужила непосредственной причиной смерти пациентки.

Если бы ее врач покинул палату не так быстро и если бы заметил воздействие своих слов, как это сделал доктор Лоун, он бы обязательно увидел ее испуг. Если бы он заметил и спросил ее о такой внезапной реакции, то смог бы сразу успокоить пациентку, избавить от страха и предотвратить всю цепочку последовавших событий.

И хотя смерть при таких обстоятельствах — исключительно редкое явление в медицинской практике, боль и унижение, испытываемые больными в учреждениях здравоохранения, к сожалению, не так уж редки. Многого можно было избежать, если бы врачей учили, помимо внимательного изучения физических аспектов, ценить значение психологической и социально-бытовой стороны ухода за пациентами.

Доктор Джордж Энгель, заслуженный профессор в отставке Медицинской школы при Рочестерском университете, долгое время выступал за то, чтобы врачей обучали проведению наблюдений за пациентами с той же научной тщательностью и заботой, с какими они относятся к рассмотрению отчетов об анализах и рентгеновских снимков. Доктор Энгель является главным «оратором», ратующим за расширенную модель практики медицины, в которой учитывается влияние психологических и социально-бытовых факторов на здоровье и болезни и которая предлагает системный подход (см. главу 12) к здоровью, болезням и самому пациенту как цельной личности. Модель доктора Энгеля известна как биопсихосоциальная модель. Разработанная свыше десяти лет назад, она оказывает влияние на целое поколение молодых врачей, которых обучают выходить за пределы традиционной медицинской модели при оказании медицинской помощи.

До внедрения модели доктора Энгеля в программе современного медицинского образования не уделялось внимания воздействию психологических факторов на физическую болезнь, хотя

еще со времен Гиппократы врачи признавали, что разум играет важную и иногда первостепенную роль как в болезни, так и в здоровье. Исключение разума как области изучения из основных направлений медицинского образования, не устраненное и по сей день, произошло из-за того, что со времен Декарта в семнадцатом столетии научное мышление Запада разделило присущую человеку целостность на отдельные и в основном не взаимодействующие между собой области *soma* (тело) и *psyche* (разум). И хотя на каком-то уровне эти удобные категории облегчают понимание происходящих в организме процессов, но возникла тенденция забывать, что тело и разум разделены только в мыслях. Такой дуалистический способ мышления и понимания настолько пропитал западную культуру, что остановил развитие целой области обоснованных научных исследований: здоровье и взаимодействие разума и тела. И лишь совсем недавно, когда стала очевидной основная слабость этой дуалистической системы воззрений, ситуация начала меняться.

Одним из самых заметных слабых мест этой системы является неспособность традиционной медицинской модели объяснить, почему при условии одинакового воздействия болезнетворных бактерий и условий окружающей среды одни люди заболевают, а другие — нет. Хотя генетические различия могут нести ответственность за некоторую разницу в сопротивляемости организма заболеваниям, другие факторы также играют свою роль. В биопсихосоциальной модели предполагается, что психологические и социально-бытовые факторы могут либо защищать человека от болезни, либо усиливать его восприимчивость к ним. В такие факторы входят убеждения и отношения самого человека, его ощущение защищенности и любви со стороны семьи и друзей, эмоциональные и экологические стрессы, которым он подвергается, и собственное поведение в здоровом состоянии. Открытие влияния на иммунную систему психологических факторов подкрепляет биопсихосоциальную модель тем, что предоставляет правдоподобный биологический путь для объяснения такого взаимодействия между разумом и телом.

Другим важным компонентом, указывающим на необходимость включения роли разума в более точную модель здоровья и болезни, является эффект плацебо, хорошо известный феномен, для которого у традиционной биомедицинской модели не нашлось объяснения. Многочисленные исследования показали, что когда люди верят, что принимают лекарство особенной силы, у них проявляются существенные клинические изменения, характер-

ные при приеме данного лекарства, даже если вместо лекарства им на самом деле давалась сахарная пилюля, известная как плацебо. Иногда эффект плацебо приближается к эффекту самого лекарства. Такой феномен можно объяснить только определенным влиянием, которое оказывает на нервную систему только лишь предположение, что вы принимаете сильнодействующее лекарство; в результате она создает в организме условия, аналогичные тем, которые создает на молекулярном уровне само лекарство. Такой феномен предполагает, что убеждения и вера человека могут каким-то образом либо изменять биохимический состав организма, либо имитировать его изменение на функциональном уровне. Сила предположения лежит в основе гипноза, который, как давно известно, оказывает поразительный эффект на многие функции и деятельность человеческого организма, в том числе на восприятие боли и память. Разумеется, в традиционной медицинской модели нет места и для такого явления, как гипноз.

Еще один толчок к расширенному взгляду на здоровье и болезни произошел благодаря признанию на Западе акупунктуры. Наиболее драматический момент наступил, когда Джеймсу Рестону, сотруднику газеты «The New York Times» («Нью-Йорк Таймс») во время его пребывания в Китае удалили аппендикс с применением акупунктуры в качестве единственного средства анестезии. Поскольку акупунктура свыше пяти тысячелетий лежит в основе классической китайской модели здоровья и болезни, а лечение состоит в стимуляции энергетических путей, называемых меридианами, для которых нет аналогов в западной теории медицины и системе воззрений, на Западе согласились с мнением, что иной взгляд на человеческий организм тоже может привести к эффективным методам диагностирования и лечения.

Исследования доктора Герберта Бенсона из Гарвардской медицинской школы, проведенные в начале 1970-х годов среди людей, которые занимались типом медитации под названием «трансцендентальная медитация», или сокращенно ТМ, продемонстрировали, что медитация может создавать совокупность значительных физиологических изменений, названную им реакцией расслабления. Реакция расслабления приводит к понижению давления, пониженному потреблению кислорода и общему снижению уровня возбуждения. Доктор Бенсон предположил, что реакция расслабления является физиологической противоположностью перевозбуждения, т. е. состояния, которое мы испытываем при стрессе или угрозе нашей жизни. Он выдвинул гипотезу, что при регулярном достижении реакции расслабления она сможет ока-

зять положительное влияние на здоровье и защитить нас от разрушительных воздействий стресса. Доктор Бенсон указал, что во всех религиях существуют способы достижения такой реакции и что с молитвой и медитацией ассоциируется своего рода мудрость, которая относится к телесному здоровью и заслуживает дальнейшего изучения.

В конце 1960-х и в 1970-х годах многочисленные исследования в области биообратной связи и саморегуляции показали, что люди могут научиться контролировать многие физиологические функции, ранее считавшиеся произвольными, например частоту сердцебиения, температуру и теплопроводность кожи, кровяное давление и волны мозга, при помощи аппарата, показывавшего им полученный результат на основе обратной связи. Такие исследования были начаты докторами Элмером и Элис Грин из Фонда Меннингера, докторами Дэвидом Шапиро и Гэри Шварцем, которые в то время работали в Гарварде, доктором Чандра Патель из Англии и многими другими. Чтобы помочь людям научиться управлять реакциями своего организма, во многих из этих исследований применялись расслабление, медитация или йога.

В 1977 году появилась книга, в которой впервые были сведены воедино различные теории и доведены до сведения широкой аудитории. Озаглавленная автором, доктором Кеннетом Пельтиером, «Разум — целитель, разум — убийца», книга дает целый ряд убедительных доказательств, что разум является главным фактором болезни, но в то же время является и основным фактором здоровья. Книга возбудила повсеместный интерес к вопросам взаимодействия разума и тела, убедительно доказывая, что полезней взять на себя ответственность за собственное здоровье, а не ждать, когда оно будет подорвано стрессами, и только после этого прибегать к помощи системы здравоохранения, чтобы его улучшить. С тех пор эта книга стала классикой в данной области.

Печатные труды Нормана Казинса также внесли существенный вклад в привлечение интереса читателей к заботе о собственном здоровье, особенно когда оно начинает сдавать. Книги Казинса с изложением его собственного опыта борьбы с болезнями, пронизанные духом его решимости взять ответственность за исцеление из рук докторов в собственные руки, вызвали многочисленные споры и противоположные точки зрения в мире медицины. В книге «Анатомия болезни глазами больного» Казинс подробно описал свои успешные усилия по излечению дегенеративного коллагеноза при помощи наряду с другими методами лечения больших «доз» предписанной самому себе терапии сме-

хом. Смех, оказывается, является здоровым состоянием гармонии и интеграции разума с телом. По мнению Казинса, развитие сильных положительных эмоциональных состояний благодаря юмору и не слишком серьезное отношение к себе даже в угрожающих для жизни обстоятельствах обладают основной терапевтической ценностью в процессе исцеления. Это определено в духе Зорбы, который поет и танцует перед лицом полной катастрофы.

В книге «Исцеляющее сердце» Казинс описывает свой опыт и ощущения после сердечного приступа, имевшего место через несколько лет после исцеления от коллагеноза. В обеих книгах он рассказывает, какой подход он применял к этим заболеваниям, анализируя существующие в медицине знания по его заболеваниям и их пределы. Далее он описывает, как составлял график собственного разумного и уникального курса на выздоровление в тесном сотрудничестве с врачами, иногда ошеломленными его методами.

Благодаря его славе как издателя «Saturday Review» («Сэтердей Ревью») и его статьям на медицинские темы, Казинс получал от врачей совершенно особое лечение. В целом, врачи были чрезвычайно терпимы к его идеям и желанию быть полноправным участником процесса принятия решений, касающихся его медицинского лечения, на всех уровнях.

Но не только Норман Казинс, а любой, кто пожелает таким образом участвовать в процессе излечения от болезни, заслуживает такого «партнерства в лечении» со своими докторами и системой здравоохранения. Для этого нам нужно добиваться от врачей предоставления информации и объяснений и настаивать на активном привлечении к принятию касающихся нас решений. Многие врачи приветствуют и поощряют такое сотрудничество с пациентами. Казинс воодушевил многих больных и медицинских работников, чтобы они рассматривали роль пациента-участника как весьма важную для процесса исцеления. К сожалению, большинство людей подавлены авторитетом врачей. Это особенно заметно, если они чувствуют свою уязвимость, когда речь идет об их здоровье, и не обладают достаточными знаниями в области медицины. Если это ваш случай, вам придется приложить еще больше усилий для самоутверждения, сохранения душевного равновесия и самоуважения в таких ситуациях. Фокусируя свое внимание на взаимодействии с докторами до и во время встреч с ними, вы сможете себе сформулировать и задать вопросы, на которые хотели бы получить ответы, и более эффективно выступить в свою защиту.

Другое влияние, толкающее медицину к новой системе воззрений (правда, косвенно), оказывается революцией в физике, которая началась на пороге XX столетия и продолжается до сих пор. Самым точным физическим наукам пришлось примириться с некоторыми фундаментальными открытиями, показавшими, что на самом глубоком и основополагающем уровне природа не поддается описанию и пониманию в обычных рамках. Наши основные представления, что объекты являются тем, что они есть, и находятся там, где они есть, и что одни и те же условия всегда приводят к одним и тем же последствиям, должны быть полностью пересмотрены, чтобы мы смогли понять мир «очень маленьких и очень быстрых». Например, теперь уже известно, что субатомные частицы (например, электроны, протоны и нейтроны), составляющие атомы, из которых состоят все вещества, включая наши организмы, обладают свойствами, которые присущи иногда волнам, а иногда частицам; кроме того, нельзя с полной уверенностью сказать, что они обладают определенной энергией в определенный момент; и связи между происходящими на этом уровне физической реальности явлениями поддаются описанию только на основе вероятности.

Физикам пришлось существенно расширить свой взгляд на реальность, чтобы описать то, что они обнаружили внутри атома. Они придумали термин «комплементарность» (дополнительность), чтобы передать идею, что один «объект» (допустим, электрон) может обладать двумя полностью различными и внешне противоположными наборами физических свойств (т. е. являться одновременно волной и частицей) в зависимости от метода, использованного вами для их исследования. Они должны были обязательно выдвинуть принцип неопределенности в качестве фундаментального закона природы, чтобы объяснить, что можно знать либо координаты субатомной частицы, либо момент ее движения, но никак не то и другое одновременно. К тому же пришлось разработать идею квантового поля, согласно которой материю нельзя отделять от окружающего ее пространства, т. е. частицы являются просто «сгустками» непрерывного поля, которое существует повсеместно. При таком описании мира бессмысленно спрашивать, что «вызывает» появление материи из вакуума и ее исчезновение, хотя такое явление известно. Эти новые описания реальности, внутренней структуры самих атомов, составляющих наши тела и весь мир, настолько далеки от нашего обычного образа мыслей, что они требуют значительного сдвига в нашем мышлении.

Эти революционные понятия, которые физики пытаются объяснить или опровергнуть в течение последних девяноста лет, постепенно проникли в интеллектуальную среду, подталкивая людей мыслить скорее с точки зрения дополнительности к общему знанию. Это означает, что сейчас более приемлемо, например, признавать, что, несмотря на наличие в науке и медицине конкретного описания состояния здоровья, это описание может быть не единственным возможным и действительным. Понятие дополнительности напоминает нам, что все системы знаний могут быть неполными и должны рассматриваться как аспекты более крупного целого, лежащего за пределами всех моделей и теорий, которые пытаются его объяснить. Дополнительность вовсе не опровергает знания в какой-то конкретной сфере, а просто указывает, что знание ограничено и должно использоваться в областях, где его описания обоснованны и уместны.

Один из врачей, Лэрри Досси, изложил свои идеи о влиянии, которое новое мышление в физике может оказать на медицину, в книге «Пространство, время и медицина». Доктор Досси считает, что «наши обычные представления о жизни и смерти, здоровье и болезнях прочно основаны на физике семнадцатого столетия, и если эта физика изменилась в пользу более точного описания природы, возникает неизбежный вопрос: не должны ли поменяться и наши определения жизни и смерти, здоровья и болезни?» Доктор Досси считает, что «мы стоим перед лицом необыкновенной возможности создания системы {здравоохранения}, которая делает упор на жизнь вместо смерти, неделимости и исключительности вместо разобщенности, темноты и изолированности».



Как мы уже видели, необходимость осмыслить понятия здоровья и болезни в более крупном, чем традиционный, контексте привела к формированию новой системы воззрений, которая все еще пребывает в периоде становления, но уже оказала значительное влияние на практику медицины. Одним из результатов было развитие новой области медицины, известной как поведенческая медицина, которая занимается более глубоким изучением того, что мы подразумеваем под здоровьем, как мы можем наилучшим образом способствовать здоровью и предотвращать болезни и как эффективнее всего лечить и исцелять болезни и недомогания, которые все-таки будут иметь место.

Официально поведенческая медицина возникла в 1977 году. Она безоговорочно признает тесную взаимосвязь между разумом

и телом и считает, что оценка этих взаимосвязей и их научное изучение жизненно необходимо для более полного понимания здоровья и болезней. Эта область на стыке различных наук объединяет изучающие поведение человека науки с биомедицинскими науками в надежде на то, что взаимопроникновение приведет к более масштабной картине здоровья и болезней, чем каждая из них могла бы дать в отдельности. Поведенческая медицина признает, что стереотипы наших эмоций и мышления могут играть значительную роль как в сохранении здоровья, так и в возникновении болезни. Она признает, что убеждения и представления людей о собственном организме и болезнях могут быть важны для исцеления и что образ жизни, мысли и действия также могут оказывать огромное влияние на наше здоровье.

Поведенческая медицина дает новую надежду людям, которые обычно спотыкались на ухабах системы здравоохранения и уходили без помощи, с разочарованием и горечью. В клинических программах, например, на курсах освобождения от стресса, людям предоставляется возможность самим сделать что-нибудь для своего здоровья в качестве дополнения к традиционному медицинскому подходу. Теперь врачи поощряют пациентов заниматься на таких курсах и обучаться медитации и другим методам как средствам преодоления стресса, болезни и боли. На этих курсах люди учатся становиться лицом к лицу со своими жизненными проблемами и разрабатывать собственные стратегические планы для работы с ними, чтобы не передавать свои проблемы целиком в руки «экспертов», которые предположительно должны просто «устранить» их или сделать так, чтобы проблемы волшебным образом исчезли. Такие программы являются средствами, используя которые люди могут работать над собой, чтобы стать более здоровыми и гибкими, и благодаря которым они могут изменить свои представления о собственных способностях, научиться расслабляться и более эффективно справляться с жизненными стрессами. Одновременно с этим они могут работать над коренным изменением своего образа жизни, что может непосредственно повлиять на здоровье и физическое самочувствие. Возможно, что самый важный шаг, который они могут предпринять на таких курсах, заключается в расширении их взглядов на самих себя и свое отношение к жизни и окружающему миру.

Поведенческая медицина расширяет традиционную модель здравоохранения, чтобы она обращалась не только к телу, но и к разуму, не только к симптомам болезней и процедурам по их излечению, но и к поведению, убеждениям и чувствам пациентов.

Поведенческая медицина в таком более широком толковании медицинской теории и системы здравоохранения допускает участие пациентов, тем самым помогая им сместить полноту ответственности за свое благополучие, то есть избавиться от исключительной зависимости от врачей, больниц и лечебных процедур и положить собственные силы, которыми они могут непосредственно управлять сами.

Занятия на курсах освобождения от стресса по направлению врачей — один из способов, благодаря которым пациенты могут принять на себя личную ответственность за свое участие и вклад в процесс выздоровления. Небольшая, но важная составная часть опыта, полученного при посещении курсов, состоит в знакомстве с некоторыми результатами научных исследований в области поведенческой медицины, которые иллюстрируют важность внимания, уделяемого взаимосвязям между разумом и телом. Обладая некоторыми знаниями о фактах проявления взаимосвязи между разумом и телом, люди могут лучше понять, почему врачи-профессионалы рекомендуют изменить образ жизни. Такие факты снимают завесу тайны с того, что известно медицине, и демонстрируют людям, откуда берут начало знания медиков. На курсах освобождения от стресса мы приглашаем людей задуматься о значении и границах таких знаний, а также узнать, применимы ли эти знания в их случае. Результаты исследований связи психологических факторов со здоровьем и болезнями могут подвигнуть людей на изучение собственных, зачастую весьма ограниченных представлений о самих себе, своих болезнях и возможностях.

Таким образом, наши пациенты начинают понимать, что наука подтверждает то, что было давно известно, т. е. что каждый играет важную роль в собственном благополучии. Эта роль может выполняться более эффективно, если мы сможем осознать и изменить некоторые стороны нашего образа жизни, оказывающие влияние на здоровье. Сюда входят наше отношение к окружающему миру, мысли и представления; эмоции; наша позиция в отношениях с обществом; наша манера поведения. Все это может по-разному влиять на здоровье; все это относится к стрессу и нашей способности справляться с ним; и на все это непосредственно влияет практика внимательности. В следующей главе мы рассмотрим ряд фактов, которые свидетельствуют в пользу нового взгляда на здоровье и болезни с позиции единства тела и разума и подчеркивают важность внимательности к собственным стереотипам мышления, поведения и чувств.

Разум и тело: убеждения, отношения, мысли и эмоции могут приносить вред или исцелять

ВЛИЯНИЕ СТЕРЕОТИПОВ ВОСПРИЯТИЯ И МЫШЛЕНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ

В последней главе мы привели драматический пример того, как мысль, появившаяся из-за неправильно понятого диагноза, привела к общему кризису разума и тела, а в результате — к смерти женщины. И хотя мы зачастую не воспринимаем свои мысли как просто мысли, они оказывают глубокое влияние на все наши действия и могут коренным образом влиять на наше здоровье как в лучшую, так и в худшую сторону.

Стереотипы мышления определяют способы нашего восприятия и объяснения действительности, а также нашего отношения к самим себе и окружающему миру. Каждый из нас по-своему думает и объясняет себе причины происходящего с ним. Стереотипы мышления лежат в основе нашего побуждения к действиям и их выбору. Они влияют на степень уверенности в своей способности оказывать влияние на события. Они составляют суть наших представлений о мире, о его устройстве и нашем месте в нем. Ученые могут группировать и, используя системный подход, изучать стереотипы мышления, чтобы определить различия между людьми с разными стереотипами мышления.

Оптимизм и пессимизм — основные фильтры мира

Доктор Мартин Селигман и его коллеги из Пенсильванского университета изучали различия в состоянии здоровья людей, которых можно определить как оптимистично и пессимистично настроенных, что определялось по их мыслям обо всем происходя-

шем в их жизни. Обе эти группы обладают совершенно различным подходом к объяснению событий, происходящих в их жизни, которые доктор Селигман называет «плохими». («Плохие» события включают природные катаклизмы, например наводнения и землетрясения; личные поражения или неудачи, например потеря работы или разрыв с любимым человеком; болезнь, травма или другая стрессовая ситуация.)

Некоторые люди весьма пессимистично подходят к объяснению причин «плохого» события. Человек с таким стереотипом обвиняет себя в том, что «плохое» событие произошло по его вине, и считает, что последствия этого события будут продолжаться очень долго и повлияют на многие стороны его жизни. Доктор Селигман описывает такой стиль отношения к жизни как следующий стереотип: «Это случилось по моей вине, это будет длиться вечно и повлияет на все, что я делаю». Это обобщенное стереотипное выражение характеризует человека, в высшей степени подавленного, отчаявшегося и слишком озабоченного собой. Некоторые ученые называют такой тип мышления катастрофическим. Примером такого типа может быть следующая реакция на любую неудачу: «Я всегда знал, что я тупица, и вот тому доказательство: ничего не могу сделать так, как надо».

Попав в аналогичную ситуацию, оптимист будет рассматривать ее совершенно по-другому. Оптимистично настроенные люди не обвиняют себя за «плохие» события или, если и обвиняют, то рассматривают их скорее как сиюминутные проблемы, которые в ближайшее время будут устранены. Они считают, что «плохие» события ограничены во времени и наносимый ими вред также ограничен. Иными словами, они фокусируются на конкретных последствиях случившегося и не делают каких-либо глобальных обобщений, преувеличивающих значение события. Примером такого типа может быть следующее выражение: «Ну, ладно, в этот раз я действительно провалил дело, но сделал кое-какие выводы, внес коррективы и в следующий раз все пройдет как надо».

Доктор Селигман и его коллеги показали, что люди с пессимистичным атрибутивным стилем более подвержены риску испытать чувство подавленности в случае «плохих» событий, чем люди с оптимистичным типом мышления. Известно, что после «плохого» события в гормональной и иммунной системах человека происходят изменения, характерные для повышенной восприимчивости к болезням. Так вот, вероятность таких изменений и самого заболевания у пессимистов гораздо выше, чем у оптимистов. При изучении больных с раковыми заболеваниями эти ученые дока-

зали, что чем ярче выражен пессимистичный атрибутивный стиль, тем раньше больной умирает от этого заболевания. В другом исследовании они показали, что игроки в бейсбол из Зала Славы, обладавшие пессимистичным атрибутивным стилем, когда были молодыми и здоровыми, гораздо чаще умирают в более молодом возрасте, чем игроки с оптимистичным атрибутивным стилем.

Общий вывод доктора Селигмана из этих и других исследований состоит в том, что повышенному риску заболевания нас подвергает не столько окружающий мир, сколько наше отношение к случившемуся с нами. Слишком пессимистичный стереотип объяснения причин «плохих» или стрессовых событий, когда они происходят, очевидно, имеет особенно опасные для здоровья последствия. В своих работах доктор Селигман предполагает, что такой тип мышления подвергает людей риску заболевания, и объясняет, почему некоторые более восприимчивы к болезням и склонны к преждевременной смерти по сравнению с другими, когда учитываются остальные факторы, например возраст, пол, привычка к курению, питание. И наоборот, стереотип оптимистичного отношения в ответ на стрессовые события, по-видимому, оказывает защитный эффект против подавленности, болезни и преждевременной смерти.

Уверенность в себе — вера в свою способность к дальнейшему развитию оказывает влияние на саму способность к дальнейшему развитию

Для улучшения состояния здоровья исключительно важное значение, по-видимому, имеет один из типов мышления, называемый уверенностью в себе. Уверенность в себе — ваша вера в свою способность контролировать определенные события в жизни. Она отражает уверенность в своей способности совершать реальные действия, веру в свою способность влиять на события, даже в новых непредсказуемых и стрессовых обстоятельствах. Доктор Альберт Бандура и его коллеги из Медицинской школы Стенфордского университета продемонстрировали, что чувство глубокой уверенности в себе является наилучшим и наиболее последовательным «предсказателем» положительных результатов во многих случаях серьезных заболеваний. Примерами таких результатов являются случаи, когда больной успешно поправился после инфаркта, смог справиться с острым приступом артрита или произвести решительные перемены в образе жизни (например, бросил курить). Сильная вера в свою способность добиваться успеха при осуществлении задуманного может повлиять в первую

очередь на вашу работу, затем на то, сколько усилий вы вкладываете во что-то новое, прежде чем сдаться, и насколько стрессовыми для вас будут ваши усилия, направленные на достижение контроля над важными областями вашей жизни.

Уверенность в себе возрастает, если вы уже испытали успех в важных для вас сферах жизни. Например, если вы занимаетесь сканированием тела и в результате этих занятий стали чувствовать более тесный контакт со своим телом и меньшую напряженность, тогда вкус успеха приведет к тому, что вы будете чувствовать себя более уверенным в своей способности расслабляться в любой момент по своему желанию. К тому же такое чувство скорее всего приведет к продолжению ваших занятий сканированием тела.

Ваша уверенность в себе может возрасть, если вас вдохновляет пример других людей. На занятиях курсов освобождения от стресса, когда один из участников рассказывает о положительном результате при сканировании тела, например, достижении контроля за болью, это производит поразительный положительный эффект на остальных участников, которые пока не достигли такого результата. Они говорят себе примерно следующее: «Если он смог решить свои проблемы, значит, и я смогу справиться со своими». Поэтому успехи одного пациента в решении проблем могут усилить уверенность других в своих способностях и в используемом ими методе.

Доктор Бандура с коллегами изучали уверенность в себе у группы мужчин, перенесших инфаркт и проходивших кардиологическую реабилитацию. Им удалось доказать, что пациенты, убежденные, что их сердце еще крепко и сможет полностью восстановиться, менее склонны бросать занятия физическими упражнениями, чем мужчины с меньшей уверенностью в себе, несмотря на идентичность сердечных заболеваний и степени их тяжести в обеих группах. Более уверенные в себе могли заниматься на тренажере «беговая дорожка», не испытывая беспокойства или чувства неудачи при появлении обычных ощущений дискомфорта, недостаточности дыхания и усталости, которые присущи любой физической нагрузке. Они смогли примириться со своим дискомфортом, не переживая, что это «дурной признак», и в то же время сосредоточиться на положительных сторонах лечебной гимнастики, например на ощущении, что силы у них прибавилось и можно выполнить чуть больше упражнений. И наоборот, мужчины без уверенности в своих силах прекращали заниматься, ошибочно принимая признаки обычного дискомфорта, одышки и усталости

за признаки ухудшения состояния сердца. Дальнейшие исследования показали, что у неуверенных в себе людей после специальной программы обучения, направленной на развитие уверенности, появляется способность действовать успешно и руководить областями жизни, которые ранее вышли из-под контроля.



Одно интересное направление в исследовательской работе, изучающей воздействие мыслей и чувств на здоровье, касается изучения людей, которые успешно живут и работают в условиях стресса или которые пережили экстремальные стрессовые ситуации. Задача таких исследований заключается в том, чтобы узнать, обладают ли некоторые люди определенными личными характеристиками, отвечающими за их очевидный «иммунитет» к стрессу и возникающим в результате заболеваний. Исследования в этой области проводили доктор Сьюзен Кобаса из Нью-Йоркского городского университета с коллегами и доктор Аарон Антоновски, врач-социолог из Израиля.

Стойкость

Доктор Кобаса изучала руководящих работников фирм, юристов, водителей автобусов, служащих телефонных компаний и представителей других групп населения, которые живут в условиях повышенного стресса. Как вы могли догадаться, в каждой группе обнаружили люди, которые были гораздо здоровее остальных испытывавших аналогичный стресс. Она заинтересовалась вопросом: обладают ли эти более здоровые люди какими-то общими свойствами личности, защищающими их от отрицательного воздействия сильного стресса. Она выявила, что здоровых отличает от часто болеющих определенная психологическая характеристика. Она назвала эту характеристику психологической стойкостью. Иногда она также называется стрессоустойчивостью.

Наряду с другими рассмотренными нами психологическими факторами стойкость характеризуется особым взглядом на себя и окружающий мир. Согласно мнению доктора Кобаса, стрессоустойчивые люди демонстрируют высокий уровень трех психологических характеристик: контроля, обязательности и вызова. Люди с высоким уровнем контроля обладают сильным убеждением, что им под силу влиять на окружающий мир, на происходящее. Это определение соответствует понятию доктора Бандура об уверенности в себе. Люди с высоким уровнем обязательности полностью погружаются в свои ежедневные занятия и обязательно отдают

своей деятельности все свои силы. Люди с высоким уровнем вызова рассматривают перемены как естественную часть жизни, дающую хоть некоторый шанс для дальнейшего развития. Такой взгляд позволяет стрессоустойчивым людям рассматривать новые ситуации скорее как возможности, а не угрозы в отличие от других, не разделяющих представление о жизни как о непрестанном вызове.

Доктор Кобаса подчеркивает, что человек может многое сделать для повышения своего уровня стрессоустойчивости. Она полагает, что наилучший способ развития большей стойкости — серьезно задуматься о собственной жизни. Это предполагает желание задавать себе трудные вопросы: что из себя представляет ваша жизнь и как ее можно обогатить и изменить конкретными возможностями выбора и переменами, которые вы можете осуществить в сферах контроля, обязательности и вызова? Она также подчеркивает, что стойкость можно увеличить в условиях сильного стресса путем реорганизации обязанностей и взаимоотношений внутри предприятия. В результате у отдельных работников будет повышен уровень контроля, обязательности и инициативы.

Чувство сопричастности

Исследование доктора Антоновски было сосредоточено на людях, переживших исключительный стресс, например содержание в нацистских концлагерях. По мнению доктора Антоновски, состояние здоровья основано на способности постоянно восстанавливать равновесие в ответ на его постоянное разрушение. Он задался вопросом: что позволяло некоторым узникам в нацистских концлагерях противостоять очень высоким уровням стресса, хотя их ресурсы по преодолению стресса и напряжения постоянно разрушались или находились под угрозой разрушения? Доктор Антоновски обнаружил, что люди, пережившие исключительный стресс, обладают свойством, которое он назвал чувством сопричастности с миром и собой. Это чувство сопричастности характеризуется тремя компонентами, названными им способностью к постижению, способностью к управлению и значимостью. Люди с сильно развитым чувством сопричастности обладают твердой уверенностью в своей способности осмысливать свои внутренние и внешние ощущения (которые, по сути, являются постижимыми), что у них имеются ресурсы, чтобы соответствовать требованиям, которые им постоянно предъявляются, и управлять ими (способность к управлению) и что эти требования являются вызовами, значимость которых они могут уяснить и к решению которых они могут себя обязать (значимость).

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИЙ НА ЗДОРОВЬЕ — РАКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Исследования, которые мы разбирали до сих пор, носили преимущественно познавательный характер, т. е. они в первую очередь рассматривали стереотипы мышления, представления и их влияние на здоровье и болезнь. Параллельно изучали влияние эмоций. Очевидно, что тип нашего мышления и наши эмоции формируют и влияют друг на друга. Нередко сложно определить в конкретной ситуации, которое из них более фундаментально. Сейчас мы рассмотрим некоторые научные выводы из исследований, которые фокусировались в первую очередь на взаимосвязях между эмоциональным стереотипом и здоровьем.

Уже давно идут бурные споры о том, может ли склонность к определенным болезням зависеть от определенного типа личности. Например, в некоторых исследованиях предполагается, что может существовать «предрасположенный к раку» характер, в других — что существует «предрасположенный к сердечно-сосудистым заболеваниям» характер. Человек, обладающий предрасположенным к раку характером, часто характеризуется как скрывающий свои чувства и чрезвычайно направленный на других, хотя на самом деле такой человек чувствует себя глубоко отчужденным от других, нелюбимым и нелюбящим. С таким типом личности тесно ассоциируется отсутствие близости с родителями в юном возрасте.

Много свидетельств в пользу этой зависимости приводится в сорокалетнем исследовании, проводимом доктором Кэролайн Бедделл Томас из Медицинской школы Джонса Хопкинса. Начиная с 1940-х годов доктор Томас собрала огромное количество данных о психологическом состоянии студентов-медиков, поступающих в Медицинскую школу Джонса Хопкинса, за которыми она на протяжении многих лет вела наблюдение: за тем, как они выросли, старели и, в некоторых случаях, заболели и умирали. Таким образом, она смогла соотнести конкретные психологические характеристики и сведения о жизни в семье, о которых эти врачи сообщали, когда были молодыми и здоровыми (около 21 года), с рядом различных заболеваний, перенесенных ими на протяжении последующих сорока лет. Среди прочего, результаты продемонстрировали, что имевшийся в молодости определенный набор черт характера был тесно связан с повышенной вероятностью заболевания раком в последующие годы жизни. Среди этих характеристик ярко выделяются отсутствие тесных взаимоотношений с родителями и двойственное отношение к жизни и человеческим взаимоотношениям. Разумеется, напрашивается вывод,

что наш эмоциональный опыт в начале жизни может играть важную роль в формировании здоровья на протяжении всех остальных лет жизни.

Доктор Берни Сигл, хирург, работавший по совместительству в Йельском университете, и хорошо известный автор книг «Любовь, медицина и чудеса» и «Здоровье духа — здоровье тела», видит прочную связь между излечением от рака и степенью любви к себе и открытостью к принятию любви. В своих книгах он рассказывает об историях болезни онкологических больных, которые использовали наличие ракового заболевания для того, чтобы научиться находить новую любовь к себе. Основываясь на своем обширном опыте работы с онкологическими больными и осознавая свою роль целителя и хирурга, удаляющего опухоли, доктор Сигл подчеркивает решающее значение, которое имеет изучение эмоциональной жизни больного, если врач предпочтет работать с раковым заболеванием, чтобы ускорить и усилить процесс исцеления больного. Он настоятельно рекомендует медитацию как средство лечения онкологических больных, говоря в книге «Любовь, медицина и чудеса»: «Я не знаю ни одного другого вида деятельности, который сам по себе мог настолько повышать качество жизни».



При изучении результатов исследований, в которых изучается влияние типа мышления и эмоциональных факторов на здоровье, важно твердо помнить, что всегда опасно и почти всегда неправильно делать следующий вывод: связь, обнаруженная между определенными чертами характера или поведения человека и болезнью, означает, что определенный образ жизни или мышления вызывает у вас конкретную болезнь. Точнее сказать, что такая связь может до некоторой степени (в зависимости от степени корреляции и ряда других факторов) повысить риск заболевания этой болезнью, так как научные исследования всегда дают статистический результат, а не стопроцентное соответствие. Не все люди с определенными чертами характера, которые, как показано, ассоциируются с раковыми заболеваниями, неизбежно заболевают раком. В реальности не все курильщики умирают от рака легких, эмфиземы или сердечно-сосудистых заболеваний, даже несмотря на несомненные доказательства того, что курение является фактором повышенного риска заболевания этими болезнями. Такое отношение выявлено на основе статистических данных и, по сути, связано с вероятностью.

Следовательно, неправильно делать вывод из любого исследования, указывающего на возможную связь между эмоциями и раком, будто определенные черты характера непосредственно «вызывают» болезнь. Однако существуют убедительные свидетельства тому, что определенные психологические и поведенческие стереотипы могут явиться основой предрасположенности человека к некоторым формам раковых заболеваний, в то время как другие свойства характера могут защищать человека от рака или повышать шансы на благополучный исход в случае болезни. Поэтому чувства, испытываемые вами по отношению к себе и другим людям, и их выражение или отсутствие внешнего проявления представляются особенно важными.

Например, в конце 1950-х годов доктор Дэвид Киссен с сотрудниками из Университета Глазго в Шотландии провели ряд исследований среди мужчин, больных раком легких. В одном исследовании они анализировали обстоятельства жизни нескольких сотен мужчин, которые обратились в больницу с жалобами на боль в груди. Опрос и анализ проводился до выставления диагноза. Мужчины, у которых впоследствии был установлен рак легких, в отличие от мужчин с другими диагнозами сообщали о более неблагоприятном детстве, например о жизни дома, лишенной счастья и радости, или о смерти одного из родителей. Эти выводы согласуются с результатами доктора Томаса из Джонс Хопкинса, которые она получила при исследовании студентов-медиков, начатом много лет назад. Как известно, она обнаружила связь между возникшим позже в жизни этих людей раковым заболеванием и их рассказами (сорок лет назад в начале исследования) об отсутствии близости с родителями и о двойственных чувствах по поводу взаимоотношений. При опросе во время исследования доктора Киссена мужчины с диагнозом «рак легких» рассказывали также и о неблагоприятии в своей взрослой жизни, в том числе о нарушении межличностных связей. Исследователи наблюдали, что в целом пациенты с раком легких испытывали особые трудности в выражении своих эмоций. Они не выражали открыто свои чувства по поводу «плохих» событий, особенно, если они касались связей с людьми (например, супружеские проблемы или смерть очень близкого им человека), хотя для исследователей было очевидно, что такие события — источники постоянного эмоционального расстройства в жизни пациентов. Наоборот, они отрицали, что испытывают какую-либо эмоциональную боль, и во время бесед говорили о своих трудностях безразличным тоном, который казался неподходящим для бесед

на подобную тему. Такое поведение разительно контрастировало с поведением пациентов контрольной группы (у которых позднее были выявлены другие болезни, а не рак легких), которые описывали подобные ситуации с соответствующими теме разговора эмоциями.

В данном исследовании неспособность к открытому выражению чувств имела непосредственную связь со смертностью среди пациентов с раком легких. Годовой уровень смертности среди больных с наименьшей способностью к выражению эмоций в четыре с половиной раза превышает показатель смертности у пациентов с раком легких, которые в большей степени способны к открытому выражению чувств. Правильность этого вывода подтверждается независимо от курения и количества выкуриваемых сигарет, хотя, как вы знаете, вероятность заболеть раком легких в десять раз выше у заядлых курильщиков, чем у некурящих.

Дополнительные свидетельства о связи между эмоциональными факторами и раком предоставили исследователи из больницы Лондонского Королевского колледжа, которые проводили аналогичное исследование среди женщин с раком молочной железы. Доктора С. Гриэр и Тина Моррис провели длительные, тщательно разработанные психологические беседы со 160 женщинами, поступившими в больницу с опухолями в груди, еще до того, как выяснилось, носят ли эти опухоли злокачественный характер. В момент проведения бесед все женщины испытывали одинаковый стресс, еще не зная, больны они раком или нет. Беседы с женщинами, их мужьями и другими родственниками использовались как средство измерения степени скрытности или открытости выражения женщиной своих чувств.

Большинство женщин, у которых позднее не подтвердился злокачественный характер опухоли, обладали типом выражения эмоций, который эти исследователи назвали «нормальным». А большинство женщин, у которых позднее был выявлен рак груди, на протяжении всей жизни либо стремились подавлять свои чувства (по большей части гнев), либо «взрывались», то есть не контролировали выражение своих эмоций. Обе крайности в проявлении чувств ассоциировались с высоким риском заболеть раком. Однако для этих женщин более обычным было подавлять свои чувства, чем «взрываться».

Во время последующих наблюдений в течение пяти лет за пятьюдесятью женщинами с диагнозом «рак груди», которым была сделана операция, ученые обнаружили, что у женщин, которые через три месяца после операции относились к своей ситуации,

что называется, «с бойцовским духом», т. е. с оптимизмом и верой в свою способность выжить, было гораздо больше шансов остаться в живых, чем у женщин, которые через три месяца демонстрировали стоическое примирение со своей болезнью или были полностью подавлены ею и чувствовали себя беспомощными, отчаявшимися и побежденными. Женщины, которые полностью отрицали наличие у них рака, отказывались обсуждать эту тему и не демонстрировали признаков эмоционального расстройства по поводу своего состояния, также имели высокие шансы на выживание в последующие пять лет. Согласно результатам данного исследования эмоции могут играть определенную роль в выживании при заболевании раком, причем сильные положительные эмоции (бойцовский дух, общее отрицание) оказывают защитное действие, а отсутствие открытого выражения чувств (стоицизм или безнадежность) уменьшает шансы на выживание. Однако, как указывают сами ученые, их исследование проводилось среди относительно небольшой группы людей, поэтому полученные ими результаты можно считать только предположительными.

Для установления несомненных и обоснованных связей между психологическими свойствами и болезнями необходимо проводить очень крупные (и часто весьма дорогостоящие) эксперименты, известные как клинические исследования. Недавно сообщалось о результатах одного такого исследования в США, во время которого изучалась связь между депрессией и раковыми заболеваниями у более чем 6000 мужчин и женщин. Несмотря на то, что во многих небольших и менее проработанных исследованиях связь между депрессией и раком предполагалась, то в таком более крупном исследовании она не была обнаружена. В группе больных с симптомами депрессии и в контрольной группе без таких симптомов раковые заболевания составили около 10 процентов. Но все же многие хорошо подготовленные исследования на животных показали несомненную связь между стереотипом поведения под названием «беспомощность» (который обусловлен депрессией), понижением иммунных функций (включая снижение уровня активности естественных клеток-киллеров) и повышенным ростом опухолей. Этот вывод и результаты исследований стереотипа беспомощности у людей, которые также подтвердили влияние состояния беспомощности на иммунные функции, вступают в противоречие с отрицательным результатом клинического исследования связи между депрессией и заболеванием раком. Данное противоречие не устраняется и по мере проведения дополнительных исследований. Это область непрекращающихся споров.



Рак — заболевание, при котором клетки тела утрачивают биохимические механизмы, контролирующие их рост. В результате они разрастаются и во многих случаях образуют большие скопления, называемые опухолями. Многие ученые считают, что в организме постоянно происходит образование незначительного количества раковых клеток в виде «нормального» процесса и что здоровая иммунная система распознает и уничтожает их, прежде чем они могут нанести какой-либо вред. Согласно этой модели, когда иммунная система ослабевает в результате физической травмы или психологического воздействия стресса и не может больше эффективно распознавать и уничтожать это незначительное число раковых клеток, то в таком случае рост раковых клеток происходит бесконтрольно. Затем в зависимости от вида ракового заболевания они или создают собственную доставку крови и, в конце концов, превращаются в твердую опухоль, или перегружают организм большим количеством циркулирующих в крови раковых клеток, как при лейкемии.

Разумеется, на человека может воздействовать такая высокая концентрация канцерогенных веществ, что даже здоровая иммунная система будет перегружена. Что и происходит с людьми, живущими в зонах сброса токсичных отходов. Аналогичным образом высокие дозы радиации, как случилось после бомбардировки Хиросимы и Нагасаки или аварии на Чернобыльской АЭС, также могут вызвать образование раковых клеток и одновременно ослаблять способность иммунной системы распознавать и нейтрализовать их. Короче говоря, развитие любой формы злокачественного новообразования является сложным многоэтапным процессом, включающим процессы на геном и клеточном уровнях, экологические факторы и наше личное поведение.



Даже если подтвердится статистически значимая связь между отрицательными эмоциями и раковыми заболеваниями, все равно предположение, что рак у пациента был вызван психологическим стрессом, неразрешенным конфликтом или невыраженными эмоциями, было бы полностью необоснованным. Это предположение равнозначно яростному или не столь резкому обвинению человеком самого себя за свою болезнь. Зачастую люди так поступают непреднамеренно, возможно, в попытке дать разумное объяснение реальности, в которой присутствует болезнь, и справиться с ней наилучшим способом. Когда мы можем объяснить

случившееся с нами, то начинаем немного лучше себя чувствовать, потому что убеждаем себя (пусть и необоснованно), будто «понимаем», почему тот или этот человек «получил» рак. Но это равнозначно нарушению психической целостности другого человека на основе невежества и догадок. Они также крадут у человека настоящее, направляя его внимание в прошлое, в то время как он больше всего нуждается в концентрации энергии, чтобы противостоять существующей реальности, то есть болезни, которая несет угрозу самой его жизни. К несчастью, такой тип мышления, который стремится приписать незначительному психологическому недостатку роль «причины возникновения» рака, стал модным в некоторых слоях общества. Такое отношение скорее приведет к усилению страданий человека, а не исцелению. Исходя из всех наших знаний об эмоциях и здоровье, для усиления процесса исцеления необходимо развивать не самообвинение и самоосуждение, а умение примиряться и прощать.

Если человек с раковым заболеванием верит, что эмоциональные факторы могут иметь важное значение для его/ее болезни, это его/ее право. Изучение этого вопроса может быть весьма полезным, а может и нет, в зависимости от жизни данного человека и от подхода к этому вопросу. Некоторым становится легче от понимания того, что они сами каким-то образом могли способствовать возникновению своей болезни своим прошлым отношением к эмоциям и чувствам. Для них это значит, что уделяя теперь больше внимания определенным вопросам и сферам и изменяя свою жизнь, они смогут ускорить свое исцеление и выздоровление. Но такой взгляд не должен навязываться другими. Изучение этого вопроса должно предприниматься с большим сочувствием и заботой либо самими больными, либо под руководством терапевта или другого врача. Изучение возможных факторов, которые могли «внести свой вклад» в развитие болезни, поможет пациенту только в том случае, если исходить из великодушия, сочувствия и примирения с самим собой и своим прошлым, а не осуждения.

Никогда нельзя точно установить, сыграли ли психологические факторы важную роль в возникновении или обострении определенной болезни у кого-либо. Поскольку разум и тело на самом деле не разделены, то психологические факторы всегда оказывают определенное влияние на состояние физического здоровья человека. Но ко времени установления точного диагноза вопрос «виновных» психологических факторов может отойти на второй план. В этот момент важнее принять на себя ответственность

за необходимые действия в настоящем. Поскольку существуют сведения, что положительные эмоциональные факторы могут ускорить исцеление, установление диагноза «рак» может стать исключительно важным поворотным моментом в жизни пациента, когда он может занять позицию оптимиста, связанного с окружающим миром и уверенного в себе, и выработать у себя меньшую восприимчивость к пессимистичному, беспомощному и неуверенному состоянию разума. Лучше всего начинать, намеренно направляя на себя собственную доброту, любовь и понимание.

ПОВЫШЕННОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ И ГНЕВ

Существуют убедительные свидетельства того, что подавление выражения эмоций может сыграть значимую роль в появлении не только рака, но и гипертонии. В среднем уровень кровяного давления людей, обычно открыто выражающих свой гнев в ответ на действия или слова других, ниже, чем у тех, кто подавляет эти чувства. В Детройте ученые Маргарет Чесни, Дойл Гентри и их коллеги проводили исследование в группе взрослых мужчин в составе 431 человек. В ходе исследования выяснилось, что самое высокое давление крови было у мужчин, которые сообщали о высоком уровне стресса на работе и дома и которые старались подавлять чувство гнева. По-видимому, способность выплеснуть чувство гнева в ситуации повышенного стресса защищает человека от повышенного кровяного давления. В других исследованиях предполагается, что гипертония может быть связана с обеими крайностями эмоционального поведения: либо постоянным подавлением гнева, либо постоянным чрезмерным его выражением, как это отмечалось в исследовании женщин с раком груди, которым сложно было открыто выразить свои чувства или которые «взрывались».

ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА, ВРАЖДЕБНОСТЬ И ЦИНИЗМ

В исследованиях по изучению связи между свойствами личности и хроническими заболеваниями ученые уделяли наибольшее внимание вопросу существования типа личности с предрасположенностью к сердечно-сосудистым заболеваниям. В течение некоторого времени считалось, что имеются несомненные доказательства существования определенного типа поведения, который связан с повышенным риском заболевания ишемической бо-

лезнью сердца и известен как поведение типа А. Но недавние исследования показали, что, по всей вероятности, с сердечно-сосудистыми заболеваниями связан не весь тип А, как считалось ранее, а только одна его характеристика.

Людьми с поведением типа А движет ощущение нехватки времени и дух соперничества. Они характеризуются как нетерпеливые, враждебные и агрессивные. Их жесты и речь торопливы и резки. Люди, которые не подходят под характеристику поведения типа А, относятся к типу В. По мнению доктора Мейера Фридмана, одного из создателей понятия «тип А», представители типа В более добродушны и покладисты, чем представители типа А. Они не подвержены спешке и лишены общей раздражительности, враждебности и агрессивности. Они также более склонны к размышлениям. При этом отсутствуют свидетельства о более низкой производительности или меньшей удачливости представителей типа В по сравнению с представителями типа А.

Первые сведения о связи между поведением типа А и ишемической болезнью сердца были получены в ходе проведения большого исследовательского проекта под названием «Исследование западной совместной группы». В этом исследовании 3500 мужчин, когда они были совершенно здоровы и не имели никаких признаков заболеваний сердца, разделили на две группы по типу А и типу В в соответствии с их поведением. Через восемь лет все они вновь прошли медицинский осмотр, в процессе которого выявлялось наличие или отсутствие у них сердечно-сосудистых заболеваний. Обнаружилось, что уровень заболеваемости ишемической болезнью сердца у представителей типа А в два-четыре раза превышает (в зависимости от возраста: у более молодых людей риск выше) уровень заболеваемости представителей типа В.

Многие другие исследования подтвердили связь между поведением типа А и ишемической болезнью сердца и продемонстрировали, что вывод верен как для мужчин, так и для женщин. Но в недавних исследованиях, особенно проведенных доктором Редфордом Уильямсом с коллегами из Медицинской школы Университета Дьюка, из всего комплекса характеристик, составляющих поведение типа А, изучался только компонент враждебности. В результате было выявлено, что один этот компонент является более веской причиной возникновения сердечных заболеваний, чем весь тип А в целом. Иными словами, согласно результатам данного исследования, если вы относитесь к представителям типа А, то при низком уровне вашей враждебности у вас меньше шансов заполучить болезнь сердца, даже если вы постоянно ощущаете

прессинг времени и конкуренции. Более того, повышенный уровень враждебности предсказывал не только инфаркт миокарда и смерть от сердечно-сосудистых заболеваний, но и риск смерти от рака и всех остальных заболеваний!

В одном интереснейшем исследовании доктор Уильямс с коллегами провел повторное исследование врачей-мужчин, уровень враждебности которых был измерен по определенному психологическому тесту в их бытность студентами, т. е. двадцатью пятью годами раньше. Выявилось, что у мужчин с низким уровнем враждебности в студенческие времена риск сердечного заболевания спустя 25 лет был равен одной четвертой от аналогичного риска у студентов-медиков с высоким уровнем враждебности. При изучении смертности вследствие других причин также получены поразительные результаты. Со времени выпуска из медицинской школы за один и тот же период времени умерло 2% мужчин из группы с низкой враждебностью и 13% — из группы с повышенной враждебностью. Иными словами, мужчины, которые продемонстрировали высокий уровень враждебности во время психологического теста, проведенного двадцать пять лет назад, умирают в шесть с половиной раз чаще, чем те, у кого уровень враждебности в то время был низким.

Уильямс описывает враждебность как «отсутствие веры в изначальную доброту других», что основано на «убеждении, что все остальные люди — подлые, себялюбивые и ненадежные». Он подчеркивает, что это отношение обычно приобретает в раннем возрасте от воспитателей, например родителей или других взрослых, и что оно, возможно, отражает прекращение развития «изначального доверия». Доктор Уильямс указывает, что такое отношение содержит элемент цинизма, как и враждебность, что подтверждается двумя типичными ответами на пункты анкеты, которая применялась для оценки степени враждебности: «Большинство людей заводят друзей, потому что друзья могут быть им полезны» и «Я часто работал под началом людей, которые организовывали дело так, что получали благодарность за хорошую работу, а ошибки перекладывали на подчиненных». Те, кто в значительной степени придерживается этих двух заявлений, скорее всего, обладают весьма циничным взглядом на людей в целом. Можно ожидать, что, обладая таким взглядом на окружающий мир и людей, враждебные и циничные люди гораздо чаще других испытывают и либо подавляют, либо экспрессивно выражают гнев и агрессивность.

Исследование этих врачей представило убедительные доказательства того, что недоброжелательное и циничное отношение

к окружающему миру может подвергнуть человека большему риску заболевания и преждевременной смерти, чем доверительное отношение к людям. По-видимому, прочно укоренившееся недоброжелательное и циничное отношение к людям исключительно вредно для здоровья. Эти и другие выводы приводятся в книге доктора Уильямса «Доверчивое сердце», в которой он также указывает, что все основные религии мира подчеркивают ценность развития качеств и свойств личности, которые в настоящее время наука считает способствующими здоровью.

ДРУГИЕ ЧЕРТЫ ЛИЧНОСТИ И ЗДОРОВЬЕ

Доктор Дэвид Макклелланд, известный психолог, ранее работавший в Гарвардском университете, а ныне в Бостонском, на протяжении двадцати лет проводил исследование связи между мотивацией и здоровьем. Мотивационные факторы лежат в основе не только наших действий и поступков, но и способов и методов, которыми мы преобразуем наш опыт в мировоззрение. Доктор Макклелланд выявил определенный мотивационный стереотип личности, более способствующий заболеваниям, чем другие, и назвал его проявления синдромом стрессовой мотивации к власти. Люди с сильной степенью такой мотивации испытывают острую потребность властвовать в своих отношениях с другими. Их потребность властвовать перевешивает любую потребность в установлении контактов и связей с людьми. Обычно они агрессивны, любят спорить, проникнуты духом соперничества и вступают в различные организации, чтобы повысить свою личную значимость и авторитет. Но при этом быстро разочаровываются и попадают в тупиковое состояние, чувствуя себя под угрозой в любой стрессовой ситуации, которая может поставить под вопрос их чувство власти. В результате воздействия такого стресса люди с синдромом стрессовой мотивации к власти заболевают гораздо чаще других, не приверженных к подобным побудительным мотивам.

Доктор Макклелланд также выявил противоположный мотивационный стереотип, который, по-видимому, дает стойкость или сопротивляемость к болезням, и назвал его нестрессовой мотивацией к привязанности. Личности с сильной степенью такой мотивации испытывают острую потребность в общении. Их тянет быть среди людей, они хотят нравиться другим и дружить с ними, но такие отношения у них — не средство достижения цели (как у циничных представителей типа А), а сама цель. При этом они

свободно выражают свою потребность в привязанности, поскольку она не блокируется и не ставится под угрозу стрессовыми ситуациями. В проведенном исследовании среди студентов колледжа выявилось, что у студентов, стрессовая мотивация к власти у которых превышала средний уровень, наблюдалось больше болезней, чем у остальных студентов. А меньше всего болезней было зарегистрировано среди студентов, чья нестрессовая мотивация к привязанности была выше среднего уровня.

Мы в очередной раз получили свидетельство, подтверждающее, что одно отношение к окружающему миру приводит к предрасположенности человека к болезням, а другое, очевидно, способствует здоровью.

ИЗУЧЕНИЕ ЧЕРТ ЛИЧНОСТИ СРЕДИ УЧАСТНИКОВ КУРСОВ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ СТРЕССА

В настоящее время мы сотрудничаем с доктором Макклелландом и его коллегами доктором Джоэлом Вайнбергером и Кэролайн Макклеод, которые изучают трансформацию мотивационных стереотипов у пациентов, проходящих обучение внимательности на курсах освобождения от стресса. В одном исследовании мы обнаружили, что большинство участников курсов показали значимое увеличение контактного доверия (мотивационный стереотип, связанный с усилением иммунных функций организма и снижением вероятности заболевания). И наоборот, пациенты, ожидавшие своей очереди для зачисления на курсы и протестированные за тот же период времени, не показали никаких сдвигов на уровне контактного доверия.

В сопутствующих исследованиях выявилось, что за восемь недель занятий у участников курсов освобождения от стресса также значительно улучшились показатели по шкале стойкости доктора Кобаса и по шкале чувства сопричастности доктора Антоновски. У пациентов с наибольшим ростом показателей по шкале чувства сопричастности также наблюдалось наиболее значительное улучшение физических и психологических показателей.

Предварительный анализ результатов этих исследований, которые продолжают проводиться и в настоящее время, показывает, что глубокие изменения происходят, по-видимому, не только в различных показателях участников курсов освобождения от стресса и в их способности расслабляться, но также и в самих стереотипах их мышления и чувств. Такие мотивационные характеристики традиционно рассматривались как неизменные и стабильные черты

личности, которые не поддаются трансформации, особенно за короткий период времени. Трансформации, которые наблюдаются в личности пациентов, проходящих обучение на курсах освобождения от стресса, дают основание предполагать, что обучение медитации внимательности может оказывать сильное положительное влияние на мнение человека о самом себе и об окружающем мире, включая способность больше доверять самому себе и другим.

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНО-БЫТОВЫХ ФАКТОРОВ НА ЗДОРОВЬЕ

Мы рассмотрели некоторые результаты исследований по поведенческой медицине, которые дают основание предполагать, что стереотипы нашего мышления, убеждений и эмоций, короче говоря, нашей личности в целом могут оказывать исключительное влияние на наше здоровье. Существуют несомненные свидетельства о значительном влиянии, которое социально-бытовые факторы, определенно связанные с психологическими факторами, могут оказывать на здоровье и болезни. Например, из статистических данных уже давно известно, что социально изолированные люди менее здоровы, психически и физически, и, вероятно, умрут раньше, чем личности с обширными социальными связями. Уровень смертности неженатых и незамужних гораздо выше, чем у состоящих в браке людей любого возраста. Что-то есть в отношениях с другими, что является основой здоровья. Разумеется, это понимается на интуитивном уровне. У всех нас имеется острая потребность принадлежать кому-нибудь, чувствовать себя частью чего-нибудь и общаться с другими. Исходя из результатов исследования доктора Макклелланда в области контактного доверия, можно предположить, что взаимоотношения и связи исключительно важны для здоровья человека.

Результаты некоторых исследований, которые проводились среди крупных групп населения в США и других странах в течение последних двадцати лет, показали и подтвердили важность социальных связей для здоровья. Результаты всех исследований продемонстрировали наличие связи между взаимоотношениями людей и их здоровьем. Вероятность смерти в последующие десять лет у людей с весьма низким уровнем социальной активности в жизни, которая определялась по семейному положению, контактам с родственниками и друзьями, членству в религиозных и других организациях, в два—четыре раза выше, чем у людей с высоким уровнем социальных связей с учетом соответствия всех

остальных факторов, например возраста, предшествующих заболеваний, доходов, физической активности, расовой принадлежности, наличия вредных привычек: курения и злоупотребления алкоголем и прочих.

Проведен ряд исследований по установлению причин такой зависимости. Доктор Джеймс Линч из Мэрилендского университета и автор книги «Разбитое сердце: медицинские последствия одиночества» выяснил, что в отделении интенсивной терапии неврологического диспансера физический контакт или просто присутствие другого человека может оказать успокаивающий эффект на состояние сердечной деятельности больного и реактивность его организма. В других исследованиях доктор Линч обнаружил, что после перенесенного инфаркта миокарда люди, имеющие домашнего любимца, живут дольше тех, у кого его нет. Как оказалось, просто присутствие дружелюбно настроенного животного может понизить кровяное давление.

Контакт человека с животным может, по-видимому, оказывать благотворное влияние не только на человека, но и на домашних питомцев. Согласно исследованиям доктора Линча, в стрессовых ситуациях ласка нормализует сердечно-сосудистую деятельность у собак, кошек, лошадей и кроликов. Одно интересное исследование взаимоотношений человека и животного случайно произошло у ученых из Университета Огайо, которые исследовали зависимость сердечно-сосудистых заболеваний от питания и держали кроликов на жирной, с избытком холестерина диете, специально предназначенной для развития у них сердечных заболеваний. Они заметили, что степень поражения болезнью гораздо ниже у кроликов из нижних клеток, чем у животных из верхних клеток. Такой результат был абсолютно нелогичен. Почему расположение клеток влияло на разницу в степени сердечного заболевания, если кролики были генетически идентичны, получали одинаковое питание, и с ними обращались одинаково? Затем один ученый обнаружил, что с ними обращались неодинаково. Выяснилось, что один из сотрудников научной группы время от времени брал кроликов из нижних клеток на руки, гладил их и ласково разговаривал с ними.

Это навело исследователей на мысль провести тщательно контролируемый эксперимент, во время которого одних кроликов ласкали, а других — нет, при этом всех их держали на одинаковой диете с высоким содержанием жиров и холестерина. Результаты проведенного эксперимента подтвердили, что ласковое обращение и поглаживание повышало сопротивляемость кроликов

к заболеваниям сердца в отличие от их сородичей, которых не гладили. У кроликов, с которыми обращались ласково и которых гладили, степень тяжести сердечных заболеваний была на 60% ниже, чем у животных из контрольной группы. Ученые повторили весь эксперимент еще раз, чтобы убедиться, что предыдущий не был случайностью, и получили идентичные результаты.



В заключение следует сказать, что результаты всех исследований, которые мы обсудили, и многие другие подтверждают мнение, что наше физическое здоровье тесно связано с нашими стереотипами мышления и чувствами в отношении самих себя, а также с нашими взаимоотношениями с другими и окружающим миром. Результаты исследований свидетельствуют, что определенные стереотипы нашего мышления и определенное восприятие своих чувств могут предрасположить нас к болезни. Особенно вредными оказались мысли и чувства, способствующие возникновению и развитию чувств беспомощности и безнадежности, ощущение потери контроля, враждебность и цинизм по отношению к окружающим, отсутствие обязательности и энтузиазма в отношении к жизненным проблемам, неспособность выражать свои чувства и социальная изоляция.

И наоборот, противоположные стереотипы мышления, чувства и восприятия, по всей видимости, связаны со стойкостью и здоровьем. Люди с более оптимистичным взглядом на мир, со способностью «освободиться» от «плохого» события, которые могут понимать непостоянство такого события и предвидеть будущее изменение их положения, обладают более крепким здоровьем, чем пессимисты. Оптимисты на интуитивном уровне знают, что в жизни всегда есть место выбору, всегда есть возможность как-то контролировать ситуацию. Они также могут посмеяться над собой и обладают положительным чувством юмора.

Другие психологические черты, связанные со здоровьем, включают в себя сильное чувство сопричастности, убеждение в том, что жизнь может быть полноценной, управляемой и значимой, дух увлеченности жизнью, при котором препятствия рассматриваются как вызов, и уверенность в собственной способности производить необходимые перемены.

Черты личности, которые способствуют здоровью человека, включают также уважительное отношение к взаимоотношениям, чувство доброты и изначального доверия к людям и признание их значимости.

Поскольку все рассмотренные результаты исследований являются обоснованными лишь статистически, мы не можем сказать, что определенное убеждение или отношение человека вызывает болезнь. Мы можем только сказать, что заболевает и преждевременно умирает, неважно по каким причинам, большее количество людей с именно такими стереотипами поведения и мышления. Как мы увидим в следующей главе, вернее считать здоровые и болезни противоположными концами континуума, а не так, что вы или «здоровы», или «больны». На нашу жизнь в любой отдельно взятый момент влияют различные постоянные факторы: одни могут подталкивать нас к болезни, другие — способствовать укреплению здоровья. Некоторые из этих факторов подконтрольны человеку или могут быть поставлены под контроль, если он использует все имеющиеся в его распоряжении внутренние ресурсы. А другие абсолютно неподвластны человеку. Предельные факторы, при которых организм полностью выходит из строя, точно не известны и, вероятно, различны для разных людей и даже в разное время различны для одного и того же человека. Динамическое взаимодействие множества влияющих на наше здоровье факторов происходит в любом месте нашего пребывания в континууме здоровье—болезнь в определенный момент времени и изменяется на протяжении всей нашей жизни.

КАК МЫ МОЖЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТО ЗНАНИЕ В НАШЕЙ ПРАКТИКЕ

Представленные здесь сведения в первую очередь имеют значение для нашей способности обращать внимание на собственные мысли и чувства и на их физические, психологические и социальные последствия в процессе наблюдения за ними. Если мы можем наблюдать в самих себе вред определенных убеждений, стереотипов мышления и манеры поведения по мере их возникновения в какой-то определенный момент, тогда мы сможем работать над уменьшением их воздействия на нас. Имея кое-какое представление о результатах исследований, мы можем более пристально взглянуть в моменты, когда вдруг понимаем, что думаем пессимистично, подавляем чувство гнева или цинично думаем о других. Мы можем осознанно обдумать последствия этих мыслей, чувств и отношений по мере их возникновения.

Например, вы можете понаблюдать, как чувствует себя ваше тело, когда вы сдерживаете гнев. Что происходит, когда вы его выплескиваете? Как это воспринимается окружающими? Можете

ли увидеть немедленные последствия вашей враждебности и недоверия к другим, когда возникают эти чувства? Заставляют ли они вас делать мгновенные необоснованные выводы или думать о людях плохо и говорить слова, о которых вы потом сожалеете? Можете ли понять, что такие отношения причиняют боль другим? Способны ли вы понять, что такие отношения причиняют вам ненужные волнения и боль в момент своего появления?

С другой стороны, вы можете обратить внимание на положительные мысли и чувства в момент их возникновения. Как чувствует себя ваше тело, когда вы рассматриваете препятствия как вызов? Как оно чувствует себя, когда вы испытываете радость? Когда верите другим? Когда вы великодушны и выказываете доброту? Когда вы любите? Какое влияние оказывают ваши положительные внутренние ощущения на других? Можете ли вы видеть немедленные последствия своего положительного эмоционального состояния и оптимистичного взгляда в эти моменты? Оказывают ли они влияние на тревогу и боль других? Имеется ли ощущение большего внутреннего покоя в такие моменты?

Если, приняв во внимание свой личный опыт и исходя из результатов научных исследований, мы сможем осознать, что определенные факторы отношений и взгляды на себя и окружающих улучшают состояние здоровья, что контактное доверие и признание своей доброты и доброты других людей обладают целительной силой, и понять, что происходит, если кризисы и угрозы рассматривать просто как проблемы и возможности, тогда мы сможем со всей внимательностью ежедневно работать над сознательным развитием в себе этих качеств в каждый конкретный момент. Они станут для нас новыми возможностями для самосовершенствования, новыми способами видения мира и пребывания в нем.

Взаимосвязь

Рассмотрим следующий эксперимент, который был проведен двумя социальными психологами докторами Джудит Родин и Элен Лангер, в настоящее время работающими в Йеле и Гарварде. Они изучали обитателей дома для престарелых. С помощью сотрудников дома для престарелых доктора Родин и Лангер разделили участников исследования на две группы, одинаковые по возрасту, полу, степеням и типам заболеваний. Затем одна группа постоянно поощрялась в принятии самостоятельных решений, касающихся жизни в доме для престарелых, например времени приема посетителей и просмотра кинофильмов, в то время как другую группу поощряли привлекать персонал для решения аналогичных вопросов.

Как часть эксперимента каждому участнику было дано комнатное растение для его/ее комнаты. Однако обеим группам было сказано совершенно противоположное о растениях, которые им раздавались. Представителям первой группы, которых поощряли принимать больше самостоятельных решений, говорилось что-то вроде: «Это растение дается для украшения вашей комнаты. Теперь оно — ваше, и будет оно расти или завянет — зависит только от вас. Вы будете решать, когда поливать его, чтобы оно лучше росло». Старикам из второй группы, которых убеждали передавать право принимать решения персоналу дома для престарелых, говорилось что-то вроде: «Это растение дается вам, чтобы немного украсить вашу комнату. Но не беспокойтесь, вам не нужно поливать его и заботиться о нем. Все сделает нянечка».

Через полтора года доктора Родин и Лангер узнали, что часть людей из обеих групп умерла, что и не удивительно, учитывая возраст обитателей дома для престарелых. Но поразительность результата заключалась в том, что число умерших за один и тот же период времени в двух группах резко отличалось. Оказалось, что среди тех, кого убеждали прибегать к помощи персонала в решении вопросов о приеме посетителей и прочих деталях их

жизни и которым сказали, что персонал позаботится о выданном растении, смертность была на уровне, обычном для подобных заведений. Но среди людей, которых поощряли к принятию самостоятельных решений и кому сказали, что на них лежит ответственность за выданное растение, смертность была наполовину меньше обычного уровня!

Доктора Родин и Лангер истолковали эти результаты в том смысле, что больший контроль над собственной жизнью, пусть даже в «малом», например самостоятельное решение о времени полива растения, некоторым образом защитил этих обитателей дома для престарелых от преждевременной смерти. Все, кто знаком с домами для престарелых, знают, что там действительно мало что зависит от самого человека. (Это толкование соответствует научной работе доктора Кобаса по стойкости, в которой она считала контроль одним из важных факторов в сопротивляемости заболеваниям.)

Сам я пришел к другому истолкованию приведенных выше результатов, которое немного смещает акценты. Вполне можно сказать, что старикам из первой группы, которым сказали, что их обязанность — заботиться о растении, была предоставлена возможность привязаться к растению, хоть немного почувствовать свою необходимость. Они на самом деле могли почувствовать, что благополучие растения зависит от них. Такой взгляд на эксперимент подчеркивает скорее взаимосвязь между человеком и растением, чем реализацию контроля над жизнью. Можно предположить, что принятие самостоятельных решений, например о месте приема посетителей и времени просмотра кинофильмов, создало у членов этой группы ощущение большей причастности, большей взаимосвязи с домом для престарелых, чем у участников группы, которым не предоставлялась такая возможность.

Ощущение взаимосвязи с чем-либо незамедлительно дает вам цель в жизни. Сами отношения и связи придают смысл жизни. Мы уже видели, что любые взаимоотношения, даже взаимоотношения с домашними питомцами, помогают сохранить здоровье. Мы также видели, что привязанности, значимость и чувство сопричастности являются признаками благополучия.

Значимость и взаимоотношения являются частями взаимосвязи. Они вплетают вашу жизнь как отдельного человека в общую ткань жизни, в более крупное целое, что и придает, так сказать, вашей жизни ее индивидуальность. Если взять в качестве примера эксперимент с комнатным растением в доме для престарелых, то можно предположить, что менее вероятно, чтобы у

людей, которым дали растение, но не сказали, что они несут за него ответственность, возникнет такого рода отношение, взаимосвязь с растением. Они рассматривали растение скорее как еще один нейтральный предмет в комнате, как мебель, но не как растение, чье благополучие зависит от них.

По моему мнению, взаимосвязь может иметь наиболее фундаментальный характер, если речь идет об отношениях между разумом и физическим и психическим здоровьем. Результаты исследований связи между социальной причастностью и здоровьем дают основание со всей определенностью предполагать, что так оно и есть. Они показывают, что само количество связей и отношений, которые человек имеет через брак, семью, церковь и другие организации, является мощным «предсказателем» смертности. Количество — весьма общая мера взаимоотношений, поскольку она не учитывает качество этих взаимоотношений и их значимость для исследуемых индивидуумов.

Нетрудно вообразить, что счастливый отшельник, живущий в изоляции, может чувствовать свою взаимосвязь со всей природой и со всеми людьми на планете и совсем не ощущать горя в связи со смертью живущих рядом людей. Мы можем предугадать, что такой человек, возможно, не будет страдать от болезней и не умрет преждевременно из-за добровольного отшельничества. С другой стороны, люди в браке могут иметь весьма неровные и неприятные для них отношения, которые могут приводить к высокому уровню стресса, восприимчивости к болезням, вплоть до преждевременной смерти. Результаты исследований смогли показать связь между простым количеством социальных связей и смертностью в больших группах населения, тем самым дав основание предполагать, что взаимоотношения играют очень важную роль в нашей жизни. Выдвигается предположение, что даже отрицательные или вызывающие стресс отношения с людьми более благоприятны для здоровья, чем изоляция, если мы не знаем, как быть счастливыми в одиночестве, а такое знание дано лишь единицам.

Многие исследования на животных также подтверждают вывод, что взаимосвязь важна для здоровья. Как мы видели, поглаживание и ласка, очевидно, улучшают состояние здоровья как у людей, так и у животных. Животные, с самого раннего возраста росшие в одиночестве, никогда не ведут себя как нормальные взрослые особи и умирают раньше, чем животные, выросшие среди детенышей того же помета (братьев и сестер). Четырехдневные обезьянки вцепляются в махровую суррогатную «мать», если их отделить от настоящей матери. Они проводят большую часть

времени в физическом контакте с мягкой махровой «мамой», чем с заменителем матери из проводов и железа, даже если этот проводочный заменитель дает молоко, а мягкий — нет! Доктор Гарри Харлоу из Висконсинского университета проводил такие эксперименты в конце 1950-х годов и со всей определенностью продемонстрировал важность теплого физического контакта между матерью и детенышем у обезьян. Детеныши обезьян доктора Харлоу предпочли мягкий физический контакт с неодушевленным предметом, чем физическое насыщение.

Выдающийся антрополог Эшли Монтэгю отобразил исключительную важность физического контакта и его связи с физическим и психологическим благополучием человека в замечательной книге под названием «Прикосновение: кожа как психологический фактор восприятия». Физическое прикосновение является одним из основных способов установления связи человеком. Например, рукопожатие и объятие — символические ритуалы, придающие открытость установлению отношений. Они являются официальными признаниями взаимоотношений. А при их выполнении с осознанием они становятся чем-то еще большим, проникая в более глубокую область взаимосвязи, становясь каналом для выражения чувств.

Хотя физический контакт является замечательным способом передачи чувств, он далеко не единственный. Помимо кожи, у нас имеется много других каналов для соприкосновения. Мы устанавливаем контакт друг с другом и связываемся всеми своими чувствами, глазами, ушами, носами, языками, телами и разумами. Это наши двери для связи друг с другом и окружающим миром. Они могут приобретать исключительное значение, когда контакт осуществляется осознанно, а не по привычке.

Когда контакт носит поверхностный или привычный характер, «воплощенное» в нем значение быстро меняется от взаимосвязи к разобщенности и, в конечном итоге, к разочарованию или раздражению. Никому не нравится, когда к нему относятся механически, и совершенно не нравится, когда контакт с ним устанавливают машинально. Если мы на мгновение задумаемся о физической любви, одном из наиболее интимных выражений человеческой взаимосвязи через прикосновение, то можем определить и признать, что физическая любовь многое теряет, когда прикосновение производится автоматически и машинально. Почти всегда это ощущается как отсутствие любви и привязанности, как «эффект неполного присутствия» партнера. Эта дистанция может ощущаться во всех аспектах контакта: в языке тела, выборе вре-

мени, движениях и речи. Возможно, ум одного из партнеров в данный конкретный момент витает где-нибудь в другом месте. Все это может привести к разрыву потока энергии между двумя людьми, что в свою очередь разрушает положительные чувства. Если разрыв потока энергии носит постоянный характер, он легко может привести к обиде, возмущению и отчуждению. Но обычно неспособность осознанно отнестись к физической любви и выражению полной взаимосвязи с партнером является лишь симптомом более глобального стереотипа разобщенности, который по-разному проявляется не только в постели, но и во всех взаимоотношениях.

Можно сказать, что степень взаимосвязи и гармонии между разумом и телом человека отражает степень осознания, которое человек применяет к ощущению настоящего момента. Если вы не в ладу с самим собой, то маловероятно, что ваши отношения с другими будут удовлетворительными. Чем уравновешеннее вы сами, тем легче будет вам быть уравновешенными в своих взаимоотношениях, оценить взаимосвязь с другими и быть в состоянии тонко ее наладить. Это весьма плодотворная сфера применения практики медитации, как вы убедитесь в части IV.



В последней главе мы видели из исследования, проведенного доктором Кэролайн Бедделл Томас, что отсутствие близости с родителями в детстве связано с повышенным риском заболеть раком. Можно предположить, что это каким-то образом связано с исключительной важностью ощущения взаимосвязи ребенком для последующего его здоровья во взрослой жизни. Возможно, именно в детстве коренятся все положительные факторы отношений, убеждения и эмоциональные способности, которые рассматривались в последней главе, и в частности изначальное доверие к человеку и потребность во взаимоотношениях. Если такие ощущения и чувства отсутствовали у нас в детстве, то независимо от причин, внимание к развитию таких качеств приобретает особое значение, если мы хотим ощущать свою целостность, становясь взрослыми.

Известно, что первые ощущения жизни каждого из нас были в буквальном, даже биологическом, смысле ощущениями взаимосвязи и единства. Все пришли в этот мир через тело другого существа. Когда-то каждый был частью своей матери, связанной с ее телом и пребывавшей внутри нее. Все мы носим знак этой взаимосвязи. Хирурги знают, что нельзя вырезать пупок при операции на брюшной полости; никто не хочет лишиться пупка,

пусть и «бесполезного». Это знак того, откуда мы пришли, наш «членский билет» человеческой расы.

После рождения младенцы тут же начинают искать другой канал связи с телом матери. Они находят его через кормление грудью, если их матери знают и ценят этот канал. Кормление грудью воссоединяет, вновь сливает в единое целое, но по-иному. Теперь ребенок снаружи, его тело отделено, но он притягивает жизнь из тела матери через грудь, при этом касаясь ее, согреваясь ее телом, окруженный ее взглядом и звуками. Это начальные моменты взаимосвязи, цементирующие и углубляющие связь между матерью и ребенком, даже несмотря на то, что ребенок постепенно учится жить отдельно.

Без родителей или других людей, которые заботятся о них, человеческие младенцы совершенно беспомощны. А находясь под защитой и в заботливой атмосфере взаимосвязи, которую предоставляет семья, они расцветают и растут, совершенствуются и улучшаются, но при этом полностью зависят от других в отношении удовлетворения своих основных потребностей. Каждый из нас был одновременно таким же совершенным и таким же беспомощным.

Становясь старше, ребенок узнает все больше и больше нового о своей отделенности от матери и индивидуальности, о наличии собственного тела, обо «мне» и «моем», о чувствах и о действиях с предметами. Как с возрастом дети учатся отделять себя и ощущать себя отдельными существами, точно так же им необходимо чувствовать свою связь, чтобы воспринимать себя в безопасности и оставаться психически здоровыми. Ребенку необходимо сознавать, что он принадлежит кому-то. Это вопрос не о зависимости и независимости, а о взаимозависимости. Он не может больше быть одним целым со своей матерью, но ему необходимо чувствовать неразрывную эмоциональную связь с ней, с отцом и прочими людьми, чтобы, в конечном итоге, ощущать свою целостность.

Не подлежит сомнению, что именно любовь является энергией, питающей эту неразрывную взаимосвязь. Но сама любовь также нуждается в энергии, чтобы цвести пышным цветом, даже между родителями и детьми. Она не должна «всегда быть там», чтобы ее можно было принимать как должное, и ее внешние проявления не должны оставаться недоразвитыми. Она мало что значит, если вы любите детей или родителей глубоко в сердце, но внешне любовь постоянно искажается или подавляется сильным чувством гнева, негодования или отчуждения. Любовь мало что

значит, если основным способом ее выражения является подчинение других своим взглядам на то, какими они должны быть или что должны делать. Особенно достойно сожаления, если в такие моменты вы не осознаете, что делаете, и не ощущаете, как это воспринимается другими.

Путь развития нашей способности более полно выражать любовь лежит в осознании наших фактических чувств, внимательном наблюдении за ними, стремлении не судить и быть более терпеливыми и понимающими. Если мы игнорируем наши чувства, поведение и по инерции придерживаемся убеждения, что внутри любовь есть, что она сильна и добра, то рано или поздно наши отношения с детьми могут стать напряженными или ослабеть, даже разорваться. Так оно и происходит, особенно если мы не в состоянии понять и принять их такими, какие они есть. Это сфера, в которой регулярная практика медитации милосердия (см. главу 13), даже на краткие мгновения, может обеспечить сильную поддержку внешнему проявлению нашего безусловного чувства любви.



Раньше большинство педиатров и детских психологов придерживались мнения, что младенцы бесчувственны при рождении, что они не могут ощущать боль так, как взрослые, что она не окажет на них неблагоприятного воздействия, потому что они не будут помнить о ней, и поэтому безразлично, как вы обращаетесь с детьми в младенческом возрасте. Возможно, мать чувствует по-другому, но даже инстинктивные реакции матери на своего младенца подвержены сильному влиянию норм культурной среды и особенно авторитетным заявлениям педиатра.

Исследования новорожденных за последние двадцать лет развенчали мнение о их нечувствительности к боли и неспособности к осознанию внешнего мира при рождении. Они показывают, что младенцы понимают и осознают окружающий мир уже в утробе матери. С момента рождения и даже раньше их «взгляд» на мир и их чувства формируются под влиянием сообщений, которые они получают извне. В некоторых исследованиях делается вывод, что если новорожденного разделяют с матерью сразу после рождения на продолжительное время, обычно по медицинским показаниям, которые полностью не зависят от матери, и если соответственно нормальный процесс связи матери и ребенка невозможен в течение этого периода, то будущие эмоциональные взаимоотношения между ребенком и матерью могут быть искажен-

ными и неполноценными. Мать может не чувствовать к этому ребенку сильной привязанности, которую обычно испытывают матери. Может отсутствовать чувство глубокой взаимосвязи. Никто не в состоянии со всей определенностью сказать, в какие нервно-психические проблемы или проблемы со здоровьем у ребенка выльется эта ситуация лет через двадцать-тридцать, но связь определенно существует.

Испытанные в раннем детстве изоляция, жестокость, насилие и унижение могут привести к серьезным нервно-психическим нарушениям во взрослой жизни. Они оказывают сильное влияние на формирование мировоззрения человека. Он ищет ответы на вопросы о мире и себе. Имеет ли мир смысл и значение или он бессмысленный, благоприятствующий или безразличный, контролируемый или не поддающийся управлению? Достоин ли сам человек любви и уважения? И хотя некоторые дети могут пережить это и несмотря ни на что найти пути самосовершенствования и избавления от такого опыта, множество других никогда не смогут оправиться от раннего разрыва их связи с чувствами теплоты, признания и любви. Они постоянно носят в себе неисцеленные травмы, которые очень редко можно понять или определить. Доктор Элис Миллер, швейцарский психиатр, провела поразительное исследование этого процесса в своей книге «Ради вашего блага». Дети алкоголиков, наркоманов и юные жертвы физического и сексуального насилия мучительно страдают в этом отношении, но и другие дети, которые претерпели менее тяжкие унижения, также носят с детства глубокие эмоциональные шрамы и травмы.

Отсутствие в детстве близости с родителями может нанести глубокую душевную травму, даже если вы и не осознаете этого. Эта травма исцелима, но необходимо осознать ее как травму, как разорванную связь. Она может проявляться в чувствах отчуждения, даже от собственного тела, что также поддается исцелению. Травмы нашей связи с телом время от времени вызывают о помощи. Все же слишком часто этот крик проходит незамеченным или неосознанным.

Что понадобится для начала процесса исцеления таких травм? Во-первых, признание их наличия. Во-вторых, вы должны систематически прислушиваться к себе и восстанавливать чувство взаимосвязи с собственным телом и с положительными ощущениями от чувства взаимосвязи и от себя самого.

На курсах освобождения от стресса мы каждый день видим такие травмы и оставленные ими шрамы. Многие приходят на

курсы с болью, вызванной не только физическими проблемами и стрессом в их жизни. Для многих затруднительно испытывать большую, или вообще хоть какую, любовь и сочувствие к самим себе. Они чувствуют себя недостойными любви и неспособны проявлять теплоту к членам собственной семьи, даже при всем их желании. Многие ощущают оторванность от собственного тела. Многие в детстве получали сообщения от родителей, из школы, церкви или от всех сразу, что они плохие, глупые, безобразные, недостойные или эгоистичные. И эти сообщения были усвоены, стали частью их представления о себе и взгляда на окружающий мир и были перенесены во взрослую жизнь в глубине их душ.

Разумеется, взрослые, будь то родители, учителя или священнослужители, по большей части, не намеревались давать детям такие сообщения. Не обращая внимание на эту область наших взаимоотношений, мы едва ли осознаем, что мы в действительности делаем или говорим. Мы выработали психологическую защиту, которая позволяет нам безоговорочно верить, будто мы знаем, что лучше всего для детей, будто точно знаем, что делаем и почему. Многие из нас были бы шокированы, если бы нейтральная третья сторона вдруг остановила бы действие в определенный момент и указала на происходящее с точки зрения ребенка или высветлила бы вероятные для ребенка последствия наших слов или поступков.

Возьмем простой пример, когда кто-нибудь из родителей называет ребенка «плохим мальчишкой» или «плохой девочкой». По всей вероятности, это означает, что родителям не нравится то, что делает ребенок. Но на самом деле сообщается не это. Сообщается, что ребенок «плохой». Когда ребенок слышит такое, он воспринимает эти слова буквально, то есть ему говорят, что он недостоин любви. Такое сообщение слишком легко усваивается ребенком. Слишком легко думать, что в действительности с вами что-то не в порядке. Иногда родители прямо заявляют: «Я не знаю, что с тобой такое!»

Вполне вероятно, что масштаб трудно уловимого насилия над психикой детей со стороны родителей, учителей и других неосознанно действующих взрослых и влияние их поступков и действий на самоуважение детей значительно превосходят эпидемические размеры прямого физического и психологического насилия над детьми в нашем обществе. Такое психологическое насилие оказывает влияние на поколение за поколением в смысле их чувств в отношении самих себя и своих потенциальных возможностей. Мы носим в себе следы такого обращения в виде

множества упущенных взаимосвязей. Мы по-разному стараемся компенсировать это, чтобы в глубине души хорошо себя чувствовать. Но наши усилия скорей всего не приведут к целостности и здоровью до тех пор, пока раны не исцелятся. Нам не поможет, если они просто прикроются чем-то сверху или будут отрицаться. Вероятнее всего травмы приведут к болезни. Мы уже видели достаточно примеров этому.

МОДЕЛЬ ВЗАИМОСВЯЗИ И ЗДОРОВЬЯ

Доктор Гэри Шварц, ранее работавший в Йельском, а ныне в Аризонском университете, предложил модель, в которой возникновение болезни приписывается разобщенности, а здоровью способствуют взаимосвязи. Его модель базируется на системном подходе, при котором, как мы видели в главе 12, сложные системы любого рода рассматриваются как «целое», а не разбиваются на составные части, которые в дальнейшем будут изучаться по отдельности. Модель доктора Шварца служит примером того, как новая система воззрений в науке находит свое выражение в медицине.

В двенадцатой главе обсуждалось, что живые организмы поддерживают внутреннее равновесие, гармонию и порядок при помощи своей способности к саморегуляции через циклы обратной связи между отдельными функциями и системами. Мы видели, что частота сердцебиения изменяется в соответствии со степенью мышечного усилия, а поглощение пищи является функцией голода. Саморегуляция представляет собой процесс, при помощи которого организм поддерживает стабильность функционирования и вместе с этим адаптируемость к новым обстоятельствам. Она регулирует поток энергии в организм и обратно и использует этот поток, чтобы при взаимодействии живого организма с окружающей средой поддерживать сам организм и его цельность в сложных и постоянно изменяющихся состояниях. Чтобы достичь и сохранить состояние саморегуляции, отдельные части организма должны передавать информацию о своем состоянии другим частям, с которыми они взаимодействуют. Эту информацию можно использовать, чтобы регулировать, иными словами, выборочно контролировать, функционирование сети отдельных частей для поддержания общего равновесия потока энергии внутри организма как единого целого.

Доктор Шварц использует термин «разладка», чтобы описать, что происходит, когда обычно такая цельная саморегулирующаяся система, как человеческий организм, приходит в состо-

яние дисбаланса с точки зрения циклов ее обратной связи. Разладка является следствием разрыва или рассоединения существенно важных циклов обратной связи. Разладившаяся система теряет свою динамичную стабильность, иными словами, внутреннее равновесие. Она становится менее ритмичной и более расстроившейся, и затем менее способной использовать то, что циклы обратной связи все еще могут восстановить самостоятельно. Это расстройство можно заметить в поведении системы в целом и при наблюдении за взаимодействием ее компонентов. Разладка и нарушение функционирования живого организма, например человека, в медицине обычно описывается как расстройство или болезнь. Конкретная болезнь будет обусловлена разладкой конкретных систем организма.

В модели доктора Шварца подчеркивается, что одной из основных причин человеческой разобщенности является невнимание, т. е. невнимательное отношение к соответствующим обратным сообщениям тела и разума, необходимым для их гармоничного функционирования. В его модели невнимание ведет к разобщенности; разобщенность — к разладке; разладка — к расстройству и расстройству — к болезни.

И наоборот, что весьма важно с точки зрения исцеления, этот же процесс может работать со знаком плюс. Внимание ведет к взаимосвязи; взаимосвязь к регуляции; регуляция к порядку и порядок к благополучию или, проще говоря, к здоровью. Итак, не вдаваясь в физиологические детали наших циклов обратной связи, мы можем просто сказать, что качество связей внутри нас и между нами и окружающим миром определяет нашу способность к саморегуляции и исцелению. А качество этих связей поддерживается и может восстанавливаться путем привлечения внимания к соответствующей обратной связи.

Теперь важно спросить: а что же означает соответствующая обратная связь? Как она выглядит? Куда мы должны направить свое внимание, чтобы перейти от болезни к благополучию, от расстройства к порядку, от разладки к саморегуляции, от разобщенности к взаимосвязи? Некоторые конкретные примеры помогут вам понять простоту и силу данной модели в ее практическом применении и ее связь с практикой медитации.

Когда весь ваш организм, т. е. тело вместе с разумом, находится в относительно здоровом состоянии, он заботится о себе сам без особого внимания с вашей стороны. С одной стороны, почти все наши функции саморегуляции находятся под контролем мозга и нервной системы и обычно осуществляются без нашего

сознательного вмешательства. Даже если бы это было возможным, мы вряд ли захотели бы контролировать их сознательно в течение любого отрезка времени. У нас просто не осталось бы времени ни на что другое.

Совершенство тела состоит в том, что обычно наша биологическая структура заботится о себе сама. Наш мозг постоянно проводит корректировки всех систем внутренних органов в ответ на обратные реакции, которые он получает от внешнего мира и самих органов. Но некоторые жизненно важные функции все же достигают нашего сознания и могут рассматриваться осознанно. Одним из примеров могут служить наши основные потребности. Мы едим, когда голодны. Сообщение о чувстве «голода» является обратной связью от организма. Мы едим, а затем прекращаем есть, потому что насытились. Сообщение о «насыщении» является обратной связью от нашего тела, что оно получило достаточно пищи. Это пример саморегуляции.

Если вы принимаете пищу по какой-либо иной причине, а не потому что тело выдает сообщение о «голоде» (может быть, ощущаете тревогу или подавленность, эмоциональную пустоту или незаполненность и ищете, чем заполнить себя любимым доступным способом), то отсутствие внимания к своим действиям и их последствия могут вывести ваш организм из режима саморегуляции, особенно если это становится привычным типом поведения. Вы станете постоянно жевать что-нибудь, игнорируя обратные сообщения организма о его сытости. Таким образом, простой процесс «есть, когда голоден, и прекращать, когда насытился» может нарушаться, что приведет к заболеванию под названием «расстройство питания», которое совсем не редкость в постиндустриальных обществах.

Боль и ощущение недомогания также являются сообщениями, которые могут заставить обратить внимание, поскольку они связывают нас с важными потребностями организма. Например, если в ответ на боль в желудке от постоянного питания определенной пищей, от стресса или от злоупотребления алкоголем или курения мы просто принимаем лекарство и продолжаем придерживаться прежнего образа жизни, то не учитываем это исключительно важное сообщение своего организма. Наоборот, сами того не ведая, отсоединяемся от своего тела, игнорируя его усилия по восстановлению равновесия и порядка. С другой стороны, обратив внимание на это сообщение, мы скорее всего тем или иным образом изменим свое поведение, чтобы достичь облегчения и восстановить саморегуляцию и порядок в организме. В главе 21

вопрос обращения соответствующего внимания на сообщения тела вновь будет рассмотрен.

Когда мы прибегаем к помощи врачей, они становятся частью нашей системы обратной связи. Они обращают внимание на наши жалобы и на симптомы и признаки, которые смогут выявить при помощи диагностических приборов. Затем прописывают лечение, какое считают нужным для восстановления циклов обратной связи внутри организма, то есть для восстановления саморегуляции. А наши рассказы о воздействии их лечения дают им обратную связь, которая может заставить их изменить свой подход, поскольку обычно происходящее в нашем организме заметнее скорее нам, чем им.

Мы функционируем относительно хорошо и без применения осознания, потому что множество наших взаимосвязей и обратных связей внутри организма сами заботятся о себе, когда мы относительно здоровы. Но когда организм выходит из равновесия, восстановление здоровья требует некоторого внимания к реставрации взаимосвязей. Необходимо осознавать обратную связь, чтобы знать, приближают ли нас наши реакции к здоровью. И даже когда мы относительно здоровы, чем больше мы создаем чувственных связей со своим телом, разумом и окружающим миром, тем быстрее сможем переместить наш организм как единое целое на более высокий уровень равновесия и стабильности. Поскольку процессы исцеления и заболевания можно считать постоянно происходящими внутри нас, их относительное равновесие в любой момент нашей жизни может зависеть от качества внимания, которое мы уделяем ощущениям нашего организма и разума, и степени взаимосвязи и примирения, которую можем обеспечить.



Большинство из нас не особенно внимательны ни к своему телу, ни к процессу своего мышления. Это становится очевидным, когда начинаем заниматься практикой внимательности. Мы удивляемся, насколько сложно просто прислушиваться к телу или относиться к мыслям как к событиям. Когда систематически работаем над привлечением своего безраздельного внимания к телу, как мы это делаем, занимаясь сканированием тела, медитацией в положении сидя или йогой, то буквально усиливаем свою взаимосвязь с ним. И в результате лучше узнаем свое тело. Мы больше ему доверяем, более точно прочитываем его сигналы и знаем, как прекрасно ощущать свое единство с телом в состоянии

глубокого расслабления. Мы учимся целенаправленно регулировать уровень его напряженности способами, которые невозможны без осознания.

То же самое верно для наших мыслей и чувств и для отношений с окружающим миром. Когда мы внимательны к самому процессу мышления, то можем без труда уловить промахи собственного разума, неточности своего мышления и саморазрушительное поведение, которое часто следует за ними. Как мы видели, завладевшая нами великая иллюзия разобренности в сочетании с глубоко укоренившимися привычками нашего разума, травмами и общим уровнем нашей неосознанности способна привести к особенно опасным и разрушительным последствиям для нашего разума и тела. В результате мы можем осознавать свою полную некомпетентность, когда в нашей жизни происходит полная катастрофа, и должны жить с ней и изменять ее.

С другой стороны, чем больше мы осознаем взаимосвязь наших мыслей, чувств, поступков и действий в окружающем мире, чем больше способны видеть глазами целостности, тем эффективнее будем вести себя при встрече с препятствиями, проблемами и стрессом.

Если мы хотим мобилизовать свои самые мощные внутренние ресурсы для улучшения здоровья и повышения благополучия, нам придется научиться использовать их в моменты исключительных по силе стрессов, которые иногда приключаются в нашей жизни. Что касается этого, то в следующей части в первую очередь рассмотрим понятие «стресс». Мы обсудим свои обычные способы реагирования на него, посмотрим, как стресс может привести к расстройству организма и как можно использовать его для самосовершенствования, исцеления и примирения с собой.

III



СТРЕСС

Что такое стресс?

Современное и популярное название «полной катастрофы» — стресс. Любое понятие, охватывающее такой широкий диапазон жизненных обстоятельств как данный термин, обязательно будет сложным. Но при этом понятие стресса достаточно просто по своей сути. Оно сводит множество человеческих реакций в единое понятие, которое люди с легкостью понимают. Как только я говорю кому-нибудь, что моя работа заключается в освобождении от стресса, следует неизменная реакция: «О, я мог бы воспользоваться этим». Люди точно знают, что означает стресс, по крайней мере, для них.

Но стресс происходит на многочисленных уровнях и из разных источников. У всех нас имеется собственная его версия, которая может непрерывно меняться в деталях, но общее представление о нем неизменно. Чтобы понять, что такое стресс в его широком толковании, и узнать, как с ним справляться в различных обстоятельствах, имеет смысл обдумать его, используя системный подход. В этой главе мы рассмотрим происхождение понятия стресса, различные способы его выявления и универсальный принцип, который поможет нам более эффективно бороться со стрессом в жизни.

Можно полагать, что стресс действует на разных уровнях: физиологическом, психологическом и социальном. Как вы понимаете, все эти уровни или области взаимодействуют между собой. В конкретных обстоятельствах такие множественные взаимодействия влияют на состояние вашего тела и ума. Они также влияют на имеющийся у вас диапазон выбора путей и способов противостояния и борьбы со стрессовыми ситуациями. В целях упрощения будем рассматривать эти различные уровни отдельно, не забывая, что они взаимосвязаны и являются различными сторонами одного явления.

Доктор Ганс Селье в 1950-х годах первым ввел в обращение термин «стресс», основываясь на своих обширных опытах и ис-

следованиях реакций животных, получивших травму или помещенных в необычные или экстремальные условия.

В своей общеупотребительной форме слово «стресс» стало собирательным термином для обозначения всех нагрузок, испытываемых нами в жизни. К сожалению, такой способ употребления слова не определяет суть стресса: является ли он причиной испытываемого нами напряжения или его следствием или, говоря научным языком, является стресс стимулом или реакцией. Мы часто говорим что-либо наподобие «у меня стресс», подразумевая под этим, что мы в данный момент испытываем стресс в ответ на что-либо, что заставляет нас чувствовать именно таким образом, т. е. стресс — это наше состояние, наша реакция. С другой стороны, мы говорим: «У меня в жизни много стрессов», т. е. подразумеваем, что стресс — внешний стимул, заставляющий нас чувствовать определенным образом.

Селье предпочел определить стресс как реакцию и ввел другой термин — «стресс-фактор», для описания стимула, или события, которое провоцирует стрессовую реакцию. Он определял стресс как «неспецифичную реакцию организма на любое напряжение или требование». В его терминологии стрессом называется общая реакция организма (разума и тела) на любые испытываемые стресс-факторы. Но картина усложняется еще и тем, что сам стресс-фактор может быть как внутренним, так и внешним событием или происшествием. Например, мысль или чувство может спровоцировать стресс и, следовательно, явиться стресс-фактором. Или в иных обстоятельствах та же мысль или чувство могут быть реакцией на какой-то внешний стимул и, следовательно, быть стрессом.

Взаимодействие внешних и внутренних факторов в определении истинной причины болезни весьма занимало Селье, когда он развивал свою теорию стресса и гипотезу, что болезни могут происходить в результате неудачных попыток адаптироваться к стрессовым обстоятельствам. За тридцать лет до возникновения науки психонейроиммунологии Селье прекрасно осознавал, что стресс может ставить под угрозу иммунитет и, следовательно, понижать сопротивляемость болезнетворным микробам:

«Очень важно, что всеобъемлющий стресс (вызванный продолжительным голоданием, усталостью или холодом) может нарушить защитные механизмы организма. Это относится к адаптации, которая зависит как от химического иммунитета, так и от преград воспалительным процессам. Именно по этой причине так много болезней свирепствует во время войн и стихийных бедствий. Если микроб посто-

янно находится в нас или вокруг нас и все же не вызывает болезнь, пока мы не подвергнемся стрессу, то что тогда является «причиной» нашей болезни — микроб или стресс? Я думаю — и то, и другое, причем в равной степени. В большинстве случаев болезнь происходит не в результате действия возбудителя как такового, не вследствие наших адаптивных реакций как таковых, а лишь из-за неадекватности наших реакций на возбудителя болезни».

Гениальная проницательность Селье заключалась в подчеркивании неспецифичности стрессовой реакции. Он заявлял, что самый интересный и фундаментальный аспект стресса состоит в том, что в ответ на попытки организма адаптироваться к испытываемым нагрузкам и требованиям независимо от их характера и природы в нем происходит обобщенная физиологическая ответная реакция. Селье назвал эту реакцию синдромом общей адаптации и видел в ней способ, благодаря которому организм может поддерживать хорошее состояние здоровья и даже саму жизнь в моменты угрозы, травмы и различных трансформаций. Он подчеркивал, что стресс является естественной частью жизни и его нельзя избежать. И в то же время для выживания стресс, в конечном итоге, требует адаптации организма.

Селье понимал, что в определенных обстоятельствах стресс может привести к болезням, которые он назвал болезнями адаптации. Иными словами, сами наши реальные попытки реагировать на изменения и нагрузки, конкретный источник которых неважен, могут вести к срыву и болезни, если они неадекватны или неконтролируемы. Из этого следует, что чем больше мы можем уделить внимания эффективности наших усилий по борьбе с испытываемыми стресс-факторами, тем лучше сможем предохранить свой организм от расстройства и, возможно, избежать заболевания или ухудшения состояния.

Как уже говорилось при обсуждении исследования доктора Селигмана в области оптимизма и здоровья, приведет ли стресс-фактор к стрессу, зависит не от самого потенциального стресс-фактора, а от того, как вы его воспринимаете и затем с ним справляетесь. Мы все знаем это из собственного опыта. Иногда ничтожная мелочь может дать толчок к началу эмоциональной сверхреакции, совершенно не соответствующей неприятному, обидному событию. Такое по большей части происходит, когда мы волнуемся, напряжены и наиболее уязвимы. В другие моменты мы в состоянии справиться не только с небольшими неприятностями, но и с крупным кризисом, причем без особых затруд-

нений. В такие моменты можно даже не осознавать, что вы находитесь в состоянии стресса. Может, только позже, когда событие будет уже позади, почувствуете последствия того, через что вам пришлось пройти, возможно, в виде чувства эмоциональной опустошенности или физической усталости.

В какой-то мере наша способность справляться со стресс-факторами зависит от степени их опасности. На одном конце спектра расположены стресс-факторы, которые, если их не устранить, разрушат жизнь независимо от нашего восприятия их. Среди них такие факторы, как воздействие высокого уровня токсического химического заражения или радиации либо пулевые ранения, разрушающие жизненно важные органы. Проникновение в тело достаточно высоких уровней энергии любого вида убьет или серьезно покалечит любое живое существо.

На другом конце спектра расположены силы, которые действуют на нас таким образом, что почти никто не считает их особенно стрессовыми. Например, мы постоянно подвергаемся гравитационному притяжению Земли и так же непрерывно ощущаем воздействие смены времен года и погодных явлений. Поскольку гравитация воздействует на нас постоянно, мы перестали замечать ее. Мы почти не осознаем, как адаптируемся к ней, перенося вес тела с одной ноги на другую или опираясь на стену, когда стоим. Но если вы работаете восемь часов подряд, стоя на одном месте на бетонном полу, то станете воспринимать земное притяжение как стресс-фактор.

Конечно, если вы не монтажник-высотник, не маляр, красящий крыши зданий, не воздушный гимнаст в цирке и не лыжник, прыгающий с трамплина, гравитация будет для вас одной из наименее вероятных причин, вызывающих стресс. Но это как раз иллюстрирует тот факт, что некоторых стресс-факторов невозможно избежать и что мы постоянно адаптируемся к требованиям, предъявляемым ими к нашему телу. Как указал Селье, такие стресс-факторы являются естественной частью жизни. Пример с гравитацией напоминает нам, что сам по себе стресс не является ни хорошим, ни плохим, просто таково положение вещей.

В средней части диапазона бесчисленных стресс-факторов (за исключением стресс-факторов, воздействие которых приводит к немедленному летальному исходу, как в случае пулевого ранения, высокого уровня радиации или яда, или, наоборот, как правило, не замечается, например, гравитации) действует общее правило для всех стресс-факторов, вызывающих психологический стресс: ваше восприятие ситуации и способность справиться

с ней определяют силу стресса, который вы будете испытывать. Вы обладаете способностью повлиять на точку равновесия своих внутренних ресурсов для борьбы со стрессом и стресс-факторами, являющимися неизбежной частью жизни. Используя эту способность сознательно и с умом, вы сможете контролировать степень испытываемого вами стресса. И вместо того, чтобы изобретать новый способ преодоления каждого отдельного стресс-фактора в своей жизни, вы сможете создать способ восприятия изменений в целом, решения проблем в целом, перенесения нагрузок в целом. Само собой разумеется, что первый шаг заключается в распознавании того, находитесь ли вы в стрессовом состоянии.

Многие из ранних исследований по физиологическому воздействию стресса проводились на животных и не разграничивали психологический и физиологический компоненты реакции на стресс. Например, критики Селье указывали, что нервно-психический срыв, заметный у животных, которых заставляли плыть в ледяной воде, мог скорее происходить из-за переживаемого животным ужаса, чем в результате чисто физиологической реакции на холод или воду в качестве стресс-факторов. Таким образом, Селье мог измерять скорее влияние психологической реакции на опасность, чем чисто физиологической реакции на холод, как он думал. Имея это в виду, ученые стали изучать роль психологических факторов в реакции на стресс у животных и людей. Их усилия привели к подтверждению того, что психологические факторы являются значимой частью реакции животного на физические стресс-факторы. В частности, уже окончательно установлено, что наличие возможности выбора эффективных реакций на конкретный стресс-фактор у животного сильно влияет на степень физиологической разбалансированности и срыва, которые произойдут в результате воздействия стресс-фактора. Контроль как психологический фактор является ключевым в защите животного от вызванной стрессом болезни.

Исходя из всего, что мы знаем о стрессах, можно заключить, что то же соотношение сохраняется и у людей. (Вспомните, что контроль являлся основным фактором в исследовании пациентов в доме для престарелых — эксперимент по уходу за растением, описанный в главе 16, и в работе доктора Кобаса по психологической стойкости, описанной в главе 15.) И поскольку у людей обычно более обширный психологический выбор, чем у животных в лабораторных экспериментах, понятно, что узнав о возможности выбора в стрессовых ситуациях и осознав соответствие и эффективность реакций в таких ситуациях, мы будем в состо-

янии осуществлять более действенный контроль над нашими переживаниями во время стресса и таким образом контролировать вероятное возникновение болезни.

Изучение влияния стресса на животных показало исключительный вред приобретенной беспомощности. Этим термином обозначается состояние, когда мы считаем, что все наши действия ничего не значат. Но если беспомощность можно приобрести, то от нее можно и избавиться. По крайней мере, люди могут. Даже при отсутствии реальной возможности внешних действий, которые можно предпринять и которые могли бы дать значительный эффект в определенных стрессовых ситуациях, люди наделены богатыми внутренними психологическими ресурсами, которые могут придать им чувство сопричастности и некоторого контроля и, таким образом, защитить от беспомощности и отчаяния. Такой вывод со всей определенностью можно сделать по результатам исследования среди выживших узников концентрационных лагерей, проведенного доктором Антоновски.

Доктор Ричард Лазарус, выдающийся ученый в области изучения стресса, и его коллеги из Калифорнийского университета в Беркли подчеркивают, что, возможно, разумнее всего с психологической точки зрения рассматривать стресс как своего рода взаимодействие между индивидуумом и его окружением. Д-р Лазарус определяет психологический стресс как «определенные отношения между человеком и окружающей обстановкой, которую он оценивает как тяжелую или превышающую его ресурсы и угрожающую его благополучию». Это означает, как мы уже говорили, что одно и то же событие может быть более стрессовым для одного, кто по какой-либо причине обладает меньшими ресурсами для его преодоления, чем для другого человека с более значительными ресурсами того же характера. Из этого определения следует, что именно значение такого взаимодействия для человека будет определять стрессовость ситуации. Если вы оцениваете или воспринимаете событие как угрожающее вашему благополучию, тогда оно ляжет на ваши плечи тяжким грузом. Но если вы рассматриваете ситуацию по-другому, тогда то же самое событие может оказаться совсем не стрессовым или вы гораздо легче его перенесете.

И это замечательно, потому что обычно любую ситуацию можно рассматривать с разных сторон и подходить к ней с разными решениями. Это означает, что нашу реакцию на проблемы и степень испытываемого нами стресса будет определять наш взгляд на данные проблемы, их понимание и оценка. В сделанном

выводе также подразумевается, что мы можем лучше, чем обычно считаем, контролировать потенциально стрессовую для нас ситуацию. Поскольку в окружающей нас обстановке всегда присутствуют многочисленные потенциальные стресс-факторы, которые невозможно немедленно взять под контроль, то изменяя свое отношение к ним, мы можем реально изменить наше восприятие этого отношения и, следовательно, то, насколько оно истощает наши ресурсы, превышает их объем или угрожает нашему благополучию.

Взгляд на психологический стресс как на взаимодействие между человеком и окружающей его обстановкой также приводит к выводу, что вы можете лучше противостоять стрессу, увеличив свои ресурсы и повысив общий уровень физического и психического здоровья (например, выполняя физические упражнения и занимаясь медитацией) в период, когда не особенно перенапряжены или перегружены. Слово «ресурсы» означает сочетание внутренних и внешних сил и опорных факторов, которые помогают нам справиться с изменяющейся сферой опыта. Сочувствующие члены семьи, друзья и знакомые, которые много для вас значат, относятся к внешним факторам, помогающим смягчить воздействие стрессовых ситуаций. Внутренние ресурсы могут включать ваши представления о своей способности справляться с неприятностями, взгляд на самого себя как на личность и на изменения в целом, ваши религиозные убеждения и уровень устойчивости к стрессам, цельность характера и сопутствующая вера. Все это можно усилить, как мы видели, тренируя внимательность.

Стрессоустойчивые индивидуумы обладают более значительными ресурсами для преодоления стрессов, чем другие в таких же обстоятельствах, потому что видят жизнь как вызов и признают свою активную роль в попытках осуществить значимый контроль. То же верно и в отношении людей с цельным характером. Мощными внутренними ресурсами являются прочные внутренние убеждения в значимости жизненного опыта и в том, что он поддается пониманию и управлению. Менее вероятно, что люди, развивающие в себе такие убеждения, будут пасовать или бояться событий, чем люди с меньшими ресурсами. Все сказанное справедливо и в отношении других укрепляющих здоровье познавательных и эмоциональных стереотипов, рассмотренных нами в главе 15.

А с другой стороны, если наши реакции на состояние дел обычно омрачены чувством страха, безнадежности или гнева или подсознательными чувствами жадности или недоверия, то тогда

наши действия более чем вероятно создадут дополнительные проблемы и погрузят нас еще глубже в «болото», откуда трудно будет увидеть выход из все ухудшающейся ситуации. Мы все больше будем увязать в проблемах и заходить в тупик, что приведет к чувству уязвимости и беспомощности.

Согласно определению доктора Лазаруса, чтобы какое-нибудь явление было психологически стрессовым, оно должно оцениваться как какая-то угроза. Все же из опыта нам известно, что во многих случаях мы не осознаем, насколько наши неправильные отношения с собственным внутренним миром и внешним окружением уменьшают наши ресурсы, даже если это так и происходит. Например, многое в нашем образе жизни может подрывать здоровье, изнуряя нас физически и умственно, а мы даже не воспринимаем это на сознательном уровне. Более того, наше негативное отношение и убеждение в отношении самих себя, других людей и возможных событий также могут быть основными факторами, препятствующими нашему развитию, исцелению или контролю над ситуацией в трудные времена. Это также может происходить ниже уровня сознательного восприятия.

Именно потому, что восприятие и оценка ситуации или их отсутствие играют главную роль в нашей способности к адаптации и соответствующей реакции на изменения, боль и угрозу нашему благополучию, нам как индивидуумам остается лишь один путь эффективного освобождения от стресса — понять, через что мы проходим. Наилучший способ это понять — развивать в себе способность воспринимать наш опыт в полном контексте, как мы это делали в загадке девяти точек в главе 12. Таким образом, мы сможем различать связи и обратную реакцию, которые не могли воспринимать раньше, что позволит нам более отчетливо видеть нашу жизненную ситуацию и тем самым оказывать влияние на уровень стресса, связанного с нашими обычными реакциями в сложных ситуациях. Это также освободит нас от тесной клетки наших подсознательных убеждений, которые, в конечном итоге, препятствовали нашему развитию. Особенно полезно время от времени напоминать себе, что не столько жизненные стресс-факторы определяют степень нашей зависимости от их «милости», сколько то, как мы их видим и как справляемся с ними. Если сможем изменить свой взгляд на них, то сможем изменить и свою реакцию.

18

Изменения: можете быть уверены, что они есть

Понятие стресса предусматривает, что тем или иным образом мы постоянно сталкиваемся с необходимостью адаптироваться к различным напряжениям и нагрузкам, которые испытываем в жизни. В сущности, это означает адаптацию к изменениям. Если будем рассматривать изменения как неотъемлемую часть жизни, а не как угрозу нашему благополучию, то будем находиться в лучшем положении для эффективного преодоления стресса. Сама практика медитации ставит нас лицом к лицу с неоспоримым опытом непрерывного изменения разума и тела, когда мы наблюдаем за нескончаемо изменяющимися мыслями, чувствами, ощущениями, восприятиями и импульсами. Одно это должно убедительно продемонстрировать нам, что мы живем, погружившись в море изменений, что на чем бы мы ни сконцентрировали внимание, оно изменяется каждую минуту, приходит и уходит.

Даже неодушевленная материя подвержена непрерывному изменению: континенты, горы, скалы, пляжи, океаны, атмосфера, сама земля, даже звезды и галактики — все меняется со временем, все развивается, обо всем говорится, что оно рождается и умирает. Мы, люди, живем такой короткий срок (конечно же, относительно), что привыкли думать об этих вещах, как о постоянных и незыблемых. Но это не так. Ничто не бывает неизменным.

При рассмотрении основных факторов, оказывающих влияние на нашу жизнь, в первую очередь следует признать, что нет ничего абсолютно стабильного, даже когда жизнь, кажется, «идет по накатанной колее». Быть живым означает находиться в состоянии непрерывной трансформации. Мы тоже развиваемся, претерпевая ряд изменений и трансформаций, точное начало и точное окончание которых сложно определить. Мы возникаем как отдельные индивидуумы из потока предшествующих существ, среди которых наши родители лишь самые недавние представи-

тели. И в определенный момент, обычно неизвестный для нас, наша жизнь как отдельных индивидуумов подходит к концу. Но в отличие от неживой материи и большинства живых существ мы знаем о неизбежности изменений и о предстоящей смерти. Мы способны думать о претерпеваемых нами изменениях и трансформациях, удивляться им и даже бояться их.

Рассмотрим простые физические трансформации, происходящие с нами. На протяжении жизни тело постоянно меняется. Отдельная человеческая жизнь начинается с одной клеточки — оплодотворенной человеческой яйцеклетки. В этом микроскопическом элементе содержится вся необходимая информация для развития клетки в новое человеческое существо. По мере прохождения по фаллопиевой трубе и имплантации в стенку матки она начинает делиться: из этой одной клетки образуются две; из двух — четыре; затем из четырех — восемь и т. д. Продолжая делиться, клетки постепенно превращаются из сгустка в полую сферу. Клетки в верхней части немного отличаются от клеток в нижней части этой крошечной сферы, которая станет телом. Клетки продолжают делиться, и сфера растет. С ростом она изменяет форму. Она складывается и образует различные слои и участки, которые в конце концов превращаются в различные ткани и органы с разными функциями: кости и нервы, мускулы и кожа, все внутренние органы и системы, глаза, уши, нос, язык, волосы.

И все же даже на ранней стадии развития тела смерть составляет часть процесса. Некоторые клетки, первоначально предназначенные для формирования структуры рук и ног, выборочно отмирают, чтобы между пальцами рук и ног образовались промежутки, чтобы наши конечности не заканчивались лапами. И многие клетки развивающейся нервной системы также отмирают еще до нашего рождения, если не находят другие клетки, с которыми должны были соединиться. Даже на клеточном уровне соединение в единое целое оказывается жизненно важным.

К моменту рождения наше тело состоит из более чем десяти триллионов клеток, выполняющих свои функции и расположенных более или менее на своем месте. Если это так, то мы рождаемся единым целым, готовым к последующим трансформациям, которые произойдут в младенчестве, детстве, отрочестве и юности. Но совершенствование, развитие и обучение не должно заканчиваться в юности. Нам необходимо и далее развиваться и обучаться.

В конце этого единого процесса наши тела стареют и умирают. Смерть — естественный процесс, происходящий в природе.

Жизнь отдельных индивидуумов всегда приходит к концу, хотя жизненный потенциал продолжается в потоке генов и появлении новых членов семьи и рода.

Дело в том, что жизнь с самого начала представляет собой непрерывное изменение. Наши тела трансформируются бесчисленное количество раз по мере нашего роста и развития на протяжении всей жизни. То же происходит и с нашими взглядами на мир и себя. К тому же внешнее окружение, в котором мы живем, также находится в состоянии непрерывного изменения. На самом деле, нет ничего постоянного и вечного, хотя некоторые вещи кажутся таковыми, поскольку процесс их изменения протекает очень медленно.



У живых организмов имеются впечатляющие способы самозащиты от всех непредсказуемых колебаний окружающей среды и способы сохранения основных внутренних жизненно важных процессов под влиянием слишком сильных изменений. Понятие внутренней биохимической стабильности было впервые высказано французским физиологом XIX столетия Клодом Бернаром. Он выдвинул гипотезу, что в теле имеются тонко настроенные механизмы регуляции, контролируемые мозгом и действующие посредством элементов нервной системы и особых молекул гормонов-мессенджеров*, выделяемых в систему кровообращения. Эти механизмы регуляции обеспечивают состояние всех частей тела, необходимое для оптимального функционирования клеток, которое не зависит от значительных колебаний окружающей среды. В такие колебания входят и перепады температур, и длительное отсутствие пищи, и, конечно, угроза со стороны хищников и конкурентов. Все регуляторные реакции выполняются на основе обратной связи и сохраняют динамическое внутреннее равновесие, называемое *гомеостазом*, удерживая соответствующие колебания организма в определенных границах. Таким образом регулируется температура тела, концентрация кислорода и глюкозы в крови.

Мы выработали побуждения и инстинкты, поддерживающие гомеостаз путем направления нашего поведения на удовлетворение потребностей тела. В эту категорию входят такие инстинкты, как жажда, когда телу нужна вода, и голод, когда телу необходима пища. Разумеется, мы также можем до некоторой степени регулировать физиологическое состояние своими сознательными действиями, например, надевая определенную одежду в зависимости

* Химический переносчик информации.

от температуры воздуха на улице или открывая форточку для проветривания.

Итак, хотя постоянные трансформации являются отличительной чертой внешнего для отдельного организма окружающего мира, то есть природы и социальной среды, наши тела в значительной степени защищены от внешних изменений. У нас есть «встроенные» механизмы для стабилизации нашей «внутренней химии», чтобы увеличивать шансы на выживание в изменяющихся условиях. Наши организмы также снабжены «встроенными» ремонтными механизмами, позволяющими распознавать и исправлять биологические ошибки, выявлять и нейтрализовать раковые клетки, сращивать сломанные кости, обеспечивать свертываемость крови и заживление ран.

Такие регуляционные проводящие пути функционируют, реагируя в ответ на конкретные сигналы внутри организма, на «внутренний химический язык» нашего организма. Нам никогда не приходится думать о химическом балансе своей печени. К счастью для нас, он саморегулируется. Никогда не приходится думать о следующем вдохе: он позаботится сам о себе. Не требуется напоминать гипофизу выделять гормон роста по определенной схеме и графику, чтобы мы достигли определенного роста. А порезавшись или получив травму, не нужно думать, чтобы кровь сверачивалась и образовывала корку, или заставлять новую кожу расти под образовавшейся коркой.

С другой стороны, если мы слишком злоупотребляем «благорасположением» системы, например, употребляя алкогольных напитков больше, чем может вынести организм, тогда позже нам придется подумать и о печени. Но к тому моменту она может выйти из строя настолько, что «ремонт» окажется невозможным. То же самое относится к курению и легким. Даже при наличии столь сложных и совершенных способностей к восстановлению, внутренних защитных и очищающих систем тело может воспринять только вполне определенный объем злоупотреблений до наступления перегрузки.



Нас утешает, что наше тело снабжено очень стойкими и гибкими внутренними механизмами, развившимися за миллионы лет эволюции, для поддержания стабильности и жизнестойкости перед лицом постоянных изменений. Такая биологическая гибкость и стабильность — наш главный союзник, когда приходится сталкиваться со стрессом, трансформациями и переменами в жизни.

Она помогает нам вспомнить, что у нас есть все основания доверять своему телу и действовать в союзе с ним, а не против него.

Как мы видели, Ганс Селье подчеркивал, что жизнь без стрессов невозможна, что сам процесс жизни предполагает «износ», сопряженный с необходимостью адаптации к изменяющимся внутреннему миру и внешней окружающей обстановке. Остается волнующий нас вопрос: какой степени должен достигать износ?

В 1960-х годах исследователи и ученые начали изучать связь между степенью изменений, которые произошли с человеком на протяжении года, и последовавшими изменениями в его здоровье. Доктора Томас Холмс и Ричард Рейх из Медицинской школы при Вашингтонском университете составили список жизненных событий, трансформаций и перемен, куда включили смерть супруга/супруги, развод, заключение в тюрьму, личную травму или болезнь, замужество/женитьбу, увольнение с работы, уход на пенсию, беременность, сексуальные проблемы, смерть члена семьи или близкого друга, перемещение по службе или по должности, выкуп залога, выдающееся личное достижение, изменение условий жизни, смену привычек, поездку в отпуск, уведомление о нарушении правил уличного движения и т. д. и т. п. Они расположили эти «жизненные события» по степени необходимой, по их мнению, адаптации и придали им числовое значение от 100 для смерти супруга до 11 для мелкого нарушения закона. Они обнаружили, что крупное числовое значение по их шкале жизненных трансформаций ассоциируется с более высокой вероятностью заболевания на следующий год, чем низкое числовое значение. Это предполагает, что сама перемена может предрасположить человека к заболеванию.

Многие жизненные изменения в их перечне, например свадьба, повышение по службе или выдающееся личное достижение, обычно считаются «счастливыми» событиями. Они включены в список потому, что даже события, которые могут казаться «положительными», тем не менее являются кардинальными переменами в жизни, требующими адаптации и, следовательно, имеющими стрессовый характер. В терминологии Селье имеются примеры эвстресса, или «положительного стресса». Приведут ли они позже к дистрессу, или «отрицательному стрессу», в значительной степени зависит от вашей способности адаптироваться к ним, что в свою очередь зависит от их значения для вас и изменения этого значения по прошествии какого-то времени. Но при этом легко заметить, как положительная перемена в жизни превращается из эвстресса в дистресс, если вам очень сложно приспособиться к новым обстоятельствам.

Например, вы годами ждали момента, когда уйдете на пенсию, и первое время были счастливы, что не надо рано вставать и идти на работу. Но спустя какое-то время вы вдруг обнаруживаете, что не знаете, что делать с этой появившейся массой свободного времени. Вам может не хватать ощущения взаимосвязи с окружающим миром, которое было у вас, когда вы работали. Если вы не сформируете новые связи и не найдете новые возможности обретения смысла жизни, то не сможете адаптироваться к этой основной перемене в жизни, и она станет для вас источником дистресса, даже если вы и не ожидали этого.

Высокий уровень разводов в нашем обществе свидетельствует, что счастливое событие — свадьба — также может привести к сильному дистрессу и страданию. Это особенно верно, если изначально пара была несовместимой или если люди в браке не могут приспособиться к изменениям, связанным с совместной жизнью, включая, конечно, возможность как собственного развития и трансформации, так и трансформации партнера по браку. Стресс от семейной жизни возрастает, если пара не способна приспособиться к огромным требованиям, налагаемым родительскими обязанностями и связанными с ними переменами в распределении ролей и стиле жизни. Эвстресс от рождения детей может легко обернуться дистрессом и даже хуже. То же верно и в отношении повышения по работе, окончания школы, взросления и других положительных моментов в жизни. Они требуют адаптации к самой трансформации.

Значение, которое жизненные изменения имеют для вас, сильно зависит от общего контекста. Если ваш муж/жена продолжительно и тяжело болел(а) или ваше отношение к этому человеку определялось причиняемым им страданием, эксплуатацией или отчуждением, тогда значение его/ее смерти может быть совершенно различным. Сложность адаптации также будет отличаться в случае внезапности его/ее смерти или исключительно близких отношений с ним/ею. Присвоив событию «смерть супруга» 100 баллов в любом случае, доктора Холмс и Рейх не учли значение события для оставшегося супруга и степень его/ее приспособления или адаптации к последствиям этого события.

Но не только поворотные события в нашей жизни требуют от нас адаптации. Ежедневно мы сталкиваемся с целым рядом не очень важных или незначительных препятствий и случаев, с которыми нам приходится справляться, хотим мы того или нет, и которые мы можем превратить в гораздо большие, чем необходимо, проблемы, если потеряем перспективу и уравновешенность разума.



Конечное воздействие на наше здоровье всего испытываемого нами психологического стресса в значительной степени зависит от нашего восприятия самих изменений в их различных формах и степени нашего умения адаптироваться к постоянным трансформациям, поддерживая при этом свое внутреннее равновесие и чувство цельности. Это, в свою очередь, зависит от значения, которое мы придаем событиям, от наших взглядов на жизнь и на себя и особенно от степени осознания нами наших обычно бездумных и автоматических реакций в ответ на нажатие «кнопок». Именно здесь, в наших реакциях разума и тела на события в жизни, которые мы считаем стрессовыми, более всего требуется практика внимательности, и здесь ее способность к повышению качества жизни может быть использована лучше всего.

В тупике стресс-реактивности*

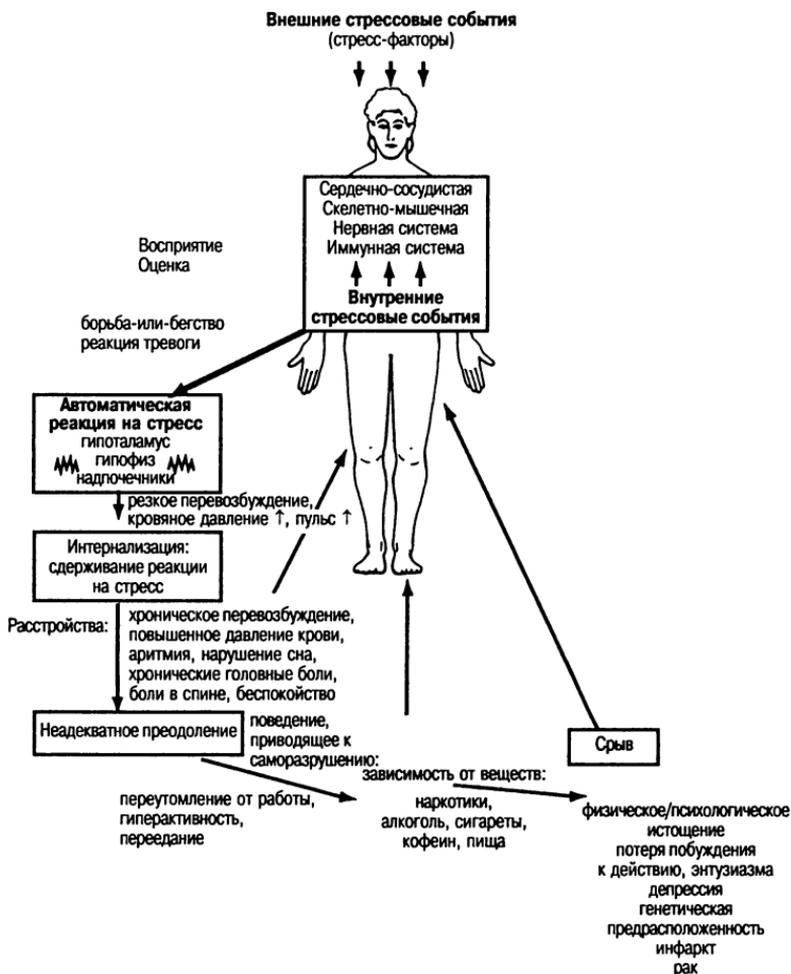
В целом, люди удивительно гибко реагируют на стресс. Тем или иным способом нам удается упорно продолжать жить, выживать и испытывать моменты удовольствия, покоя и удовлетворенности достигнутым. Мы специалисты в решении проблем и преодолении трудностей. Справляемся со стрессом при помощи молитв и религиозных убеждений, других занятий и развлечений, подкрепляющих нашу потребность в радости и взаимосвязи, а также выходя из себя. Мы решаем проблемы и возвращаемся к жизни, делимся любовью и получая ободрение и поддержку со стороны семьи и друзей.

При этом, если нашему физиологическому/психологическому равновесию приходится реагировать и адаптироваться сверх меры, то, несмотря на всю его стабильность, оно может быть расстроено и нарушено. Здоровье может быть подорвано жизнью по укоренившимся моделям поведения, усложняющим и увеличивающим постоянный прессинг жизни. В конечном итоге, степень испытываемого нами стресса в значительной степени определяется нашими автоматическими реакциями на встречающиеся стресс-факторы. Автоматические реакции, запускаемые подсознательно, обычно усложняют и усиливают стресс, превращая пустяковую проблему в гораздо худший вариант. Они не дают нам возможности ясно видеть, творчески решать проблемы, эффективно выражать свои эмоции, когда нам необходимо общаться с другими людьми, и в конце концов, они мешают нам обрести душевный покой. Вместо этого, с каждой реакцией мы подвергаем наше внутреннее равновесие гораздо большему напряжению. Жизнь с подсознательной реактивностью значительно увеличивает риск окончательного срыва и болезни.

Представьте себе на мгновение, что это вы изображены на рис. 9. Внешние стресс-факторы (маленькие стрелки над фигурой) в виде всех факторов — биологических, физических, соци-

* Способность организма реагировать на внутренниис и внешние факторы.

ЦИКЛ СТРЕСС – АВТОМАТИЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС



альных, экономических и политических, которые оказывают на нас давление и производят изменения в наших телах, жизни и социальном статусе, воздействуют на нас извне.

А изнутри наш разум не только изменяется в ответ на наше восприятие этих внешних факторов, но и вырабатывает собственные реактивные энергии, оказывая на организм дополнительное давление и предъявляя другие требования. На рис. 9 это помечено как «внутренние стрессовые события» (маленькие стрелки в рамке). Как мы уже видели, даже наши мысли и чувства могут действовать как изначальные стресс-факторы, если они подрывают наши способности эффективно реагировать. И это верно, даже если мысль или чувство не соответствуют «реальности». Например, простая мысль о неизлечимой болезни может явиться причиной значительного стресса и выбить из колеи, даже если она ошибочна.

Некоторые стресс-факторы воздействуют на нас в течение длительных периодов времени. Это хронические стресс-факторы. Например, постоянный уход за родственником-инвалидом является формой хронического стресс-фактора. Другие стресс-факторы появляются и исчезают за относительно короткое время. Мы называем их критическими. Установленные сроки сдачи работы или своевременная уплата годового подоходного налога служат примерами такого вида стресс-факторов.

Некоторые стресс-факторы обладают высокой степенью предсказуемости, например налоги. Другие менее прогнозируемы, например несчастные случаи или другие неожиданные происшествия, и требуют немедленного реагирования. На рис. 9 маленькие стрелки обозначают все эти критические и хронические внутренние и внешние стресс-факторы, воспринимаемые в любой момент времени. Фигура человека обозначает все стороны вашего существования, целостность организма — тела и разума. Она включает все ваши системы и органы, лишь некоторые из которых перечислены на рисунке: сердечно-сосудистую систему, скелетно-мышечную систему, нервную систему, иммунную систему, систему пищеварения, а также условное психологическое ощущение себя как личности, включая ваши восприятия, убеждения, мысли и чувства.

Когда в какие-то моменты вы подвергаетесь стрессу до такой степени, что разум определяет ситуацию как угрозу существованию, будь то угроза вашему физическому состоянию или вашему чувству достоинства, вы обычно реагируете особым образом. Если при переоценке в следующий момент угроза оказывается кратковременной или нейтральной, тогда реакция или не последует, или будет минимальной. Но если стресс-фактор сильно задевает

вас на эмоциональном уровне, тогда вы испытываете своего рода автоматическую реакцию тревоги.

Реакция тревоги — способ подготовки тела к принятию оборонительных или наступательных действий. Она может помочь нам защитить себя и сохранить или восстановить контроль в угрожающих ситуациях. Наша нервная система «запрограммирована» действовать именно таким образом в определенных обстоятельствах. Реакция тревоги позволяет нам в угрожающих для жизни ситуациях призвать на помощь всю мощь наших внутренних ресурсов.

Уолтер Б.Кэннон, великий американский физиолог, работавший в начале столетия в Гарвардской медицинской школе, который первым ввел термин «гомеостаз» для описания внутренней стабильности нашей физиологии, изучал физиологическую основу реакции тревоги в ряде экспериментальных программ. В одной из них он изучал состояние и ощущения кота при угрозе со стороны лающей собаки. Кэннон назвал реакцию кота реакцией «борьба-или-бегство», потому что физиологические изменения в организме испуганного животного соответствовали изменениям, мобилизующим тело на борьбу или бегство.

Человеческий организм выдает те же физиологические реакции, что и организм животных. При испуге реакция борьба-или-бегство происходит почти мгновенно. В результате возникает состояние психофизиологического перевозбуждения, характеризующееся значительным мышечным напряжением и сильными эмоциями, которые могут варьироваться от ужаса, испуга или волнения до ярости и гнева. Реакция борьба-или-бегство состоит из быстрой смены реакций нервной системы в ответ на непосредственную резкую угрозу и выделения стресс-гормонов, из которых наиболее известен адреналин. Это приводит к повышенным чувственным восприятиям, чтобы собрать как можно быстрее и как можно больше необходимой информации: зрачки глаз расширяются, чтобы пропустить больше света, волосы на теле встают дыбом, чтобы мы были более чувствительны к вибрациям и колебаниям. Мы становимся очень осторожными и внимательными. Производительность сердца увеличивается в четыре-пять раз путем учащения сердцебиения и увеличения силы сжатия сердечной мышцы (а следовательно, повышения кровяного давления), чтобы обеспечить больший приток крови и, следовательно, энергии к крупным группам мышц рук и ног, которые придется задействовать в случае борьбы или бегства.

Одновременно с этим прекращается приток крови к пищеварительной системе и сам процесс пищеварения. В конце концов, если вас вот-вот съест тигр, нет смысла продолжать перева-

ривать пищу в желудке. Процесс ее переваривания будет продолжен в желудке у тигра, если он вас поймает. А борьба или бегство потребуют, чтобы как можно больше крови получали именно мышцы. В стрессовые моменты вы можете ощущать такое перераспределение кровотока, как пустоту в желудке.

Все эти изменения в вашем организме и эмоциях происходят в связи с запуском в действие независимой системы, которая называется автономной нервной системой (АНС). Она является частью нервной системы, которая регулирует внутренние состояния организма, например: частоту сердцебиения, давление крови и процесс пищеварения. Особая ветвь АНС, стимулирующаяся реакцией борьбы-или-бегства, известна как симпатическая ветвь. Ее задача — ускорять процессы и реакции. Другая ветвь, известная как парасимпатическая, действует как тормоз. Ее функция — замедлять и успокаивать.

Гипоталамус контролирует деятельность этих двух ветвей и является главным «переключателем» автономной нервной системы. Гипоталамус — железа, которая, в свою очередь, является частью так называемой лимбической системы — области, расположенной глубоко в мозге. Лимбическую систему можно считать «центром наших эмоций». Она соединяется через гипоталамус не только с автономной нервной системой, но и с эндокринной системой желез и скелетно-мышечной системой. Эти взаимосвязанные проводящие пути позволяют нашим эмоциям и системам органов координированно и комплексно реагировать на внешние события.

Кроме всего прочего, лимбическая система отвечает за регуляцию внутренних состояний организма, наших эмоций и побуждений. Это один из важных центров управления механизмами биологической регуляции. Когда она запускает симпатическую нервную систему через стимуляцию определенных областей гипоталамуса, происходит массовый выброс нервных сигналов, оказывающих воздействие на функционирование каждого органа в организме. Это осуществляется двумя способами: во-первых, через прямые связи нейронов (нервных клеток) со всеми внутренними органами, во-вторых, посредством выделения гормонов и нейропептидов в кровь. Одни гормоны выделяются железами, другие — нервными клетками (и в этом случае называются нейропептидами), третьи — и теми, и другими. Гормоны и нейропептиды являются химическими мессенджерами, которые «путешествуют» по всему телу, передают информацию и запускают определенные ответные реакции различных групп клеток и тканей. Прибыв к месту назначения, они прикрепляются к особым молекулам рецепторов и передают свое сообщение. Вы можете считать их хи-

мическими переключателями, включающими и выключающими определенные кнопки управления в вашем организме. Вполне может быть, что все наши эмоции и чувственные состояния зависят от выделения определенных нейропептидов и гормонов в разных условиях. Некоторые из этих гормонов-мессенджеров высвобождаются как часть реакции борьба-или-бегство. Например, адреналин и норадреналин выделяются в кровь мозговым слоем надпочечников (который является частью надпочечников — желез, расположенных над почками), когда они стимулируются сигналами из гипоталамуса, поступившими через симпатические нервные проводящие пути. Эти гормоны, которые мы обозначили как «Автоматическая реакция на стресс» на рис. 9, придают вам «толчок» и ощущение поступления дополнительных сил и энергии в моменты опасности. Кроме того, во время стресса также стимулируется гипофиз мозга. Он осуществляет выброс других гормонов (из коры надпочечников), которые также составляют часть автоматической реакции на стресс.



История Арнольда Лемеральда иллюстрирует замечательную силу, присущую автоматической реакции на стресс. В заметке, опубликованной в газете *Boston Globe* («Бостон Глоуб») за 1 ноября 1980 года, говорилось следующее:

«Арнольд Лемеральд из Саутгейта, штат Мичиган, 56 лет, шесть лет назад перенес инфаркт. С тех пор не поднимает тяжести. Но на этой неделе, когда пятилетний Филип Тот застрял под чугунной трубой возле игровой площадки и не смог оттуда выбраться, Лемеральд легко поднял трубу и спас жизнь ребенку. Поднимая трубу, Лемеральд подумал, что она, должно быть, весит килограммов 80–100. На самом деле она весила 450 кг, почти полтонны. Позже сам Лемеральд, его взрослые сыновья, репортеры и полицейские пробовали поднять трубу, но не смогли».

Эта история иллюстрирует мощь реакции борьба-или-бегство и всплеск энергии, обеспечиваемый ею в моменты опасности для жизни. Она также показывает, что, в принципе, и в моменты опасности мышление не прекращается, но если бы г-н Лемеральд подумал о весе трубы или о состоянии своего сердца до того, как он попытался ее поднять, возможно, он не смог бы это сделать. Но необходимость действий перед лицом опасности для жизни ребенка запустила немедленное состояние перевозбуждения, во время которого мышление на мгновение было отключено и совершалось просто действие. Когда угроза миновала, он не смог проделать то же самое, даже вместе с помощниками.

Легко пронаблюдать, как реакция борьба-или-бегство увеличивает шансы животных на выживание в опасном и непредсказуемом окружении. Это же характерно и для нас. Реакция борьба-или-бегство помогает нам выжить, когда мы попадаем в опасные для жизни ситуации. Поэтому совсем неплохо, что мы обладаем такой жизненной способностью. Плохо, когда мы не можем контролировать ее или использовать конструктивно, и она начинает нами управлять.

Реакция борьба-или-бегство может начинаться у животных, когда они встречают животное другого вида, когда отстаивают свое социальное положение среди сородичей или бросают вызов социальному статусу другого животного в своей группе. Когда бросается вызов социальному положению животного, запускается реакция борьба-или-бегство, и два животных дерутся, пока одно из них не сдастся или не убежит. Сдавшись, животное «знает свое место» и больше не испытывает такую реакцию, когда ему бросают вызов. Оно сразу сдается.

Люди обладают богатым выбором в ситуациях социального стресса и конфликта, но зачастую прикованы к таким же шаблонам поведения, как бегство, капитуляция или борьба. Нередко наши реакции в социальных ситуациях не отличаются от реакций животных. Правда в отличие от людей животные одного вида крайне редко убивают друг друга в социальных конфликтах.

Многие наши стрессы происходят от угрозы, реальной или мнимой, социальному статусу, а не жизни. Но реакция борьба-или-бегство вступает в действие даже при отсутствии ситуации, опасной для жизни. Достаточно ощущать себя в опасности.

Возникая столь быстро и автоматически, реакция борьба-или-бегство часто создает для нас дополнительные проблемы в социальной сфере вместо придания нам необходимой энергии для решения проблем. Все, что угрожает нашему чувству благополучия, в той или иной степени запускает в действие эту автоматическую реакцию. Если возникает малейшая угроза нашему социальному статусу, нашему эго, нашим непреклонным убеждениям, желанию контролировать ход вещей или устраивать их определенным образом (например, поведение типа «все будет по моему»), сразу вступает в действие симпатическая нервная система. Мы будем «катапультированы» в состояние перевозбуждения и борьбу-или-бегство, нравится нам это или нет.



К сожалению, перевозбуждение может стать постоянным образом жизни. Многие наши пациенты описывают свое состояние

следующим образом: я все время в напряжении, постоянно беспокоюсь за что-либо. Они страдают от хронического мышечного напряжения, обычно в области плеч, лица, лба, челюстей и рук. У каждого имеется собственная область накопления мышечного напряжения. Также отмечается учащенное сердцебиение в состоянии постоянного перевозбуждения. Вы можете ощущать внутреннюю дрожь, пустоту в желудке, пропуски ударов пульса или наоборот его учащение, у вас могут постоянно потеть ладони. Часто могут проявляться побуждения к бегству, взрыву ярости или к вступлению в спор или драку.

Разумеется, это автоматические реакции на обычные повседневные стрессовые ситуации, а не на угрозу жизни. Они возникают, потому что тело и разум автоматически реагируют на воспринятую угрозу или опасность. Поскольку способность запускать в действие реакцию борьба-или-бегство составляет часть нашей природы (даже хотя мы нечасто сталкиваемся в повседневной жизни с тиграми) и поскольку она приводит к существенным нездоровым физиологическим, социальным и физическим последствиям в результате выхода из-под контроля, то для нас важно знать об этой внутренней тенденции и осознавать легкость ее запуска в действие, если мы хотим изменить свой жизненный стереотип автоматической реактивности на стресс. Как вы вскоре увидите, осознание является решающим элементом в обучении освобождению от автоматической реакции на стресс в моменты, когда ваш первый импульс — испуг с последующим побуждением убежать, склониться каким-либо образом или драться.



Итак, что же нам делать во всех таких ситуациях, когда реакция борьба-или-бегство крепнет внутри нас, а мы чувствуем неспособность драться или убежать, так как оба выхода социально неприемлемы, и кроме того, мы знаем, что это не решит проблему? Мы все еще чувствуем угрозу, обиду, страх, гнев, возмущение. Внутри нас стресс-гормоны и нейромедиаторы информации расчищают «поле» для боя или бегства. Давление крови повышается, сердце «колотится», мышцы напряжены, нас подташнивает.

В социальных ситуациях мы применяем один общий способ — подавляем, насколько можем, эти чувства. Мы отгораживаемся от них. Притворяемся, что не возбуждены. Лицемерим, пряча свои чувства от других, а иногда и от самих себя. Поступая таким образом, мы помещаем возбуждение в единственное место, которое смогли найти — в глубь себя. Мы сдерживаем, поглощаем, подавляем его, то есть, говоря научным языком, подвергаем интер-

нализации. Подавляя внешние признаки автоматической реакции на стресс, мы ведем себя как обычно, удерживая все внутри.

Борьба или бегство замечательны тем, что, по крайней мере, эти виды действий утомляют вас, поэтому когда все уже позади, вы отдыхаете. Кровяное давление и пульс возвращаются в норму, поток крови протекает по обычным путям, мускулы расслабляются, и вы постепенно входите в состояние восстановления энергии и сил.

Подавляя в себе автоматическую реакцию на стресс, вы не получаете чувства освобождения, которое дает борьба или бегство. Вы не доходите до высшей точки и не получаете физического облегчения и восстановления сил после всего случившегося. Вместо этого вы просто носите возбуждение в себе в виде возбужденных мыслей и чувств и стресс-гормонов, которые создают в вашем теле хаос.

Изо дня в день мы сталкиваемся с множеством различных ситуаций, многие из которых в той или иной степени уменьшают наши ресурсы. Если каждый раз, когда мы сталкиваемся с той или иной стороной «полной катастрофы», нашей автоматической реакцией будет мини- или совсем не мини-реакция борьба-или-бегство, и если в большинстве случаев мы подавляем ее выход наружу и просто растворяем в себе ее энергию, то к концу дня будем ощущать невыносимое напряжение. Если это становится образом жизни и если у нас отсутствует здоровый способ снятия внутреннего напряжения, тогда за несколько недель, месяцев и лет мы более чем вероятно войдем в постоянное состояние хронического перевозбуждения, которое не сможем прервать и впоследствии будем считать «нормой».

Существуют неоспоримые доказательства, что хроническая стимуляция симпатической нервной системы ведет к длительному физиологическому расстройству, результатом которого становятся такие проблемы со здоровьем, как повышенное кровяное давление, сердечная аритмия, проблемы с пищеварением, хроническая головная боль, боли в спине, нарушение сна, а также психологический дистресс в форме хронического беспокойства. Несомненно, наличие таких проблем создает еще больший стресс. Все они становятся дополнительными стресс-факторами с обратной связью. Это показано на рис. 9 стрелкой, идущей от этих симптомов хронического перевозбуждения обратно к человеку.

Каждый день мы наблюдаем результаты такого образа жизни на наших курсах освобождения от стресса. Люди приходят к нам, когда им уже все надоело, когда они уже впали в отчаяние, когда поняли, что можно вести лучший образ жизни и существуют более

эффективные способы преодоления проблем. На первом занятии им предлагается описать себя и свои ощущения в самом расслабленном состоянии. Многие говорят: «Я не помню, это было так давно» или: «Не думаю, что я вообще когда-нибудь был расслаблен!». Они мгновенно осознают синдром перевозбуждения, схематично изображенный на рис. 9. Многие говорят: «Рисунок точь-в-точь описывает меня».

Все мы применяем различные методы, чтобы оставаться спокойными и хладнокровными и справляться с нагрузками в своей жизни. Многие люди прекрасно справляются с исключительно сложными личными обстоятельствами жизни и выработали свои методы. Они знают, когда остановиться и взять тайм-аут, у них есть хобби и другие интересы, чтобы занять свой разум, они дают себе советы, напоминают себе, что надо смотреть на вещи по-другому и не терять перспективы. Поступающие таким образом люди будут, скорее всего, стрессоустойчивыми.

Но многие пытаются справиться со стрессом методами, которые в реальности ведут к саморазрушению. Такие попытки контроля названы на рис. 9 «неадекватное преодоление», потому что, хотя они помогают переносить стресс и дают некоторое чувство контроля, все же в конце концов они приводят к усилению испытываемого стресса. В данном случае вы можете понимать «неадекватное» как нездоровое, вызывающее еще больший стресс.

Суть одного «популярного» способа неадекватного преодоления состоит в отрицании самого наличия проблем. «Кто в напряжении? Я? Ничего подобного, я не напряжен», — говорит отрицающий, при этом постоянно излучая «телесные сообщения» о накоплении в теле мышечного напряжения и подавленных эмоций. Некоторым очень сложно признаться даже самому себе, что они постоянно носят на себе «тяжелые доспехи» гнева или обиды. Очень трудно освободиться от напряжения, если вы не желаете признать факт его наличия. Если вас вызывают на спор о вашем отрицании, сильные эмоции могут выйти на поверхность и принять различные формы, в том числе вылиться во время приступа гнева или в виде возмущения, которые являются несомненными признаками того, что вы спорите, продолжая что-то глубоко прятать внутри себя.

Однако отрицание не обязательно неадекватно. Иногда это хороший временный способ преодоления относительно несущественных проблем до тех пор, пока вы больше не сможете их отрицать. Тогда придется предпринять что-нибудь другое, чтобы устранить их. Печально, но иногда отрицание — единственное,

что человек, по его мнению, может предпринять в опасной или неприятной ситуации, например девочка, в отношении которой совершается насилие и которой угрожают смертью, если она расскажет кому-нибудь об этом. Мы видели, что некоторые испытывавшие в детстве насилие пациенты не имели другого выбора, когда были юными, особенно если мучителем был кто-нибудь из родителей или тот, кого они должны были бы любить — и любили. Так произошло в случае с Мэри, чью проблему обсуждали в главе 5. Отрицание позволило ей сохранить душевное спокойствие в безумном мире ее детства. Но рано или поздно отрицание перестает действовать и приходится подходить к проблеме с каким-то иным способом решения. И в конце концов, даже если отрицание было лучшим, что вы тогда могли сделать, вам обычно приходится платить за него слишком высокую цену.

Кроме отрицания, существуют и другие нездоровые способы, которыми мы пытаемся контролировать стресс. Они носят нездоровый характер именно потому, что так или иначе мешают восприятию и решению настоящей проблемы. Классический пример — трудоголизм. Например, если вы чувствуете себя угнетенным и разочарованным в семейной жизни, тогда работа — прекрасный повод реже бывать дома. Если работа приносит удовлетворение и положительное отношение коллег, если на работе вы можете контролировать себя, имеете власть и авторитет, ощущаете продуктивность и творческий характер своего труда, тогда легко полностью отдаться работе. Это может опьянять и становиться дурной привычкой, как алкоголь. И к тому же предоставляет социально приемлемое алиби, объясняющее постоянное отсутствие дома, поскольку работы всегда больше, чем можно ее выполнить. Некоторые люди «топят» себя в работе. Большинство поступает таким образом неосознанно, с самыми лучшими намерениями, потому что в глубине души не хотят непосредственно сталкиваться с другими сторонами жизни и необходимостью добиваться здорового равновесия.

Заполнение своего времени занятостью — еще одна модель поведения, в основе которого лежит уклонение от проблем и саморазрушение. Вместо решения проблем вы будете бегать как сумасшедший, делать хорошие дела, пока ваша жизнь не заполнится обязанностями и обязательствами настолько, что у вас не останется времени на себя. При всей этой беготне вы можете даже не осознавать, что делаете. Такого рода гиперактивность иногда действует как попытка удержать чувство контроля, когда кажется, что оно ускользает.

Когда мы угнетены или чувствуем себя некомфортно, то любим применять быстродействующие средства. Одним из популярных методов освобождения от стресса является применение химических веществ для изменения состояния разума и тела, когда нам не нравятся наши чувства или мы хотим сделать данный момент «более интересным». Чтобы справиться со стрессом и дистрессом в жизни, мы используем алкоголь, никотин, кофеин, сахар и всевозможные лекарства, которые имеются в свободной продаже или продаются по рецепту врача. Побуждение идти этим путем обычно исходит из сильного желания почувствовать себя иначе в моменты плохого, подавленного настроения. А таких моментов бывает много. Уровень зависимости от какого-либо вещества в нашем обществе — драматическое свидетельство нашей индивидуальной боли и стремления к моментам внутреннего покоя и мира.

Многие люди не чувствуют себя способными выдержать день, даже утро, без чашечки кофе (или двух-трех). Чашка кофе становится видом заботы о себе, способом остановки, общения с друзьями или собой. Люди используют перерыв на кофе, чтобы успокоиться и сделать паузу в потоке требований дня. Другие точно так же используют сигареты. Сигареты обычно неосознанно используются для преодоления моментов стресса или беспокойства. Вы закуриваете, глубоко затягиваетесь, мир на мгновение останавливается, моментально наступает ощущение покоя, удовлетворения, расслабления, затем можно двигаться дальше. До следующего стрессового момента. Алкоголь — еще один химический способ освобождения от стресса и преодоления эмоциональной боли. Он предлагает дополнительное расслабление мышц и уход от груза ваших проблем. После нескольких рюмок жизнь может показаться более приемлемой. Многие чувствуют себя в приподнятом настроении, общительными, уверенными в себе и полными надежд, только выпивая. Люди, с которыми вы выпиваете, предоставляют эмоциональный и социальный комфорт и укрепляют мысль, что выпивка помогает вам почувствовать, что вы все держите под контролем.

Пища может аналогичным образом использоваться для освобождения от стресса и эмоционального дискомфорта наряду с лекарством или наркотиком. Многие едят каждый раз, когда чувствуют беспокойство или угнетены чем-либо. Еда становится опорой в преодолении неприятных моментов и последующим вознаграждением. Если ощущаете пустоту внутри себя, естественно попытаться заполнить ее, легче всего едой. Ведь вы в буквальном смысле заполняете себя. И хотя на самом деле она не помогает почувствовать себя лучше, люди продолжают прибегать к этому

способу. Употребление пищи для достижения внутреннего комфорта может превратиться в сильную зависимость. Как и от любой дурной привычки, от нее нелегко избавиться, даже осознав ее вред. Для этого от вас требуется наметить план и решительно придерживаться его.

Люди также привыкли применять лекарства для регуляции психического состояния. Транквилизаторы — наиболее широко назначаемые лекарственные препараты в США. Чаще всего их выписывают женщинам. Если вы чувствуете дискомфорт или плохо спите, сильно беспокоитесь, постоянно кричите на детей или срыгаетесь дома или на работе по мелочам, «примите это» для избавления от всех проблем и вновь обретете себя и все будет у вас под контролем. Сейчас в медицине доминирует именно такое отношение к действенности применения лекарственных средств. Они считаются первой линией обороны при регуляции реакций тревоги и симптомов стресса. Лекарства удобны и хорошо действуют. Почему же не воспользоваться ими? Почему не предоставить людям удобный и эффективный способ контроля?

По большей части такой подход даже не оспаривается в медицине. Это неписанный закон, в рамках которого осуществляется ежедневная работа медиков. Врачи бомбардируются рекламой лекарств в медицинских журналах и продавцами лекарств, которые наряду с блокнотами, кофейными чашками, календарями, ручками, на которых рекламируется то или иное лекарство, постоянно оставляют бесплатные образцы новейших лекарственных препаратов, чтобы врач испытал их на своих пациентах. Фармацевтические компании следят, чтобы медицинская практика осуществлялась в океане отчетливых, наглядных сообщений о лекарствах.

В лекарствах как таковых нет ничего плохого. Наоборот, как нам известно, лекарства играют исключительно важную роль в медицине. Но климат, создаваемый агрессивной рекламой, может оказать сильнейшее подсознательное влияние на практикующих врачей. Они в первую очередь думают, какое лекарство назначить, а не о том, следует ли вообще назначать лекарство в качестве начального подхода к решению проблемы.

Разумеется, таким отношением к лекарствам пронизано все общество, а не только медицина. Мы являемся нацией потребителей лекарств. Пациенты часто идут на прием к врачу, ожидая, что им «дадут что-нибудь помогающее». Если они выйдут от доктора без рецепта, то сочтут, что врач не стремился им помочь. Многомиллиардный доход приносит производство одних только препаратов для снятия боли, от простуды и для ускорения или замедления работы кишечника, которые продаются без рецепта. Нас

просто засыпают сообщениями типа «если ваше тело или разум не чувствуют себя так, как вам того хотелось бы, то стоит только принять «Х», и все вернется в норму и снова будет все в порядке».

Кто же устоит? Кто же будет терпеть головную боль, если можно принять аспирин или тайленол? А тот факт, что во многих случаях мы принимаем лекарства, чтобы подавить симптомы болезни, обычно проходит незамеченным. Мы употребляем их, чтобы не обращать внимание на головную боль или простуду, вместо того, чтобы спросить себя, не лежит ли под первичными симптомами и дискомфортом что-нибудь более серьезное, чему следует уделить внимание.

Учитывая доминирующую роль такого отношения к лекарствам, неудивительно, что в стране разразилась эпидемия употребления наркотиков. Побудительным мотивом потребителей наркотиков является то же умонастроение, то есть если вам не нравится положение вещей, примите что-нибудь, что приведет вас к лучшему состоянию. Когда люди ощущают отчуждение от основных социальных институтов и норм, они вероятнее всего будут стремиться избавиться от этого чувства самым удобным средством мгновенного действия, которое только существует. Наркотики удобны и дают немедленный эффект. В настоящее время наркотики распространились во всех слоях общества, от широкомасштабного употребления их и алкоголя среди подростков и употребления так называемых развлекательных наркотиков, например кокаина, в преуспевающих слоях общества до свирепствующих эпидемий крэка и героина в гетто.

Многие из способов употребления людьми химических средств, законных и незаконных, для получения чувства благополучия, душевного спокойствия, расслабления и улучшения внутренних ощущений являются, по существу, попытками неадекватного преодоления. Они особенно вредны, когда становятся привычными и единственными или основными средствами управления реакцией на стресс. В конечном итоге их неадекватность выражается в ухудшении стрессового состояния, даже если они дают кратковременное облегчение. Они не помогают нам эффективно адаптироваться ни к окружающим нас стресс-факторам, ни к самому миру, в котором мы живем.

То, что они, в конце концов, усиливают стресс и нагрузку на нас, показано на рис. 9 стрелкой, направленной от «зависимости от веществ» к фигуре человека. Зависимость от химических веществ легко приводит к искажениям в восприятиях, снижению нашей способности четко воспринимать реальность и к разруше-

нию стремления вести более здоровый образ жизни. В этом смысле она мешает нам совершенствоваться и исцеляться.

Вещества, которые мы принимаем для освобождения от стресса, в свою очередь являются стресс-факторами для тела. Кофеин влечет за собой нарушение кровяного давления и сердцебиения; никотин и прочие химические вещества, содержащиеся в табачном дыме — болезни сердца, легких и рак; алкоголь — заболевания печени, сердца и мозга; а кокаин приводит к сердечной аритмии и внезапной остановке сердца. Все эти вещества приводят к психологической зависимости; никотин, алкоголь и кокаин ведут также и к физиологической зависимости.



Человек может прожить много лет, переходя по кругу от стрессовых ситуаций и автоматической реактивности на стресс до последующих неадекватных попыток удержать разум и тело под контролем, с последующим еще более сильным стрессом, за которым следует более неадекватное преодоление, как показано на рис. 9. Привычка переедать и работать сверхурочно, гиперактивность и зависимость от химических веществ может не мешать вам долгое время. Но посмотрев внимательно, вы увидите, что ситуация ухудшается, а не улучшается. Если вы находитесь в такой ситуации, то близкие вам люди, вероятно, пытаются заставить вас понять, признать это и обратиться за профессиональной помощью. Но когда привычки становятся образом жизни, легко отвергать то, что говорят другие, и даже отрицать то, что пытаются сообщить вам ваше тело или разум. Эти привычки дают определенный комфорт и безопасность, от которых не хочется отказываться, даже если они убивают вас. В конце концов, неадекватное преодоление также является вредной привычкой.

Как предполагается на рис. 9, накопленное воздействие автоматической реактивности на стресс, усложненной неадекватными способами его преодоления, рано или поздно приведет к срыву в той или иной форме. По большей части это происходит раньше, чем позже, потому что наши внутренние ресурсы по поддержанию гомеостаза могут вынести лишь ограниченное количество перегрузок, прежде чем иссякнут.

Что выйдет из строя первым, в значительной степени зависит от ваших генов, окружающей обстановки и особенностей вашего неадекватного образа жизни. Первым не выдерживает слабое звено. Если в вашей семье много случаев сердечных заболеваний, велика вероятность получить инфаркт, особенно если ваш стиль

жизни изобилует другими факторами, повышающими риск сердечных заболеваний: курение, жирная пища, высокое кровяное давление, циничное и враждебное отношение к другим людям.

Возможно и другое: у вас произойдет нарушение иммунной системы, результатом которого вполне может быть раковое заболевание. Вероятность такого исхода находится в прямой зависимости от ваших генов и влияния канцерогенов на протяжении всей жизни, от питания и отношения к своим эмоциям. Более значительная восприимчивость к инфекционным заболеваниям также способна стать результатом спровоцированного срыва в функционировании иммунной системы.

Любой орган, как и любая из систем организма, может оказаться слабейшим звеном, ведущим к болезни. Для одних это может быть кожа, для других — легкие, для третьих — сосуды головного мозга и в результате инсульт, для четвертых — это пищеварительный тракт или почки. Для некоторых это может быть травма, например проблемы с диском верхнего отдела позвоночника, осложненные нездоровым образом жизни.

В какой бы форме ни выразался срыв, если он не закончился смертью, то он становится еще одним мощным стресс-фактором, который вам приходится преодолевать в первую очередь, отодвинув в сторону все предшествующие стрессы, которые бывали в вашей жизни. На рис. 9 срыв показан как еще одна стрелка, ведущая к человеку и требующая еще большей адаптации.

Существует еще одна деталь автоматической реакции на стресс, не показанная на рис. 9, которая становится важной, когда человек сталкивается с неизбежным стрессом длительного воздействия. Примером может служить уход за престарелым родителем, просто больным или страдающим болезнью Альцгеймера, или уход за ребенком-инвалидом. В таких ситуациях стрессы повседневной жизни усиливаются целым комплексом потенциально непреодолимых стресс-факторов, связанных с долговременными требованиями сложившейся ситуации. Если не разработать адекватные кратковременные и долгосрочные стратегии адаптации к ситуации, то напряжение повседневной жизни может достичь уровня, на котором человек будет находиться в состоянии непрерывного перевозбуждения, постоянно реагируя даже на незначительные стресс-факторы, испытывая напряжение, раздражительность и гнев. Однако продолжительное перевозбуждение при незначительном конечном контроле над основным стресс-фактором может дойти до точки, когда начнут преобладать чувства беспомощности и безнадежности. И тогда перевозбуждение может перерасти в

хроническую депрессию, ведущую к обширному спектру изменений в гормональной и иммунной системах, которые со временем могут подорвать здоровье и привести к срыву.

Срыв при автоматической реакции на стресс не обязательно будет физическим. Слишком сильный стресс и недостаточное освобождение от него могут привести к истощению психических ресурсов до уровня, когда может произойти то, что иногда называют нервным срывом, т. е. чувство полной неспособности жить вашей обычной жизнью. Такое состояние может привести к необходимости госпитализации и медикаментозному лечению. В настоящее время модно употреблять слова «нервное истощение» для описания подобного состояния неполной или полной нервно-психической усталости с сопутствующей потерей смысла и интереса к жизни. Все, что раньше приносило удовлетворение и радость, больше не действует.

Человек с нервным истощением чувствует свою оторванность от работы, семьи и друзей; для него все потеряло смысл. В таких условиях может возникнуть глубокая депрессия, которая приводит к потере способности эффективно действовать в жизни и просто жить. Радость и энтузиазм пропадают. Как и в случае с физическим срывом нервно-психический срыв становится еще одним основным стресс-фактором, с которым человеку приходится справляться тем или иным способом.

Такой цикл запуска стресс-фактором определенной реакции на стресс, часто сопровождающийся поглощением этой реакции и ведущий к неадекватным попыткам удержать ход событий под контролем, которые, в свою очередь, ведут к еще более сильным стресс-факторам и более сильным автоматическим реакциям на стресс, и в конце концов — к кризису здоровья, возможно, даже к смерти — является образом жизни многих из нас. Когда попадаете в этот порочный круг, кажется, что такова жизнь и что другого образа жизни не существует. Вы можете подумать, что это просто старение, нормальное ухудшение здоровья, нормальная потеря энергичности, энтузиазма или чувства контроля.

Но пребывание в тупике цикла «стресс — автоматическая реакция на него» не является ни нормальным, ни неизбежным. Как уже говорилось, мы обладаем гораздо более широким выбором и ресурсами для решения проблем, чем нам раньше казалось. Здоровая альтернатива поведению, приводящему к саморазрушению — прекратить автоматически реагировать на стресс и начать управлять реакцией на него. Это путь внимательности и осознания в повседневной жизни.

Управляемая, а не автоматическая реакция на стресс

Итак, мы опять вернулись к исключительной важности внимательности. Самый первый и важный шаг по прерыванию автоматической реакции и освобождению от постоянного автоматизма реагирования на стресс — быть внимательным к происходящему в реальности в момент, когда происходит событие. В данной главе мы рассмотрим, как это делать.

Давайте еще раз рассмотрим ситуацию человека, изображенного на рис. 9, которую мы анализировали в предыдущей главе. В любой момент на человека может оказать влияние комплекс внутренних и внешних стресс-факторов, которые вызывают поток чувств и изменение поведения. Мы назвали все это автоматической реакцией на стресс. На рис. 10 изображен тот же цикл «стресс — реакция на него», как и на рис. 9, но теперь показан альтернативный путь, который мы назвали управляемой реакцией на стресс, чтобы отличать от автоматической реакции на стресс. Управляемая реакция на стресс — ведущая к здоровью противоположность автоматической реакции на стресс. Оно собирательно представляет то, что мы называем адекватными, или здоровыми, стратегиями преодоления стресса в отличие от неадекватных попыток освобождения от стресса.

Вам не нужно ни следовать реакции борьба-или-бегство, ни впадать в состояние беспомощности каждый раз, когда попадаете в стрессовую ситуацию. Можно выбрать другой путь. И здесь появляется на сцене внимательность. Осознание конкретного момента позволяет вам осуществлять контроль и оказывать влияние на ход событий в те самые моменты, когда вы более всего склонны к автоматическим реакциям, погружению в перевозбуждение и к неадекватным попыткам решить проблему.

По определению, реакция на стресс происходит автоматически и на подсознательном уровне. Как только вы привносите осознание и внимательность к происходящему в стрессовой ситуации, то существенно изменяете всю ситуацию в целом просто тем, что больше не действуете неосознанно в режиме автопилота. Вы теперь полностью присутствуете, пока развивается стрессовая ситуация.

И поскольку вы являетесь неотъемлемой частью всей ситуации, то повышая уровень своего осознания, вы фактически изменяете всю ситуацию, даже не приступив к действиям. Такая внутренняя трансформация может иметь исключительно важное значение, так как она предоставляет вам возможность влиять на последующие события. Подключение осознания в такой момент занимает всего долю секунды, но решительно меняет результат встречи со стрессом. На самом деле, это решающий фактор выбора вами дальнейшего пути: пойдете ли вы по пути «автоматической реакции на стресс» или «управляемой реакции на стресс», показанной на рис. 10.

Давайте рассмотрим, как можно это сделать. Если вам удастся остаться, как мы уже отметили, сконцентрированным в этот момент стресса, осознать стрессовый характер ситуации и понять поступающие импульсы к автоматическому реагированию, то тем самым вы уже изменили направление развития ситуации. Следовательно, вам нет необходимости подавлять все свои мысли и чувства, связанные с повышенным возбуждением, чтобы не дать себе выйти из-под контроля. Вы как раз можете позволить себе ощущать угрозу, испуг, злость, обиду и чувствовать напряжение тела в такие моменты. Но, осознавая настоящий момент, вы можете легко распознать это возбуждение как то, чем оно является на самом деле, т. е. мыслями, чувствами и ощущениями.

Этот простой моментальный переход от бездумной реакции к внимательному пониманию может снизить силу воздействия реакции на стресс и ее власть над вами. В этот момент у вас действительно есть выбор. Можно продолжить следовать по пути автоматической реакции на стресс, но теперь это не обязательно. Не обязательно автоматически реагировать как раньше, когда нажимались ваши «кнопки». Вместо этого вы можете управлять реакцией, исходя из большего осознания происходящего.

Такая внутренняя управляемая реакция будет неизбежно сложна для нас в стрессовой ситуации, если мы ожидаем, что осознание и концентрация внимания могут просто всплыть ниоткуда в нужный нам момент или что нам просто достаточно захо-

теть, и наши разум и тело станут спокойными, когда они возбуждены. На самом деле, мы постоянно тренировали разум и тело реагировать именно таким образом, развивая и углубляя эти самые качества в обязательной практике медитации. Короче говоря, только путем регулярных тренировок по развитию внимательности мы можем надеяться, что наше спокойствие и осознание моментов будут достаточно сильными и надежными, чтобы помогать нам реагировать уравновешенно и творчески в моменты стресса.

Способность внимательно реагировать развивается каждый раз, когда мы испытываем дискомфорт, боль или сильные чувства во время медитации и когда просто наблюдаем за ними и стараемся оставлять их такими, какие они есть, не реагируя. Как мы уже видели, практика внимательности в каждый конкретный момент сама укрепляет нас в альтернативных способах понимания и управления реакцией на внутренние состояния. Она подводит нас к совершенно другому виду контроля. Мы убедились на собственном опыте, что эффективный контроль может опираться на внутреннее спокойствие, признание и открытость; что не нужно бороться со своими мыслями и чувствами или заставлять окружающую действительность быть такой, как нам хочется.

Одно точно. Мы знаем, куда заведет реакция борьба-или-бегство, если поставить ее на автоматический запуск. Мы шли этим путем практически всю жизнь. Сейчас перед нами стоит другая задача — осознать, что в любой момент мы имеем реальную возможность поступить иначе.

Выбор пути «управляемой реакции на стресс» не означает, что вы никогда не будете ощущать угрозу, страх или гнев или что никогда не совершите глупый или приносящий вам вред поступок. В действительности, важно то, что вы сможете в большей степени осознавать свои чувства и импульсы в течение всей стрессовой ситуации. Ваше осознание может повысить (или наоборот — понизить) интенсивность испытываемого вами возбуждения. Это будет зависеть от обстоятельств. Но в целом, осознание или сразу снижает возбуждение, или помогает вам быстрее восстановиться после стрессовой ситуации. Это показано на рис. 10 менее жирными линиями «зигзагов» в рамке «Управляемая реакция на стресс» по сравнению с рамкой «Автоматическая реакция на стресс».

Во многих ситуациях эмоциональное возбуждение и физическое напряжение полностью приемлемы. В других же обстоятельствах они могут быть недопустимы. В любом случае то, как вы справитесь с ними, зависит от степени вашего осознания.

В некоторых ситуациях ваше чувство угрозы может больше относиться к состоянию вашего разума, чем к стрессовому событию как таковому. Используя осознание в стрессовые моменты, вы можете более четко представить себе, как ваша неуравновешенность могла бы усилить вашу неадекватную сверхреакцию, превышающую уровень необходимого реагирования на сложившуюся реальную ситуацию. Затем вы можете напомнить себе и попытаться сразу избавиться от «зашоренного» взгляда, просто чтобы посмотреть, что из этого выйдет. Вы можете попытаться поверить, что ситуация станет более гармоничной, если постараетесь воспринять ее со спокойствием и пониманием. Почему бы вам самому не использовать такую возможность хотя бы раз или два? Что вы потеряете?

Поэкспериментировав таким образом, вы будете удивлены, обнаружив, как много обстоятельств раньше «нажимали на ваши кнопки», а теперь не приводят вас в возбуждение. Они потеряли для вас стрессовый характер не потому, что вы сдались, стали беспомощными или признали свое поражение, а потому что стали более расслабленными и стали больше доверять себе. Такая управляемая реакция на напряжение — важная часть вашего опыта. Вы поддерживаете собственное равновесие разума и тела, что иногда называется сохранением своего центра.



Как мы осознанно вырабатываем управляемую реакцию на стресс в повседневной жизни? Так же, как развиваем внимательность в обязательной практике медитации: момент за моментом, укрепляя свое тело и следя за дыханием. Когда нажимаются ваши «кнопки» или вы чувствуете себя в стрессовой ситуации, когда запускается реакция борьбы или бегства, попытайтесь перенести осознание на лицо и плечи, когда они начинают напрягаться, к сердцу, когда оно начинает стучать, к желудку, когда там появляются странные ощущения, ко всем частям тела, которые дают о себе знать в этот момент. Посмотрите, сможете ли вы осознавать проявления чувств гнева, страха или обиды, почувствовав, как они возникают в вас. Вы можете даже сказать себе: «Вот оно» или «Это вызовет стресс», или «Пора настраиваться на дыхание и концентрировать внимание». Внимательность обеспечивает «поле действия» для вашей соответствующей реакции именно в этот момент. Действуя достаточно быстро, вы успеете перехватить автоматическую реакцию на стресс до момента ее полного развития и преобразовать ее в управляемую реакцию.

Умение перехватывать автоматическую реакцию на стресс по мере ее появления требует тренировки. Но не волнуйтесь. Если вы похожи на большинство людей, то у вас будет масса возможностей попрактиковаться. Когда вы привлекаете осознание к каждой возникшей ситуации, она становится для вас еще одной возможностью поупражняться в управлении реакцией на стресс. Наверняка вы не сможете управлять реакцией на стресс в каждой ситуации. Нереально ожидать этого от себя. Но пытаясь придать более широкую перспективу каждому из этих моментов, вы тем самым превращаете стресс-факторы в вызовы судьбы на пути к самосовершенствованию. Теперь стресс-факторы больше похожи на ветер, который вы можете использовать, чтобы добраться до «места назначения». Как и с ветром на море, вы не можете «управлять» всей ситуацией, но можете искусно использовать ветер и либо поставить его энергию себе на службу, либо лучше защитить себя от него.



Начинать следует, конечно же, с дыхания. Если удастся привлечь внимание к своему дыханию даже на кратчайший миг, оно поможет осознанно встретить этот и последующие моменты. Дыхание само по себе успокаивает, особенно когда мы можем настроиться на него в области живота. Оно — как старый друг; оно удерживает нас «на якоре», придает нам стабильность как вбитые в дно опоры моста, когда речная вода бурлит, омывая их. Или наоборот, оно может напомнить, что в пяти-десяти метрах под волнующейся поверхностью океана царит спокойствие.

Дыхание возвращает вам спокойствие и осознание, если вы на мгновение теряете с ними связь. В этот момент оно возвращает вам осознание собственного тела, в том числе и ощущение любого усиления мышечного напряжения. Оно также напомнит вам обратить внимание на свои мысли и чувства. Возможно, вы увидите, что они соответствуют автоматической реакции. Возможно, усомнитесь в их точности.

Наиболее вероятно, что сохраняя равновесие в момент стресса, вы осознаете весь контекст ситуации. Ваши побуждения: бежать или драться, бороться или защищаться, остаться спокойным или запаниковать, будут видны в увеличенном изображении этого момента наряду с другими значимыми подробностями. Такое восприятие ситуации позволит вам с самого начала оставаться более спокойным или быстрее восстанавливать внутреннее равновесие, даже если вначале оно было нарушено вашей реакцией. После

окончания курсов по освобождению от стресса менеджер одной из фирм повесила на самом видном месте своего офиса изображение загадки девяти точек (см. главу 12), которое при возникновении стрессовой ситуации на работе напоминает ей воспринимать контекст всей ситуации.

Когда вы пребываете в спокойствии и осознании конкретного момента, то скорее всего будете применять творческий подход и видеть новые варианты, новые решения проблем. Вы будете осознавать свои эмоции в большей степени и поддаваться им — в меньшей. Вам будет легче сохранять уравновешенность и чувство перспективы в сложных ситуациях.

Если первоначальная причина стресса уже миновала, вы более отчетливо поймете: что случилось тогда, то уже случилось. Оно уже в прошлом. Благодаря такому восприятию вы свободно можете направить свою энергию на преодоление и решение других проблем, требующих немедленного внимания.

Направляя свою энергию таким образом, вы будете быстро восстанавливать, даже в очень стрессовых ситуациях, психическое и физиологическое равновесие (которое мы называем гомеостазом) по мере того, как возвращаются в норму реакции тела. Обратите внимание на рис. 10, где показано, что в отличие от автоматической реакции на стресс управляемая реакция не генерирует дополнительный стресс. Обратные стрелки от него к человеку не идут. Вы скорректировали свою реакцию и на этом все. Вы движетесь дальше. В следующий стрессовый момент остаток напряженности от предыдущих стрессовых ситуаций будет меньше, потому что в момент их возникновения вы справились с ними. Внимательная управляемая реакция на стресс в каждой стрессовой ситуации сократит напряжение, которое накапливается нами в организме, и тем самым уменьшит необходимость в устранении дискомфорта, который сопровождает интернализацию напряжения.

Владение альтернативным способом снижения нагрузок может уменьшить зависимость от широко распространенных неадекватных способов, к которым мы часто прибегаем для освобождения от стресса и которые заводят нас в тупик. Одна женщина, окончившая курсы освобождения от стресса, рассказала в конце однодневного занятия, которое периодически проводится с выпускниками, что заметила, что самый сильный позыв к сигарете длится у нее около трех секунд. Она также обратила внимание, что несколько вдохов занимают приблизительно такое же время. Поэтому она решила не брать сигарету, когда хочется

закурить, а обратить внимание на дыхание и просто освободиться от волны желания, наблюдая, как оно снижается, затем гаснет. И вот уже два с половиной года эта женщина не курит.

По мере того, как расслабление и душевный покой становятся более знакомыми для вас ощущениями благодаря обязательной практике медитации, вам легче вызывать их, когда возникает такая необходимость. В стрессовой ситуации вы можете позволить себе плыть по волнам стресса. Не нужно ни отгораживаться от него, ни убегать. Правда, можно еще поддаваться некоторым из них, но гораздо в меньшей степени, чем тогда, когда вы всегда зависели от милости вашей автоматической реакции.



Каждую неделю люди на курсах освобождения от стресса приходят в класс и рассказывают — иногда трогательно, иногда смешно — как они по-новому преодолевают стрессы. Фил рассказал, как он применял управляемую реакцию на стресс, чтобы успешно контролировать боль в спине и лучше сконцентрироваться во время сдачи экзаменов на право работать страховым агентом; Джойс смогла, напоминая себе о дыхании, сохранять спокойствие в больнице, когда ей предстояло перенести операцию; Пэт пришлось применить управляемую реакцию на стресс, чтобы не выйти из себя и справиться с унижением, когда полицейские подняли ее среди ночи, потому что, как выяснилось, ее психоаналитик ошибочно сделал вывод из телефонного разговора, что Пэт собирается покончить жизнь самоубийством; молодой врач Джанет, о которой рассказывалось во введении, смогла контролировать страх перед полетами и продолжает летать на вертолете «скорой помощи»; Элизабет приняла решение просто молчать и не раздражаться, когда сестра начнет бранить ее в своей обычной недоброжелательной манере. Такое поведение Элизабет настолько поразило сестру, что они стали говорить об этом и впервые за многие годы поговорили в дружеской атмосфере.

Дуг попал в автомобильную катастрофу, в которой никто не пострадал. Его вины в аварии не было. Он сказал, что раньше он бы негодовал и возмущался водителем другой машины, который разбил ему автомобиль и причинил множество неудобств в очень напряженный день. Но вместо этого сказал себе: «Во-первых, никто не пострадал, во-вторых, это уже произошло, исходи из этого». Поэтому Дуг настроился на дыхание и разговаривал с водителем с совершенно нехарактерным для него спокойствием, обсуждая детали сложившейся ситуации.

Однажды вечером Марша ехала в больницу на курсы освобождения от стресса на новом автомобиле мужа, фургоне. Последнее, что услышала Марша от мужа перед отъездом, было: «Ради Бога, осторожней с машиной». Она очень осторожно и аккуратно вела машину по дороге в больницу. Желая обеспечить безопасность фургона, пока будет заниматься на курсах, Марша решила, что лучше всего будет поставить машину в гараже больницы, а не на открытой стоянке. Поэтому поехала в гараж. Въезжая туда, она услышала странный треск и звон на крыше фургона. Слишком поздно. Низкая верхняя перекладина гаражных ворот снесла стеклянный фонарь на крыше фургона, о котором она совсем забыла. Осознав, что произошло и какой будет реакция мужа, она на секунду запаниковала. Затем рассмеялась и сказала себе: «Ущерб уже нанесен. Мне не верится, что я это сделала, но это так». Придя в класс, она рассказала нам об этом и о своем удивлении, когда поняла, что смогла контролировать состояние паники, успокоиться, отнестись к сложившейся ситуации с юмором и понять, что мужу придется просто примириться со случившимся.

Кейт рассказал, что открыл в себе способность медитировать во время приема у зубного врача. Обычно он настолько боялся идти на прием, что откладывал лечение до тех пор, пока боль не становилась невыносимой. Но понял, что может сосредоточиться на дыхании и ощущении тела, утопающего в кресле, и сконцентрировать на этом внимание, даже когда стоматолог сверлит ему зуб. Вместо того, чтобы до побеления пальцев вцепиться в ручки кресла, был спокоен и уравновешен. Кейт сам был удивлен, что медитация так помогла ему.



В части IV мы будем подробно рассматривать возможности конкретного применения практики осознания и внимательности. Вы узнаете о многих людях, которые, научившись управлять реакцией на стресс, смогли увидеть все в ином свете и более успешно преодолевать стрессовые ситуации.

Возможно, что к этому моменту вы уже начали заниматься практикой медитации. Наверно, обнаружили, что тоже по-иному реагируете на нагрузки и проблемы в собственной жизни. Разумеется, это самое важное!

Большая гибкость восприятия стресс-факторов и пониженная реакция на стресс характерна для людей, регулярно занимающихся медитацией. Этот факт был подтвержден рядом исследований. В начале 1970-х годов в Гарварде доктора Дэниэл Големан

и Гэри Шварц показали весьма впечатляющий фильм о несчастных случаях на производстве двум группам людей. Члены одной группы занимались медитацией, другая группа была контрольной. В ходе эксперимента ученые выяснили, что занимающиеся медитацией люди обладают не только повышенной чувствительностью и эмоциональным сопереживанием по сравнению с людьми, не занимающимися ею, они также быстрее восстанавливают физическое и душевное равновесие.

Д-р Дин Орниш с коллегами провел исследование, которое более подробно будет обсуждаться в главе 31, среди больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями, диагноз которых был официально удостоверен. Пациенты доктора Орниша прошли 24-дневный интенсивный курс по изменению образа жизни, в процессе которого придерживались низкокалорийной диеты с пониженным содержанием холестерина и ежедневно занимались медитацией и практикой йоги. В результате они заметно нормализовали свою реакцию при выполнении заданий, вызывающих психологический стресс (например, арифметические вычисления в уме при прессинге времени). Такая реакция всегда характеризуется повышением кровяного давления. У больных из контрольной группы, не менявших рацион питания или не занимавшихся медитацией, кровяное давление значительно повышалось в ответ на стресс во время тестирования. И хотя, как мы знаем, в стрессовых ситуациях оно обычно повышается у всех людей, замечательно, что пациенты, прошедшие курс лечения по методу Дина Орниша, смогли в такой степени изменить свою реакцию на стресс за столь короткое время.



Как вы уже поняли, тот факт, что можно научиться осознанно реагировать на стресс, не означает, что вы больше никогда не будете автоматически реагировать в стрессовой ситуации или не будете время от времени переполняться гневом, горем или страхом. Мы не стремимся подавить эмоции, когда управляем своей реакцией на стресс. Скорее учимся воспринимать свои эмоциональные и физические реакции таким образом, чтобы они обладали меньшей властью над нами. В результате мы сможем ясней увидеть, что следует предпринять и каким образом можно более эффективно отреагировать. Ваши реакции в любой конкретной ситуации будут зависеть от серьезности происходящего и его значения для вас. Вы не можете заранее разработать единый план действий, применимый ко всем стрессовым ситуациям. Управле-

ние реакцией на стресс требует осознания конкретного момента, восприятия каждого момента по мере его наступления. Придется положиться на свое воображение и довериться своей способности подходить к каждому моменту с пониманием и новым способом реагирования. Вы откроете для себя «новые земли» всякий раз, когда будете реагировать на стресс именно таким образом. Вы будете знать, что больше не хотите автоматически реагировать на стресс, но невозможно знать заранее, какой новый способ управления реакцией на стресс следует применить. Каждая ситуация будет иной. Диапазон вариантов реагирования зависит от обстоятельств. Но воспринимая стрессовую ситуацию осознанно, вы будете вооружены всеми своими ресурсами. У вас появится свобода творческого подхода к решению проблемы. Когда вы разовьете внимательность в своей жизни, ваша способность к полному восприятию момента проявится даже в самых тяжелых обстоятельствах. Она поможет воспринять и успокоить даже состояние «полной катастрофы», что иногда приглушает вашу боль. Но осознание приносит своего рода утешение даже в страдании. Мы могли бы назвать его утешением, которое приносит мудрость, внутреннее доверие и целостность.

IV



**ПРАКТИЧЕСКОЕ
ПРИМЕНЕНИЕ:
КАК ВЫЙТИ
ИЗ СОСТОЯНИЯ
«ПОЛНОЙ
КАТАСТРОФЫ»**

Работа с симптомами заболеваний: прислушиваясь к своему телу

Снятие всевозможных симптомов является многомиллиардно-долларовой индустрией. Малейший насморк, головная боль или боль в желудке заставляет многих людей бежать к врачу или в аптеку в поисках волшебного эликсира, который бы избавил их от всякой боли. В свободной продаже имеются средства для замедления процесса пищеварения, для ускорения работы кишечника, устранения изжоги или нейтрализации повышенной кислотности желудочного сока. По рецепту врача вы можете приобрести лекарства для снятия беспокойства, например валиум или ксанакс, и сильные болеутоляющие средства, например перкодан. Транквилизаторы, например валиум или ксанакс, и такие лекарства, понижающие кислотность желудочного сока, как тагамет или зантак, находятся в числе самых часто прописываемых лекарств в США. В первую очередь они используются для снятия симптомов дискомфорта и в большинстве случаев оказывают желаемое действие. Но беда многих широко распространенных лекарственных средств заключается в том, что глубоко лежащие проблемы, которые являются причиной появления этих симптомов, могут пройти незамеченными просто потому, что симптомы будут временно устранены.

Такая практика немедленного употребления лекарства для снятия симптомов отражает широко распространенное мнение, что симптомы — неудобные, бесполезные угрозы нашей возможности жить так, как мы хотим, и что их нужно подавить или устранить при первом же их появлении. Проблема состоит в том, что то, что мы называем симптомами — часто просто способ, каким тело сообщает нам о какой-то разладке в организме. Они являются обратной связью, информирующей о расстройстве. Если мы

игнорируем эти сообщения или, что еще хуже, подавляем их, то позже они могут привести к более серьезным симптомам и более серьезным проблемам. Более того, поступающий таким образом человек не учится прислушиваться и доверять своему телу.

Прежде чем приступить к занятиям на курсах освобождения от стресса участники заполняют анкету, в которой они отмечают из ста десяти общих физических и эмоциональных симптомов только те, которые создавали им проблемы в предшествующий месяц. Такую же анкету они заполняют через восемь недель, после окончания курсов.

При сравнении этих двух анкет мы заметили интересную деталь. Во-первых, большинство людей приходят на курсы с относительно высоким количеством симптомов болезней, в среднем 22 из перечисленных 110. Это очень много. По окончании программы обучения они сообщают в среднем о 14 симптомах, т. е. на 36% меньше, чем было вначале. Это значительное сокращение за короткий срок, особенно для людей, у которых было столько заболеваний на протяжении длительного времени.

Вы можете подумать, что снижение количества симптомов не является специфическим эффектом внимания, уделявшегося этим симптомам. Ведь хорошо известно, что люди могут почувствовать временное улучшение, если им уделяется какое-либо внимание в медицинском учреждении и назначается курс лечения. Можно спросить: не явилось ли уменьшение симптомов скорее результатом еженедельного прихода участников курсов в больницу и общения в положительной атмосфере группы, чем результатом самих занятий на курсах освобождения от стресса, например результатом практики медитации.

Хотя такое предположение вполне вероятно, в данном случае оно не годится. Участники курсов освобождения от стресса получали специализированную помощь в медицинских учреждениях как раз по поводу своих проблем со здоровьем. Основная проблема со здоровьем, с которой каждый участник обратился к нам, существовала в среднем на протяжении семи лет. Представляется невозможным, чтобы простой приход на курсы, пребывание в обществе других людей с хроническими заболеваниями и внимание к ним со стороны работников курсов могло бы само по себе привести к столь значительному снижению количества симптомов болезней. Но один элемент определенно способствует улучшению их состояния — их самих призывают сделать что-нибудь для улучшения собственного здоровья. Такой призыв к ним на курсах освобождения от стресса обеспечивает радикаль-

ный уход от позиции пассивного наблюдателя, занятой ранее или вынужденно занимаемой большинством пациентов при лечении в системе здравоохранения.

Еще одно основание считать, что уменьшение симптомов, наблюдаемое у участников курсов освобождения от стресса, происходит в результате обучения на курсах, заключается в том, что количество симптомов удерживается на достигнутом уровне и даже продолжает снижаться по окончании курсов. Мы знаем об этом из нескольких исследований среди более чем 400 участников курсов, которые проводились через определенные периоды времени, от полугода до четырех лет после окончания курсов.

По результатам этих исследований также выяснилось, что свыше 90% выпускников курсов продолжают заниматься медитацией в том или ином виде спустя четыре года после окончания курсов. Большинство очень высоко оценивает роль обучения на курсах освобождения от стресса для улучшения состояния своего здоровья.



Хотя нами установлено существенное снижение количества симптомов заболеваний за восемь недель, в действительности на занятиях мы мало фокусируемся на самих симптомах, а если и заостряем внимание, то не для того, чтобы постараться их уменьшить или устранить. Во-первых, на занятиях присутствуют люди с совершенно различными заболеваниями. У каждого — свой непотворимый и уникальный «букет» болезней и тревог, а также свой план медицинского лечения. В комнате с 20–35 людьми, которые волнуются и беспокоятся по поводу своих болезней и хотят избавиться от них, останавливаться в первую очередь на подробностях ситуации каждого из присутствующих означало бы просто поощрить их самоозабоченность и болезненное поведение. С нашим разумом такой «форум» скорее всего привел бы не к личной трансформации, а к нескончаемым дискуссиям на тему «у кого что болит». Такая перспектива принесла бы мало пользы участникам, если не считать вызванной обсуждениями симпатии и групповой поддержки, которые, будучи несомненно терапевтическими средствами, вряд ли бы привели к глубинным трансформациям взглядов или поведения. Фокусируя во время занятий внимание участников курсов освобождения от стресса не на проблемах, а на том, что у них в порядке, при этом не отрицая существования проблем, мы в состоянии уйти от самоозабоченности своими проблемами и заболеваниями и подойти к сути

вопроса, т. е. как люди могут ощутить вкус собственной целостности такими, какие они есть и прямо сейчас.

Концентрируя внимание на симптомах той или иной болезни, мы настраиваемся на реальное восприятие самих симптомов в моменты, когда они преобладают в разуме и теле, вместо осуждения симптомов и способов избавления от них как печальных событий. Мы делаем это особым способом, который можно назвать «обращением мудрого внимания». Мудрое внимание включает создание стабильности, спокойствия и внимательности к симптомам наших болезней и нашим реакциям на них. Мы называем его «мудрым», чтобы отличить от обычного внимания, которое уделяем нашим проблемам и кризисам.

Например, когда у вас выявляется серьезное хроническое заболевание, понятно, что вы будете беспокоиться. Вы можете быть озабочены, даже напуганы и подавлены тем, как изменилось ваше тело и с какими еще проблемами можете столкнуться в будущем. В результате определенное внимание заостряется на симптомах, но такое внимание не помогает и не исцеляет. Это противоположность мудрому вниманию. Скорее чаще, чем реже, оно будет реактивным, поверхностным, испуганным и озабоченным.

Путь внимательности — прямо сейчас принять себя, такими как мы есть, с болезнями или без них, с болью или без нее, со страхом или без него. Вместо отрицания своих ощущений как нежелательных мы спрашиваем: «Что говорит этот симптом, что он рассказывает мне о моем теле и разуме прямо сейчас?» Мы позволяем себе на какой-то момент войти в полное ощущение болезни. На это потребуются определенное мужество, особенно если симптомы заболевания несут с собой боль, являются предвестником серьезной хронической болезни и сопровождаются страхом смерти. Но, по крайней мере, можно «попробовать воду ногой», ненадолго, скажем, секунд на десять, приблизившись к ним и пристальной вглядевшись в них.

При этом вполне допустимо также осознавать наши чувства в отношении симптомов заболевания. Будь то гнев или отрицание, страх или отчаяние, осуждение или отвращение, мы и эти чувства воспринимаем как можно более бесстрастно. Почему? Только потому, что они уже существуют. Они уже составляют часть наших ощущений. Чтобы укрепить свое здоровье и улучшить самочувствие, следует исходить из нашего сегодняшнего, реального в данный момент состояния, а не из желаемого. Движение к более крепкому здоровью возможно только от «сегодня», только от той точки, где мы находимся сейчас. Поэтому исключительно важно

пристально рассматривать свои симптомы и чувства по отношению к ним и принимать их такими, какие они есть.

В этом смысле симптомы болезни или дистресса плюс ваши чувства по их поводу можно рассматривать как гонцов, пришедших сообщить нечто важное о вашем теле и разуме. В старину, если королю не нравилось принесенное сообщение, он иногда приказывал убить гонца, что равносильно подавлению наших симптомов или чувств, потому что они нежелательны. Убийство гонца, отрицание сообщения или ярость по этому поводу — неразумный подход к исцелению. Ведь мы не хотим игнорировать или прерывать прочные связи, которые помогают замкнуть в единое целое систему значимой обратной связи и восстановить саморегуляцию и равновесие. При появлении симптомов заболевания перед нами встает реальная задача убедиться, что мы можем «выслушать» их сообщения, действительно услышать их и принять близко к сердцу, то есть полностью включиться в систему обратной связи.

Когда пациент на курсах освобождения говорит мне, что у него или нее болит голова во время сканирования или медитации сидя, я могу ответить: «Хорошо. А теперь расскажите, как вы справляетесь с этим».

Этим я добиваюсь следующего: если вы осознали, что у вас болит голова во время медитации, необходимо воспользоваться случаем изучить свои ощущения, которые вы называете головной болью и которые часто являются проблемой для вас, даже когда не занимаетесь медитацией. Наблюдали ли вы за этим симптомом с мудрым вниманием? Использовали ли внимательность и фактор признания, чтобы прочувствовать это ощущение? Наблюдали ли при этом за своими мыслями? Или разум автоматически приходит к отрицанию и осуждению, а возможно, и к мнению, что у вас как-то не получается медитировать, что вы не «можете» расслабиться, что медитация не «помогает» или что ничто не может вылечить вашу головную боль?

У каждого могут возникнуть такие мысли с негативной окраской и многие другие. Они могут приходиться к вам и уходить в разное время из-за головной боли. И как при любой другой реакции, проблема состоит в смещении внимания, чтобы видеть их как мысли и при этом признавать головную боль в настоящий момент, потому что она уже имеется — нравится вам это или нет. Можете ли вы расшифровать ее сообщение, направляя все свое внимание на ощущения и чувства вашего тела в данный момент? Способны ли сейчас определить настроение или чувство, которые предшествовали вашему пониманию, что у вас болит голова? Про-

изошло ли какое-либо событие, вызвавшее ее, которое вы можете четко определить? Чувствуете ли себя беспокойным, подавленным, печальным, рассерженным, разочарованным, унылым, раздраженным? Можете ли наблюдать за дыханием с ощущением головной боли, стуком в висках или каким-либо иным ощущением? Способны ли исследовать свою реакцию с мудрым вниманием? Можете ли вы наблюдать за своими чувствами и рассматривать их просто как чувства и мысли? Удастся ли поймать себя на том, что обозначаете их как «мои» чувства, «мой» гнев, «мои» мысли, «моя» головная боль, затем опустить прилагательные «мой, мои, моя» и просто принять момент таким, каков он есть?

Рассматривая головную боль, комплекс мыслей и чувств, реакцию, вынося суждение о своем самочувствии и желая чувствовать себя по-иному, чем в данный момент, вы, возможно, вдруг поймете, что сами по себе не являетесь вашей головной болью до тех пор, пока не продолжите внутренний процесс «навешивания ярлыков», то есть пока не определите ее как свою головную боль. Возможно, это просто какая-то головная боль или просто ощущение в голове, которому необязательно давать название прямо сейчас.

То, как мы используем слова, может многое рассказать об автоматизме обозначения нами своих симптомов и болезней. Например, мы говорим «у меня болит голова» или «у меня простуда», или «у меня жар», в то время как более точным были бы слова наподобие: «в данный момент тело испытывает головную боль», или «простуду», или «жар». Когда мы автоматически и неосознанно соединяем каждый испытываемый нами симптом с «я» и «мое», разум уже создает нам определенную неприятную проблему. Когда происходит такое отождествление с симптомом, надо осознавать и целенаправленно освобождаться от этого отождествления, чтобы глубже вникнуть в телесное сообщение без зависимости от своих преувеличенных реакций. Рассматривая головную боль или простуду как процесс, мы признаем, что они не статичны, а динамичны и не «наши», а скорее являются процессом, который наш организм испытывает в данный момент.

Рассматривая симптом, будь то мышечное напряжение, учащенное сердцебиение, одышка, жар или боль, со всей внимательностью, мы получаем шанс вспомнить, что должны уважать свое тело и прислушиваться к сообщениям, которые оно пытается нам передать. Когда у нас не получается уважать эти сообщения, либо из-за их отрицания, либо из-за преувеличенной озабоченности симптомами, мы можем создать себе серьезные проблемы.

Обычно ваше тело отчаянно пытается передать вам сообщение, несмотря на плохую связь с сознательным пониманием. Однажды на занятиях один из пациентов — пастор — рассказывал «историю» своих заболеваний. Когда он вспоминал прошлое после нескольких недель занятий медитацией, то понял, что его тело и раньше пыталось заставить его замедлить ускоренный темп жизни по типу А, создавая ему головную боль во время работы. Пастор не прислушался, даже когда головная боль стала невыносимой. Поэтому его тело создало ему язву. Но он опять не прислушался. В конце концов, оно послало ему микроинфаркт, который насколько испугал пастора, что заставил его внимательно прислушиваться к сообщениям тела. Он сказал, что вообще-то благодарен микроинфаркту и воспринимает его как подарок судьбы. Потому что, по его словам, он мог бы убить меня, но не сделал этого. Он дал ему еще один шанс. Пастор понял, что, может быть, это его последний шанс, чтобы начать серьезно относиться к телу, прислушиваться к нему и уважать его сообщения.

Работа с физической болью: ваша боль — это не вы

В следующий раз, когда вы ударите палец молотком или стукнетесь коленкой о дверцу автомобиля, вы можете провести маленький эксперимент по внимательности. Попробуйте, сможете ли вы понаблюдать за взрывом эмоций и расходящимися кругами последующих выкрикиваемых эпитетов, стонов и яростных телодвижений. На все это уходит одна-две секунды. Если вы успеете обратить внимание на ощущаемые вами чувства, то сразу же сможете заметить, что вы перестаете ругаться, кричать или стонать, а движения становятся более спокойными. Наблюдая за ощущениями в поврежденном месте, обратите внимание, как они меняются, как ощущение острой боли, дергания, жжения, разрывания, удара и многих других проносится через больное место в быстрой последовательности, смешиваясь, как игра разноцветных огней, проецируемых установкой цветомузыки на экран. Последуйте за потоком своих ощущений, когда будете прижимать больное место, класть на него лед или держать под холодной водой или просто над головой, то есть всё, что вам захочется с ним сделать, чтобы уменьшить боль.

При проведении этого маленького эксперимента, если сильно сконцентрируете внимание, то сможете заметить внутри себя область спокойствия, находясь в которой вы способны наблюдать за ходом событий. Может возникнуть ощущение отстраненности от испытываемых вами чувств, как будто это не столько «ваша» боль, сколько просто боль. Возможно, у вас возникнет чувство спокойствия «внутри» или «позади» боли. Если не получилось, то всегда можно испытать это еще раз, если, к несчастью, ваша неловкость приведет к сильному ушибу какой-либо части тела, порезу или ожогу.

Всегда больно, если ударить палец молотком или стукнуться коленкой обо что-нибудь твердое. Для описания внезапной боли

мы используем термин «острая боль». Она обычно очень сильная, но длится недолго. Она либо проходит сама по себе, либо заставляет принять какие-нибудь действия по ее устранению, например обратиться за медицинской помощью. Если вы постараетесь использовать внимательность в отношении своих точно определенных ощущений в моменты случайных ранений и ушибов, то, возможно, обнаружите, что ваше отношение к ним существенно влияет на степень боли, которую вы ощущаете в действительности, и степень вашего страдания. Оно также влияет на ваши эмоции и поведение. Вы можете с облегчением узнать, что у вас имеется широкий диапазон возможностей преодоления физической боли, даже очень сильной, помимо простого автоматического «переполнения» ею.

С точки зрения здоровья и медицины, хроническая боль создает более неопределенную проблему, чем острая боль. Под хронической болью мы понимаем боль, которую мы испытываем на протяжении длительного периода времени и от которой не так-то легко избавиться. Хроническая боль может быть постоянной или периодической. Она также сильно различается по интенсивности: от мучительной и терзающей до тупой и ноющей.

Медицина справляется с острой болью гораздо лучше, чем с хронической. Причину острой боли обычно легче определить, устранить и тем самым избавиться от нее. Но иногда боль остается и не поддается воздействию самых распространенных средств ее устранения: лекарств или хирургического вмешательства. Иногда невозможно точно определить причину возникновения боли. Если она длится более шести месяцев или продолжает возвращаться через определенные промежутки времени, тогда боль, начинавшаяся как острая, переходит в хроническую стадию. В этой и следующей главах мы будем обсуждать хроническую боль и конкретные способы применения внимательности для ее преодоления.



Читателю необходимо твердо помнить, что все пациенты, направленные на курсы освобождения от стресса, прошли полное медицинское обследование, прежде чем получить разрешение на обучение медитации. Такое обследование абсолютно необходимо, чтобы контролировать и наблюдать за процессом развития болезни, чтобы вовремя оказать, если потребуется, немедленную медицинскую помощь. Осознанное восприятие своей боли предполагает умение принимать обоснованные решения по поводу получения надлежащей медицинской помощи. Работу по осозна-

нию следует сочетать со всеми видами медицинского лечения, необходимого для снятия боли. Она не предназначена для замены медицинского лечения, но может быть жизненно необходимым дополнением к нему.

Как мы уже поняли, стресс сам по себе не вреден, то же следует отнести и к боли. Боль — один из самых важных «вестников» нашего организма. Если вы не чувствуете боли, то можете не подозревая этого, навлечь на себя еще большую беду, дотрагиваясь до горячей плиты или батареи отопления. Или у вас может произойти разрыв аппендикса, а вы не будете это ощущать. Острая боль, которую мы испытываем в этих и подобных обстоятельствах, говорит нам, что что-то не в порядке. Она четко и определенно сообщает нам, что нужно срочно обратить пристальное внимание и принять меры по улучшению состояния. В одном случае мы отдергиваем руку от плиты, в другом — срочно едем в больницу. Благодаря своей интенсивности боль буквально движет нашими действиями.

Людам, рожденным без врожденной цепочки передачи болезненных ощущений, приходится затрачивать уйму времени на изучение базовых навыков безопасности, которые мы принимаем как должное. За прошедшие с момента рождения годы наш опыт физической боли практически без нашего сознательного участия научил нас многому об окружающем нас мире, о нас самих и нашем теле. Обучение, в котором боль выступает в роли учителя, очень эффективно. И все же, по-моему, большинство уверено, что боль — это «плохо».

Как общество, мы очевидно питаем отвращение к боли, даже к мысли о боли или дискомфорте. Вот почему мы так быстро хватаемся за лекарства, почувствовав головную боль, или меняем позу, как только незначительная скованность мышц приводит к дискомфорту. Как вы увидите в дальнейшем, это отвращение к чувству боли препятствует обучению тому, как жить с хронической болью.

На самом деле, отвращение к боли является смещенным пониманием отвращения к страданию. Ранее в книге мы не делали различия между болью и страданием, но между ними существуют весьма значительные различия. Боль — естественная часть опыта жизни. Страдание — одна из вероятных реакций на боль. Оно может возникнуть как результат испытываемой нами физической или эмоциональной боли. Страдание состоит из наших мыслей, эмоций и их влияния на значение наших ощущений. Оно так же вполне естественно, как боль. В действительности, о человечес-

ком бытии часто говорят как о неизбежном страдании. Но важно помнить, что страдание — лишь одна из реакций на испытываемую боль. Даже малейшая боль может вызвать у нас сильное страдание, если мы боимся, что она означает наличие у нас злокачественной опухоли или еще какого-либо пугающего заболевания. Та же самая боль может быть для нас незначительным неудобством, если нас убедили, что все анализы дали отрицательный результат и нет основания бояться, что эта боль — признак серьезного заболевания. Итак, степень испытываемого страдания определяется не самой болью, а нашим к ней отношением. И больше всего мы боимся не боли, а страдания.

Разумеется, никто не хочет жить с хронической болью. Но она существует и поражает многих. В целом расходы общества в связи с хронической болью и страдающими от нее людьми очень высоки. Было подсчитано, что только боль в пояснице стоит американскому обществу приблизительно 30 миллиардов долларов в год с учетом лечения и производственных потерь. Психологические потери в связи с эмоциональным дистрессом находятся примерно на том же уровне.

Состояние непрекращающейся боли может полностью вывести человека из строя. Боль может разрушить качество вашей жизни. Она может постепенно и понемногу подтачивать вас, делая раздраженным, подавленным, склонным к жалости к самому себе, тем самым подводя вас к чувству беспомощности и безнадежности. Вы можете чувствовать, что потеряли контроль над своим телом и способностью зарабатывать на жизнь, не говоря уже о наслаждении деятельностью, которая обычно приносила удовольствие и придавала смысл жизни.

Более того, лечение хронической боли, несмотря на значительное усовершенствование и усложнение его методов по сравнению с видами лечения двадцатилетней давности, зачастую приносит только частичный успех. В конечном итоге, после продолжительного и часто раздражающего курса лечения, состоящего из возможного хирургического вмешательства и обязательного приема многочисленных лекарственных препаратов, врачи говорят многим людям, что им придется «научиться жить» с постоянной болью. Но очень часто пациентам не говорится, как это сделать. Фраза «вы должны научиться жить с хронической болью» не должна быть концом пути — она должна быть его началом.

В лучшем случае, который скорее исключение, чем правило, человек с хронической болью получит дальнейшую поддержку высококвалифицированного персонала многопрофильной кли-

ники. Психологическая оценка и консультации включаются в план лечения, в который может входить все: хирургическое вмешательство, нервные блокады, инъекции стероидов в болевые точки, внутривенные капельницы с лидокаином, прием миорелаксантов и анальгетиков, физио- и трудотерапия и, если повезет, акупунктура и массаж. Задача консультирования состоит в оказании помощи пациенту в работе с его/ее телом и в такой организации его/ее жизни, чтобы хоть в некоторой степени контролировать постоянную боль, сохранять оптимистичную перспективу, а также способствовать вовлечению больного в значимую деятельность и работу в пределах его/ее возможностей.

В нашей больнице отделение по излечению от боли направляет многих своих пациентов на курсы освобождения от стресса для обучения медитации. Решающий фактор при направлении — желание пациента попробовать самому сделать что-нибудь, чтобы справиться с болью, особенно если она не поддается медицинскому лечению. Люди, которые просто хотят, чтобы доктор «сделал что-нибудь» или «устранил боль», не очень-то подходят для таких курсов. Они не понимают необходимости принять на себя часть ответственности за улучшение своего состояния. Больные также должны быть согласны с утверждением, что разум может играть определенную роль в управлении болью, т. е. что их боль воображаемая, что она в первую очередь «только в голове». Для них непривычно думать, будто врач допускает, что их боль не «настоящая», предлагая психологический подход к лечению и устранению боли. Люди, которые знают, что испытывают и будут испытывать боль, обычно хотят, чтобы для устранения боли что-нибудь делалось для тела.

Вполне естественно, что согласно модели, с которой вы работаете, ваше тело подобно машине. Когда что-либо не в порядке с машиной, вы находите причину неисправности и «устраняете» ее. По аналогичному принципу при возникновении проблемы с болью вы пойдете к врачу-«специалисту по боли», ожидая устранения неисправности, как было бы при неполадках в вашем автомобиле.

Но ваше тело — не машина. Проблема с состоянием хронической боли заключается в сложности определения точной причины, вызывающей боль. Нередко врачи не в состоянии с уверенностью сказать, почему человек испытывает боль. Достаточно часто диагностические анализы, например рентгеновские снимки, миелограммы и сканограммы компьютерной аксиальной томографии показывают немного, хотя человек может испытывать

сильнейшую боль. И даже если в каком-то конкретном случае причина боли будет точно установлена, хирурги редко пытаются перерезать определенные нервные проводящие пути, чтобы уменьшить боль. Такой способ применяется как последнее средство и только в случаях неослабевающей мучительной боли. Раньше такие операции проводились чаще, но обычно оканчивались неудачей по той простой причине, что в нервной системе отсутствуют единственные, точно заданные «болевыe пути» для сообщений о боли.

По этим же причинам жестокое разочарование ожидает людей с хронической болью, которые обращаются за медицинским лечением, считая свое тело точным подобием автомобиля. Они полагают, что доктору нужно лишь найти причину боли и устранить ее, перерезав нужный нерв или прописав волшебные пилюли или инъекции. С хронической болью не все обстоит так просто.

В новой системе воззрений боль не просто «телесная проблема», она является проблемой всего организма в целом. Сенсорные импульсы, имеющие внутреннее происхождение и поступающие с поверхности вашего тела, передаются по нервным волокнам в мозг, где эти сообщения регистрируются и обозначаются как «боль». Это происходит еще до того, как организм сочтет их болезненными. Но в мозге и центральной нервной системе существует множество хорошо известных путей, при помощи которых высшие познавательные и эмоциональные функции могут изменить восприятие боли. Системный взгляд на боль открывает путь различным возможным способам целенаправленно использовать разум для влияния на ваше восприятие боли. Вот почему медитация обладает высокой ценностью при обучении тому, как жить с болью. Поэтому если врач предполагает, что медитация поможет справиться с болью, он вовсе не считает вашу боль не «настоящей». Это означает, что ваше тело и разум не являются двумя отдельными сущностями и что в боли всегда присутствует психологический компонент. А следовательно, вы всегда можете повлиять на восприятие боли, мобилизуя внутренние ресурсы разума.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗЛЕЧЕНИЯ ОТ БОЛИ НА КУРСАХ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ СТРЕССА

Прежде чем продолжать изучать способы использования внимательности для работы с болью, рассмотрим некоторые результаты, полученные нами при изучении людей с хронической болью, занимавшихся на курсах освобождения от стресса. Участники курсов отвечали на вопросы о своей боли, которые представ-

лены в анкете «Показатель уровня боли по Макгиллу-Мельзаку (PRI)». Исследования показали, что за восьминедельный период обучения происходит существенное снижение среднего уровня боли. Результаты проведенного опыта обладают воспроизводимостью. Мы получаем их по каждой группе, год за годом.

В одном исследовании 72% пациентов с хронической болью достигли 33-процентного снижения по PRI, в то время как 61% пациентов получили 50-процентное снижение. Значит, большинство людей, обратившихся на курсы по поводу боли, получили клинически значимые результаты по снижению уровня боли за восемь недель занятий медитацией дома и еженедельного посещения занятий в больнице.

Кроме боли, мы изучали степень трансформации негативно-го восприятия людьми своего тела (т. е. насколько они сочли различные части своего тела создающими проблемы). Мы обнаружили, что к концу программы обучения они воспринимали свое тело на 30% менее проблематичным. Это предполагает, что негативные взгляды и чувства в отношении тела, которые особенно сильны, когда люди ограничены в своих возможностях из-за боли, могут значительно измениться в лучшую сторону за короткий отрезок времени.

За тот же период участники исследования продемонстрировали 30-процентное понижение уровня помех и препятствий, которые боль создавала при выполнении обычных повседневных занятий: приготовление пищи, вождение автомобиля, сон и секс. При этом улучшение состояния сопровождалось резким падением (55%) уровня плохого настроения, усилением положительных эмоций и значительным снижением беспокойства, депрессии, враждебности и тенденции к соматизации, т. е. преувеличенному вниманию к собственным телесным ощущениям. К концу курсов люди с хронической болью, которые участвовали в данном исследовании, сообщали, что стали меньше принимать болеутоляющие средства, о большей подвижности и лучшем общем самочувствии.

Еще больше воодушевляет то, что эти улучшения сохраняются. Мы проводили отдельное исследование по наблюдению за людьми с хронической болью в течение четырех лет после обучения на курсах освобождения от стресса. Выяснилось, что в среднем большинство достигнутых ими к концу программы обучения результатов по улучшению состояния здоровья либо сохранилось, либо приумножилось.

Кроме того, последующие наблюдения показали, что пациенты с хронической болью продолжают заниматься практикой медитации, многие даже ревностно. Девяносто три процента опрошен-

ных сказали, что не прекращают в той или иной форме заниматься медитацией. Почти каждый сообщил, что продолжает использовать осознанное дыхание на протяжении дня и прочие обязательные приемы практики внимательности. Некоторые также применяли обязательную практику по мере необходимости. Около 42% опрошенных и через три года после окончания курсов продолжали заниматься по полной программе не менее трех раз в неделю не менее пятнадцати минут в день, хотя через четыре года по окончании курсов их количество упало до 30%. И все же это впечатляющий уровень самодисциплины и обязательности, учитывая, что после окончания программы обучения прошли годы.

Во время этих исследований пациентов с хронической болью просили оценить, насколько важно было для них обучение на курсах освобождения от стресса с точки зрения сегодняшнего момента. 44% (после трех лет) и 67% (после четырех лет) поставили программе оценку от 8 до 10 по десятибалльной системе (в которой 10 — наивысший балл), и свыше 50% дали оценку 10 через четыре года. Ответы в исследовании, полученные через полгода, год и два года, разместились между этими показателями, от 67% оценок между 8 и 10 баллами через полгода до 52% аналогичных оценок через два года.

На вопрос: «Как повлияло обучение на курсах на последовавшее снижение боли?» 43% участников ответили, что на 80–100% боль уменьшилась после обучения на курсах освобождения от стресса, а еще 25% сообщили, что благодаря обучению на курсах боль уменьшилась на 50–80%. Итак, согласно ответам самих участников опроса, практика медитации оказывает долговременный эффект на уменьшение их боли.

В другом исследовании мы сравнивали две группы пациентов с болевыми синдромами. Все 42 участника исследования проходили курс лечения в отделении по излечению от боли в нашей больнице с использованием стандартных медицинских процедур, а также дополнительных, например физиотерапии. Но в дополнение к этому лечению 21 пациент проходил также обучение медитации на курсах освобождения от стресса, а участники другой группы еще не были направлены на эти курсы. За обеими группами наблюдение проводилось на протяжении десяти недель: за занимавшимися медитацией — с начала и до окончания занятий на курсах освобождения от стресса, за второй группой — с начала лечения в отделении по излечению от боли на протяжении последующих десяти недель.

Из результатов предыдущих исследований мы знали, что можем ожидать от занимающихся медитацией пациентов значитель-

ного уменьшения боли и снижения уровня психологического дистресса. Вопрос заключался в следующем: как будут выглядеть медитировавшие больные в сравнении с участниками контрольной группы, получающими полноценное лечение от боли, но без занятий медитацией?

Согласно полученным результатам, пациенты в контрольной группе продемонстрировали незначительное изменение за десять недель лечения в отделении по излечению от боли, а медитировавшие показали существенное улучшение, которое мы ожидали увидеть. Например, по анкете PRI занимавшиеся медитацией сообщили, что боль ослабла у 36% респондентов, при отсутствии улучшения в контрольной группе; негативное отношение к собственному телу пропало у 37% против 2% в контрольной группе. 87% занимавшихся медитацией сообщили об улучшении настроения, во второй группе — только 22%; и 77% — об улучшении ситуации с психическим дистрессом против 11% среди членов контрольной группы.

Данные результаты свидетельствуют, что делая что-нибудь для себя, как поступали люди на курсах освобождения от стрессов, занимаясь практикой медитации в добавление к медицинскому лечению от боли, можно вызвать многие положительные трансформации, которых нельзя добиться одними, пусть и самыми эффективными средствами медицинского лечения.

На протяжении всей программы обучения улучшение своего состояния демонстрировали пациенты, которые испытывали боль по самым различным причинам. Люди с головной болью, болью в пояснице, плече, шее, руке, в области лица, живота, седалищного нерва, груди и ног, причиной которой послужил целый ряд заболеваний, в том числе артрит, смещение позвоночных дисков, симпатические дистрофии, смогли применить практику медитации для получения существенного облегчения. Такой результат доказывает, что различные виды боли поддаются воздействию осознанного, внимательного подхода, который, кроме всего прочего, использует желание открыться боли и учиться у нее вместо того, чтобы уклониться и постараться от нее избавиться.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРАКТИКИ МЕДИТАЦИИ ДЛЯ РАБОТЫ С БОЛЬЮ

Некоторым людям трудно понять, почему мы подчеркиваем, что им нужно войти внутрь своей боли, когда они просто ненавидят ее и хотят только избавиться от нее. Их чувство можно

сформулировать следующим образом: «Почему бы мне не проигнорировать боль или обособить себя от боли и, стиснув зубы, просто перетерпеть, когда она будет слишком сильной?» Но может случиться так, что игнорирование или обособление от боли не окажет желаемого действия. В таких случаях лучше иметь пару фокусов в рукаве помимо попытки перетерпеть боль или облегчить ее с помощью лекарств. Несколько лабораторных экспериментов с острой болью показали, что настройка на ощущение при интенсивной и продолжительной боли более эффективна для снижения уровня испытываемой боли, чем обособление от нее. В действительности, даже если обособление на самом деле облегчает боль или помогает вам иногда справиться с ней, привлечение к ней внимания может дать в результате новые уровни проникновения в самого себя и понимания своего тела, чего невозможно достичь, обособляясь или игнорируя боль. Понимание и проникновение представляют, конечно, исключительно важные части процесса примирения со своим состоянием и реального обучения, как жить с этим, а не просто перетерпеть.

Итак, с чего вам начать? Если вы испытываете хроническую боль, то будем надеяться, что вы уже начали выполнять некоторые из упражнений на внимательность, предложенные в части I. Возможно, что в какой-то момент чтения книги или практики медитации вы обнаружили, что думаете о своей ситуации под другим углом зрения или с желанием обратить внимание на то, что раньше воспринимали как должное. Возможно, что вы также начали применять один или больше приемов обязательной медитации по изложенной в десятой главе программе. Если нет, то в первую очередь вы должны дать себе слово, что уделите время практике, начиная со сканирования тела в течение не менее сорока пяти минут в день шесть раз в неделю, и что будете держать слово, даже если сразу и не почувствуете, что «что-то меняется».

Все предположения, изложенные в части I, будут относиться к вам в не меньшей степени, чем к людям без хронической боли. Сюда входит и выработка факторов отношений, описанных во второй главе. Не забывайте о тенденции считать себя «больным с хронической болью». Вместо этого регулярно напоминайте себе, что вы — цельная личность, столкнувшаяся с необходимостью применять свои умственные способности, чтобы противостоять и справляться с хронической болью. Такое переформирование своего взгляда на себя особенно важно, если вы давно имеете проблемы с болью и чувствуете себя изможденным и побежденным собственным положением и прошлым опытом.

Более чем кто-либо другой, вы будете понимать, что наличие боли не освобождает вас от всех остальных людских забот. Вам придется противостоять и прочим жизненным проблемам. Вы можете работать с ними таким же образом, как работаете с болью и противостояйте ей. Важно напоминать себе, особенно если у вас опускаются руки и вы временами чувствуете себя подавленно, что у вас еще осталась способность радоваться и получать удовольствие от жизни. Если не забудете вырабатывать этот взгляд на себя в более широком контексте, у ваших усилий в медитации появится более плодородная почва для положительных результатов. Медитация может также помочь вам в совершенно неожиданных областях, не имеющих ничего общего с болью.

Как мы поняли, обсуждая симптомы в предыдущей главе, заставить боль покинуть ваше тело — не самая полезная первоочередная цель в исцелении. Временами боль может исчезать или утихать и становиться более управляемой, что зависит от многих обстоятельств, причем только некоторые из них потенциально контролируемы. Многое зависит от характера испытываемой боли.

Например, по сравнению с болью в пояснице головная боль быстрее исчезает за короткий промежуток времени. В целом ослабление боли в пояснице требует более значительных усилий в течение более продолжительного срока. Но независимо от характера боли лучше всего войти в регулярную практику медитации, держа в уме факторы отношений, которые мы рассматривали во второй главе, и посмотреть, что из этого выйдет. Ежедневные занятия медитацией будут вашей лабораторией боли. Ваша способность контролировать боль или изменять отношение к ней будет постепенно вырабатываться в процессе занятий сканированием тела, медитацией сидя, йогой (если вам порекомендуют заниматься ею) и практикой внимательности, которую вы будете использовать в повседневной жизни.



Наиболее эффективным для пациентов с хронической болью оказался метод сканирования тела, который действует лучше всего в самом начале занятий медитацией, особенно если этим людям трудно сидеть неподвижно или двигаться. Вы можете проводить его лежа на спине или вытянувшись в другой удобной позе. Просто закройте глаза, настройтесь на свое дыхание и наблюдайте, как живот слегка поднимается при вдохе и опускается при выдохе. Затем, как описано в пятой главе, используйте дыхание, чтобы направить внимание вниз, на пальцы левой ноги. Начинай-

те работать с этой точки, сохраняя осознание конкретного момента. Когда разум находится в одной из частей вашего тела, необходимо сконцентрировать его на этой части, почувствовать любые возникающие в ней ощущения (или отсутствие ощущений, если вы ничего не чувствуете) и вдыхать «в» эту область и выдыхать «из» нее. С каждым вдохом, по мере снятия напряжения и расслабления мышц всего тела, попробуйте позволить телу чуть-чуть глубже погрузиться в поверхность, на которой вы лежите. Когда наступает время покинуть эту часть тела и перейти в следующую, полностью избавьтесь от нее перед «мысленным взором» и останьтесь в неподвижности на несколько вдохов, прежде чем настраиваться на следующий участок в своем «путешествии» по левой ноге, затем по правой ноге и по всем остальным частям тела. Продолжают действовать и применяются основные указания по работе с разумом во время его блужданий (за исключением случаев, когда вы не можете сконцентрироваться ни на чем другом, кроме самой боли; ваши действия в такой ситуации описаны на страницах 328–330), то есть когда вы в какой-то момент замечаете, что ваш разум где-то в другом месте, понаблюдайте, где он, и затем спокойно верните его к участку, на котором вы фокусируете внимание. Если вы пользуетесь аудиозаписями сканирования тела и во время занятия вдруг осознали, что разум отвлекся, верните свое внимание и продолжайте концентрироваться в том месте аудиозаписи, которое будет звучать в этот момент.

Медленно перемещая внимание, осмотрите таким образом все тело. При продвижении через проблемную часть, где ощущения дискомфорта и боли могут быть весьма сильными, попробуйте обращаться с ней как с любым другим участком тела, на которых вы фокусировались, иными словами, мягко вдыхая воздух «в» эту часть и выдыхая «из» нее, внимательно наблюдая за ощущениями, позволяя себе чувствовать их и открываться им и разрешая всему телу расслабляться и успокаиваться с каждым выдохом. Когда наступает момент выхода из этой части и перемещения в другую (вы сами решаете, когда этот момент наступит), освободитесь от нее полностью (если поможет, на выдохе мысленно говорите «до свидания») и посмотрите, сможете ли вы в этот момент плавно перейти в состояние покоя и неподвижности. И даже если боль совсем не изменилась или усилилась, просто переходите в другую часть и направляйте на нее все внимание.

Если болезненные ощущения в определенной части тела все же меняются каким-то образом, постарайтесь точно отметить характер этой трансформации. Полностью зафиксируйте ее в своем сознании и продолжайте сканирование тела.

Бесполезно ожидать, что боль исчезнет. Но вы можете заметить, что меняется ее интенсивность с сильной на слабую или наоборот или ощущение, допустим, с острого на ноющее, покалывающее или дергающее. Может оказаться полезным осознавать свои мысли и эмоциональные реакции в отношении боли, своего тела, аудиозаписи, медитации или чего-нибудь еще. Просто продолжайте наблюдение и освобождение, наблюдая и освобождаясь вдох за вдохом, момент за моментом.

Все, что вы наблюдаете в отношении своей боли или своих мыслей и чувств, должно наблюдаться без суждения по мере сохранения концентрации внимания на сканировании тела. На курсах освобождения от стресса мы занимаемся этим неделями каждый день. Это может быть скучным, иногда раздражающим занятием. Неважно. Скуку и раздражение тоже можно рассматривать как мысли и чувства и освобождаться от них. Как мы уже неоднократно повторяли (это особенно верно в отношении сканирования тела), мы говорим своим пациентам: «Это необязательно должно нравиться, вы просто должны делать это», т. е. находите ли вы сканирование тела расслабляющим и интересным, трудным и неудобным или скучным и раздражающим, это не влияет на конечный результат. И именно с занятий сканированием тела лучше всего начинать процесс медитации. Через несколько недель вы можете переключиться на чередование сканирования тела с медитацией сидя или, если захотите, йогой. Но даже тогда не отказывайтесь от сканирования тела.

При этом не слишком радуйтесь «успеху» и не огорчайтесь при отсутствии «прогресса». Каждый день сканирование тела будет ощущаться по-разному. В целом каждый момент его будет разным, поэтому не делайте поспешных выводов после одного-двух занятий. Работа по самосовершенствованию и исцелению требует времени. Она требует терпения и постоянства. Медитацией необходимо заниматься на протяжении хотя бы нескольких недель, если не месяцев и лет. Если какой-то участок тела болел у вас на протяжении нескольких лет, неразумно ожидать, что боль улетучится через несколько дней просто потому, что вы стали медитировать. Но что вы теряете, особенно если вы уже перепробовали все и не избавились от боли, если будете регулярно заниматься медитацией в течение восьми недель или больше? Какое еще занятие в эти ежедневные сорок пять минут может быть лучше, чем общение с самим собой, причем не важно, что вы думаете или чувствуете в эти моменты пребывания в области бытия? В минуты уныния просто понаблюдайте за самим чув-

ством уныния и затем позвольте ему приходить и уходить по мере продолжения занятия.

В моменты, когда боль настолько сильна, что вы не можете направить внимание на какую-либо другую часть тела, прекратите сканирование тела. Если пользуетесь аудиозаписью, выключите магнитофон и просто сфокусируйте внимание на самой боли в этот момент. Кроме уже обсуждавшихся нами способов наблюдения за болью существуют и другие. Ключом ко всем этим способам является ваша неизменная решимость деликатно, но твердо направлять внимание на саму боль и внутрь этой боли независимо от ее интенсивности. В конце концов, это ваши ощущения в данный момент, поэтому вы также можете попробовать хотя бы ненадолго примириться с ней, просто потому что она уже есть.

В некоторые моменты, когда вы «входите» в свою боль и открыто противостоите ей, может показаться, что вы как бы сражаетесь с ней в рукопашном бою в каком-то замкнутом пространстве или как если вас пытаются. В такие моменты полезно осознавать, что это всего лишь мысли. Полезно также напоминать себе, что практика внимательности не предполагает сражение между вами и вашей болью. И ваша практика не будет сражением, если вы сами не превратите противостояние боли в борьбу с ней. Если вы все-таки начнете сражение, оно приведет к еще большему напряжению и, следовательно, к еще большей боли. В практике внимательности используется решительное усилие лишь для наблюдения и признания физического дискомфорта и ваших возбужденных эмоций момент за моментом. Помните, что вы стараетесь выяснить все о вашей боли, научиться у нее, узнать ее лучше, а не останавливать, устранять ее или избавляться от нее. Если вы сможете допустить такое отношение к боли и оставаться спокойным вместе со своей болью, рассматривая ее с этой точки зрения пусть даже в течение одного вдоха или полвдоха, это уже будет шагом в нужном направлении. С этой позиции вы сможете расширить зону действия и оставаться спокойным и открытым, лицом к лицу с болью, на протяжении, быть может, двух-трех вдохов или больше.

На курсах мы любим употреблять выражение «расстлать ковер для торжественных встреч» для описания проводимой работы с болью во время медитации. Поскольку боль уже присутствует в конкретный момент, мы делаем все, что в наших силах, чтобы быть приветливыми и принять ее. Мы стараемся относиться к ней как можно нейтральнее, наблюдаем не осуждая, чувствуем во всех ее проявлениях. А это требует открытости по отноше-

нию к самим ощущениям, какими бы они ни были. Мы дышим с ними и живем с ними от одного момента к другому, качаясь на волнах дыхания и ощущений.

Мы также задаем себе вопрос: «Насколько плохо мне сейчас, в данный момент?» Упражняясь в выполнении этого, вы, возможно, обнаружите, что в большинстве случаев, даже когда чувствуете себя ужасно, когда вы «входите» прямо в ощущение и спрашиваете: «В ДАННЫЙ МОМЕНТ можно вытерпеть?», у вас есть шанс ответить утвердительно. Трудность заключается в том, что наступает следующий момент, за ним следующий и так далее, и вы «знаете», что все они будут наполнены еще большей болью.

Решение? Старайтесь признавать и принимать каждый момент, когда он наступает. Старайтесь один миг на все сто процентов присутствовать в настоящем, затем поступайте так со следующим моментом, и так все сорок пять минут занятия, если нужно, или пока боль не утихнет, после этого вы сможете вернуться к сканированию тела.



Вы можете делать еще кое-что важное, наблюдая за одними только ощущениями — осознавать любые мысли и чувства, возникающие у вас по отношению к ощущениям. С одной стороны, вы можете заметить, что вы в уме называете их «болью». Это тоже мысль, название, которое не является ни опытом, ни ощущением. Отметьте это, если вы называете ощущения именно так. Быть может, нет необходимости называть эту мысль, эти ощущения «болью». Возможно, это позволяет им казаться сильнее. Почему же не посмотреть самому, так ли это на самом деле?

Всевозможные мысли и чувства могут вертеться, появляться и исчезать, комментировать, реагировать, судить, взывать к облегчению. В тот или иной момент в голове могут появляться такие утверждения, как: «Это убивает меня», «Я не могу больше терпеть», «Сколько это будет еще продолжаться?», «Вся моя жизнь — сплошная мука», «Для меня нет больше надежды», «Мне никогда не справиться с этой болью». Такие мысли могут постоянно возникать и уходить. НИ ОДНА ИЗ НИХ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ БОЛЬЮ.

Можете ли вы понимать и осознавать это во время занятия? Это ключевой момент в понимании всего процесса. Эти мысли не только не являются самой болью, они также не вы! К тому же при всем правдоподобии они не отличаются ни верностью, ни точностью. Это просто вполне объяснимые реакции вашего собственного разума, когда он не готов примириться с болью и хочет,

чтобы все было не таким как есть на самом деле, а безболезненным. Когда вы понимаете и осознаете ощущения, которые вы чувствуете как ощущения, чистыми и простыми, вы можете заметить, что эти мысли о них бесполезны для вас в данный момент и что они в действительности могут ухудшить положение вещей больше, чем необходимо. Затем, освобождаясь от них, вы приходите к признанию ощущений просто потому, что они уже имеются. Почему же не принять их на данный момент?

Однако вы не можете полностью освободиться, чтобы признать эти ощущения, до тех пор пока не осознаете, что именно ваше мышление присваивает ощущениям ярлык «плохие». Это ваше мышление не хочет принять их ни теперь, ни вообще, потому что они ему не нравятся и оно хочет, чтобы они УШЛИ. Но обратите внимание, теперь уже не ВЫ не хотите признать ощущения такими как есть, а ваш разум. А вы уже сами убедились, что ваши мысли — не вы.

Показывает ли вам этот сдвиг в области умозрения другую возможность противостоять своей боли? Как насчет целенаправленного освобождения от этих мыслей, в виде маленького эксперимента, когда боль особенно сильна? Как насчет освобождения от этой части разума, которая хочет, чтобы ситуация была такой, как ей хочется, даже перед лицом неоспоримых доказательств, что это не так в данный момент? Как насчет признания ситуации такой, какая она есть прямо сейчас в данный момент, даже если вы ненавидите ее точно так же, как ненавидите боль? Как насчет целенаправленного перехода от ненависти и гнева к полному несуждению о ситуации, просто к признанию ее?

В какой-то момент, особенно в миг спокойствия в вихре внутреннего смятения, вас может удивить, что ваше осознание ощущений, мыслей и чувств отличается от самих мыслей, ощущений и чувств: «ваша» осознающая часть не испытывает боли и совсем не управляется этими мыслями и чувствами. Она знает их, но сама свободна от них. Занимаясь практикой сканирования тела или любой другой методикой развития внимательности, вы можете заметить, что при отождествлении себя со своими мыслями, чувствами или ощущениями своего тела, или с самим телом возникает еще большее расстройство и страдание, чем когда вы занимаете позицию неосуждающего наблюдателя за всем происходящим, отождествляя себя со знатоком или с самим осознанием.

Мы занимаем эту позицию стороннего наблюдателя на протяжении всего занятия медитацией, но в конце аудиозаписи со сканированием тела записана четкая последовательность, кото-

рая помогает осуществить на практике то, что мы называем осознанием без выбора, то есть отмежевание от всей картины внутренних ощущений: дыхания, ощущений, восприятий, мыслей или чувств. Когда сканирование тела подходит к концу, после того как мы намеренно освободились от него, мы «приглашаем» в поле осознания наши мысли и чувства, наши симпатии и антипатии, наши понятия о нас самих и об окружающем мире, наши идеи и мнения, даже собственное имя, и мы также целенаправленно освобождаемся и от них.

Затем аудиозапись предлагает настроиться на ощущение полного пребывания в настоящий момент таким, какой вы есть: вам не нужно решать проблемы, исправлять дурные привычки, платить по счетам, получать образование в колледже и т. д. и т. п. Способны вы в данный момент осознать себя завершенным единым целым и в то же время частью еще большего целого? Можете ощутить себя просто как «существо», как тот аспект самого себя, который находится вне вашего тела, вне вашего имени, ваших мыслей и чувств, ваших идей, мнений, понятий, даже вне вашего осознания себя как человека определенного возраста и пола?

В процессе полного и всеобъемлющего освобождения вы можете подойти к определенной точке, когда все понятия растворяются в неподвижности и остается только осознание, знание вне всякой известной «вещи». В этой неподвижности вы можете понять, что кем и чем бы вы ни были, «вы» — определенно не ваше тело, хотя оно ваше, чтобы с его помощью жить, работать, заботиться о нем и использовать его. Это очень удобное и чудесное тело, но вряд ли это вы.

Если вы — не ваше тело, тогда, вероятно, вы не можете быть болью своего тела. При обучении пребыванию в области бытия отношение к боли в вашем теле может претерпеть глубокую трансформацию. Эти ощущения могут руководить вами в разработке собственных способов примирения с болью, освобождения места для нее, жизни с ней, как это сделали многие наши пациенты.

Разумеется, регулярная практика необходима, поскольку мы постоянно подвергаемся стрессам. Об области бытия легче говорить, чем там побывать. От вас потребуется сосредоточенная работа и решимость, чтобы превратить ее в реальность и проникать в нее в любой момент. Для открытия вашей внутренней целостности требуются своего рода раскопки, внутренняя археология, поскольку эта целостность может быть покрыта наслоениями мнений, симпатий и антипатий, закрыта тяжелым туманом автоматического, бессознательного мышления и привычек, не говоря

уже о боли. В практике внимательности нет ничего романтического или сентиментального, и ваша внутренняя целостность не является романтической, сентиментальной или воображаемой конструкцией. Она есть сейчас, как и всегда была. Целостность является такой же частью понятия «быть человеком», как и наличие тела и ощущение боли.

Если вы страдаете от хронической боли и чувствуете, что такая концепция импонирует вам, тогда настало время испытать этот подход на себе. Единственный способ испытания — начать занятия и продолжать заниматься. Найдите и развивайте внутри себя моменты спокойствия, неподвижности и осознания, используя свою боль как учителя и руководителя.

Это тяжелая работа, и будут моменты, когда вам захочется все бросить, особенно если вы не увидите немедленных «результатов» в уменьшении боли. Но выполняя эту работу, вы также должны помнить, что она требует терпения, мягкости и любви к самому себе и даже к своей боли. Это значит, что вы должны работать на пределе своих возможностей, но мягко, не надрываясь, не изнуря себя, не слишком сильно стремясь «прорваться». Прорыв осуществится сам собой в нужное время, если вы вложите энергию в открытие самого себя. Внимательность не продвигается, как бульдозер, через сопротивление. Вы должны работать мягко: чуть-чуть здесь, немного там, особенно в моменты трудностей и усиления боли.

Подробнее о боли

«Дорогие Джон и Пегги: приступов боли было много, но чувствую себя великолепно. Я смог расчистить подъездную дорожку к дому длиной 250 футов. Дыхание, медитация и частые перерывы на упражнения для рук, ног, спины и шеи. Мышцы ноют, но ничто не может вывести меня из строя. За тридцать лет я ни разу не пытался расчистить подъездную дорожку. Спасибо. Пэт». (15 января 1982 года)

ОСОЗНАННАЯ РАБОТА С ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛЬЮ В ПОЯСНИЦЕ И ПРОБЛЕМАМИ СПИНЫ

Люди, никогда не сталкивавшиеся с хронической болью, не имеют ни малейшего понятия о том, насколько жизнь с постоянной болью меняет всю вашу жизнь и действия. Многие люди с травмами спины не могут работать, особенно если требуется поднимать тяжести, водить автомашину или долгое время стоять. Некоторые из них годами живут на компенсацию, которые компании выплачивают рабочим в связи с производственной травмой, стараясь настолько поправиться, чтобы вновь вернуться на работу и вести почти нормальную жизнь или, наоборот, быть признанными нетрудоспособными, чтобы получать пособие по инвалидности. Нередко в связи с получением пособия возникают юридические проблемы и происходят целые сражения. Жизнь на фиксированный и очень ограниченный доход, сопряженная с необходимостью оставаться дома, с постоянной болью на протяжении дней, недель, месяцев, а иногда и лет и с неспособностью что-либо делать сама по себе действует раздражающе и угнетающе и не только на больного, но и на всю его/ее семью и круг друзей. Такая ситуация может заставить любого чувствовать себя озлобленным, побежденным и беспомощным.

Влияние боли в пояснице на вашу жизнь может быть изнурительным и угнетающим, причем не имеет значения, постоянно ли вы выведены из строя болью или просто у вас хронически «плохая спина», к которой необходимо бережно относиться. Вы неловко наклоняетесь над раковиной почистить зубы, поднимаете с пола карандаш, выходите из ванны или автомобиля, а в результате несколько дней или недель лежите в постели с приступом сильнейшей боли. На способность жить обычной жизнью влияет не только боль, но и угроза боли при любом неосторожном движении. Тысячи движений должны выполняться медленно и осторожно, и ничто не должно приниматься как должное. Поднятие тяжестей вообще исключается. Поднятие даже легких предметов может вызвать серьезные последствия. А когда боль отсутствует, странное ощущение неустойчивости и уязвимости в центральной части тела все равно вызывает у вас чувство отсутствия защищенности и приводит к сверхосторожности. Вы будете бояться резко выпрямиться, повернуться или ходить так, как обычно делают все. Можете испытывать потребность отгородиться или защититься от людей и обстоятельств, которые могут нарушить равновесие вашего тела. Очень трудно сделать так, чтобы тело чувствовало себя «хорошо», когда его центральная точка опоры неустойчива и уязвима.

Иногда спина может заболеть, даже когда вы очень осторожны. Вроде бы ничего такого не делаете, но тем не менее наступает спазм мышц спины, давая толчок приступу, который может длиться несколько дней или недель. Только что вы чувствовали себя нормально, а в следующее мгновение у вас уже беда.

У людей с хроническими болями в спине бывают «хорошие» и «плохие» дни. Зачастую хороших дней бывает мало. Очень печально жить изо дня в день, не зная, как будете чувствовать себя завтра или что сможете и чего не сможете сделать. Сложно строить какие-либо определенные планы, что приводит к невозможности постоянной работы и сложностям в общении. А если иногда выпадают хорошие дни, вы чувствуете себя настолько полным сил от того, что тело в «порядке» или в норме в отличие от обычного его состояния, что вы можете переусердствовать и постараться переделать все дела, которые раньше откладывали. За это расплатитесь позднее. Такое поведение может стать порочным кругом.

Проблемы со спиной практически заставляют вас быть внимательным, потому что результаты невнимательности к своему телу и действиям могут быть печальными. Чтобы систематически работать на пределе своих возможностей, чтобы стать сильнее и

здоровее и быть в состоянии выполнять хотя бы кое-что из того, что вам хочется, внимательность становится для вас абсолютно необходимой.

Участники курсов освобождения от стресса, добившиеся наибольших успехов в контроле за своей болью, разрабатывают долговременную программу самореабилитации. Ведь крупные достижения в обретении подвижности и уменьшении боли могут и не появиться после восьми недель занятий.

Вам лучше думать о шести или даже двенадцати месяцах практики и терпеливо и настойчиво продолжать занятия независимо от первых результатов. Однако качество вашей жизни может начать изменяться и после первого занятия по сканированию тела, как мы видели на примере Фила (глава 13). Это особенно верно, если вы намерены не спеша и систематично заниматься своим телом, уделяя особое внимание спине. Такая обязательность и стратегия должны основываться на разумном представлении о своих достижениях, которых вы можете добиться благодаря непрерывной работе. Полезно представлять себе, какой будет ваша спина через три-пять лет, если вы будете придерживаться неуклонного осознанного выполнения программы физических упражнений, способствующих укреплению и развитию гибкости всего тела, а не только спины. Один мой знакомый — ученый, испытывавший сильные боли — каждое утро на протяжении часа буквально «собирал себя по кусочкам», прежде чем выйти на встречу с окружающим миром. Вам полезно думать о себе как о тренирующемся спортсмене.

Долговременный подход к восстановлению вашей спины может включать осознанную работу по укреплению мышц спины путем выполнения назначенных вам упражнений лечебной гимнастики или углубленных занятий йогой после обследования физиотерапевтом, который скажет, какие конкретно позы и упражнения приемлемы в вашем случае.

Такого рода работу необходимо проделывать особенно медленно и мягко в случае проблем со спиной. Физиотерапевт, которая работает со многими нашими пациентами, сказала, что любит работать с людьми, окончившими курсы освобождения от стресса: они более отзывчивы, расслаблены и настроены на свое тело во время лечебной гимнастики в отличие от больных, ничего не знающих о внимательности, о применении осознанного дыхания во время упражнений на растяжение и при движении и о методах работы вместе с телом и вместе с болью. То же самое говорят и сами пациенты: у них изменилось отношение к лечеб-

ной гимнастике после того, как они узнали, как использовать дыхание во время упражнений на растяжение и подъем. Мы упоминали уже об этом в главе о практике йоги.

Если у вас проблемы со спиной, то забота о теле путем регулярных упражнений даже более важна для вас, чем для кого-либо другого, у кого нет аналогичной проблемы. Запомните: «Если вы не используете что-нибудь, то теряете». Не допускайте, чтобы проблема со спиной становилась удобным извинением для того, чтобы не уделять внимание остальным частям тела. Вы могли бы регулярно заниматься ходьбой, плаванием или тренироваться на велотренажере. Вы могли бы выполнять некоторые упражнения из йоги. Не обязательно выполнять их все. Просто выполняйте упражнения, которые в состоянии сделать, и избегайте тех, которые, по мнению доктора, вам нежелательно выполнять или вы чувствуете, что они вам сейчас не подходят. Но, на наш взгляд, если вы хотите восстановить свое тело, следует каждый день или хотя бы через день выполнять описанные в шестой главе упражнения на растяжение и укрепление тела, причем начинать можно и с пяти минут.

Мы предлагаем в дополнение к этой наилучшим способом выполняемой работе с телом ежедневно проводить сканирование тела в соответствии с описанием данного метода медитации, приведенным в главах 5 и 22. Именно на этом методе будет основываться программа вашей реабилитации. Используйте сканирование тела как время для «придания себе формы» путем тесного контакта со своим телом момент за моментом в неподвижности и работы с ощущениями дискомфорта и боли по мере их появления.

Если вы не ходите на работу, у вас будет хватать времени для этого. Время очень тяжело давит на нас, когда мы заперты в четырех стенах. Вы можете ощущать скуку или раздражение, чувствовать себя неуютно и испытывать к себе жалость. Каждый на вашем месте чувствовал бы то же самое. Но если вы целенаправленно настраиваете разум, чтобы использовать часть времени для самоисцеления, занимаясь практикой медитации и йогой, то можете превратить сложившуюся тяжелую ситуацию в творческую. Понятно, что вы не стремились создать себе проблему со спиной, но поскольку она возникла, то вы вполне можете использовать свое время себе на пользу, чтобы по мере сил восстанавливать свое тело. Помните, что это ваше тело, никто не знает его лучше, чем вы, и ничье благополучие не зависит от него так, как ваше.

В течение дня вы можете выполнять для своего тела одно из наиболее исцеляющих упражнений — использовать дыхание,

чтобы периодически проникать в боль и помогать успокаивать ее так же, как мы делали это при сканировании тела, описанном в предыдущей главе. Можете выполнять это упражнение, сознательно направляя дыхание в болезненное место, чувствуя, как воздух входит в спину, а затем представляя, как боль успокаивается и растворяется по мере вашего расслабления и выходит с каждым выдохом. Займите позицию наблюдателя за каждым конкретным днем, даже за каждым конкретным моментом, специально напоминая себе воспринимать каждый день по мере его наступления, каждый момент по мере его наступления, освобождаясь от любых ожиданий, что вы будете как-то по особенному чувствовать себя или что боль отпустит, просто наблюдайте, как дыхание выполняет свою работу.



Исцеление — настоящее путешествие. У дороги есть свои подъемы и спуски. Поэтому вы не должны слишком удивляться, если у вас будут приступы и иногда вы будете чувствовать, что делаете один шаг вперед и затем отступаете на два назад. Всегда так бывает. Если вы развиваете внимательность и стараетесь получить консультацию и поддержку у своего врача и тех, кто поощряет ваши усилия, то сможете уловить перемены в своем состоянии, достаточно гибко реагировать и изменять свое поведение, чтобы адаптироваться к изменяющейся ситуации. При этом важно верить в свою способность пройти через множество подъемов и спусков и не потерять из виду свою целостность и конечную цель путешествия — полное осознание своей целостности.



Если ваши проблемы связаны со спиной и болью в спине, тогда особенно важно привлекать внимательность к повседневной деятельности. Иногда приступ острой боли начинается, если вы просто «неправильно» потянулись за карандашом или туалетной бумагой (не правда ли, удивительно, что за туалетной бумагой можно потянуться «неправильно?»), открыли окно или вышли из автомобиля. Поэтому чем полнее вы осознаете, что вы делаете, в момент выполнения действия, тем лучше. Выполнение любого действия на автопилоте может привести к серьезным проблемам. Как вы уже, вероятно, знаете, важно избегать одновременного поднятия даже легких предметов с поворотом туловища. Вначале поднимите предмет, обязательно согнув колени и держа его близко к туловищу, затем поворачивайтесь. В этом вам поможет сочета-

ние всех движений с осознанием дыхания и положения тела. Вы выходите из автомобиля, вставая и одновременно поворачиваясь? Не надо. Вместо этого вначале повернитесь, затем вставайте и выходите. Внимательность к таким мелочам, как эта, может существенно повысить вашу защиту от травмы и боли.

Затем проблема с выполнением работы по дому. Будут моменты, когда вы вообще ничего не сможете делать. Но может быть и время, в зависимости от состояния спины, когда вам можно выполнять какую-то определенную работу по дому, если будете делать ее не торопясь и рассматривать как часть программы по укреплению своей силы и гибкости. Например, возьмем уборку дома с пылесосом. Поднимать и таскать пылесос может быть опасно, если у вас больная спина. Но если вы собираетесь заняться уборкой, следует внимательно разработать способы ее выполнения. Движения при уборке с пылесосом могут отрицательно подействовать на спину. Но приложив немного внимания и воображения, вы можете превратить эти движения в своего рода осознанную йогу. Вы можете проводить уборку рядом с кроватью или кушеткой, становясь на четвереньки или на корточки, если это возможно, наклоняясь и вытягиваясь с осознанием каждого момента, используя дыхание для контроля за вашими движениями как при выполнении упражнений из йоги. Если проводить уборку пылесосом именно таким образом и делать ее медленно и осознанно, то вполне вероятно, что вы поймете, когда надо будет остановиться и выслушать сообщения тела. Если потребуется, вы можете прекратить уборку и продолжить ее через день-два. После работы сделайте несколько упражнений из йоги в течение пятидесяти минут, чтобы освободить тело от напряжения и расслабить некоторые мышцы, которые могут быть напряжены.

Нет необходимости говорить, что большинство людей не проводят уборку пылесосом и не делают еще какую-нибудь работу по дому таким образом. Но экспериментируя, вы можете обнаружить, что немного внимательности в сочетании с навыками, которые вы усвоили из регулярных занятий йогой и практикой медитации, помогут вам пройти долгий путь превращения тяжелого труда в терапию, а вызывающих раздражение ограничений — в возможность исцеления. Вы работаете на грани возможностей, прислушиваясь к своему телу. Постоянно занимаясь этим, вы можете обнаружить, что становитесь сильнее с каждой неделей и месяцем. Разумеется, и люди со здоровой спиной могут избежать травм спины, таким образом проводя уборку дома пылесосом. А если она не представляет для вас затруднений, то можете попро-

бовать применить этот способ при выполнении какой-либо другой работы по дому.

На курсах освобождения от стресса мы предлагаем пациентам с больной спиной очень осторожно, постоянно экспериментируя, подходить к восстановлению областей своей жизни, которые больше всего ограничиваются физическим состоянием людей. Только потому, что у вас болит спина, вы не должны махнуть рукой на свое тело. Наоборот, это еще более веская причина для занятий, чтобы сделать тело сильнее и чтобы в нужный момент оно смогло справиться с поставленной задачей. Отказ от сексуальной жизни, пеших прогулок, походов в магазин за покупками или уборки квартиры не улучшит ситуацию.

Экспериментируйте осознанно! Выясните, что помогает изменить ситуацию, в результате чего вы можете хотя бы недолго выполнять задания. Не лишайте себя обычных видов деятельности, которые наполняют жизнь смыслом и делают ее увлекательной, просто из жалости к себе. Помните, в главе 12 мы уже рассматривали это: если вы скажете «я не могу», то вы точно не сможете. Эта мысль, убеждение или заявление становится сбывающимся предсказанием: оно создает свою собственную реальность. Но поскольку это всего лишь мысль, она может воплотиться в реальность, а может и нет. Не лучше ли в такие моменты поймать себя на мыслях типа «Я не могу» или «Я никогда не смогу...» рассмотреть их и вместо них попробовать подумать: «Может, как-нибудь будет возможно... дай-ка я попробую... осознанно».

Вспомните Фила, канадского водителя грузовика, который получил травму спины, и чей опыт со сканированием тела в первые несколько недель выполнения программы кратко излагался в главе 13. Ему потребовалось несколько недель, чтобы добиться устойчивого и постоянного уменьшения боли путем правильного сканирования тела. Он испытал много подъемов и спадов, но продолжал заниматься. В конце концов, он смог почувствовать, что лучше контролирует не только боль в спине, но и другие области своей жизни.

До начала занятий медитацией Фил ежедневно носил устройство TENS*, которое ему прописали в больнице как часть курса лечения. Он чувствовал, что не может обойтись без него и носил ежедневно в течение всего дня. Но через несколько недель занятий по сканированию тела он обнаружил, что может не носить

* Transcutaneous Electrical Nerve Stimulator (транскожный электростимулятор нервов): прибор, который носится на поясе и подает на кожу средней силы электрические импульсы, снижающие ощущение боли.

прибор по два-три дня. Он был доволен, что может сам контролировать боль. Для него это было признаком собственной силы.

Но когда наступило время занятий йогой, Фил снова остановился на распутье. После окончания курсов он рассказывал мне об этом. «Вы знаете, на третьей неделе, когда вы начали рассказывать о йоге и всем остальном, я чуть было не бросил курсы. Я сказал себе: «О Боже, эти упражнения убьют меня». Но затем вы сказали, что если нам трудно выполнять какие-то упражнения, то не надо их делать, поэтому я в основном занимался сканированием тела. Но занимался также и йогой, особенно много упражнений делал во время занятий, рассчитанных на целый день. Иногда мне бывало трудно выполнить некоторые упражнения, особенно поднимать ноги или сворачиваться калачиком. Я не мог выполнить все упражнения. А легкие для себя упражнения делал довольно часто. И я определенно чувствую себя более гибким».

Обобщая свои ощущения по прошествии восьми недель, Фил сказал: «Нет, она [боль] не ушла, она все еще есть, но знаете, когда я начинаю слишком сильно ощущать ее, то просто отхожу куда-нибудь в сторонку на десять-пятнадцать или двадцать минут, провожу медитацию, и боль, похоже, снимается. И если я могу позаниматься, скажем, минут пятнадцать или тридцать, потом могу вообще не думать о ней, быть может, три, четыре, пять, шесть часов, а может, и весь день, в зависимости, как я шучу, от погоды».

Он также заметил, что дома произошли перемены в его взаимоотношениях с женой и детьми. Вот его рассказ: «У нас было много проблем до того, как я впервые пришел сюда [на курсы]. Знаете, у нас были проблемы. Мой разум настолько был занят болью и поиском другой работы, где не требовалось бы особое образование, которое, как я думал, было необходимо мне, чтобы получить другую работу или заняться еще чем-нибудь... вся эта ерунда увеличивала напряженность и я, сам того не осознавая, был как сумасшедший. Понимаете? То есть моя жена работала на меня как рабыня. Однажды мы сидели, а я был немного раздражен и сказал ей: «Нам надо поговорить». Мы нечасто занимались любовью в последнее время, и это сводило меня с ума. Знаете, я не тот человек, который может неделями обходиться без этого, поэтому я сказал ей: «Ну, давай сейчас...», но, несмотря на мои слова, она заставила меня понять, что происходит. Она сказала: «Когда ты в последний раз говорил, что любишь меня? Когда?..» Мы сели... знаете, у нас есть небольшой диванчик, где помещаются только двое, и она сказала: «Давай сядем и вместе посмотрим телевизор». Но когда я смотрю телевизор, я смотрю телевизор.

Она говорит что-то, а я в ответ: «Угу, угу», но при этом, знаете, ее слова проходят мимо меня. Она говорит: «Ну, я же говорила тебе...», а я ей: «Прости, я прослушал, что ты сказала, я смотрел бокс» или что-нибудь еще. После того, как я пошел на курсы освобождения от стресса, знаете, я сказал ей: «Ого, знаешь, сейчас я действительно понял». И теперь мы отказались от телевизора. По вечерам мы больше не смотрим телевизор, мы идем на улицу. Когда погода хорошая, мы устраиваем с соседями костер. Знаете, просто сидим и разговариваем, иногда к нам присоединяется другая пара, иногда мы одни сидим и разговариваем или просто смотрим на огонь, и он привлекает все мое внимание. Понимаете, они все сидят, разговаривают, но как будто где-то вдалеке. В это время я могу автоматически заниматься дыхательными упражнениями. После этого я чувствую себя так хорошо, и знаете, противно стало смотреть этот ящик. Мои отношения с женой улучшились на все сто процентов, и с детьми тоже».

И о внедрении нового Фил заметил: «Курсы дали мне еще кое-что... Раньше я никогда не мог выступать перед аудиторией так, как выступаю сейчас на занятиях. Когда я раньше пробовал сказать что-либо перед публикой, то чувствовал, что лицо краснеет как помидор, потому что я застенчивый и робкий и всегда был таким. Не знаю, что помогло мне говорить на занятиях так, как я это делал. Понимаете, что бы я ни говорил и когда бы ни говорил, это вызывало у меня доброе чувство. Слова сходили не с языка, знаете, они шли изнутри, от сердца».

ИНТЕНСИВНАЯ МЕДИТАЦИЯ И БОЛЬ

Практика медитации не случайно учит нас справляться с болью. За прошедшие 2500 лет люди, занимающиеся медитацией, приобрели огромный опыт в изучении боли и разработке методов по ее преодолению. Интенсивное обучение медитации традиционно являлось прерогативой монастырей и уединенных центров, учрежденных только для этой цели. Длительное занятие медитацией может быть очень болезненным физически и эмоционально, как и духовный подъем и освобождение. Представьте себе, что вы выехали куда-нибудь и молча занимаетесь тем, что мы делали на наших занятиях, рассчитанных на целый день (см. главу 8), в течение недели или двух, месяца или трех.

Когда вы сидите неподвижно, особенно скрестив ноги на полу, в течение часа или больше, а особенно если вы сидите так десять часов в день на протяжении дней или даже недель, ваше

тело начинает испытывать мучительную боль, в первую очередь в области спины, плеч и коленей. В конце концов, в большинстве случаев физическая боль сама собой уменьшается, но сидеть целыми днями, испытывая боль, весьма неприятно. Вы многое узнаете о себе и о боли, целенаправленно поставив себя в такую ситуацию. Если вы хотите принять эту боль, наблюдать за ней и не убегать от нее, она может многому вас научить. И в первую очередь вы узнаете, что можете работать с ней. Вы узнаете, что боль не является статическим ощущением: она постоянно меняется. Вы начинаете видеть, что ощущения являются тем, что они есть на самом деле, то есть всего лишь ощущениями, и что ваши мысли и чувства отличаются от ощущений. Вы начинаете понимать, что разум может играть существенную роль в вашем страдании, а также не меньшую роль в избавлении вас от него. Боль может научить всему этому.

Люди, которые приезжают в уединенные центры медитации, неизменно сталкиваются с физической болью, возникающей во время долгого и неподвижного сидения. На ранних этапах уединения она неизбежна. Она возникает потому, что мы сидим в непривычных для нас позах. Она также возникает, потому что мы начинаем осознавать накопление физического напряжения, которое незаметно для себя носим в своем теле. Во многом характер такой боли сильно напоминает ощущения, испытываемые при хронических болях: ноющая боль, жжение, моменты резкой пульсирующей боли в спине, коленях или плечах. Вы можете остановить боль в любое время, встав и походив немного, но в большинстве случаев, если вы занимаетесь медитацией, вы предпочтете остаться на месте и осознавать боль как еще один этап приобретения опыта. В ответ она учит вас, как вырабатывать спокойствие, концентрацию внимания и самообладание при ощущении дискомфорта. Но это нелегкий труд. Вы должны хотеть вновь и вновь, день за днем сталкиваться с болью, наблюдать за ней, дышать вместе с ней, изучать ее, примиряться с ней. Таким образом, занятия медитацией могут стать лабораторией, в которой вы изучаете боль, больше узнаете о ней, учитесь глубже проникать в нее и, в конце концов, примиряться с ней.

СПОРТСМЕНЫ И БОЛЬ

Как и занимающиеся медитацией люди, спортсмены-марафонцы также не понаслышке знают о боли, которая возникает сама по себе. Им также известно о могущественном влиянии

разума на боль, которое помогает им не поддаваться боли. Легкоатлеты-марафонцы постоянно ставят себя в ситуации, неизбежно приводящие к боли: невозможно бежать марафон на самой высокой скорости и не испытать ее.

Тогда зачем они делают это? Потому что бегуны знают, что можно работать с болью и преодолевать ее. Когда в конце дистанции тело взывает об остановке из-за исключительно сильной боли вследствие метаболизма (когда мышцы не способны достаточно быстро получить необходимое количество кислорода), марафонец должен обратиться к себе и решить, уменьшить ли ему/ей скорость или найти новые резервы, чтобы выйти за пределы того, что обычные люди сочтут абсолютным пределом.

В действительности, если это не случай физической травмы (вызывающей острую боль, которая заставляет вас остановиться, чтобы предотвратить еще большую травму), то первым всегда решает остановиться разум, а не тело. Марафонцев могут волновать и беспокоить потеря концентрации внимания, страхи и сомнения в себе и знание о предстоящей боли во время тренировок и соревнований. По этим и другим причинам многие спортсмены теперь считают, что если они надеются выступить в пике своей формы, то систематический психологический тренинг не менее необходим, чем систематические физические тренировки. На самом деле, в новой системе воззрений без психологического соответствия не может быть полной физической подготовленности и оптимального выполнения любого задания. Их нужно развивать одновременно.

В 1984 году мне довелось работать с мужской олимпийской сборной США по гребле, тренируя гребцов по аналогичной методике медитации, что и пациентов на наших курсах освобождения от стресса, которые учились справляться с болью. Эти спортсмены применяли методику внимательности для улучшения своей способности справляться с болью во время тренировок и соревнований точно так же, как пациенты могут использовать ее для работы со своей болью, хотя обе группы находятся на противоположных концах спектра физической подготовленности.

Читателям с хронической болью в пояснице может быть интересно узнать, что в тот год Джон Биглоу, входивший в команду США на Олимпиаде 1984 года по академической гребле в одиночном разряде, достиг положения лучшего американского гребца-одиночки, невзирая на хроническое смещение диска, который он травмировал во время соревнований по гребле в 1979 году. После этой травмы и серьезного приступа в 1983 году, когда он получил

повторную травму, он не мог усиленно грести дольше пяти минут, затем ему требовался трехминутный отдых, после которого он мог вновь грести в полную силу. И все же Джон смог восстановить себя, зная свои возможности, путем очень осторожного проведения тренировок и достичь момента, когда он смог потребовать от своей спины приложения огромных усилий, необходимых для победы на соревнованиях мирового уровня. Чтобы попасть в олимпийскую сборную по академической гребле в одиночном разряде, Биглоу должен был состязаться и победить всех самых быстрых, сильных и конкурентоспособных гребцов своей страны. (Дистанция составляет два километра и должна быть пройдена примерно за пять минут.) Представьте, какой верой, решимостью и умным отношением к телу должен обладать человек с хронической болью спины, чтобы решиться идти к такой цели, не говоря уже о том, чтобы достичь ее. Но поставленная им цель была достаточно значимой, чтобы вдохновлять и поддерживать его на исключительно изнурительном, болезненном и одиноком пути, которым он шел.

Каждый из нас по-своему независимо от вида нашего недомогания или болезни способен на такие достижения, если сумеет поставить себе значимые цели и затем умно действовать, чтобы их достичь. Даже если мы не полностью осуществим свою цель, сами приложенные усилия будут поддерживать и исцелять нас, если мы видим смысл в самом процессе и осознанной работе момент за моментом, день за днем.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Головная боль не всегда является признаком опухоли мозга или других серьезных патологических заболеваний, хотя такие мысли легко появляются, если вы страдаете от очень сильных головных болей, которые носят систематический, хронический характер. Но если головные боли не прекращаются или по интенсивности очень сильны, вам следует обязательно пройти как минимум одно полное медицинское обследование, чтобы выявить такую патологию или ее отсутствие, прежде чем начинать контролировать головную боль при помощи медикаментов или медитации. В таких случаях, прежде чем направлять больного с головными болями на курсы освобождения от стресса, опытный высококвалифицированный врач обязательно убедится, что пациент прошел обследование. Большинство пациентов на курсах освобождения от стресса, у которых проблема с хроническими головными болями, пришли с диагнозом «головная боль в результате спазмов сосудов».

или «мигрень», или и с тем и с другим. Все они прошли полное неврологическое обследование, обычно включавшее компьютерную томографию, чтобы исключить наличие опухоли мозга.

Большинство пациентов, направляемых на курсы освобождения от стресса с хроническими головными болями, хорошо реагируют на занятия медитацией. Однажды на курсы пришла женщина, которая двадцать лет страдала от головной боли в результате мигрени, от которой она ежедневно принимала кафергот. Она проходила курсы терапии в различных клиниках по излечению от боли, но это не приносило ей облегчения. За две недели занятий на курсах освобождения от стресса у нее был двухдневный перерыв, то есть два дня она не испытывала головной боли. Такого ни разу не случилось с ней за последние двадцать лет. И потом во время занятий на курсах и в течение некоторого времени после их окончания у нее не было приступов головной боли. Вам необходимо лишь раз испытать отсутствие головной боли, которая носила хронический и постоянный характер, чтобы понять, что такое вполне реально может произойти. Это может совершенно перевернуть ваше представление о своем теле и болезни и придать вам новую веру в свои способности контролировать то, что ранее казалось неподконтрольным.

Одна пожилая женщина недавно рассказала в своей группе, что идея о «расстилании ковра для торжественных встреч» для мигрени поразила ее своей приемлемостью. Поэтому в следующий раз, когда она почувствовала начало приступа мигрени, то села медитировать и «поговорила» со своей болью. Она сказала ей что-то вроде: «Входи, если хочешь, но тебе следует знать, что я не собираюсь больше подчиняться тебе. У меня сегодня много работы, и я просто не могу уделить тебе много времени». Это помогло ей, и она осталась довольна своим открытием.

В конце аудиозаписи по сканированию тела, после осмотра всего тела, есть место, где вам предлагается дышать через воображаемое отверстие на макушке головы как дышит кит через дыхательные отверстия на голове. Смысл такого сравнения в том, чтобы вы почувствовали, как будто ваше дыхание в реальности происходит через это отверстие. Многие больные с головной болью применяли это «отверстие» как выпускной клапан для выведения наружу своей головной боли. Вы просто вдыхаете и выдыхаете через отверстие на макушке и позволяете напряжению, давлению или другим вашим ощущениям выходить наружу из тела через это отверстие. Разумеется, выполнить это намного труднее, если вы не развивали способность концентрироваться путем регулярных

занятий медитацией. Но если вы ежедневно таким образом занимались практикой осознанного дыхания как частью вашей работы по сканированию тела, то при появлении первых признаков головной боли их легко устранить, пока приступ не развился в полную силу. Но и во время приступа этот метод может быть эффективно использован для уменьшения или даже устранения головной боли.

Когда пациенты, страдающие от головных болей, приходят на курсы освобождения от стресса и начинают регулярно заниматься практикой медитации, то независимо от того, болела у них голова во время занятий или нет, они сообщают об уменьшении частоты приступов и интенсивности головных болей. Практика медитации оказывает влияние и на то, и на другое и может применяться при проблемах с головной болью двумя различными способами. Ее можно использовать для снижения интенсивности головной боли методом «дыхания через воображаемое отверстие на макушке головы» во время приступов головной боли. А общая частота приступов головной боли может быть уменьшена расслаблением в сочетании с регулярной практикой медитации. Расслабление часто устраняет физиологические предпосылки, которые в первую очередь приводят к головной боли.



По мере совершенствования практики медитации вы можете заметить, что головная боль не возникает ниоткуда. Обычно существуют вполне определенные предпосылки для ее возникновения. Проблема состоит в том, что многие из физиологических пусковых механизмов еще слабо понимаются, а психологические или бытовые нередко игнорируются или отрицаются. Конечно же, стрессовые ситуации могут привести к головной боли, и многие люди, особенно страдающие от головной боли из-за мышечных спазмов, знают об этой связи. Но не меньше людей сообщают, что они просыпаются с головной болью или что голова у них болит, когда они явно не находятся под влиянием стресса, когда все идет прекрасно, в выходные дни или в другое время, когда они не ощущают себя в стрессовом состоянии.

Несколько недель практики внимательности часто приводит к новому пониманию этими людьми своей головной боли, почему и когда она возникает. Иногда они обнаруживают, что они более напряжены, чем думали, даже в выходные дни. Иногда они замечают, что головной боли предшествует определенная мысль или беспокойство. То же самое может происходить, когда вы

утром просыпаетесь и встаете с постели. Одна беспокойная мысль может привести к напряжению в вашем теле еще до того, как вы коснетесь ногой пола, хотя вы можете и не подозревать об этой мысли. Вам только известно, что вы проснулись с головной болью.

Внимательность может быть полезна в течение дня еще и потому, что помогает настроиться на свое тело и дыхание с первого утреннего мгновения, как только вы поняли, что проснулись. Проснувшись, вы можете говорить себе: «Я сейчас просыпаюсь» или «Я уже проснулся (проснулась)».

Со временем такая внимательность позволит вам проводить параллели, которые раньше проходили незамеченными, например, понимать связь между мыслью, с которой вы проснулись, или ситуацией, сложившейся рано утром в первые несколько минут после пробуждения, и последующей головной болью. Это позволит вам целенаправленно попытаться разорвать потенциально вызывающую головную боль цепочку событий, привлекая внимание к мысли, как только она возникает, рассматривая ее как мысль и освобождаясь от нее или принимая меры по изменению своего отношения к беспокойной стрессовой ситуации и контролю за результатами своих усилий. Может так случиться, что вы станете осознавать время и место, когда и где у вас чаще всего болит голова, и таким образом определите экологические факторы, например загрязнение и аллергены, которые могут вызывать головные боли.

У некоторых людей хроническая головная боль может быть воплощением всего, что разъединилось и расстроилось в их жизни: тело, семья, работа, окружение, полная катастрофа. Обычно в их повседневной жизни столько стрессов, что трудно выделить, о котором из них начинать думать как о причине головной боли. Если это описывает вашу нынешнюю ситуацию, вам может быть полезно узнать, что для начала необязательно решать какие-либо проблемы. Единственное, что вам действительно необходимо сделать — начать заниматься практикой медитации и в течение дня обращать усиленное внимание на каждый момент. Со временем движение к саморегуляции происходит естественным путем. Для полного освобождения от головной боли могут потребоваться годы, но сама попытка в сочетании с желанием примириться с положением дел и проявить терпение может привести к существенным улучшениям в отношении головной боли еще до разрешения всех остальных проблем.

Ниже приводятся две истории, которые служат примером того, каким образом хронические головные боли могут являться

метафорой всей жизни человека в определенный момент и как можно работать с этой проблемой и, быть может, преобразовать ее, чтобы в конечном итоге она привела не только к снятию головных болей, но и, что более важно, к определенному пониманию и разрешению более сложной проблемы.

Фред, 38 лет, был направлен на курсы по причине беспокойства, связанного с апноэ* во сне, т. е. состоянием, которое характеризуется временным прекращением дыхания во время сна. Апноэ происходило в результате ожирения. В то время Фред весил 150 килограммов при росте 175 см. Помимо беспокойства и угнетения дыхания во сне Фред страдал от хронических головных болей. Как только он попадал в стрессовую ситуацию, у него тут же начинала болеть голова. Поездки на автобусе всегда сопровождались головной болью. Он ненавидел автобусы («меня от них тошнит»), но автомашины у него не было, поэтому приходилось пользоваться автобусами, чтобы куда-нибудь добраться. Он снимал квартиру вместе с товарищем и заведовал арендованным киоском. Его вес был настолько велик, что шея не давала ему возможности нормально дышать, когда он лежал. Именно это вызывало апноэ. Пульмонолог предупредил его о необходимости проведения трахеотомии**, если он немедленно не сбросит вес. Такая перспектива прибавила Фреду беспокойства. Он не хотел делать трахеотомию. Врач, консультировавший его по вопросу снижения веса, предложил Фреду походить на курсы освобождения от стресса, чтобы избавиться от беспокойства.

Фред пришел на первое занятие, и ему совсем не понравилось. Он сказал себе: «Я не могу дождаться, когда оно закончится, и больше не приду». Когда он соглашался пойти на курсы, то не понимал, каково ему будет на занятии еще с тридцатью людьми. Он всегда чувствовал себя неуверенно среди большого скопления людей и вообще не мог говорить перед аудиторией. Он был застенчив, робок и инстинктивно избегал любых ситуаций, которые могли закончиться конфликтом. Но, как он рассказывал мне по окончании курсов, какое-то «внутреннее чувство» привело его на второе занятие. Он вдруг сказал себе: «Если я не сделаю это сейчас, то не сделаю никогда» и еще: «У всех есть проблемы, иначе они бы не пришли сюда». Поэтому несмотря на впечатления о первом занятии, Фред решил продолжать посещать курсы. В первую неделю он начал работать с аудиозаписью по сканированию тела и к следующему занятию уже знал, что эта методика

* Угнетение дыхания.

** Вскрытие трахеи с введением в ее просвет специальной трубки.

«поможет» ему. Как он выразился: «Я просто сразу привык к ней». На занятии он даже смог рассказать, как расслабляюще действует на него настройка на тело.

Когда Фред начал проводить сканирование тела, головные боли прекратились. Это произошло несмотря на возрастание стресса в его жизни, потому что он продолжал набирать вес, а не терять его и вынужден был делать трахеотомию. И все же он смог ездить на автобусах без головной боли и тошноты, просто «расслабляясь и перемещаясь с потоком людей, и наслаждаясь этим».

Он также стал более решительным. Когда его сосед по комнате перестал вносить свою часть арендной платы, Фред смог попросить его съехать. Раньше он никогда бы не смог так поступить. Обретая большую уверенность в себе, Фред также почувствовал спад напряжения в теле. Ему было трудно заниматься йогой из-за избыточного веса, и он выполнял не очень много упражнений. Но несмотря на то, что за время занятий на курсах он еще набрал вес, Фред не стал унывать. А раньше малейшее увеличение веса повергало его в глубокую депрессию.

У Фреда была еще проблема с давлением. Перед поступлением на курсы освобождения от стресса его давление составляло 210/170, т. е. было опасно высоким. Обычно на медосмотрах среднее давление колеблется около 140/95. После окончания курсов давление Фреда было в среднем 120/70, то есть ниже, чем на протяжении последних пятнадцати лет.

Кроме того, за одну неделю ему провели две попытки трахеотомии, но неудачно, поскольку шея была настолько толстой, что трубка не могла удержаться в ней. Оба раза она выпадала через несколько дней. Таким образом, трахеотомия не принесла ему пользы.

Когда я встретил Фреда через месяц после окончания курсов, он был на диете и уже значительно сбросил вес. Он продолжал заниматься медитацией и сказал, что никогда в жизни не чувствовал себя так уверенно. Потеря веса придала существенный толчок развитию его уверенности в себе. Он сказал, что впервые за многие годы почувствовал себя счастливым и что его апноэ уменьшилось с потерей веса. И за все время после курсов у него лишь один раз болела голова.

В другой группе занималась сорокалетняя разведенная женщина по имени Лори, которая была направлена невропатологом. Лори страдала от мигрени и испытывала стресс, вызванный работой. Мигрень преследовала ее с тринадцатилетнего возраста, приступы иногда случались по четыре раза в неделю. Головная боль

сопровождалась огоньками в глазах, тошнотой и рвотой. Лекарства от головной боли часто не помогали, а если действовали, то только если принимались в нужное время, пока головная боль еще не успела войти в полную силу. А ей очень сложно было точно определить этот момент для приема лекарства. За четыре месяца до направления на курсы освобождения от стресса мигрень у Лори перешла в более тяжелую форму, и несколько раз ей даже приходилось обращаться в отделение неотложной помощи в больнице.

На четвертой неделе занятий в добавление к практике медитации мы обычно просим наших пациентов заполнить дома анкету, разработанную докторами Холмсом и Рейхом, «Рейтинг-шкала бытового переустройства». Как мы видели в главе 18, данная шкала — всего лишь перечень жизненных событий. Требуется отметить события, которые произошли с вами за последний год. В перечень включены такие события, как смерть супруга, изменения на работе, болезнь членов семьи, свадьба, взятие большой ссуды под залог и ряд других событий. Каждому пункту присвоено определенное количество баллов, которое предположительно соответствует адаптации к уровню стресса в связи с такой переменной в жизни. В инструкции к этой анкете сказано, что общий итог свыше 150 баллов означает, что вы испытываете значительный стресс и вам необходимо предпринять эффективные действия по адаптации к сложившейся ситуации.

Когда мы обсуждали это на занятиях, у Лори был наивысший из всей группы итоговый балл по жизненным событиям. Она рассказала нам, как они с другом однажды вечером подсчитывали свои баллы. У нее было 879, у него — около 700. Увидев свои результаты, они рассмеялись и решили, что, должно быть, обладают большей стойкостью, чем до сих пор думали. Лори так выразилась, глядя на свой балл: «Просто чудо, что мы еще не умерли». Она подумала, что после подсчета баллов им надо было бы плакать, и сочла смех добрым признаком и здоровой реакцией.

В то время жизнь Лори была наполнена страхом, так как ее бывший муж пытался убить ее и, по ее словам, уже предпринимал такие попытки. К тому же оба ее сына пострадали в автомобильной катастрофе, к счастью, не очень серьезно, и на работе у нее сложилась весьма стрессовая обстановка.

Она работала управляющим среднего звена в одной крупной корпорации, которая в то время претерпевала серьезную перестройку, и поэтому все работники чувствовали себя неуверенно и испытывали огромное напряжение. Ее ситуация осложнялась тем, что она, ее друг и бывший муж работали в одной компании.

На пятом занятии (т. е. после занятий сканированием тела в течение четырех недель и двухнедельных занятий йогой) она сказала, что в середине недели увидела перед глазами огоньки, которые обычно предшествовали сильному приступу головной боли. Но впервые в жизни она вовремя их осознала. Огоньков было всего несколько, а не целый фейерверк, который обычно означает, что боль наступит менее чем через час, когда ее уже, как сказала Лори, «не остановить». Тогда она решила принять одну таблетку, лечь в постель и провести сканирование тела в надежде, что ей удастся избежать приема следующих трех таблеток, которые она должна была бы принять на протяжении последующих нескольких часов, чтобы контролировать боль при помощи лекарств.

Лори с гордостью сообщила, что впервые в жизни она смогла сама остановить головную боль. Она не приняла следующие три таблетки, провела сканирование тела, под конец уснула и проснулась, чувствуя себя совершенно здоровой. Она относила свой успех на счет двух вещей: во-первых, она чувствовала, что занятия медитацией в предшествующие недели помогли ей стать более восприимчивой к ощущениям и своему телу в целом. Вот почему она смогла увидеть первые предупреждающие признаки мигрени (в медицине известные как продром; у Лори это огоньки перед глазами) за несколько часов до полного наступления приступа и принять меры. Во-вторых, теперь в такой момент она сумела или, по крайней мере, думала, что сумела, сделать хоть что-то для уменьшения головной боли помимо приема лекарства. Она по-новому отнеслась к головной боли, экспериментируя с применением собственных внутренних ресурсов для контроля над ситуацией.

Лори не испытывала приступов головной боли в последующие четыре недели, хотя ее жизнь была постоянным круговоротом событий. Она повесила «загадку девяти точек» на стену офиса и старалась управлять реакцией на стресс-факторы в своей жизни.

На следующей неделе после окончания курсов у Лори был еще один сильнейший приступ мигрени. Он наступил за день до Дня благодарения и продолжался весь следующий день. Она не позволила отвезти себя в приемный покой больницы, хотя из-за сильной рвоты проводила больше времени в ванной, чем с семьей. Члены семьи, видя ее страдания, умоляли ее поехать в больницу. Но она могла думать только о том, что ее сыновья приехали домой на праздничный обед по случаю Дня благодарения и как это ужасно, что она заболела в единственный день, когда могла их увидеть.

Я увидел ее на следующее утро, она была бледна, печальна и в смятении. Она сказала, что чувствует себя «неудачницей» после всех хороших результатов, полученных на курсах. Она надеялась, что лечащий врач отменит прием индерала, если у нее не будет болеть голова. А теперь Лори чувствовала, что «упустила этот шанс». И что хуже всего, она чувствовала себя неудачницей потому, что была не в состоянии понять, отчего вдруг заболела голова. Она сказала, что не чувствовала напряженности при мысли о Дне благодарения. Наоборот, она с нетерпением ждала его. Но в процессе разговора о днях накануне праздника ей стало ясно, что этот день действительно много значил для нее и что она ожидала от него больше, чем обычно, потому что приезжали ее мальчики, по которым она очень соскучилась. Потом Лори вспомнила, что во вторник, перед тем как начался приступ мигрени, она видела огоньки и пятна перед глазами, но они как-то не зафиксировались в ее сознании. Еще она вспомнила, что в какой-то момент ее друг спросил, что она собирается приготовить на обед, и она ответила: «Я не знаю, не могу думать. В голове пусто».

Возможно, это был решающий момент. Это был предупредительный сигнал ее тела, возвещающий о приближении приступа мигрени. Но на этот раз по какой-то причине сообщение не было воспринято. Позже она сказала, что, возможно, была слишком занята и взволнована, чтобы прислушаться к собственному телу, несмотря на опыт успешного предотвращения последнего приступа благодаря своевременным действиям после первых предупреждающих сигналов тела.

После того как улеглось первое негодование на себя, Лори смогла понять, что эта ужасная головная боль не означает, что она неудачница. Этот приступ показал ей, что она могла бы получать больше пользы, лучше настроившись на сообщения своего тела. Она поняла, что нереально было ожидать, что после двадцати семи лет, в течение которых она болела мигренью, она за четыре недели научится контролировать болезнь настолько, чтобы полностью устранить приступы, особенно если учесть постоянные неурядицы в ее жизни.

Лори не стала делать из этого одного приступа головной боли обобщения, что она неудачница. Она смогла понять, что этот конкретный приступ в это конкретное время научил ее тому, что она до сих пор не осознавала в полном объеме, и что в этом смысле его можно воспринимать как полезный опыт. Он показал, что ей нужно было представлять, насколько кризисной была ее жизнь в то время: приближался праздник, проблемы на работе;

проблемы с бывшим мужем и еще приезд сыновей. Он показал ей, что такое напряжение не снимается просто так благодаря ожиданию праздника. Наоборот, праздник может превратиться в эмоциональную перегрузку и привести к подсознательным сильным ожиданиям и желанию, чтобы события развивались определенным образом. А самое важное, чему научила ее головная боль, заключается в том, что она, особенно в это тяжелое время своей жизни, не может позволить себе игнорировать сообщения тела. Она должна уважать их и быть готовой еще в большей степени, чем раньше, при первых признаках головной боли немедленно бросить все, что она делает, принять лекарство и позаниматься сканированием тела. Если этого требует от нее «полная катастрофа» ее жизни, тогда ничего другого не остается, если она хочет достичь большей гармонии в своей жизни и освободить себя от головной боли, как в буквальном, так и в переносном смысле.

Работа с эмоциональной болью: ваше страдание — не вы... но вы многое можете сделать для своего исцеления

Тело не обладает монополией на страдание. Эмоциональная боль, душевные муки гораздо шире распространены и действуют не менее угнетающе, чем физическая боль. Эта боль многообразна. Мы страдаем от самообвинений, например, когда мы обвиняем себя за то, что сделали или, наоборот, не сделали, или когда мы чувствуем себя ни на что не годными, глупыми или неуверенными в себе. Обидев кого-либо, мы можем также испытывать боль от чувства вины, самообвинений и угрызений совести. Боль заключена в тревоге и волнении, страхе и ужасе, утрате и горе, унижении и смятении, отчаянии и безнадежности. Мы можем носить эмоциональную боль глубоко в душе зачастую на протяжении многих лет как тяжелую тайную ношу, иногда не осознавая этого.

Как и с физической болью, вы можете осознавать эмоциональную боль и применить ее энергию для самосовершенствования и исцеления. Ключом может быть желание вникнуть в свое страдание, наблюдать его, сознательно открыться ему в настоящий момент и работать с ним так, как вы работаете с симптомом болезни, физической болью или с мыслью, которая непрерывно всплывает в голове.

Когда возникает эмоциональная боль, исключительно важно уметь переделать свою позицию на принятие настоящего момента таким, каков он есть. Как случалось с участниками курсов освобождения от стресса, эмоциональная боль может возникнуть в результате испуга, потому что «скорая помощь» забирает вас в отделение интенсивной терапии; гнева и чувства унижения, когда посреди ночи к вам в дом является полиция и уводит вас на глазах у соседей; или как результат раздражения и подавленности, когда

новый врач кричит на вас в приемной, полной людей, и отказывается выдать рецепт, который годами вам постоянно выдавался в этой поликлинике. В таких ситуациях особую важность приобретает ваше желание практиковать внимательность в эти моменты. Внимательность в момент боли приобретает решающее значение для работы с эмоциями.

Разумеется, для человека естественно по возможности стремиться избежать боли и отгородиться от нее или, наоборот, автоматически поддаваться приливной волне чувств. В любой из таких ситуаций мы слишком озабочены собой, наш разум в слишком большом смятении, чтобы вспомнить, что в такие моменты надо смотреть не отворачиваясь, глазами целостности. Так происходит, если мы не обучали разум рассматривать наши огорчения, какими бы и насколько болезненными они ни были, как возможности по-новому реагировать на них, а не становиться жертвой собственных автоматических реакций. В конце концов, наше страдание только усиливается вредом, который наносится нашим отрицанием или игнорированием своих чувств.

Как и физическая, эмоциональная боль также пытается что-то сообщить нам. Она тоже является вестником. Чувства надо признавать, хотя бы для себя. Их надо встречать и испытывать во всей полноте. Другого способа их пережить не существует. Если чувства игнорировать, обуздывать или подавлять, тогда они расстраиваются, не дают покоя и не подсказывают выход из сложившейся ситуации. А если их преувеличивать, драматизировать и слишком много заниматься их сумятицей без осознания своих действий, они не только не прекращаются, но и загоняют нас в тупик.

Даже в мучительных приступах горя или гнева, в терзаниях угрызений совести или на медленных волнах печали, обиды и страха можно оставаться внимательным, осознавать, что в эти моменты я чувствую горе, я чувствую гнев, я чувствую вину, печаль, обиду, испуг или замешательство.

Как бы странно это ни прозвучало, но целенаправленное знание о своих чувствах в моменты эмоционального страдания содержит в себе семена исцеления. Как мы видели, исследуя влияние внимательности на физическую боль, независимую позицию вне вашего страдания занимает та ваша часть, которая может знать ваши чувства, которая ясно видит их и которая может принимать их в настоящий момент по мере их возникновения независимо от того, какие они, во всей их полноте и во всем многообразии характеристик, например, смятении, жесткости или отчуждении. Эта ваша осознающая часть не подвергается ударам

бурь сердца и разума. Бури чувств идут своим чередом, и причиняемую ими боль нужно переносить. Но успокоенные осознанием, эти чувства развиваются уже по-другому.

С одной стороны, они больше не действуют на вас как внешняя сила. Теперь вы берете на себя ответственность за свои чувства в такой момент, потому что они именно сейчас имеются в вашей жизни. Такие моменты боли должны проживаться во всей их полноте, как и другие моменты, и в реальности они могут многому научить нас, хотя лишь немногие из нас охотно стремятся к таким урокам. Но сознательное отношение к своей боли, поскольку она все равно уже есть, позволяет вам стать участником своих чувств, а не их жертвой.

И даже если испытываемая вами боль настолько сильна, что отсутствует сознательное понимание более крупной картины в целом, такое привлечение внимания к эмоциям позволяет вам понимать свои чувства с определенной долей мудрости. Боль может остаться такой же сильной, но, по крайней мере, спадает острота страдания, когда мы начинаем разбираться, кто именно страдает, и когда мы наблюдаем, как наш разум мечется, отрицает, протестует, отклоняет, возмущается, фантазирует, обижается.

Внимательность позволяет нам глубже проникать в характер нашей боли. Иногда это помогает нам прорваться через смятение, возмущение и эмоциональную сумятицу, вызванную, возможно, неправильным или преувеличенным восприятием и желанием, чтобы все шло определенным образом. Когда в следующий раз вы будете переживать период страдания, попытайтесь прислушаться к спокойному внутреннему голосу: «Разве не интересно, разве не поразительно, сколько боли и муки могу я вытерпеть?» Прислушиваясь к спокойному голосу, исходящему из вашего сердца, из вашей боли, вы будете напоминать себе наблюдать за развитием своих эмоций с мудрым вниманием, с позиции стороннего наблюдателя. Вы вдруг поймете, что гадаете, чем все закончится, поймете, что не знаете чем, что вам просто придется подождать и посмотреть. Все же вы можете быть уверены, что развязка неизбежно наступит, что испытываемое вами как верхушка волны: она не может удерживаться вверху бесконечно и обязательно спадет. Вы также будете знать, что то, как вы обращаетесь с происходящим на верхушке волны, может повлиять на последующее развитие событий. Например, если в приступе гнева вы сказали или сделали что-либо, что глубоко обидело другого человека, то тем самым еще больше усилили страдание и отдалили разрядку сло-

жившейся ситуации, которая, быть может, вам еще меньше понравится. Таким образом, в моменты огромной эмоциональной боли вы, быть может, начнете признавать, что не знаете, как будут развиваться события в настоящий момент, и только с такого признания начнется процесс исцеления.

Ощущая свою боль, вы можете осознать, что какая-то часть боли возникает из-за непринятия и отрицания уже случившегося, что уже было сказано или сделано, и из-за желания, чтобы все было по-другому, более устраивало вас, больше было под вашим контролем. Возможно, вам хочется получить еще один шанс. Возможно, вам хочется перевести время назад и сделать что-нибудь по-иному или сказать то, что вы не сказали, или не делать то, что вы сделали. Возможно, вы делаете поспешные выводы, не зная всей ситуации в целом, и чувство обиды возникло из-за собственных преждевременных реакций на события. Мы можем страдать совершенно по-разному, но обычно страдания — лишь вариации нескольких основных стереотипов.

Если вы будете внимательны в момент эмоционального взрыва, то, может, заметите в себе нежелание принимать вещи такими, какие они уже есть, нравятся они вам или нет. Возможно, что та ваша часть, которая понимает это, уже в той или иной мере примирилась со случившимся или со сложившейся ситуацией. Возможно, одновременно с этим она понимает, что вашим чувствам еще необходимо исчерпать себя, что они не готовы признавать или успокаиваться и что это все в порядке вещей.

Так же, как и в практике медитации, наш разум обладает сильной тенденцией отрицать существующее положение, когда это касается моей боли, моих проблем, моего горя. Как указывал Эйнштейн, это замыкает нас в рамках отождествления с нашей обособленностью. Такой подход разделяет нас с нашей способностью ясно понимать и исцеляться как раз тогда, когда мы больше всего в этом нуждаемся.

Если вы вдруг на какой-то миг проникнете в процесс развития вашей боли, то пусть это будет просто наблюдение. Не переходите сразу к огульному самообвинению за «неспособность» признать то, что уже есть, или понять свое единство с более крупным целым. Ваше нежелание примириться с ситуацией может быть полностью приемлемо в тот момент. Вы можете ощущать угрозу надвигающейся беды, или вас осенило предчувствие смерти. Вы можете страдать от невозвратимой утраты или сильной обиды. Вы могли сделать неверное заключение и испытываете угрызения совести и не желаете «просто признавать».

Как мы видели в главе 2, признание как фактор отношения не означает, что вам нравится случившееся или что вы лишь подчиняетесь судьбе. Это не означает лишь капитуляцию или уступку. Мы применяем это слово здесь только в том значении, что вы признаете сам факт, что происшедшее уже случилось и принадлежит прошлому. Чаще всего признание случившегося приходит в свое время, когда буря уляжется и ветры успокоятся. Но степень исцеления после эмоциональной бури зависит от степени вашей способности быть внимательным, противостоять силам бури и наблюдать за ее неистовством с мудрым вниманием.

Целительные озарения могут появляться, если вы хотите глубже заглянуть в свою эмоциональную боль, когда она возникает. Вы можете прийти к основному пониманию неизбежности перемен, непосредственному восприятию факта, что в основе вещей и связей лежит непостоянство, хотите вы этого или нет. Мы заметили это, когда наблюдали за изменением интенсивности физической боли, появлением и исчезновением различных ощущений и даже за перемещением боли из одного места в другое, как это иногда случается. Мы также замечали это по своим изменяющимся мыслям и чувствам по отношению к боли.

Заглянув поглубже в испытываемую вами эмоциональную боль, вы не сможете отрицать, что здесь тоже мысли приходят и уходят, появляются и исчезают, и изменяются с невероятной скоростью. Испытывая сильный стресс, вы можете заметить, что отдельные мысли и чувства очень часто повторяются. Они возвращаются снова и снова, заставляя вас вспоминать случившееся или представлять, что вы могли бы сделать иначе, или как вообще могло произойти случившееся. Вы можете заметить, что вы то и дело вините себя или кого-либо другого, вновь и вновь вызываете в памяти определенный момент или снова и снова думаете о том, что произойдет дальше и что же будет теперь с вами.

Но если в это время вы будете внимательны, будете тщательно наблюдать, вы также заметите, что даже эти повторяющиеся образы, мысли и чувства имеют свое начало и свой конец, что они, как волны, накатываются и отступают, что они никогда не бывают совершенно одинаковыми. При каждом своем возвращении они немного другие и никогда не повторяют в точности предыдущую волну.

Интенсивность ваших чувств также носит циклический характер. В один момент это может быть тупая боль, в следующий — сильная мука и ярость, затем страх, потом опять тупая боль или усталость. На краткие мгновения вы даже забываете о своей обиде

и горе. Замечая эти перемены в своем эмоциональном состоянии, вы придете к пониманию того, что ничто из испытываемого вами не носит постоянный характер. Вы сами увидите, что интенсивность боли непостоянна, что она изменяется, растет и снижается, приходит и уходит, как ваше дыхание.

Осознающая часть вашего разума просто смотрит на происходящее момент за моментом, и ничего больше. Она не отрицает неприятность, никого и ничто не обвиняет, не желает, чтобы все было по-другому, она даже не огорчена. Осознание, как область сочувствующего понимания в вашей душе, все вбирает в себя и служит источником покоя среди сумятицы чувств и событий, как мать является источником покоя, сочувствия и перспективы для огорченного ребенка. Она знает: что бы ни тревожило ее ребенка, все пройдет, поэтому она может обеспечить комфорт, уверенность и покой самим своим существованием.

Развивая внимательность, мы можем направить аналогичное сочувствие на самих себя. Иногда нам нужно позаботиться о себе, как будто наша страдающая часть — наш ребенок. Почему бы не выказать сочувствие, доброту и симпатию к самим себе, даже если мы полностью открыты боли? Наиболее доброе отношение к себе, как к другому страдающему человеку, само по себе может быть замечательной исцеляющей медитацией. Оно приносит любовь, доброту и сочувствие, которые не знают границ.

МЕДИТАЦИЯ «КАКОВ МОЙ ПУТЬ?»

Мы хотим, чтобы все происходило по-нашему — вот один из основных источников страдания в жизни. Поэтому, когда происходят события, которые нам нравятся, мы чувствуем, что все идет, как нам надо, и мы счастливы. А когда события «идут против нас», когда они не происходят так, как нам хотелось бы или как мы ожидали или запланировали, тогда мы испытываем раздражение, гнев, мы несчастны и страдаем.

Ирония заключается в том, что зачастую мы сами не знаем, как это «по-нашему», хотя мы все время стремимся к тому, чтобы все было именно так. Получив желаемое, мы обычно хотим еще чего-нибудь в придачу. Разум постоянно ищет новое, что нам необходимо для ощущения счастья или удовлетворения. В этом отношении он редко удовлетворяется достигнутым, даже если оно приводит к относительному покою и удовлетворению.

Когда маленькие дети огорчаются из-за того, что не могут иметь все, что видят и хотят, мы им постоянно говорим: «Невоз-

можно, чтобы все в жизни было по-твоему». А на их вопрос: «Почему?» мы отвечаем: «Потому» или: «Вырастешь, поймешь». Но то, что мы внушаем им — фикция. На самом деле, по нашему поведению не скажешь, что мы понимаем жизнь лучше своих детей. Мы также хотим, чтобы все было по-нашему. Мы просто хотим, чтобы все было по-другому. Разве мы не так же огорчаемся, когда события развиваются не так, как нам хотелось бы? Мы считаем, что легко улыбаться или злиться, видя их непосредственность. Возможно, мы просто лучше научились скрывать свои чувства.

Чтобы вырваться из этой ловушки постоянного стремления осуществить собственные желания, имеется неплохое упражнение: время от времени задавать себе вопросы типа «Что такое по-моему?», «Чего же я хочу на самом деле?», «Узнаю ли я об этом, если достигну?», «Разве для того, чтобы быть счастливым, все должно быть уже сейчас идеальным или под моим контролем?»

Вы также можете спросить себя: «Все ли в основном в порядке у меня сейчас?», «Может, я просто не замечаю, что все хорошо, поскольку разум продолжает доказывать, что мне, как и ребенку, надо еще что-то получить или от чего-то избавиться, прежде чем я стану счастливым?» Вы можете продолжать спрашивать себя: «Могу ли я, видя мое нынешнее несчастье, предпринять конкретные шаги к покою и гармонии в жизни?», «Могу ли я принять какие-либо решения, которые помогут мне найти свой путь?», «Есть ли у меня сила воли, чтобы найти и спланировать собственный путь в жизни? Суждено ли мне прожить остаток жизни, не испытав счастья или покоя из-за злого рока или из-за решений, принятых мной или за меня много десятилетий назад, возможно, когда я был слишком молод (глуп, слеп, неуверен или менее внимателен)?»

Задавая вопросы самому себе о собственном пути во время занятий медитацией, вы поймете, что они очень эффективно возвращают вас к настоящему моменту. Вы можете попытаться провести медитацию сидя с единственным вопросом: «Каков мой путь в данный момент?» Не обязательно искать ответ, достаточно задать вопрос. Плодотворней просто поставить вопрос, время от времени освежать его в памяти и вслушиваться в ответ, идущий из глубины души. «Каков мой путь?», «Каков мой путь?»



Многие участники курсов освобождения от стресса быстро обнаруживают, что их собственный путь — их нынешняя жизнь.

Какой путь у них еще может быть? Они начинают понимать, что их боль — часть их собственного пути и не обязательно враждебная. При этом они начинают осознавать, что часть их эмоциональной боли, если не вся боль, берет начало в их собственных действиях или бездействии, и поэтому потенциально управляема. Смотря глазами целостности, они начинают осознавать, что они сами не являются своим страданием, как не являются и своими проблемами, своей физической болью, своей болезнью.

Такое понимание не является абстрактной философией и имеет весьма практическое значение. В результате такого понимания вы становитесь способны что-то предпринять в отношении своего эмоционального страдания прямо в отделении интенсивной терапии, прямо в полицейском фургоне, прямо в кабинете врача, на работе или в любом другом месте, где ваша жизнь совершает неожиданный поворот и вы вдруг оказываетесь на «неисследованной территории» с очень сильными чувствами, возникающими у вас или окружающих. Если в такие моменты взять на себя ответственность за собственный разум, то может представиться удобный выход из того, что казалось непреодолимым препятствием, стеной страха, безнадежности или отсутствия уверенности в себе. Такие выходы из страдания появляются в моменты, когда вас озаряет, что «это то самое», что жизнь, которой вы прямо сейчас живете — ваша жизнь, единственная. Когда вы видите это именно в таком свете, тогда становится возможным полностью принять в этот момент свою жизнь такой, какая она есть, независимо от ее подробностей. Хотя бы на мгновение, что происходит, то и происходит. Будущее неизвестно, а прошлое миновало.

Найдя свой центр спокойствия и ясного понимания, вы становитесь менее восприимчивы к чувствам страха и безнадежности, которые могут возникнуть в такие моменты. Признавая боль, вы уже делаете шаги по направлению к необходимым действиям, по направлению к утверждению своей целостности, по направлению к исцелению.

Предположение о возможности и осуществимости такого пути не преуменьшает ни боль, ни страдание. Они слишком реальны. Правильнее сказать, что хотя эмоциональные страдания приходят и уходят, неприятные чувства появляются и наваливаются на нас, но мы все же знаем, поскольку уже ощущаем, что наша сила и способность развиваться и изменяться, преодолевать наши обиды и смиряться с серьезными потерями не зависят от внешних сил или случайности. Они уже существуют в нас самих, в наших сердцах, прямо сейчас.

СПОСОБЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ: МЕТОД АНАЛИЗА ПРОБЛЕМЫ И МЕТОД АНАЛИЗА ЭМОЦИЙ

Внимательная работа с эмоциями начинается с признания своих реальных чувств и мыслей в настоящий момент. Полезно сделать полную остановку и даже на краткий миг сесть рядом со своей обидой, дышать с ней, чувствовать ее, не пытаясь объяснить или изменить ее и не заставляя ее уйти. Это само по себе приносит спокойствие, и напоминает вам взглянуть на ситуацию глазами целостности и увидеть, что эмоциональная боль состоит из двух основных взаимодействующих компонентов. Один — область ваших чувств, второй — область ситуации, или проблемы, которая является источником эмоций. Оставаясь со своей болью, попробуйте спросить себя, можете ли вы рассматривать свое эмоциональное состояние отдельно от деталей случившегося или происходящего в настоящий момент. Если вы можете разграничить эти два компонента вашего эмоционального состояния, то вероятнее всего сможете проложить свой путь к эффективному разрешению всей ситуации, включая трансформацию ваших чувств. С другой стороны, если область чувств и область проблемы тесно переплетены, как нередко происходит в реальности, очень сложно отчетливо видеть и знать, какие решительные действия следует предпринять. Такая путаница сама вызывает еще больше боли и страдания.

Постарайтесь сфокусироваться на проблеме. Спросите себя, видите ли вы ее во всей полноте, отдельно от ваших сильных чувств в отношении проблемы. Затем спросите себя, какие действия помогли бы разрешить ситуацию в области проблемы. Если вся проблема кажется слишком большой, чтобы ее можно было обдумать целиком, постарайтесь мысленно разбить ее на приемлемые части. Затем действуйте. Сделайте что-нибудь. Прислушайтесь и доверяйте своей интуиции, своему сердцу. Вы можете попытаться исправить ситуацию или уменьшить размер вреда, приложив самые серьезные усилия. С другой стороны, можете увидеть, что в некоторые моменты абсолютно ничего нельзя сделать. Если у вас такое чувство, тогда на самом деле ничего не делайте. Делайте не-действие! Вы можете использовать свое понимание не-действия, просто чтобы намеренно быть с происходящим в такие моменты. Это такая же ответная реакция, как и все остальное, что вы могли бы сделать. Иногда это самая приемлемая ответная реакция.

Действуя (по возможности осознанно, причем неважно, действие это или не-действие), вы все равно оставляете прошлое

позади. Когда вы действуете в настоящем, ход событий меняется в ответ на выбранные и сделанные вами действия, что в свою очередь, повлияет на всю проблему в целом. Такая последовательность действий иногда называется методом анализа проблемы. Он поможет вам эффективно действовать, несмотря на сильные эмоциональные реакции; и помешает вам сделать что-либо, что может еще больше ухудшить ситуацию.

Параллельно с этим вы можете привлечь осознание к своим чувствам. Постарайтесь осознать источник вашего страдания. Происходит оно из-за вины, страха или утраты? Какие мысли появляются у вас в голове? Точны ли они? Можете ли вы просто наблюдать за игрой мыслей и чувств с полным признанием, рассматривая их как бурю или вздымающуюся волну с их собственной структурой и жизнью? Влияют ли они на ваши суждения и способность правильно понимать? Советуют ли они вам предпринять действия, которые, как вы знаете, приведут к ухудшению, а не улучшению ситуации? Привлечение мудрого внимания к области чувств является частью того, что иногда называется методом анализа эмоций. Простое привлечение внимательности к буре чувств, как мы уже обсуждали в предыдущих главах, оказывает на нее успокаивающее влияние и таким образом помогает вам справиться с ней. Следующий этап этого процесса наступает, когда вы можете задействовать альтернативный взгляд на свои чувства, рассматривать их, осознавая, что вы — собственный любящий родитель, когда вы можете подарить себе мягкость и любовь, находясь внутри самой боли.

Давайте рассмотрим конкретный пример сочетания метода анализа проблемы и метода анализа эмоций и посмотрим, как их использовать вместе.

Когда моему сыну Уиллу было одиннадцать лет, мы весной пошли в горы. У нас были тяжелые рюкзаки. Наступал вечер, и, похоже, собиралась гроза. Мы прошли полпути по сложной серии карнизов и считали подъем достаточно трудным, особенно с рюкзаками. В какой-то момент мы очутились на выступе и, держась за растущее из скалы деревце, посмотрели вниз на расстилавшуюся под нами долину и собирающиеся грозовые облака. Внезапно мы испугались. Было совершенно непонятно, как перебраться на следующий карниз. Возникло ощущение, что один из нас может легко поскользнуться и упасть вниз. Уилла затрясло от ужаса. Он явно не хотел подниматься выше.

Наш страх был силен, но смущение тоже присутствовало. Никто из нас не хотел признаться, что испугался, хотя так оно

и было на самом деле. Я считал, что у нас было всего две возможности. Первая: мы могли двигаться дальше, «сдюжить» и не обращать внимание на свои чувства, и вторая — принять их во внимание. Так как приближалась гроза, наши чувства могли подсказывать нам что-то важное. Мы прильнули к деревцу и намеренно настроились на дыхание и чувства, повиснув где-то между вершиной и подножием горы, не зная, что предпринять.

Прошло немного времени, мы немного успокоились и смогли обдумать сложившуюся ситуацию с большим пониманием. Мы поговорили о возможных вариантах наших дальнейших действий, о нашем сильном желании добраться до вершины, о нашем нежелании ощущать, что страх «победил» нас, но также взвесили наше чувство опасности и уязвимости в этот момент. Решение принять в расчет наши чувства и отказаться от первоначального намерения дойти до вершины не заставило себя долго ждать. Мы осторожно спустились и нашли укрытие как раз в момент, когда подул сильный ветер и полил дождь. Мы провели ночь, уютно устроившись в укрытии, счастливые от того, что у нас хватило здравого смысла прислушаться к своим чувствам. Но мы все еще хотели взобраться на вершину. Вообще-то, мы хотели этого еще больше, чтобы у нас не осталось чувства, что в конце концов страх помешал нам добраться до вершины.

Поэтому на следующий день за завтраком мы разработали план, разбив проблему на части. Мы решили выполнять каждый этап пути по отдельности, согласившись, что мы не знаем, насколько сложно будет для нас перебраться через карнизы с рюкзаками. Мы также пришли к мнению, что не знаем, что может случиться и будет ли у нас возможность достичь вершины, но что в любом случае мы предпримем такую попытку и будем решать проблемы по мере их появления.

После дождя на скалах было скользко, поэтому подъем был еще труднее, чем накануне. Почти сразу же мы решили попробовать идти босиком, чтобы убедиться, не облегчит ли это восхождение. Идти стало значительно легче. Мы шли с рюкзаками, пока это было возможно. Когда мы добрались до карнизов, оказалось, что рюкзак Уилла был слишком велик и тяжел для него и тянул его назад, когда он искал место, где на скале можно было бы схватиться пальцами и поставить ноги. Поэтому мы решили оставить рюкзаки на карнизе, пройти вверх как можно выше и посмотреть, что будет дальше. Мы снова добрались до деревца, и на этот раз ни у одного из нас не возникло чувство страха. Босиком и без рюкзаков, мы чувствовали себя в полной безопас-

ности. То, что днем раньше казалось непреодолимым препятствием, теперь казалось легким восхождением. Теперь мы ясно видели, в каком направлении двигаться к вершине от деревца. Поэтому мы взобрались до места чуть ниже вершины, куда было легче всего добраться.

Вид был изумительный. Мы находились над быстро летящими облаками, наслаждаясь видом горных вершин, купающихся в утреннем свете. Спустя некоторое время я оставил на этом месте Уилла, который был вполне счастлив остаться один. Почти час он сидел на скале в спокойствии и тишине утра, рассматривая долину и горы, пока я спускался за рюкзаками и поднимал их наверх, по одному за подъем. Затем мы продолжили наш путь.

Я рассказываю эту историю, потому что, когда нас что-то остановило у деревца, я прекрасно понял, как важен был для нас испуг. Страх не дал нам совершить глупость. В тот момент я также ясно увидел, как важно было для нас обоим вновь постараться пройти тем же маршрутом на следующее утро в лучших условиях, используя метод анализа проблемы. Благодаря творческому подходу к восхождению на гору мы смогли справиться с проблемами скользкой поверхности скал и веса рюкзаков и вновь прийти на то место, где мы испытали свой страх вчера, и попытаться пройти его в другой момент времени.

Уилл вынес из этого опыта знание того, что со страхом можно работать. Он узнал, что можно уважать чувство испуга, что это чувство может быть полезным и умным и что оно не является признаком слабости с его стороны или неизбежным результатом использованного нами способа восхождения. В один день события могут быть пугающими, в другой — нет. Та же гора, те же люди, но все по-другому. Благодаря нашему желанию рассматривать проблему отдельно от наших чувств и уважать и то, и другое мы смогли проявить терпение и не позволили страху усилиться, завладеть нами и победить нашу уверенность в себе. Такой план дал нам возможность разбить проблему восхождения на вершину на маленькие проблемы, которые мы решали затем постепенно, одну за одной, экспериментируя, изучая, как развиваются события, не зная, сможем ли мы справиться с поставленной задачей, но, по крайней мере, стараясь и используя свое воображение, признавая сложившуюся ситуацию момент за моментом.



Когда вы оказываетесь в эмоциональной сумятице и вихре боли, может быть весьма полезным одновременно следовать по

параллельным колеям. Следуя по одной колее, вы используете осознание ваших мыслей и чувств (метод анализа эмоций), следуя по другой — работу с самой ситуацией (метод анализа проблемы). Обе существенно важны для эффективного реагирования в стрессовых и угрожающих жизни ситуациях.

Применяя метод анализа проблемы, как мы только что видели, мы пытаемся с определенной ясностью определить источник и объем проблемы независимо от наших чувств. Мы стремимся выяснить, что необходимо совершить, какие действия предпринять, какие могут возникнуть вероятные препятствия, а также мысленно взвесить свои физические и внутренние ресурсы. Чтобы продолжать действовать в этом направлении, от вас может потребоваться испробовать что-то новое, чего вы никогда раньше не применяли, спрашивать совета и помощи у других людей, даже приобретать новые навыки, чтобы справиться с некоторыми проблемами. Но если вы разобьете проблему на более мелкие части и затем будете решать каждую в отдельности, вы обнаружите, что можете эффективно действовать даже в случаях эмоциональной боли. В некоторых случаях такой подход может уменьшить ваше эмоциональное возбуждение или удержать его на одном уровне достаточно долго, чтобы помешать вам усугубить ваши проблемы.

Используя метод анализа эмоций, мы наблюдаем за нашими чувствами и мыслями с позиции внимательности и напоминаем себе, что можем работать с чувствами, как Уилл и я проделали это у дерева на скале. Обычно вы можете вывести свою позицию за пределы своих чувств, как бы окружить их своим восприятием и тем самым успокоить. Вы могли слышать, что иногда это называют «обрамлением», иными словами, установкой другой, более крупной рамки вокруг интересующего нас вопроса. Обрамление можно производить либо с вашими эмоциями, либо с проблемой, либо и с тем, и с другим вместе. Рассматривание проблемы в качестве возможности или вызова является примером обрамления, как и рассматривание своей боли в рамках страдания других людей, которым может быть еще хуже, чем вам. Сама внимательность является готовой рамкой, внутри которой следует воспринимать реальность ситуации, как она есть.



Времена великих эмоциональных потрясений и бурь, времена печали, гнева, страха и горя, моменты, когда мы чувствуем себя обиженными, потерянными, униженными или побежденными, являются моментами, когда нам более всего необходимо знать,

что стержень внутри нас стабилен и в то же время гибок и что мы можем пережить эти моменты и в результате стать более человечными. В такие моменты нам помогает достижение неподвижности в точке равновесия. Когда мы наблюдаем за болью в ее развитии с признанием, открытостью и добротой к себе и одновременно применяем метод анализа проблемы к самой ситуации, мы достигаем равновесия между противостоянием, уважением и усвоением уроков своей эмоциональной боли в каждый конкретный момент по мере ее проявления, с одной стороны, и наиболее эффективными действиями в окружающем мире, с другой, что само по себе уменьшает возможность попасть в тупик и быть ослепленным эмоциями. Осознание наших мыслей и чувств, особенно возникающих из наших взаимоотношений с другими людьми, а также в стрессовых, угрожающих и эмоционально накаленных ситуациях, может оказать нам неоценимую помощь в принятии эффективных мер во время нашей глубочайшей эмоциональной боли. Вместе с этим оно сеет семена, исцеляющие сердце и разум.

Работа со страхом, паникой и тревогой

В фильме «Начать сначала» есть замечательная сцена, в которой Берт Рейнольдс находится рядом с молодой женщиной (Джил Клейбург) в мебельном отделе большого универмага, когда у нее начинается приступ паники. Он немного неуклюже пытается помочь ей взять себя в руки и хоть немного управлять своими эмоциями. Берт смотрит по сторонам и увидев, что они окружены толпой глазующих посетителей, выкрикивает: «Есть ли у кого-нибудь валиум? Только быстро!», и сотни рук торопливо рыщут по карманам и сумкам.

Мы действительно живем в век тревоги. У многих участников курсов освобождения от стресса имеются проблемы, связанные с тревогой, которая вызвана постоянными стрессами в их жизни и заболеваниями. Тревога — одно из наиболее преобладающих душевных состояний среди участников курсов. Это не удивительно, поскольку большинство наших пациентов направляются к нам именно потому, что они или их врачи считают, что им необходимо научиться расслабляться и лучше справляться со стрессом и его последствиями.

Если быть честными, то большинству придется признать, что мы живем в океане страха. Время от времени даже у самых крепких из нас возникает чувство страха. Оно может относиться к смерти или к возможности быть отвергнутым. Оно возникает из-за возможности подвергнуться избиению, насилию или мукам или испытать чувства боли и одиночества. Страх может быть вызван вероятной болезнью и инвалидностью или мыслью о том, что любимый человек может пострадать или погибнуть. Мы можем испытывать страх перед неудачей и страх перед успехом, страх подвести кого-нибудь или страх за судьбу Земли. Многие люди носят такие страхи в себе. Они всегда присутствуют, но проявляются только при определенных обстоятельствах.

Некоторые люди гораздо лучше других справляются с чувством страха. Когда такое чувство появляется, мы в основном справляемся с ним, игнорируя, отрицая его или скрывая от других. Но такое преодоление страха и тревоги увеличивает вероятность вреда иного рода: развитие привычки к неадекватным стереотипам поведения, например пассивности или агрессивности, чтобы компенсировать отсутствие своей безопасности и свою беспомощность в результате появления чувства страха, либо концентрация внимания на физических симптомах заболеваний или других менее угрожающих аспектах жизни, которые мы можем лучше контролировать. В то же время многие люди не могут справиться со страхом даже такими неадекватными способами. Им сложно, даже невозможно, отрицать, игнорировать или скрывать свою тревогу. Без эффективных мер по преодолению этих чувств тревога может оказать разрушительное влияние на способность действовать и на саму жизнь. И конечно же, она заставляет людей следовать многим неадекватным способам преодоления, которые мы рассмотрели в главе 19.

Практика внимательности может иметь положительное воздействие на тревожные реакции благодаря управлению реакцией на стресс, которое было рассмотрено в главе 20. Как вы уже могли представить себе, применение этой практики к хроническому тревожному состоянию состоит в том, что сама тревога становится объектом нашего неосуждающего внимания. Мы целенаправленно наблюдаем за страхом и тревогой по мере их появления, как мы прodelывали это с болью. Когда вы приближаетесь к своим страхам и наблюдаете за ними, как они появляются в виде мыслей, чувств и телесных ощущений, то вы находитесь в лучшем положении, чтобы распознать в них то, что они есть на самом деле, и соответствующим образом на них отреагировать. Тогда вы будете меньше склонны переполняться ими, поддаваться им или устранять их методами, приводящими к саморазрушению или самоподавлению.

Термин «страх» предполагает, что такое эмоциональное состояние вызывается конкретной причиной. В определенных угрожающих обстоятельствах все мы можем испытывать чувство страха, даже ужаса. Это основная характеристика реакции борьбы-или-бегства. Например, внезапная невозможность дышать обязательно вызовет ее. Люди с заболеваниями легких вынуждены сталкиваться с такого рода страхом и научиться работать с приступами паники, которые он вызывает. Другим примером может послужить сообщение о наличии у вас смертельной болезни или то, что вы являетесь объектом нападения.

В подобных обстоятельствах пугающие мысли или ощущения могут легко привести вас в состояние паники, в котором вами будет управлять отчаяние и чувство полной потери контроля. Но паника в угрожающей ситуации — крайне опасная и неудачная реакция, потому что она лишает сил именно тогда, когда вы более всего нуждаетесь в здравом смысле и решении проблем с исключительной быстротой и ясностью.

Когда мы говорим о «тревоге», мы говорим об аналогичном страху чрезвычайно реактивном эмоциональном состоянии, но без четкой предшествующей причины или угрозы. Тревога — общее состояние ненадежности и возбуждения, которое может вызываться практически любой причиной. Вы можете ощущать тревогу и не знать, почему. Как мы уже рассматривали в 23-й главе, обсуждая проблему с головной болью, вы можете утром проснуться с ощущением неуверенности, напряжения и испуга. Если вы переполнены тревожными чувствами, ваша тревога может часто казаться непропорциональной реальному напряжению, которое вы испытываете. Вам может быть затруднительно указать пальцем на основную причину возникновения ваших чувств. Вы можете все время беспокоиться, даже когда для этого нет оснований или значительной угрозы. Вы можете все время находиться в напряжении и чувствовать: «Не одно, так другое». Вам всегда есть о чем беспокоиться. Если такое состояние разума становится хроническим, то его можно назвать общим состоянием тревоги. В его симптомы входит дрожь, неуверенность, мышечное напряжение, беспокойство, быстрая утомляемость, дыхательная недостаточность, учащенное сердцебиение, потливость, сухость во рту, головокружение, тошнота, чувство «комка в горле», чувство взвинченности, склонность к легкому испугу, затрудненность концентрации, проблемы со сном или засыпанием и раздражительность.

Помимо общего состояния тревоги, некоторые люди страдают тем, что мы называем приступами тревоги или приступами паники. Это моменты, в которые человек испытывает отдельные приступы беспричинного сильного страха и дискомфорта. Нередко люди, которые страдают от приступов паники, не имеют никакого представления о причине их возникновения или времени их наступления. Когда он происходит в первый раз, вы можете принять приступ паники за сердечный приступ, поскольку он часто сопровождается острыми физическими симптомами, например болью в груди, головокружением, дыхательной недостаточностью и обильным потоотделением. Также может возникнуть чувство нереальности, вы можете потерять над собой контроль

или думать, что вы умираете или сходите с ума. Слова врача, что у вас не сердечный приступ и вы не сходите с ума, могут скорее привести вас в замешательство, чем успокоить, потому что вам-то понятно, что что-то не в порядке. Если вы находитесь под наблюдением врача, который может распознать в этих симптомах приступ паники, то вы можете надеяться на получение надлежащей помощи, чтобы все поставить под контроль. К сожалению, многие люди с приступами паники продолжают обращаться в отделение неотложной помощи, где им говорят: «С вами все в порядке» и отправляют домой, не оказав помощи и выписав рецепт на транквилизаторы.

Хотя вы можете чувствовать себя спокойнее, узнав, что это приступ паники и что вы не умрете и не сойдете с ума, но не менее важно узнать, что вы можете работать с этими психофизическими «ураганами», изменяя в собственном сознании взгляд и способ обращения внимания на сами процессы мышления и реактивности. Именно для обучения этому врачи направляют больных с хроническими приступами паники на курсы освобождения от стресса.

ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ МОЖЕТ УМЕНЬШИТЬ ОСТРОТУ ЧУВСТВ ТРЕВОГИ И ПАНИКИ

В сотрудничестве с докторами Линдой Петерсон и Энн Мешн в отделении психиатрии и докторами Джин Кристеллер и Лори Пберт в отделении поведенческой медицины в Медицинской школе Массачусетского университета мы изучали влияние процесса обучения внимательности на курсах освобождения от стресса на пациентов, направленных с диагнозами «состояние тревоги» и «приступы паники». Это исследование проводилось, потому что мы видели существенные улучшения у пациентов с состояниями тревоги, которые заслуживают, на наш взгляд, более систематического исследования. Помимо отчетов, в которых участники курсов указывают, что они чувствуют себя более способными контролировать свое чувство паники, в ходе занятий они также демонстрировали значительное понижение степени общей тревоги, тревоги, носящей характер фобии, и симптомов заболеваний. Мы хотели подвергнуть эти результаты еще более жесткому испытанию, используя еще более сложные меры контроля за психическим состоянием. Нам также было необходимо независимое подтверждение того, что людям, изначально направленным на курсы освобождения от стресса по поводу тревоги и приступов паники,

был правильно поставлен диагноз. Мы начали исследование, в первую очередь пригласив принять в нем участие пациентов, которых врачи направили на курсы освобождения от стресса с проблемами, связанными с тревогой или паникой. Каждый давший свое согласие пациент был вначале опрошен психиатром или психологом курсов для определения точного диагноза. Затем степень их состояний тревоги, депрессии и паники оценивалась еженедельно на протяжении обучения на курсах освобождения от стресса и в течение трех месяцев по их окончании. Таким образом обследовались двадцать три человека.

Мы обнаружили, что степень тяжести состояния тревоги и депрессии значительно понизилась практически у каждого участника исследования. То же произошло и с частотой и тяжестью приступов паники. Последующее трехмесячное исследование показало, что улучшение сохранялось и после завершения курсов. К концу трехмесячного периода большинство участников практически не испытывало приступов паники.

Это исследование однозначно показало, что люди с приступами паники и состояниями тревоги способны на практике применить обучение внимательности к регулированию своих чувств тревоги и паники. Оно также показало, что то, чему они научились на курсах, имеет продолжительный положительный эффект, такой же, какой мы получили, как описано в главе 22, у людей с хроническими болями на протяжении более длительных периодов.

Во время этого исследования инструкторы в группах освобождения от стресса работали с этими пациентами по обычной программе, которая несколько не менялась для получения хороших результатов у пациентов с состоянием тревоги. Они входили в состав смешанных групп, где занимались люди с различными заболеваниями: хронической болью, сердечными болезнями и прочими проблемами, с которыми приходят больные. И хотя в результатах исследования нашли свое отражение существенные улучшения среди двадцати трех участников данного исследования, которые реагировали на различные предпринимаемые нами действия в отношении симптомов любых заболеваний, самое интересное заключалось в том, что как и у каждого нашего пациента, у них возникли собственные, единственные в своем роде впечатления и истории. Хотя по предыдущим результатам предполагалось, что внимательность может существенно снизить уровень тревоги, частоту и тяжесть приступов паники, однако только в их собственных рассказах мы лучше всего видим, как практика медитации может помочь человеку с состоянием тревоги. Ниже

приводится отчет о пациентке, успешно решившей свои проблемы после одиннадцати лет, которые она провела в хроническом состоянии тревоги и с частыми приступами паники.

ИСТОРИЯ КЛЕР

Клер, счастливая в браке 33-летняя женщина, имеющая семилетнего сына, пришла на курсы освобождения от стресса на шестом месяце беременности вторым ребенком. На протяжении последних одиннадцати лет после смерти отца у нее периодически возникали чувство тревоги и приступы паники. За последние четыре года приступы стали намного тяжелее и мешали ей нормально жить. Клер рассказывала, что воспитывалась в семье, в которой была полностью защищена от любых проблем. Когда ей было 22 и она была помолвлена, умер ее отец. Она обещала ему, что сразу же выйдет замуж, даже если он умрет перед свадьбой, что и случилось. Ее отец умер в четверг, был похоронен в субботу, а в воскресенье она вышла замуж. Она сказала, что в то время ничего не знала об окружающем мире, так как всегда была защищена от проблем, живя в тихой домашней обстановке.

До этого времени Клер считала себя счастливой и хорошо приспособленной к жизни. Ее проблемы, то есть чувства тревоги и беспокойства начались вскоре после смерти ее отца и замужества. Она стала чувствовать себя нервной и чрезмерно волнуемой по пустякам, которые, как она знала, были неважны или нереальны. Она осознавала, что не в состоянии ни объяснить, ни контролировать эти чувства. Она начала думать, что «сходит с ума». С годами ситуация с тревожными мыслями и чувствами только ухудшилась. Клер чувствовала, что постепенно утрачивает способность контролировать себя. За четыре года до прихода на курсы у нее начались приступы, в которых она совсем теряла над собой контроль. Тогда она сходила к невропатологу, который прописал ей транквилизаторы и сказал, что все ее проблемы связаны с состоянием тревоги.

С тех пор она больше всего стала бояться выставить себя дурочкой, если потеряет контроль над собой на людях. Она стала бояться выезжать или выходить куда-нибудь одна. Клер стала посещать психиатра, который продолжал держать ее на транквилизаторах. Он также настаивал на приеме антидепрессантов, но она отказалась.

После какого-то периода лечения Клер с мужем пришли к выводу, что применявшийся в отношении нее терапевтический

подход заключался в том, чтобы скорее «промыть ей мозги» и сделать зависимой от лекарств, чем серьезно учитывать ее как человека.

Визиты к психиатру оканчивались только сменой лекарства. Психиатр работал в паре с консультантом, регулярно навещавшим Клер. Она вспоминала, что и психиатр, и консультант неустанно говорили ей, что медикаментозное лечение было решением ее проблем, что она принадлежит именно «к такому типу людей», которым необходимо ежедневно принимать транквилизаторы, чтобы прожить день до конца. Они аргументировали это тем, что ее ситуация ничем не отличается от ситуации больных с высоким давлением или сахарным диабетом, которым необходимо ежедневно принимать лекарства для регуляции своего состояния, и ей нужно поступать так же. Они хотели, чтобы она перестала сопротивляться их усилиям помочь ей и просто сотрудничала с ними. Они продолжали настаивать, что она сможет контролировать приступы паники, только принимая лекарства. И в основном она так и поступала, по крайней мере, вначале.

Но в душе Клер чувствовала, что ее доктор и консультант не интересуются ею как человеком, если она не соглашалась с их позицией о необходимости приема лекарств. Когда она приходила и говорила им, что лекарство не помогает, что у нее продолжают приступы паники, психиатр просто увеличивал дозу. А она чувствовала, что к ней не прислушиваются как к человеку.

Она также чувствовала себя постоянно виноватой. Ее обвиняли в упрямстве и неразумности из-за ее отказа пройти курс антидепрессантов и ее сомнений в необходимости неопределенное время принимать транквилизаторы. Ее беспокоило, что они никогда не говорили ей, как долго продлится курс лечения. Она чувствовала: врачи считали, что ей, вероятно, придется принимать лекарства годами и всегда находиться под их наблюдением. Когда Клер задавала вопросы об альтернативных способах лечения, которые могли бы заменить лекарства, например, освобождении от стресса, йоге, расслаблении и биообратной связи, ей говорилось, что она может попробовать, если хочет, что «это не повредит, но и не устранил ваших проблем».

Последней соломинкой для нее стала беременность. Оглядываясь назад, она понимает, что беременность была благословением, потому что привела к коренной трансформации ее отношения к медицине. Поняв, что забеременела, Клер настояла на отмене всех медикаментов наперекор мнению психиатра и консультанта. Затем посетила другого консультанта, который полностью под-

держал ее позицию, и в конце концов она решила отказаться от визитов к психиатру, потому что у них всегда разгорался спор мнений о медикаментах. Поэтому она стала искать альтернативу. Она нашла врача, который провел с ней несколько сеансов гипноза по контролю за тревогой, и это немного помогло. По крайней мере, она почувствовала поддержку от самого лечения. Но она все еще оставалась нервной и легко впадающей в панику. И наконец, другой невропатолог направил ее на курсы освобождения от стресса.

Клер была в таком состоянии, что не могла сесть в машину и куда-нибудь поехать. Она не могла находиться среди людей. Ее сердце постоянно билось учащенно. Она совершенно не привыкла сама справляться со своими стрессами. Итак, будучи на шестом месяце беременности, она записалась на курсы освобождения от стресса.

На первом занятии Клер выяснила, что может расслабляться при сканировании тела. При этом она не испытывала ни малейшей тревоги, хотя лежала на полу среди других тридцати совершенно незнакомых людей, лежащих на мягких ковриках как сардины в банке. Ее обычные тревожные мысли и чувства каким-то образом исчезли на эти два часа первого занятия.

Клер была в восторге от такого ощущения. Оно подтверждало ее убеждение в том, что она сама могла кое-что сделать, чтобы освободиться от хронической нервозности. Каждый день она занималась дома, используя аудиозаписи, и каждую неделю сообщала о некотором прогрессе. Она была энергичной, полной энтузиазма и казалась вполне уверенной в себе, когда выступала на занятиях. Однажды она сообщила, что перестала слушать радио в машине и вместо этого выполняет дыхательные упражнения. Так, по ее словам, она лучше успокаивается.

Никто не советовал ей делать это. Клер сама придумала это, экспериментируя с введением практики медитации в повседневную жизнь. Теперь, почувствовав, что испытывает напряжение, она позволяла себе войти в напряжение и наблюдать за ним. На протяжении восьми недель занятий на курсах у нее был только один незначительный приступ паники — коренная перемена по сравнению с тем периодом, когда она принимала транквилизаторы и испытывала по несколько приступов за день.

Клер сказала, что чувствует себя гораздо лучше. Сейчас она чувствует больше уверенности в себе и не думает о страхе, что может потерять контроль над собой на людях. Она больше не боится парковать машину на стоянках или ходить по многолюд-

ным улицам. Наоборот, теперь она намеренно ставит машину в нескольких кварталах от места, куда направляется, и идет туда пешком, успокаивая себя, используя способ развития внимательности при ходьбе. Сейчас она также спит крепко, а раньше ей это не удавалось.

В заключение Клер сказала, что чувствует себя гораздо лучше, чем когда-либо раньше в своей жизни, хотя подчеркнула, что ее проблемы не изменились. Однако теперь страх за будущего ребенка в связи с тем, что она принимала лекарства в первые недели беременности, не приводил к состоянию нервозности и паники. Проблемы теперь перестали казаться неразрешимыми. Она верила в свою способность, если придется, справиться с проблемами, «когда они придут». Вот этого она раньше никогда не могла ни почувствовать, ни сказать. В прошлом малейшая негативная мысль ввергала ее в состояние нервного возбуждения и паники.

В настоящее время на девятом месяце беременности Клер ежедневно занимается медитацией, специально вставая на час раньше. Она заводит будильник на 5.30 утра, пятнадцать минут лежит в постели, затем идет в другую комнату и включает аудио-запись. Она чередует йогу и медитацию через день, предпочитает медитацию сидя сканированию тела и больше занимается ею.

Постскриптум. Я разговаривал с Клер год спустя и получил новые сведения о ее жизни. К тому времени она уже год не принимала лекарств, и у нее ни разу не было приступа паники. Она испытала шесть незначительных приступов тревоги и смогла контролировать их сама. Так случилось, что через восемнадцать дней после рождения ее ребенка была сделана операция, чтобы устранить пилоростеноз (сужение привратника, клапана между желудком и кишечником, из-за которого ребенок постоянно срыгивал пищу и которое могло помешать нормальному питанию и развитию ребенка). В то время Клер практически жила в больнице, чтобы быть поближе к ребенку, и почти постоянно концентрировалась на дыхании, чтобы оставаться спокойной и не позволять мыслям типа «а что, если...» вертеться в голове. Сейчас с ребенком все в порядке, он хорошо растет и развивается. Клер чувствует, что никогда не смогла бы так эффективно справиться с такой ситуацией, если бы не то, чему она научилась на курсах освобождения от стресса.



История Клер иллюстрирует то, что хронические тревога и паника потенциально контролируемы благодаря практике меди-

тации, по крайней мере, человеком с высокой степенью мотивации. Ее опыт и опыт многих других пациентов курсов освобождения от стресса предполагает, что медитация может быть лучшей передовой линией излечения таких состояний, чем немедленный курс медикаментозного лечения, особенно для людей, не желающих принимать лекарства.

Это не означает, что не может быть соответствующей пользы от употребления лекарственных средств в лечении состояний тревоги и паники. Некоторые транквилизаторы и антидепрессанты доказали свою исключительную эффективность при регуляции острых тревожных расстройств и приступов паники и помогли больным выйти из этих состояний и вернуться к саморегуляции. Медикаменты также эффективно применяются в сочетании с отличной психотерапией и консультациями по поведению с применением ряда различных методик, например когнитивной терапии, гипноза и методов снятия стресса. Однако, к сожалению, пример Клер не является нетипичным. Многие пациенты с состояниями тревоги действительно чувствуют, что принимаемые ими лекарства не очень помогают и что часто медикаменты прописываются им вместо того, чтобы выслушать их и руководить ими в поисках области саморегуляции и внутреннего равновесия. Клер была полна решимости преодолеть свою тревогу и попытаться самой управлять ею, потому что ясно видела, как приступы тревоги разрушают ее жизнь. Она чувствовала, что ее зависимость от транквилизаторов лишь подтверждала взгляд на нее как на неврастеничку и «форменного психа». И она доказала себе, что ее инстинктивное чувство всегда было правильным, что ей обязательно жить жизнью инвалида, всегда принимая лекарства для контроля за душевным состоянием, как будто это была тиреоидная* недостаточность.



А теперь давайте подробно рассмотрим, как можно использовать практику медитации для работы с чувствами паники и тревоги, чтобы они больше не управляли вашей жизнью. Такие предположения идут рука об руку с методами, которые мы изучали в предыдущей главе, обсуждая проблемы с эмоциональной болью.

* Относящийся к функции щитовидной железы.

КАК ПРИМЕНЯТЬ ПРАКТИКУ МЕДИТАЦИИ ДЛЯ РАБОТЫ С СОСТОЯНИЯМИ ТРЕВОГИ И ПАНИКИ

Ваша практика медитации — отличная лаборатория для работы с состояниями тревоги и паники. При сканировании тела, медитации сидя и йоге мы работаем над пониманием и признанием любого чувства напряженности, обнаруженного нами в теле, и любых возбужденных мыслей и чувств, возникающих во время нашего пребывания в области бытия. Инструкции по медитации подчеркивают, что мы не должны предпринимать что-нибудь в отношении наших телесных ощущений или тревожных мыслей, за исключением их осознания, и воздерживаться от их осуждения и самообвинений.

Таким образом, практика осознания конкретного момента приводит к познанию тела и разума, а именно к развитию навыков сохранения внутреннего спокойствия в любой ситуации и под влиянием чувства тревоги. Именно это Клер делала в своей практике. Чем больше вы занимаетесь, тем уютнее ощущаете себя в собственном теле. Чем уютнее вы себя ощущаете, тем ближе подходите к восприятию того, что ваша тревога и страхи — не вы и что они не должны управлять вашей жизнью.

Испытав даже краткие мгновения комфорта и расслабления, вы можете заметить во время медитации или в другое время, что не всегда чувствуете тревогу. Интенсивность ощущения тревоги изменяется, и состояние тревоги появляется и исчезает, как и все другое. Это временное состояние разума, как скука или счастье.

Вспомните историю пожарного Грегга, рассказанную в главе 3. Состояние тревоги выбивало его из колеи, и он не мог дышать, пробуя надеть противогаз. Когда он начал заниматься на курсах освобождения от стресса, то простое наблюдение за дыханием во время сканирования тела вызывало в нем чувства возбуждения и паники. Но работая со своими реакциями, создающими отвращение к собственному дыханию, он быстро научился расслабляться. Он научился «нырять под» свое возбуждение в состояние более глубокого спокойствия.

Регулярно практикуясь, вы учитесь входить в контакт и действовать собственную скрытую способность к физиологическому расслаблению и спокойствию даже в моменты, когда существуют проблемы, которые надо преодолевать и решать. В процессе практики медитации вы также понимаете, что можно доверять стабильному внутреннему стержню, надежному, заслуживающему доверия, непоколебимому. Постепенно напряжение в

вашем теле, беспокойство и тревога разума становятся менее навязчивыми и теряют часть своей интенсивности. И хотя поверхность разума все еще может быть временами беспокойной и волнуемой, как поверхность океана, вы можете научиться примиряться с таким состоянием души и в то же время ощущать внутренний покой в области, которая всегда существует, в которой волны гасятся и превращаются в легкую зыбь.

Важная часть этого процесса познания заключается в понимании того, что вы, как мы уже неоднократно подчеркивали, не являетесь вашими мыслями и чувствами и что вам нет необходимости верить им, реагировать на них, позволять им командовать вами или тиранить вас. По мере продолжения практики, фокусируясь на том, на что вы в первую очередь обращаете внимание в вашей практике медитации, вы скорее всего придете к осознанию ваших мыслей и чувств как отдельных краткосрочных событий, как отдельных волн на поверхности океана. Эти волны на миг возникают на поверхности океана вашего сознания и пропадают. Вы можете наблюдать и воспринимать их как «эпизоды в области вашего сознания».

Наблюдая за ходом собственного процесса мышления, момент за моментом, вы начинаете замечать, что мысли несут различный эмоциональный заряд. Одни весьма негативны и пессимистичны, заряжены тревогой, неуверенностью, страхом, унынием, угрюмостью и обвинением. Другие положительные и оптимистичные, радостные и открытые, добрые и ласковые. Третьи — нейтральные: ни положительные, ни отрицательные в эмоциональном смысле, просто безразличные мысли. Наше мышление происходит в соответствии с довольно хаотичными стереотипами реактивности и ассоциативности, вырабатывает собственное содержание, создает воображаемые миры и заполняет молчание занятостью. Мысли с высоким эмоциональным зарядом имеют тенденцию возникать вновь и вновь. Появляясь, они захватывают ваше внимание, как мощный магнит, уводя разум от дыхания и осознания тела.

Рассматривая мысли просто как мысли, намеренно не реагируя на их содержание и эмоциональный заряд, вы чуть-чуть освобождаетесь от их притяжения или отталкивания. Также менее вероятно, что они глубоко или часто будут полностью захватывать ваше внимание. Чем мощнее заряд, тем вероятнее содержание мысли привлечет ваше внимание и уведет вас в сторону от просто бытия в данный момент. Ваша задача заключается в простом наблюдении и освобождении, наблюдении и освобождении, иног-

да, если потребуется, безжалостно и неумолимо, но всегда целенаправленно и мужественно. Просто наблюдать и освобождаться.

Практикуя такой подход ко всем мыслям, приходящим во время медитации, к «хорошим», «плохим» или «нейтральным» по содержанию, к сильно или слабо эмоционально окрашенным, вы можете обнаружить, что тревожные и пугающие по своему содержанию мысли кажутся менее яркими и менее угрожающими. Их власть над вашим вниманием уменьшится, потому что вы будете рассматривать их просто как мысли, а не как «реальность» или «правду». Становится легче напоминать себе, что вас не должно захватывать их содержание. Становится легче понимать, что вы придавали дополнительную силу некоторым мыслям тем, что боялись их и по иронии судьбы не могли от них освободиться.

Посмотрев на них под таким углом зрения, вы разрываете порочную цепь, согласно которой одна тревожная мысль влечет вас к новой, затем следующей, пока вы не потеряетесь в созданном вами мире страха и неуверенности. Вместо этого будет просто одна мысль с тревожным содержанием — наблюдение за ней, освобождение от нее и возврат к спокойствию; другая мысль с тревожным содержанием — наблюдение за ней, освобождение от нее и возврат к спокойствию; снова и снова, мысль за мыслью, придерживаясь дыхания (во имя самой жизни, если это надо), чтобы провести себя через тревожные и бурные моменты жизни.



Внимательно работать с мыслями и чувствами с высоким эмоциональным зарядом не означает, что мы не ценим выраженные сильные чувства или что сильные чувства оказывают отрицательное воздействие, создают проблемы или опасны и что следует приложить все усилия для «контроля» над ними, избавления от них или подавления. Внимательное наблюдение за своими чувствами, признание их и последующее освобождение от них не означают, что вы стремитесь обесценить их или избавиться от них. Это значит, что вы знаете, что испытываете. И это не означает, что вы не будете воздействовать на свои мысли или выражать их в полную силу! Просто когда вы действуете, то скорее всего будете действовать с ясностью и внутренним равновесием с позиции вашего собственного опыта, а не движимые бездумной реактивностью. Тогда сила ваших чувств может быть творчески применена для решения или разрешения проблем, а не для умножения трудностей и причинения вреда самому себе или другим, как это часто происходит, когда мы выходим из равновесия. Это

еще один пример того, как метод анализа проблемы и метод анализа эмоций могут дополнять друг друга в осознании.

Изменяя свое отношение к собственным мыслям путем привлечения внимания к процессу мышления, мы начнем понимать, что, возможно, следует также изменить способ мышления и высказывания мыслей и чувств. Во фразах «Я боюсь» или «Я весь в тревоге» местоимение «я» (то есть вы сами) ставится внутрь тревоги или страха. Было бы точнее сказать «У меня много тревожных (или пугающих) мыслей». Говоря таким образом, вы подчеркиваете, что вы не являетесь содержанием своих мыслей и не должны отождествляться с их содержанием. Вместо этого вы можете просто признавать содержание своих мыслей, принимать его и спокойно прислушиваться к нему. В этом случае ваши мысли не приведут вас к еще большему страху, панике и тревоге, но их можно будет использовать, чтобы помочь яснее увидеть, что же на самом деле у вас на уме.



Заглянув поглубже в процесс собственного мышления с позиции спокойствия и внимательности, вы начнете понимать, как мы уже отмечали в главах 15 и 24, что значительная часть вашего мышления и эмоций происходит по узнаваемым стереотипам, которые приводятся в действие тем или иным видом дискомфорта. Существует дискомфорт неудовлетворенности настоящим и желание, чтобы еще что-нибудь произошло, чтобы обладать чем-то еще, что позволит вам почувствовать себя лучше, более совершенным, более целостным. Такой стереотип поведения можно описать как импульс получить, что хочется, и держаться за полученное, подобно обезьяне из главы 2, которая крепко зажала в руке банан и попала в ловушку.

Если заглянуть в такой стереотип поведения поглубже, то можно обнаружить, что в глубине души такие импульсы приводятся в действие, как бы нам ни было ненавистно это признавать, своего рода жадностью, желанием «побольше иметь для себя», чтобы быть счастливым. Вы можете хотеть денег или власти, признания или любви. К чему бы вы в этот момент ни стремились, быть движимым такими импульсами означает, что на глубинном уровне вы не верите в свою целостность, хотя на самом деле она существует.

Затем действуют стереотипы противоположного характера, где доминируют мысли и чувства, отражающие желание, чтобы какие-то события не происходили или прекратили происходить,

желание избавиться от чего-то или каких-то элементов вашей жизни, которые, по вашему мнению, мешают вам чувствовать себя лучше, счастливее, более удовлетворенным. Такого рода мысли приводятся в действие ненавистью, отвращением, неприятием или потребностью избавиться от нежелательного вам или нелюбимого вами, чтобы почувствовать себя счастливым.

Привлечение внимательности к нашему реальному поведению может вернуть понимание, что мы можем застрять, как мысленно, так и в своих действиях, между этими двумя побудительными мотивами: симпатия/желание (жадность) и неприязнь/нежелание (отвращение) — какими бы тончайшими и неосознанными они ни были — пока наша жизнь не превратится в нескончаемое колебание между следованием за тем, что нравится, и борьбой с тем, что не нравится. Такой путь приведет к реальному уменьшению числа моментов покоя или счастья. А почему? Всегда будет причина для тревоги. В любой момент вы можете потерять то, что у вас уже есть. Или можете никогда не получить то, что хотите. Или можете получить, а затем обнаружить, что это совсем не то, что вы хотели. Вы можете все еще не чувствовать завершенность и полноту бытия.

Если вы не будете внимательны к деятельности собственного разума, вы даже не заметите, что это происходит. Покрывало неосознанности и наш старый знакомый — режим автопилота — сделают так, что вы будете продолжать натекаться на каждый столб, большей частью ощущая себя неспособным к управлению. В основном так происходит потому, что вы думаете, будто счастье целиком зависит от того, получаете ли вы все, что хотите (см. раздел главы 24, Медитация «Каков мой путь?»).

Такой процесс, в конечном итоге, отнимает массу энергии. Он может накрыть такую значительную часть нашей жизни покрывалом неосознанности, что мы практически не будем осознавать, что все у нас могло бы быть хорошо уже сейчас, если бы мы смогли найти область гармонии внутри нас самих в «полной катастрофе» наших страхов и тревог. И вообще, если подумать, где еще можно отыскать эту область?

Единственный способ освободиться от жизни под игом собственных процессов мышления (при этом неважно, страдаете ли вы от состояния тревоги или нет) — начать принимать свои мысли за то, что они есть на самом деле, и различать иногда тончайшие — но зачастую не такие уж тонкие — чувства притяжения и отвращения во время работы с ними. Только когда сможете успешно отступить назад и увидеть, что вы не являетесь своими

мыслями и чувствами и что необязательно верить им и не обязательно предпринимать в соответствии с ними какие-либо действия, когда вы ясно увидите, что многие из них неточны, превратны и изначально несут в себе жадность, тогда найдете ключ к пониманию того, почему вы ощущаете столько страха и тревоги. Одновременно вы отыщете путь к сохранению собственного равновесия. Страх, паника и тревога больше не будут неуправляемыми демонами. Вместо этого вы будете рассматривать их как естественные состояния души, с которыми можно работать и признавать, как и любые другие. Вы обнаружите, что их уже долго нет. Сможете удивляться, куда они подевались и были ли они вообще. Иногда вы можете видеть дымок, достаточный, чтобы напомнить вам, что логово дракона еще занято, что страх — это естественная часть жизни, а не то, чего вы должны бояться.



Вера в свою способность принять все, что может случиться, лежит в основе исцеляющей силы, которую мы развиваем. Женщина по имени Беверли, которая недавно закончила курсы освобождения от стресса, жила в неопределенности очень угрожающей ситуации. Годом раньше она перенесла церебральную аневризму (разрыв кровеносного сосуда мозга), которая была устранена хирургическим путем, но после операции в артерии осталось слабое место, которое могло привести ко второй аневризме. Она пришла на курсы освобождения от стресса, потому что испытывала большую тревогу. Беверли не чувствовала себя прежней и ощущала, что тело и нервная система иногда выходят из-под контроля. У нее были непредсказуемые пугающие припадки, приступы головокружения и проблемы с глазами. Теперь она не чувствовала уверенности в общении с другими людьми. Она также думала, что стала более эмоциональной, чем раньше, но не была уверена в этом. Она запуталась и была напугана.

Для постоянного контроля за ее состоянием требовались многочисленные проверки на компьютерном томографе. Они тревожили ее и приводили к дискомфорту. Ей не нравилось долгое время лежать в полной неподвижности, засунув голову в большую машину. И разумеется, она боялась результатов этих проверок.

Через две недели занятий на курсах Беверли по плану должна была пройти компьютерную томографию. Она совсем не радовалась такой перспективе. И все же, когда ее голова медленно въезжала в полость аппарата, у нее возникла мысль перенести разум в пальцы ног, как она это делала уже две недели при сканиро-

вании тела. Она продолжала удерживать его там на протяжении всего обследования, «вдыхая и выдыхая» через пальцы ног, которые находились дальше всего от аппарата. Сфокусировав внимание на пальцах ног, она чувствовала себя под большим контролем и смогла оставаться расслабленной на протяжении всей процедуры. Она перенесла ее спокойно и без паники. Ее спокойствие поразило и ее мужа, и ее саму. На следующее занятие она пришла под впечатлением от открытия своей новой способности контролировать то, что раньше казалось неконтролируемым.

Тело Беверли продолжает преподносить ей неприятные «сюрпризы», которые весьма беспокоят ее, но теперь она чувствует, что владеет некоторыми инструментами, чтобы ежедневно поддерживать свое равновесие. В частности, ей очень помогает образ горы, стабильной и непоколебимой среди всех воздействующих на нее погодных явлений, и она часто вызывает эту «внутреннюю гору» во время медитации и в другое время дня. Она говорит, что теперь примирилась с неопределенностью своего состояния. Одно только это дает покой ее душе. «Полная катастрофа» никуда не исчезла. Но Беверли справляется с ней так, что может лучше чувствовать себя и более оптимистично смотреть в будущее.

Наличие уверенности и воображения, чтобы примириться и работать со всем тем, что может произойти в любой момент, требует, чтобы у вас были специальные «инструменты» для работы и достаточно опыта в обращении с ними, а также гибкость и присутствие разума, чтобы вспомнить об этих инструментах в сложных обстоятельствах. Беверли продемонстрировала, что она обладает этими качествами, решив сконцентрировать свой разум в пальцах ног и применить медитацию во время обследования на компьютерном томографе.

Через несколько недель после компьютерной томографии Беверли должна была пройти еще одно обследование по получению изображения головного мозга, называющееся «радиоизотопное сканирование». Она думала применить тот же метод, который помог ей при томографии, но когда попыталась сосредоточиться на пальцах ног, то обнаружила, что в этот раз не получается: шум аппарата слишком беспокоил ее. Вместо того, чтобы запаниковать, она переключила внимание на сами звуки и вновь обнаружила, что может обрести состояние спокойствия во время процедуры. Итак, помимо создания «набора инструментов» для контроля за состоянием тревоги она оказалась достаточно творчески мыслящей и продемонстрировала гибкость в их применении. Она восприняла радиоизотопное сканирование как вызов и в этой

стрессовой ситуации сама управляла своей реакцией на стресс вместо автоматического реагирования. Такого рода гибкость крайне необходима, если вы надеетесь научиться сохранять равновесие в неожиданных ситуациях.

Еще один пример успешной работы с состоянием тревоги привел один мужчина, рассказавший свою историю во время занятий на курсах освобождения от стресса. У него всегда была склонность к панике и испугу в многолюдных местах, но приступов паники не было уже на протяжении шести месяцев. Он проходил курс лечения по направлению в связи с болезнью, не сопровождавшейся состоянием тревоги. Однажды, когда он еще проходил лечение, он пошел с друзьями на баскетбольный матч в Бостон Гарден. Заняв свое место высоко над паркетной спортивной площадкой, он ощутил знакомое чувство клаустрофобии и боязни попасть в ловушку в закрытом пространстве с толпой народа. В прошлом такое чувство предшествовало сильнейшему приступу паники. Оно привело бы к тому, что он не мешкая побежал бы к выходу. Именно это и мешало ему посещать матчи.

Вместо того, чтобы ринуться к выходу, он напомнил себе о дыхании. Он сел на место и несколько минут следил за волнами своего дыхания, концентрируясь на них и освобождаясь от панических мыслей. Через несколько минут чувство прошло, и он спокойно наслаждался матчем.

Это примеры успешного применения практики медитации для работы и выхода из состояния тревоги и паники. Вместе с другими примерами в этой книге они могут послужить вам руководством, как отыскать собственную область стабильности и спокойствия разума в моменты бушующего страха, паники и тревоги, которые иногда случаются в нашей жизни, и как освобождаться от их власти, применяя свои умственные способности и воображение.

26

Время и временной стресс

«Практикуйте ничегонеделание, и все станет на свои места».

Лао-цзы, Тао Те Чинг

В нашем обществе время стало одним из главных стресс-факторов. На некоторых этапах жизни кажется, что не хватает времени, чтобы сделать все, что требуется. Зачастую годы так быстро пролетают, что мы не можем понять, куда ушло время. В другие моменты время может давить на нас тяжким грузом. Дни и часы кажутся нескончаемыми. Мы не знаем, что делать с такой уймой времени. Пусть это прозвучит противоестественно, но мы собираемся предположить, что от временного стресса есть лекарство — намеренное ничегонеделание и что это ничегонеделание применимо, когда вы страдаете как от «нехватки», так и от «избытка» времени. Задача состоит в том, чтобы вы подвергли это предположение испытанию в собственной жизни, чтобы убедиться, может ли ваше отношение ко времени измениться благодаря практике ничегонеделания.

Если вы чувствуете перегрузку из-за прессинга времени, то можете удивиться: каким образом вам может помочь, если вы займете время у своих «обязательных дел», чтобы позаниматься ничегонеделанием? А с другой стороны, если вы одиноки, скучаете, и кроме времени у вас ничего нет, то будете удивляться, каким образом ничегонеделание может помочь вам заполнить уйму времени, и так заполненную «ничем»?

Ответ прост и не кажется притянутым за уши. Внутренний покой существует вне времени. Если вы решаете каждый день проводить некоторое время, пусть две, пять или десять минут, с ощущением внутренней неподвижности, то в эти моменты вы все равно выходите из потока времени. Освобождаясь от времени, вы приходите в состояние спокойствия, расслабления и равновесия, тем самым трансформируя ваше ощущение времени, когда воз-

вращаетесь в него. Тогда, просто привлекая осознание к ощущению настоящего момента, становится возможным двигаться вместе со временем на протяжении всего дня, а не сражаться с ним, не чувствовать себя под его управлением.

Чем больше вы занимаетесь ничегонеделанием, отводя на него какое-то время в вашем распорядке дня, тем более ваш день заполняется ничегонеделанием, иными словами, он наполняется осознанием, основанным на настоящем моменте, то есть вне времени. Возможно, вы уже испытали это, если занимались медитацией сидя, сканированием тела или йогой. Возможно, вы наблюдали, что внимательное отношение к жизни не отнимает времени дополнительно, что осознание просто окружает каждый момент, делает его более полным, вдыхает в него жизнь. Поэтому, если у вас не хватает времени, пребывание в настоящем моменте дает вам больше времени, возвращая вам полноту каждого имеющегося в вашем распоряжении момента. Независимо от происходящего вы можете быть уравновешены в восприятии и признании всего таким, как оно есть. Тогда вы можете осознать, что еще необходимо сделать в будущем, причем без ненужного беспокойства или потери перспективы. Затем можете перейти к выполнению этого, но ваше «действие» не будет выходить за пределы вашего бытия, за пределы покоя.

С другой стороны, давайте предположим, что в сложившейся у вас жизненной ситуации вы не знаете, что делать со всем имеющимся временем. Время висит у вас на плечах тяжким грузом. Возможно, вы чувствуете себя опустошенным, оторванным от мира и всего значимого, что совершается в нем. Возможно, вы не можете выйти из дому или прикованы к постели продолжительное время, и вам даже нельзя много читать, чтобы «убить» время. Возможно, вы одиноки, без друзей и родственников или далеко от них. Каким образом ничегонеделание может помочь вам? Вы уже ничего не делаете, и это сводит вас с ума!

В действительности, вы наверняка делаете очень много, но не осознаете этого. С одной стороны, вы можете «делать» несчастье, скуку и беспокойство. Возможно, вы проводите какое-то время, иногда довольно значительное, в мыслях и воспоминаниях, оживляя в памяти приятные или тягостные моменты прошлого. Вы можете «делать» гнев на других людей за то, что произошло давным-давно, либо «делать» одиночество или негодование, жалость к себе или безнадежность. Эта внутренняя умственная деятельность выкачивает вашу энергию. Она может быть изнурительной и создать видимость нескончаемости течения времени.

Наше субъективное восприятие течения времени, очевидно, некоторым образом связано с деятельностью мышления. Мы думаем о прошлом, о будущем. Время измеряется как пространство между нашими мыслями и в их нескончаемом потоке. Во время занятий, наблюдая, как мысли приходят и уходят, мы развиваем способность пребывать в молчании и неподвижности вне потока мыслей, в безвременном настоящем. Поскольку настоящее всегда здесь и сейчас, оно уже находится за пределами течения времени.

Ничегонеделание означает освобождение от всего. Кроме этого, оно означает наблюдение и освобождение от ваших мыслей, когда они приходят и уходят. Это означает позволить себе быть. Если вы чувствуете, что попали в ловушку времени, ничегонеделание является способом вашего выхода из потока времени путем входа в безвременье. При этом вы выходите, по крайней мере на какой-то момент, из вашей изоляции и несчастья, из вашего желания быть занятым, быть частью всего, делать что-нибудь значимое. Соединяясь с собой вне потока времени, вы уже делаете самое значимое, что могли бы сделать, а именно: вы успокаиваете свою душу, входите в соприкосновение с собственной целостностью, воссоединяетесь с самим собой.

В прошлом и будущем
Сознанию почти нет места.
Сознавать значит быть вне времени.

Т. С. Элиот. «Бернт Нортон». Четыре квартета*.

Вы можете рассматривать все ваше время как возможность вовлечь себя во внутреннюю работу бытия и развития. Тогда, даже если ваше тело не работает «так, как нужно» и вы ограничены в передвижениях только домом или прикованы к постели, все еще остается возможность превратить жизнь в приключение и найти значение в каждом моменте жизни. Если вы возьмете на себя обязательство работать с осознанием, физическая изоляция приобретет для вас иное значение. Ваша неспособность двигаться во внешнем мире, боль и сожаление, которые вы можете испытывать в связи с этим, могут уравновешиваться радостью от других возможностей, от нового взгляда на себя, благодаря которому вы выглядите оптимистично, превращая время, висящее на вас тяжелой ношей, во время выполнения работы по бытию, ничегонеделанию, самоосознанию и пониманию.

* Перевод А. Сергеева. Т. С. Элиот. «Бесплодная земля». М.: «Прогресс», 1971.

Конца у этой работы, конечно, нет, как нет и информации о том, чего вы достигнете на этом пути. Но где бы он ни проходил, он будет проходить далеко от страдания, скуки, тревоги, жалости к себе и вести к исцелению. Вы не сможете постоянно находиться в плохом настроении, если культивируете безвременье. Да и как вы смогли бы, если сами создаете покой? Ваше сконцентрированное осознание служит пробиркой, в которой могут содержаться и претерпевать превращения негативные состояния души.

А если вы обладаете подвижностью, достаточной для выполнения хоть какой-либо работы во внешнем мире, пребывание в ничегонеделании скорее всего приведет к глубокому пониманию того, каким образом вы можете присоединиться к людям, деятельности и событиям, которые могут иметь значение для вас и принести пользу другим. У каждого есть что предложить миру, чего не в состоянии предложить никто другой, нечто уникальное и бесценное — самого себя. Если вы занимаетесь практикой ничегонеделания, то можете обнаружить, что вместо тягостной уймы времени вам не хватает дня, чтобы сделать все необходимое. И с этой работой вы никогда не окажетесь безработным.



Если принять космический взгляд на время — никто из нас не будет находиться здесь долго. Общая продолжительность человеческого существования на планете сама по себе меньше, чем миг, а наши отдельные жизни и вовсе представляются бесконечно малыми величинами в бесконечности геологического времени. Стивен Джей Гоулд, палеонтолог, подчеркнул, что «человеческий вид населяет планету только в течение 250 000 лет или около того — приблизительно 0,0015 процента от истории жизни, последний дюйм космической мили». И все же мозг так представляет себе время, будто у нас его очень много для жизни. В реальности мы часто обманываем себя, особенно в начале жизни, чувствами бессмертия и собственного постоянства. А в другое время мы остро чувствуем неизбежность смерти и скорость течения нашей жизни.

Возможно, что именно знание о смерти, осознанное или подсознательное, движет нами, когда мы ощущаем нехватку времени. Слова «предельный срок» действительно несут в себе особый смысл. У нас много предельных сроков, которые устанавливает нам работа, другие люди или мы сами. Мы мечемся туда-сюда, делая то и это и стараясь сделать все «вовремя». Нередко мы настолько подавлены нехваткой времени, что делаем что-то, только чтобы разделаться с этим, чтобы сказать: «Ну вот, хоть это

не висит надо мной». И затем принимаемся за следующее, что требует выполнения, оказывая давление, подавляя наши ощущения, которые мы испытываем в каждый момент жизни.

Некоторые врачи полагают, что временной стресс — основная причина заболеваний нашего времени. Спешка была в первую очередь признана одной из характерных черт поведения типа А, приводящего к сердечно-сосудистым заболеваниям. Синдром типа А иногда называется «болезнью спешки». Людьми, входящими в эту категорию, движет ощущение прессинга времени, которое подгоняет людей при выполнении всех их повседневных обязанностей и заставляет делать и думать о двух и более вещах одновременно. Такие люди — очень плохие слушатели. Они постоянно прерывают собеседников и доканчивают фразы за них. Обычно они очень нетерпеливы. Им весьма сложно сидеть и ничего не делать или стоять в очередях, они стараются говорить быстро и доминировать в бытовых и служебных ситуациях. Представители типа А обычно обладают духом соперничества, легко раздражительны, циничны и враждебны. До сих пор считалось, что результаты многих исследований определяют враждебность и цинизм в качестве наиболее вредных для здоровья характеристик поведения, приводящего к сердечно-сосудистым заболеваниям. Но даже если дальнейшие исследования не покажут, что спешка сама по себе является основной причиной сердечных заболеваний, она тем не менее обладает собственной опасностью. Временной стресс легко может разрушить качество жизни человека и стать угрозой его здоровью и благополучию.

Доктор Роберт Элиот, кардиолог и выдающийся ученый в области исследования стресса, так описывал собственное душевное состояние и отношение ко времени, предшествовавшие сердечному приступу:

«Мое тело кричало и просило об отдыхе, но разум не слушал. Я выбивался из графика. По моему плану к сорока годам я должен был стать главой кардиологического отделения в крупном университете. Мне было сорок три, когда я оставил Флоридский университет в Гейнесвилле и занял должность главы кардиологического отделения в Университете штата Небраска в 1972 году. Мне оставалось только бежать чуть-чуть быстрее, чтобы уложиться в расписание».

И все же он обнаружил, что постоянно натывается на различные препятствия на пути к созданию современного научно-исследовательского кардиологического центра.

«Я стал ощущать, что стены смыкаются вокруг меня и что мне никогда не удастся воплотить свою мечту в жизнь.

Я в отчаянии делал то, что делал всю свою жизнь. Я ускорял шаг. Стремился ускорить ход событий. Исколесил весь штат вдоль и поперек, чтобы на местах обучить сельских врачей Небраски и заручиться их поддержкой кардиологической программы университета. Я запланировал научные лекции по всей стране, постоянно вылетая для их проведения по первому требованию. Помню одну поездку, во время которой моя жена Филлис помогала мне в решении организационных вопросов. Семинар прошел великолепно, и во время полета домой Филлис захотела предаться воспоминаниям. Но я не мог. Я лихорадочно просматривал оценочные бланки, тревожась о том, как бы мне провести следующий семинар еще лучше.

У меня не было времени ни на семью, ни на друзей, ни на расслабление, ни на развлечения. Когда Филлис купила мне в подарок на Рождество велотренажер, я обиделся. Как же мне выкроить время на то, чтобы просто сидеть и крутить педали?

Я часто переутомлялся, но выбрасывал это из головы. Не заботился о своем здоровье. О чем мне было тревожиться? Я был специалистом по болезням сердца и знал, что у меня нет никаких факторов риска. Мой отец прожил до 78 лет, а у матери в ее 84 года не было ни малейших симптомов заболеваний сердца. Я не курил, вес был в норме. Кровяное давление в норме, холестерин не был повышен, диабета тоже не было. Я думал, что у меня иммунитет против сердечных болезней.

Но я подвергался большому риску по другим причинам. Я слишком долго и слишком упорно трудился. Теперь мои усилия стали казаться пустыми... Меня охватило разочарование, ощущение невидимой ловушки.

Тогда я этого не понимал, но мое тело постоянно реагировало на эту внутреннюю суматоху. В течение девяти месяцев я ослабевал, «подготавливаясь» к удару. Он последовал через две недели после моего сорок четвертого дня рождения».

Как рассказывал сам доктор Элиот, однажды после очень неприятного спора, оставившего горький осадок, он сильно разочлился и никак не мог успокоиться. После бессонной ночи и долгой поездки на запланированное выступление он прочитал лекцию на медицинские темы. После плотного обеда попробовал

изучить истории болезней, но разум был затуманен, перед глазами все расплывалось, он почувствовал головокружение. Такое состояние обычно непосредственно предшествует сердечному приступу.

После приступа доктор Элиот написал книгу под названием «Стоит ли за это умирать?», в которой рассказывает, как пришел к решительному «нет» в ответ на этот вопрос и продолжил изменять свое отношение ко времени и стрессу. Он описывал свою жизнь, приведшую к сердечному приступу, как «безрадостную беговую дорожку».

Норман Казинз в своей книге «Исцеляющее сердце» практически так же описывает свое состояние, приведшее к сердечному приступу:

«На протяжении нескольких лет основным источником стресса для меня были аэропорты и самолеты, необходимость в которых возникала в связи с плотным графиком конференций и выступлений. Сражения с пробками по дороге в аэропорты, бег через весь зал., стояние в очереди за посадочным талоном, а после всего этого возвращение обратно из-за отсутствия билетов на самолет, бесконечное ожидание чемоданов у багажных вертушек, смена часовых поясов, неправильное питание, нехватка сна — эти характерные черты воздушного сообщения были моей грустной ношей в течение многих лет и особенно утомительными в конце 1980-х... Я вернулся домой из суматошной поездки на Восточное побережье как раз перед Рождеством, и тут выяснилось, что через несколько дней должен вновь уезжать на Юго-Восток. Я спросил у секретаря о возможности отложить или отменить поездку. Она тщательным образом проверила со мной наиболее важную информацию по каждой истории болезни и подтвердила необходимость выполнить взятое обязательство. Было очевидно, что только чрезвычайное событие избавит меня от поездки. Мое тело все это выслушало, и на следующий день у меня случился сердечный приступ».

Обратите внимание на ощущение прессинга времени и спешки в словах из обоих описаний: «выбивался из графика», «график» карьеры, «я ускорял шаг», «я стремился ускорить ход событий», «не было времени ни на семью, ни на друзей», «безрадостная беговая дорожка», «бег через весь зал», чтобы успеть на самолет, «стояние в очереди», «ожидание» багажа, «смена часовых поясов».

Давление времени является уделом не только удачливых руководителей, врачей и ученых, вынужденных много ездить. В нашем постиндустриальном обществе все мы подвержены временному стрессу. Утром мы надеваем часы и вперед. Живем по часам. Часы диктуют, когда мы должны быть где-нибудь, и наказывают нас, если слишком часто это забываем. Время и часы движут нас от одного к другому. Для многих из нас стало «образом жизни» чувствовать себя заведенным на весь день всеми обязательствами и обязанностями, а затем валиться в постель полностью измотанным после всего этого. Если мы длительное время придерживаемся такого стереотипа поведения без соответствующего отдыха и восстановления собственных резервов энергии, неизбежно наступит срыв в той или иной форме. Неважно, насколько стабильны ваши гомеостатические механизмы, в конце концов, если не давать им время от времени отдохнуть, они могут разладиться.

В наши дни мы даже передаем нехватку времени своим детям. Сколько раз мы говорим маленьким детям: «Поторапливайся, а то опоздаем» или «У меня нет времени»? Мы торопим их одеваться, есть, собираться в школу. Своим поведением: языком телодвижений и постоянной суетой мы четко даем им понять, что времени просто никогда не хватает.

Эта информация воспринимается ими слишком хорошо. В наше время неудивительно, что дети в очень раннем возрасте чувствуют себя под влиянием стресса и спешки. Вместо того чтобы следовать собственным внутренним ритмам они попадают на конвейер жизни родителей и учатся спешить и ощущать время. В конце концов это может оказать неблагоприятное влияние на их биоритмы и вызвать различные физиологические расстройства и нервно-психические дистрессы так же, как и у взрослых. Например, в нашем обществе высокое кровяное давление появляется у людей с детства, причем маленькое, но существенное его повышение наблюдается даже у пятилетних. Для неиндустриальных государств такое не характерно, там гипертония практически неизвестна. Возможно, за повышенное кровяное давление несут ответственность, помимо факторов питания, и стрессы нашей жизни. Вполне возможно, что это временный стресс.



Раньше наша деятельность в большей степени совпадала с циклами всей природы. Люди оставались на месте. Почти все умирали в том же месте, где родились, и знали всех в своем городе

или деревне. Различные ритмы жизни диктовались сменой дня и ночи. Многое просто не могло выполняться вечерами из-за отсутствия света. Люди сидели у очага, единственного источника света и тепла, что являлось своего рода замедлением жизни — оно было успокаивающим и согревающим. Наблюдая за языками пламени и искрами, мозг мог сосредоточиться на огне, всегда разным и всегда одинаковым. Люди могли наблюдать за ним момент за моментом, вечер за вечером, месяц за месяцем, год за годом в любую пору года — и видеть, как время замирает в неподвижности в игре языков пламени. Возможно, первый опыт медитации возник у человечества, еще когда люди сидели вокруг костра.

В былые времена ритмы людей были созвучны ритмам природы. За день фермер мог вспахать вручную или при помощи волов только определенное количество земли. Пешком или на лошади вы могли проехать только определенное расстояние. Люди были тесно связаны со своими животными и их потребностями. Ритм жизни животных диктовал отношение ко времени. Если вы дорожили своей лошадью, то не гнали ее слишком быстро или слишком далеко.

Сейчас мы можем жить в основном независимо от этих природных ритмов. Электричество осветило для нас темноту так, что практически стерлась граница между днем и ночью — мы можем, если нужно или если захотим, работать после захода солнца. Нам нет необходимости прерываться, если угасает дневной свет. У нас есть автомобили и тракторы, телефоны и реактивные самолеты, радио и телевидение, печатные машинки и копировальные аппараты, а теперь добавились компьютеры и факсы. Все это сузило мир и в геометрической прогрессии уменьшило затраты времени на выполнение задания или поиски информации, связь или поездки. Компьютеры настолько увеличили возможности ускоренного выполнения бумажной работы и вычислений, что, хотя они в каком-то смысле чрезвычайно нас освобождают, люди могут почувствовать себя в еще большем напряжении, потому что им нужно сделать еще больший объем работы за меньшее время. Ожидания и требования людей возросли, когда технология снабдила их способностью выполнять работу во много раз быстрее. Вместо того чтобы вечерами сидеть у очага, где светло, тепло и можно понаблюдать за огнем, мы можем просто включить свет и продолжать делать то, что должны сделать. Затем мы можем смотреть телевизор и думать, что расслабляемся и успокаиваемся. На самом деле мы подвергаемся еще более основательной бомбардировке чувств.

И в будущем, с неизменными сотовыми телефонами в автомобилях и при себе, с портативными компьютерами, электронной почтой, покупками по компьютеру, цифровым и кабельным телевидением, персональными роботами, у нас будут появляться все новые способы занять себя еще больше и выполнять все больше и больше с соответствующим ростом требований. Мы можем ехать в автомобиле и заниматься бизнесом, тренироваться и получать информацию, читать и смотреть телевизор или даже разделить экран на две, три или даже четыре части и смотреть их одновременно. Мы никогда не утратим связь с миром. Но сохраним ли связь с самими собой?

ЧЕТЫРЕ СПОСОБА ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ТИРАНИИ ВРЕМЕНИ

Мир значительно ускорил свое движение вперед благодаря новейшим технологиям. Но мы не должны подчиняться этому ускорению, подвергаться чрезмерному воздействию стресса или даже раньше времени загонять себя в могилу «беговой дорожкой» жизни. Существуют различные способы, благодаря которым можно избавиться от тирании времени. Во-первых, надо напоминать себе, что время — продукт мышления. Минуты и часы — условные обозначения, созданные для удобства встреч, общения и работы. Но они не имеют абсолютного значения, на что Эйнштейн любил указывать, чтобы успокоить аудиторию. Перефразируем его слова, которые он должен был бы сказать, объясняя понятие относительности: «Если вы сидите на горячей печке, минута покажется вам часом, но если вы делаете что-то приятное, час может показаться минутой».

Разумеется, все мы прекрасно убедились в этом на собственном опыте. На самом деле, природа справедлива. У всех нас имеется для жизни двадцать четыре часа в сутки. Наш взгляд и наши действия в отношении этого времени и составляют все различие между нашими ощущениями времени: «достаточно времени», «не очень много» или «не хватает». Поэтому нужно обратить внимание на то, чего мы ждем от самих себя. Нам нужно осознавать свои поступки и действия, которые мы пытаемся выполнить, не платим ли за них слишком высокую цену или, по словам доктора Элиота, «стоит ли за это умирать».

Второй способ освободиться от тирании времени — жить большую часть времени в настоящем. Мы тратим огромное количество времени и энергии, размышляя о прошлом и беспокоясь о будущем. Такие моменты едва ли будут удовлетворительны. Обыч-

но они порождают беспокойство и тревогу о времени, мысли типа «время убегает» или «это были добрые старые времена». Как мы уже много раз отмечали, практика привлечения внимания к конкретному моменту соединяет вас с жизнью в то единственное время, когда вы должны прожить этот момент, т. е. прямо сейчас, в настоящем. Любые ваши действия приобретают яркость и богатство, когда вы выходите из режима автопилота и начинаете выполнять их с осознанием. Если вы едите, то действительно ешьте в этот момент, то есть не читайте при этом журнал и не смотрите телевизор, полуосознанно «запихивая» в тело еду. Если вы присматриваете за внуками, тогда по-настоящему будьте с ними, занимайтесь, не отвлекаясь на другие дела и мысли. Тогда время исчезнет. Если вы помогаете своим детям делать домашние задания или просто разговариваете с ними, не делайте это на бегу. Сделайте над собой усилие и постарайтесь полностью присутствовать. Смотрите в глаза друг другу. Будьте хозяевами этих моментов. Тогда не будете рассматривать других людей как «отнимающих у вас время». Все моменты будут вашими. А если захочется унести воспоминания в прошлое или построить планы на будущее, делайте это также осознанно. Вспоминайте в настоящем. Планируйте в настоящем.

Суть внимательности в повседневной жизни заключается в том, чтобы сделать каждый момент жизни вашим собственным, принадлежащим вам. Даже если вы спешите, что иногда необходимо, спешите осознанно. Осознавайте как дыхание, так и необходимость двигаться быстрее и делайте это с внимательностью до тех пор, пока больше не надо будет спешить, и затем целенаправленно освободитесь и расслабьтесь. Если поймете, что ваш разум составляет списки необходимых дел и заставляет вас выполнить все в них перечисленное, тогда обратите внимание на тело и возможное накапливающееся умственное и физическое напряжение и напомните себе, что кое-что из этого списка может подождать. Если вы действительно близко подошли к пределу ваших возможностей, остановитесь и спросите себя: «Стоит ли умирать за это?» или «Кто куда бежит?».

Третий способ освободиться от тирании времени — каждый день целенаправленно отводить часть времени, чтобы просто быть, другими словами, для медитации. Нам необходимо защитить отведенное для обязательной практики медитации время, потому что очень легко отказаться от нее как от ненужной или как от роскоши, ведь, в конце концов, вы фактически ничего не делаете во время занятий медитацией. Когда вы отказываетесь от них и

отдаете это время действию, вы можете потерять, возможно, самую ценную часть жизни: ваше время, чтобы просто быть.

Занимаясь медитацией, вы, в сущности, выходите из потока времени и остаетесь в неподвижности, в вечном настоящем. Вовсе не обязательно, что каждый момент медитации будет моментом безвременья. Это зависит от степени концентрации и спокойствия, привносимого вами в каждый момент. Но само обязательство практиковать ничегонеделание, освобождаться от борьбы и не осуждать замедляет для вас это время и укрепляет в вас безвременье. Отводя каждый день какое-то время на замедление самого времени, на само бытие, вы укрепляете свою способность действовать вне вашего бытия, в настоящем, на протяжении оставшейся части дня, даже когда внешний и ваш внутренний мир могут мчаться в бешеном темпе. Вот почему так важно организовать жизнь, ежедневно отводя часть времени для того, чтобы просто быть.

Четвертый способ освободиться от тирании времени — некоторым образом упростить свою жизнь. Как уже отмечалось, однажды мы провели восьминедельные курсы освобождения от стресса только для судей. Судьи испытывают огромный стресс в результате накапливающихся судебных дел. Один судья жаловался, что у него никогда не хватает времени для тщательного изучения дел и дополнительного чтения, чтобы подготовиться к ним, и что он чувствует нехватку времени на то, чтобы побыть с семьей. Изучив, как он использует нерабочее время, он обнаружил, что ежедневно скрупулезно прочитывает три газеты и в течение часа смотрит новости по телевизору. Газеты отнимали у него полтора часа и превратились в своего рода манию.

Естественно, он и раньше знал, как проводит свободное время. Но по какой-то причине не осознавал, что каждый день два с половиной часа тратил на новости, причем почти все они были одинаковыми во всех газетах и на телевидении. Когда мы с ним обсудили это, он сразу понял, что может освободить время для других занятий, отказавшись от двух газет и теленовостей. Он сознательно избавился от навязчивой привычки к новостям и теперь читает одну газету в день, не смотрит новости по телевизору, тем самым получив около двух часов свободного времени для других занятий.

Даже незначительное упрощение жизни может привести к большим переменам. Если вы заполните все свое время, у вас его не останется вообще. И возможно, вы не сможете даже понять почему. Упростить жизнь означает отдать предпочтение делам, которые вы непременно должны или хотите делать, и одновре-

менно с этим сознательно отказаться от чего-то другого. Иногда упрощение может означать отказ от того, что вы хотите делать, или отказ людям, которые вам дороги и которым вы хотите помочь, чтобы защитить и сохранить некоторое пространство и время для молчания и ничегонеделания.

Приведем пример. На следующий день после занятия, рассчитанного на целый день, одна женщина, несколько последних лет испытывавшая боль, проснулась вообще без боли. В это утро она проснулась и с другим ощущением времени. Оно показалось ей по-новому драгоценным. Когда, как обычно, позвонил сын и сказал, что привезет ей внуков, чтобы она с мужем за ними присмотрела, она вдруг сказала ему: «Нет, я не могу, мне надо побыть одной». Она почувствовала, что ей необходимо сохранить этот изумительный момент свободы от боли и совершенство испытываемого ею в то утро спокойствия, а не заполнять его, пусть и горячо любимыми внуками. Она хотела помочь сыну пойти, куда он собирался, но в этот раз ей нужно было сказать «нет» и сделать что-нибудь для себя. И муж, ощущая в ней что-то новое, возможно, ее внутреннюю умиротворенность, поддержал ее, что, в общем, для него было нехарактерно.

Сын не мог этому поверить. Она никогда раньше не отказывалась. К тому же она ничего особенного не собиралась делать в этот день. Ему это казалось невероятным. Но она понимала, может быть, впервые в жизни, что некоторые моменты следует защищать, просто чтобы ничего не произошло. Потому что это «ничего» — весьма драгоценное ничего.



Есть поговорка: «Время — деньги». Но у некоторых людей достаточно денег и недостаточно времени. И им не обидно думать, что они могли бы заплатить некоторую сумму денег за время. Много лет я работал три-четыре дня в неделю и получал соответствующую плату. Мне нужны были деньги, которые я мог бы получить работая на полную ставку, но я чувствовал, что время важнее, особенно когда дети были маленькими. Я хотел проводить с ними как можно больше времени. Теперь работаю полный рабочий день. Это означает, что я меньше времени провожу дома и больше ощущаю прессинг времени. Но я стараюсь практиковать ничегонеделание внутри области действия и помнить о том, чтобы не перегружать себя.

Мне повезло, что у меня был некоторый внешний контроль над объемом моей работы. У большинства людей он отсутствует.

Но остаются другие методы упрощения жизни. Может быть, вам не нужно столько бегать по делам или иметь столько обязательств или договоренностей. Возможно, не стоит целый день держать телевизор включенным. Может быть, не следует так много пользоваться своей автомашиной. И возможно, в действительности вам не нужно столько денег. Внимательное отношение к методам, которые способны упростить жизнь, быть может, наставит вас на путь к тому, чтобы сделать ваше время своим собственным. Оно и так ваше, как вы понимаете. Вы вполне можете им наслаждаться.

Однажды журналист спросил Махатму Ганди: «Вы работаете ежедневно по пятнадцать часов в день в течение почти пятидесяти лет. Не пора ли вам подумать об отпуске?» На что Ганди ответил: «А я всегда в отпуске».

Разумеется, слово *отпуск* означает «пустой, отпустить». Когда мы практикуем полное присутствие в настоящем, жизнь во всей ее полноте доступна нам в любое время именно потому, что мы находимся вне времени. Время становится пустым, и мы вместе с ним. Тогда мы тоже можем все время быть в отпуске. Мы можем даже научиться, как лучше проводить отпуск, если заниматься практикой внимательности круглый год.

Но только во времени помнится
Миг в саду среди роз,
Миг в беседке под гулом ливня,
Миг сквозняка при курении ладана, —
Только между прошедшим и будущим.
Только времени покоряется время.

Т. С. Элиот. «Бернт Нортон». Четыре квартета*.

* Перевод А. Сергеева. Т. С. Элиот. «Бесплодная земля». М.: «Прогресс», 1971.

Сон и стресс вследствие нарушения сна

Из всех наших регулярных действий сон является наиболее исключительным и наименее признанным. Представьте себе: в основном один раз в день мы ложимся на удобную поверхность и некоторое время остаемся в таком положении. Это «святое» время. Мы очень «привязаны» ко сну и почти никогда не рассматриваем возможность отказаться от сна для достижения каких-то личных целей. Сколько раз мы слышим, как люди говорят: «Мне необходимо спать восемь часов, иначе я полная развалина»? А если вы предложите им вставать на час или даже на пятнадцать минут раньше, чтобы у них было время сделать то, что они хотели бы, но на что им не хватает времени, то встретите упорное сопротивление. Люди чувствуют угрозу, если вы затрагиваете их время сна.

Но по иронии судьбы одним из наиболее широко распространенных и ранних симптомов стресса является проблема со сном. Вы или не можете заснуть, потому что возбужденный мозг не может отключиться, или просыпаетесь среди ночи и не можете опять заснуть. Или и то, и другое. Обычно вы вертитесь и переворачиваетесь с боку на бок, пытаетесь освободить разум, напоминающая себе, что завтра трудный день, что важно быть отдохнувшим, но все безрезультатно. Чем больше стараетесь заснуть, тем бодрее чувствуете себя.

Как выясняется, мы не можем заставить себя заснуть. Это одно из наших состояний, как расслабление, в которое нужно войти. Чем больше мы стараемся заснуть, тем больше создаем напряжения и беспокойства, которые еще больше заставляют бодрствовать.

Когда мы говорим «отойти ко сну», то сама фраза предполагает, что мы «куда-то идем». Может, точнее будет сказать, что «сон приходит к нам» при соответствующих условиях. Способность спать является показателем гармонии вашей жизни. А до-

статочное количество сна — основной залог здоровья. Когда нас лишают сна, наше мышление и поведение могут стать ошибочными, ненадежными, тело изнуряется, и мы становимся более восприимчивыми к заболеваниям.

Сон, в конечном итоге, связан с миром природы. Наша планета за двадцать четыре часа делает один оборот вокруг своей оси, создавая циклы света и тьмы, и жизненные циклы живых организмов сменяются вместе с ними, что заметно по их внутренним изменениям на протяжении этих двадцати четырех часов, которые называются термином «суточные ритмы». Эти ритмы проявляются в дневных колебаниях выброса трансммиттеров* в мозг и нервную систему, и в биохимическую структуру всех наших клеток. Эти планетарные ритмы встроены в наши организмы. Биологи говорят о «биологических часах», управляемых гипоталамусом, которые регулируют циклы сон—бодрствование. Функционирование этих «часов» может быть нарушено полетом на самолете с переходом в другой часовой пояс, работой в ночную смену и другими моделями поведения. Наши циклы совпадают с планетарными, и сон отражает эту связь. После нарушения восстановление циклов и возврат к обычному ритму требуют некоторого времени.

75-летняя женщина была направлена на курсы освобождения от стресса в связи с нарушением сна, которое началось за полтора года до этого. К тому же не так давно у нее началась гипертония, которую она регулировала медикаментами. Она работала в школе и десять лет назад ушла на пенсию. Она сообщила, что большинство ночей не может заснуть и проводит всю ночь «прекрасно, не беспокоясь», но бодрствуя. Доктор прописал ей ксанакс в малых дозах для расслабления, но она все равно со «страхом и дрожью» думала о лекарствах. Несколько раз пробовала следовать советам врача и принимала по полтаблетки. Это действительно помогало, но ей было ненавистно принимать таблетки, и она прекратила. Она пришла на курсы освобождения от стресса, надеясь научиться лучше засыпать и спать без медикаментов.

Она так и сделала, добросовестно придерживаясь практики медитации на протяжении всего курса. Ей не нравилась медитация сидя, потому что, по ее словам, ее разум слишком часто отвлекался, но любила йогу и ежедневно занималась ею даже больше, чем требовалось. К концу восьми недель она спала, по ее выражению, «чудесно» и была очень довольна способностью спать без снотворного.

* Медиатор, химический передатчик импульсов между нервными клетками.



Если у вас большие проблемы со сном, значит, тело пытается сообщить что-то об образе вашей жизни. Как и ко всем другим симптомам разума и тела, к этому сообщению стоит прислушаться. Обычно это просто сигнал, что в данный момент вы находитесь в стрессовом состоянии, и можно ожидать, что когда оно пройдет, ваш режим сна восстановится сам собой. Иногда помогает изменение количества физических упражнений. Регулярные физические упражнения, например ходьба, йога или плавание, могут коренным образом изменить вашу способность крепко спать, в чем можете сами убедиться.

Иногда люди начинают считать, что им нужно спать больше, чем необходимо на самом деле. С возрастом наша потребность в сне изменяется: общеизвестно, что она уменьшается, когда мы становимся старше. Некоторые люди прекрасно обходятся четырьмя часами ночного сна, но считают, что «должны» спать больше.

Мы рекомендуем, чтобы вы, когда не спитесь, вставали и делали что-нибудь, что вам нравится или, по вашему мнению, хорошо было бы сделать. Мне нравится считать, что если я не сплю, значит мне в этот момент не нужно спать, даже если я этого действительно хочу. А второе, что я делаю, когда не могу заснуть — я медитирую. (Первое — я ворочаюсь в кровати и огорчаюсь до тех пор, пока не осознаю, что я делаю.) Я встаю с постели, заворачиваюсь в теплое одеяло, сажусь на подушку и просто наблюдаю за своим разумом. Это дает мне возможность внимательно посмотреть, что же так давит и возбуждает и не дает мне мирно спать.

Иногда примерно получасовая медитация успокаивает разум настолько, что можно идти спать. В другой раз она может подвести вас к выполнению чего-нибудь еще, например к работе над любимым проектом, составлению списков, чтению хорошей книги, слушанию музыки или к простому признанию факта, что вы огорчены, рассержены, испуганы, что бы это ни было, и осознанию этого. Середина ночи — замечательное время для занятий йогой, если вдруг случится, что вы не спите.

Для преодоления бессонницы в первую очередь необходимо понять и примириться с тем, что вы уже проснулись. Вам не поможет, если вы будете представлять себе, какой катастрофой будет следующий ваш день только потому, что будете измучены бессонницей. Не помогут и попытки заставить себя заснуть. Тогда почему бы не предоставить будущему позаботиться о себе самому,

особенно потому что в настоящий момент вы уже проснулись!
Почему бы не бодрствовать полностью?



Как уже вкратце упоминалось во введении, практика внимательности берет свое начало в буддистской традиции медитации, хотя в той или иной форме ее можно обнаружить во всех духовных традициях и практиках. Достаточно интересно, что в буддизме нет Бога как такового, что делает это учение необычной религией. Буддизм, в действительности, основан на почитании принципа, воплощенного в историческую личность, известную под именем Будда. Рассказывают, что однажды к Будде подошел кто-то и спросил: «Ты — Бог?» или что-то в этом роде, на что Будда ответил: «Я тот, кто бодрствует». Суть практики внимательности — стараться разбудить себя от полусна неосознанности, который мы сами себе навязываем и в который мы так часто погружены.



Мы столько всего выполняем в режиме автопилота, что о нас вполне можно сказать: скорее спим, чем бодрствуем, даже когда не спим. Если мы возьмем на себя обязательство полностью бодрствовать, когда не спим, тогда изменится наш взгляд на иногда мучающую нас бессонницу, как и на все остальное. Когда бы нам ни случилось бодрствовать в течение двадцатичетырехчасового цикла оборота планеты, мы можем рассматривать это как возможность попрактиковаться в достижении состояния полного бодрствования и принятия всего таким, какое оно есть, в том числе и того, что разум возбужден и не дает заснуть. Когда будете заниматься этим и почаще, тогда сон сам позаботится о себе. Он просто может не приходить, когда вы думаете, что он должен, и может не длиться столько, сколько, по вашему мнению, он должен. Как много всего он «должен»!

Если такой подход звучит для вас слишком радикально, может быть, полезно подумать об альтернативах. Регулирующие сон лекарства являются основой многомиллионнодолларовой индустрии. Эта индустрия служит доказательством, что мы как общество утратили гомеостаз. А широкая распространенность этого явления — лишь один из примеров нарушения саморегуляции. Множество людей регулярно надеются только на таблетки, которые помогут им уснуть или спать не просыпаясь. Для восстановления гомеостаза они передают контроль и регуляцию своих внутренних ритмов и циклов химическому веществу. Разве не должно

оно быть последним спасительным средством, когда все остальное испробовано и не помогло?

У нас на курсах освобождения от стресса множество людей засыпает вопреки нашей методике. Это просто показатель сильного расслабляющего действия, которое может оказывать сканирование тела. Если вы проводите его, будучи уставшим, то легче уснуть, чем найти состояние глубоко расслабленного осознания. Вот почему некоторым людям приходится практически работать над тем, чтобы не заснуть на протяжении всего процесса сканирования тела. Некоторые неделями не слышат конца аудиозаписи. Некоторые «вырубаются», дойдя лишь до левого колена!

Когда люди приходят на курсы освобождения от стресса, чтобы в первую очередь получить помощь в связи с их проблемами со сном, мы разрешаем им пользоваться аудиозаписью по сканированию тела, чтобы «впасть в сон» вечером, если они обещают использовать ее один раз в день в другое время, чтобы «впасть в бодрствование». И это срабатывает! Большинство людей с нарушениями сна сообщают о значительных улучшениях через несколько недель практики сканирования тела (например, см. графики сна Мэри на рис. 3, глава 5), а многие отказываются от снотворного еще до окончания восьминедельного курса.

Некоторые находят, что засыпать можно столь же эффективно и легко, если просто концентрироваться на дыхании лежа в постели вечером или проснувшись среди ночи, позволяя разуму постоянно следовать за дыханием во время входа воздуха в тело и затем во время его выхода, с каждым разом как бы погружая тело глубже в матрас. Вы можете думать о дыхании, как о выдыхании от вашего тела до края вселенной и вдыхании от края вселенной до вашего тела.

Давайте подумаем немного, как мы «отходим ко сну». В определенное время мы ложимся на мягкую поверхность, закрываем глаза и расслабляемся. Все начинает расплываться, и мы «отходим ко сну». Во время сканирования тела, особенно из-за того, что мы лежим с закрытыми глазами, нам нужно научиться идти по пути расслабления и определять момент, когда мы приходим на развилку. В одном направлении лежит расплывчатость, потеря осознания и сон. Это исключительно хороший путь для регулярного использования. Он помогает нам оставаться здоровыми и восстанавливать наши психофизические ресурсы. В другом направлении лежит медитация, состояние расслабленности и возвышенного осознания. Это тоже исключительно восстанавливающее состояние, которое стоит регулярных занятий. И физиоло-

гически, и психологически оно значительно отличается от состояния сна. В идеале необходимо заниматься обоими состояниями, и знать, когда одно важнее другого.

Наша великая привязанность ко сну обычно заставляет сильно беспокоиться о последствиях бессонницы. Но если вы будете придерживаться убеждения, что ваше тело и разум сами могут регулировать и корректировать некоторые имеющиеся у вас нарушения, тогда сможете использовать свое нарушение сна как средство для дальнейшего совершенствования, ведь мы ранее в книге уже обсуждали, что можно использовать другие симптомы, даже боль или состояние тревоги для достижения целостности.

Я сам только недавно вышел из 11-летнего периода сна с перерывами. За эти годы только несколько раз мне удалось поспать всю ночь без помех. Во-первых, дети были маленькие и казалось, что у них имелся ген, который заставлял их то и дело просыпаться с момента рождения до достижения возраста четырех-пяти лет. Мы с женой с самого начала решили примириться с этим, а не воплощать насильно наше представление о режиме сна ребенка. Это означало научиться жить, вставая ночью иногда по три-четыре раза, ночь за ночью, год за годом. Я часто ложился спать довольно рано и несколько раз за ночь вставал. Но в общем мой организм, по-видимому, приспособился спать меньше и меньше видеть снов. В те годы это у меня хорошо получалось.

Думаю, что мой организм не истощился окончательно и я в результате не заболел только потому, что не боролся с этим. Я примирился с таким положением дел и использовал его как часть своей практики медитации. Как уже сказано в главе 7, я часто ходил ночью с одним из детей на руках, успокаивая, напевая колыбельную, качая и используя хождение, напевание, убаюкивание и поглаживание как возможность напомнить себе, чтобы лучше осознавать их чувства, их тела, свое собственное тело, что они мои дети, а я их отец. Конечно, я предпочел бы опять очутиться в постели и как можно скорее, но поскольку уж был не в постели и не мог вновь лечь, то использовал бодрствование как возможность попрактиковаться в том, чтобы действительно бодрствовать. Рассматривая ситуацию в таком свете, я использовал ночные «бдения» как еще одну форму своей практики и своего развития как личности и как отца.

И теперь, когда дети хорошо спят по ночам, я все равно часто просыпаюсь среди ночи. Иногда это происходит, потому что в голове у меня много мыслей и они не уходят по моему желанию. Поэтому я встаю с постели, сажусь медитировать или занимаюсь

йогой, или и тем и другим. Затем в зависимости от своего самочувствия я или ложусь в постель, или иду завершать какие-либо свои дела и работаю с тем, что не производит шума. Ночью очень мирно и тихо. Никаких телефонных звонков, никто не мешает. Звезды, луна и заря могут впечатлять и вызывать чувство взаимосвязи, которое не возникнет, если вы не видели ночное небо. Обычно разум успокаивается, как только я перестаю пытаться вновь заснуть и фокусируюсь на использовании этого времени, чтобы быть внимательным.

Разумеется, все люди разные, и у всех разные биоритмы. Одним лучше работать по вечерам, другим — рано утром. Весьма полезно попробовать определить, как наилучшим образом использовать все ваши двадцать четыре часа. И это можно определить, только если внимательно прислушиваться к своему разуму и телу и позволить им научить вас тому, что вы должны знать. Как обычно, это означает освободиться от некоторого вашего сопротивления изменениям и экспериментированию и позволить себе с энтузиазмом исследовать пограничные области вашей жизни. Ваше отношение ко сну представляет собой весьма плодотворный объект для развития практики внимательности, который многое расскажет вам о вас самих, если будете меньше беспокоиться по поводу потери сна, а вместо этого обратите более пристальное внимание на состояние полного бодрствования.

Люди как источник стресса

Окружающие нас люди могут быть источником значительного стресса в нашей жизни. У всех нас случаются моменты, когда мы чувствуем, что другие управляют нашей жизнью, распоряжаются нашим временем, с ними бывает очень сложно общаться, они могут быть враждебно настроены, не делать того, что мы от них ожидаем, или не заботиться о нас и наших чувствах. Вероятно, сейчас каждый из нас думает о конкретных людях, вызывающих стресс, людях, которых мы предпочли бы избегать, но часто не можем сделать это, поскольку живем или работаем рядом с ними или имеем перед ними обязательства, которые необходимо выполнить. В действительности, наибольший стресс могут вызывать у нас люди, которых мы сильно любим. Все мы знаем, что взаимоотношения в любви иногда вызывают глубокую эмоциональную боль наряду с радостью и удовольствием.

Наши отношения с окружающими предоставляют нам нескончаемую возможность для внедрения практики внимательности и в результате — снижения стресса, вызванного окружающими людьми. В части III было показано, что нельзя приписывать наш стресс только воздействию внешних стресс-факторов, потому что психологический стресс возникает в результате взаимодействия между нами и окружающим миром. Поэтому в случае, если источником стресса стали люди, нам необходимо взять на себя ответственность за свою часть взаимоотношений, за наши восприятия, мысли, чувства и поведение. Как и в других неприятных или угрожающих ситуациях, в случае возникновения проблем с другим человеком мы можем реагировать неосознанно, подчиняясь своего рода реакции борьба-или-бегство, что в конечном итоге обычно ухудшает положение вещей.

Многие из нас разработали свои глубоко укоренившиеся, вошедшие в привычку способы преодоления межличностных неприятностей и разрешения конфликтов. Такие привычки часто достаются нам в наследство и формируются под влиянием того,

как наши родители общались между собой и с другими людьми. Некоторые люди настолько пугаются конфликтов или злости других людей, что будут делать все, чтобы избежать взрыва. Если у вас имеется такая привычка, будете стараться не показывать и не говорить другим людям, что на самом деле чувствуете и думаете, будете любыми путями пытаться избежать конфликта, проявляя пассивность, умиротворяя другого человека, потакая ему, обвиняя себя и притворяясь — как получится.

Другие могут справляться со своими неприятными чувствами, создавая конфликты, куда бы ни пошли. Они рассматривают все взаимоотношения с позиции власти и контроля. Каждый контакт с людьми используется как случай так или иначе проконтролировать все, чтобы все сделать по-своему, не думая и не заботясь о других. Люди с привычкой именно таким образом строить отношения бывают агрессивными и враждебными, часто не осознавая, как это воспринимается со стороны. Они могут обижать, оскорблять, быть бессердечными просто по привычке. Их речь обычно груба, как в выборе слов, так и по тону голоса. Они могут действовать так, как будто все взаимоотношения — это борьба за установление главенства. В результате они обычно оставляют за собой в людях кильватерную струю неприятных чувств.

Как описывалось в главе 19, автоматические импульсы борьбы-или-бегства влияют на наше поведение, даже когда нашим жизням ничего не угрожает. Когда мы чувствуем, что наши интересы или социальный статус находится под угрозой, мы можем реагировать неосознанно, чтобы защитить и сохранить свое положение, прежде чем осознаем, что делаем. Обычно такое поведение усугубляет наши проблемы, повышая уровень конфликтности в нашей жизни. Или наоборот, мы можем действовать, подчиняясь. Действуя таким образом, мы всегда поступаемся своими взглядами, чувствами и самоуважением. Но поскольку все мы обладаем способностью размышлять, думать и осознавать, у нас имеется ряд других возможностей, выходящих за пределы наших наиболее неосознанных и глубоко укоренившихся инстинктов. Но эти возможности необходимо создавать целенаправленно. Они не возникают сами по себе, особенно если наш способ межличностного общения формировался под подавляющим влиянием автоматического оборонительного или агрессивного поведения, которое мы не удосуживались подвергнуть изучению. И опять-таки, это вопрос выбора не автоматической, а управляемой реакции.

Взаимоотношения основаны на взаимосвязи. Когда люди общаются, происходит обмен мнений, который может привести к

новому взгляду на людей и к новым способам общения с ними. Когда наша внимательность в основном направлена на чувства, нам доступен более широкий диапазон чувств в результате общения, а не только страх и неуверенность по отношению друг к другу. Даже при ощущении угрозы, гнева или испуга мы способны существенно улучшить наши отношения с окружающими, если привлечем внимание к области самого общения. В главе 15, например, обсуждалось контактное доверие, которое усиливается у людей, закончивших курсы освобождения от стресса, и может быть здоровой альтернативой упорному желанию властвовать в отношениях между людьми.



Слово *общение* означает течение энергии через общую связь. Как и слово *сообщество* оно означает союз, объединение или присоединение. Таким образом, общаться означает объединять, создавать объединение или союз умов и разумов. Это необязательно должно быть согласие. Это означает рассматривать ситуацию в целом и понимать взгляды другого человека.

Когда мы полностью погружены в собственные чувства, взгляды и планы, практически невозможно общаться искренне. Нас будет легко пугать любой человек, который не видит вещи в таком же свете, как и мы, и мы будем склонны общаться только с теми людьми, чей взгляд на мир совпадает с нашим собственным. Мы будем считать стрессовыми встречи с людьми, придерживающимися прямо противоположных взглядов. Когда мы реагируем, чувствуя персональную угрозу, легко разрабатывать планы сражения и низводить отношения до уровня «мы» против «них». Это чрезвычайно затрудняет возможность общения. Когда мы замыкаемся на определенных ограниченных мысленных установках, то не можем выйти за пределы девяти точек и воспринимать всю систему взглядов, в которой мы и наши взгляды являются лишь частью. Но когда обе стороны расширяют область своего мышления и хотят рассмотреть точку зрения другой стороны и удерживают в уме всю систему в целом, тогда возникают новые исключительные возможности по мере устранения воображаемых, но тем не менее ограничивающих разум границ.

Возможность достижения гармонии в общении относится не только к крупным сообществам людей, таким как нации, правительства и политические партии, но и к индивидуумам. Как иначе объяснить, что страны, которые совсем недавно были врагами, например США и Германия с Японией, теперь тесно сотрудни-

чают, США и СССР* начинают понимать и обмениваться мнениями об общих интересах и проблемах, учитывая понятия целостности и взаимозависимости, а не только собственные интересы и взаимно гарантированное уничтожение?

Даже когда только одна сторона берет на себя обязательство думать обо всей системе, вся система изменяется, и возникают новые возможности для понимания и разрешения конфликтов. Разумеется, такие возможности могут также быть разрушены односторонним возвратом к старым способам мышления и действиям: убийство демонстрантов китайской армией в июне 1989 года в Пекине и последующий разгром нового демократического движения является одним из горьких примеров этому.



Когда на курсах освобождения от стресса мы доходим до темы людей как источника стресса и трудностей в общении, то иногда мы разбиваем класс на пары для выполнения некоторых упражнений по осознанию, преобразованных автором данной книги и тренером по айкидо Джорджем Леонардом из боевого искусства айкидо. Эти упражнения помогают нам вырабатывать в наших телах, в партнерстве с другим человеком, опыт управляемого, а не автоматического реагирования в угрожающих и стрессовых ситуациях. Мы моделируем различные возможные энергичные отношения между двумя людьми, рассматриваем эти отношения и стараемся почувствовать, как они ощущаются «изнутри».

Задача айкидо заключается в сохранении собственного равновесия и спокойствия во время физического нападения и использования энергии раздраженности и неуравновешенности нападающего для рассеивания его/ее энергии, не причиняя вреда ни себе, ни ему/ей. Сюда входит желание приблизиться к атакующему и войти с ним в физический контакт, но одновременно не становиться на пути самой крупной опасности, т. е. прямо перед ним.

Во время этих упражнений на занятиях человек, изображающий «атакующего», всегда представляет человека, который «наезжает на вас», иными словами, вызывает у вас стресс. Атакующий идет на другого человека, вытянув перед собой руки на уровне плеч другого человека, чтобы нанести ему сильный «удар».

В первом сценарии, когда атакующий подходит к вам, вы просто ложитесь на пол и говорите что-то вроде: «Ну, ладно, делай, что хочешь, ты прав, я виноват» или «Не делай этого, это

* Эта книга была издана в США до распада СССР — в июле 1991 г. —
Прим. ред.

не моя вина, кто-то другой сделал это». Мы наблюдаем, каково это чувствовать партнера, причем каждый из нас по очереди исполняет и ту, и другую роль. Участники неизменно считают этот сценарий неприятным в обеих ролях, но признают, что это часто происходит в «реальном» мире. Многие рассказывают свои истории, когда они чувствовали себя «тряпкой» в семье или ощущали себя в ловушке собственного пассивного поведения, так как боялись остальных властных людей. Атакующие обычно признаются в возникающем чувстве разочарования.

Затем мы переходим ко второму сценарию, по которому вы, когда наступающий подходит к вам, как можно быстрее уходите с его пути в последнюю минуту так, чтобы он/она прошли мимо вас. Физического контакта не происходит, что обычно вызывает у нападающих еще большее чувство разочарования. Они ожидали контакта и не получили его. Зато ушедшие с дороги люди чувствуют себя в это время прекрасно. По крайней мере, на них не «наехали». Но при этом они понимают, что невозможно так поступать все время, иначе вы будете все время убегать и сторониться людей. В парах часто возникает такая манера поведения друг с другом: один стремится к контакту, другой избегает его изо всех сил. Такие агрессивные или пассивные (а иногда агрессивно-пассивные, когда вы всегда избегаете контакта, чтобы отомстить другому) роли, становясь глубоко укоренившимися привычками, могут быть болезненными для обеих сторон, поскольку отсутствует контакт, отсутствует общение. В результате — одиночество и разочарование. Все равно люди могут жить и действительно живут, относясь к другим людям, даже к самым близким, с этих в основном пассивных или агрессивных позиций.

В следующем упражнении во время нападения вместо ухода в сторону вы даете отпор. Вы занимаете твердую позицию и сопротивляетесь. Обе стороны толкают друг друга. Для обострения ситуации и более эмоционального ее оформления мы можем попросить людей в это время кричать друг другу «Я прав, а ты не прав». Когда мы в этот момент останавливаемся, закрываем глаза, настраиваемся на дыхание и привлекаем внимание к своим телам и чувствам, люди неизменно говорят, что этот сценарий по ощущениям гораздо лучше предыдущих, когда один из участников пассивен. По крайней мере, в этом сценарии происходит контакт. Наши пациенты ощущают, что хотя борьба и изнуряет, в то же время она и бодрит. Мы входим в контакт, стоим за себя, даем выход своим чувствам и это хорошо. Когда мы выполняем это упражнение, становится понятней, почему столь много людей

привержены к такому способу отношений и не могут от него отказаться. Он, конечно же, может дать ощущение удовлетворения, в ограниченном смысле.

Но после этого упражнения мы ощущаем еще и опустошенность. Обычно в борьбе оба человека считают себя правыми. Каждый старается заставить другого принять «мою точку зрения». Оба в глубине души знают, что другой человек не собирается смотреть на ситуацию по-другому, невзирая на применение силы, унижение и борьбу. Что же происходит в действительности: мы или приспособляемся к жизни в постоянной борьбе, или один человек каждый раз уступает, утверждая, что он/она делает это, чтобы «сохранить отношения». Мы даже можем считать, что такие модели взаимоотношений являются нормой. Даже при всей болезненности и изнурительности подобных взаимоотношений можно чувствовать себя удобно и уверенно, потому что мы уже знаем их, уже знакомы с ними. По крайней мере, нам не приходится сталкиваться с неизвестным риском, т. е. рассматривать или делать что-либо по-другому и тем самым ставить под угрозу статус кво.

Слишком часто мы забываем о психофизической вреде такого образа жизни не только для обеих сторон, но и для других близких им людей, например детей или бабушек и дедушек, которые могут наблюдать такие взаимоотношения день за днем и даже принимать на себя основную тяжесть. В конечном итоге, нашу жизнь засасывает, как болото, очень ограниченный взгляд на самих себя, свои отношения и мнения. Едва ли можно считать постоянную борьбу отличной моделью общения, самосовершенствования или трансформации.

Последнее упражнение в этой серии называется в айкидо слиянием. Этот вариант представляет собой управляемую реакцию на стресс в противоположность различным реакциям на стресс, которые мы рассматривали в других сценариях. Слияние основано на умении быть уравновешенным, бодрствующим и внимательным. Оно требует от нас воспринимать другого человека как стресс-фактор, причем без потери собственного душевного равновесия. Мы уравновешены в своем дыхании и понимании ситуации в целом и не реагируем из одного только чувства страха даже при его наличии, что весьма вероятно в наших встречах с другими людьми в реальной жизни, которые вызывают стресс. Слияние происходит при движении по направлению к нападающему, но при этом вы делаете шаг вперед и немного в сторону от нападающего с одновременным захватом одного запястья его/ее вытянутой руки. Такое движение в айкидо называется вхож-

дением. Входя в нападение, вы уклоняетесь от основного удара и одновременно приближаетесь к нападающему и входите с ним в контакт. Само положение тела показывает, что вы желаете встретиться и работать с происходящим, но вас нельзя сбить. Вы не пытаетесь контролировать нападающего при помощи грубой силы. Вместо этого вы держите нападающего за запястье и «сливаетесь» с его энергией, поворачиваясь под влиянием его инерции так, что оба смотрите в одном направлении, и продолжая держать его за запястье. В этот момент вы оба видите одно и то же, так как смотрите в одном направлении. При слиянии вы избегаете лобового удара, при котором вы могли бы сильно пострадать или быть сбитым с ног простой инерцией движения противника, при этом вы входите в прочный контакт и также показываете, двигаясь вместе с его движением и поворачиваясь, что хотите видеть все с его точки зрения, что вы восприимчивы и хотите смотреть и слушать. Это также позволяет нападающему сохранить его целостность, но одновременно сообщает, что вы не боитесь войти в контакт и не хотите допустить, чтобы его энергия подавила вас или причинила вам вред. В этот момент вы становитесь скорее партнерами, чем противниками, независимо от желания нападающего.

Вы не знаете, что произойдет в следующий момент, но у вас есть масса вариантов. Один вариант: вы поворачиваете нападающего по мере того, как его энергия постепенно сходит на нет, и показываете этому человеку, как вы видите все, но теперь вы оба смотрите в другом направлении. То, что происходит дальше, становится игрой. Ни вы, ни ваш противник не владеете ситуацией полностью. Но сохраняя равновесие, вы, по крайней мере, сохраняете контроль над собой и гораздо менее уязвимы. Вы не можете хорошо спланировать свои дальнейшие действия, потому что очень многое зависит от самой ситуации. Вы должны доверять своему воображению и своей способности выдвинуть новые способы понимания ситуации в конкретный момент.

Однажды я работал под началом человека, чья манера общения заключалась в том, чтобы сказать что-то вроде «ты сукин сын» с широкой улыбкой на лице. Он вызывал у меня огромный стресс, потому что его враждебность препятствовала установлению между нами эффективных рабочих взаимоотношений. Но я понял, что он не имеет ни малейшего представления о том, что ведет себя недружелюбно. Он доводил многих своих подчиненных до отчаяния, и они часто ужасно спорили с ним и уходили злые, обиженные и, кроме того, разочарованные отсутствием поддержки.

Однажды, когда, улыбнувшись, он сказал мне очередную грубость, я решил обратиться к нему по этому поводу. Очень мягко, но безразличным тоном, я спросил, понимает ли он, что каждый раз, обращаясь ко мне подобным образом, он унижает меня. Я также объяснил ему, как это выглядит с моей точки зрения: я чувствую, что на самом деле очень ему не нравлюсь и что он не доволен моей работой. Он был в полном изумлении, ведь он искренне не понимал, что обзывает меня и вызывал у меня чувство, будто я ему не нравлюсь и моя работа его не удовлетворяет. В результате этой беседы наши рабочие отношения значительно улучшились и стали менее стрессовыми для меня. Мы стали лучше понимать друг друга, частично за счет того, что я предпочел «слиться» с его нападением, а не сопротивляться ему и не проводить собственную массируемую контратаку из-за своей злости, обиды и разочарования.

Путь слияния, несомненно, достаточно рискованный, поскольку вы не знаете, каким будет следующий шаг нападающего и как вы будете реагировать. Но если вы решили внимательно встречать каждый момент, с максимально возможным спокойствием, примирением и с ощущением собственной целостности и равновесия, то по мере необходимости у вас часто возникают новые и более гармоничные решения. Частично это требует контакта со своими чувствами и примирения с ними, даже признания их соответствующими моменту. Когда одна из противоборствующих сторон решает сделать это, тогда полностью меняются взаимоотношения, даже если другой человек совершенно не хочет участвовать в этом. Сам факт, что вы видите все по-другому и сохраняете свое равновесие, означает, что вы лучше владеете собой, чем если бы вы автоматически реагировали и форсировали события. Зачем же тогда позволять инерции движения другого человека ввергать вас в собственную неуравновешенность тела и разума как раз в тот момент, когда вам нужны все внутренние ресурсы, чтобы быть сильным и свободным?

Терпение, мудрость и твердость, которые могут последовать из момента внимательности в жаркой стрессовой межличностной ситуации, приносят плоды практически незамедлительно, потому что другой человек обычно чувствует, что вас нельзя унижить или подавить. Он/она почувствует ваше спокойствие и уверенность в себе, и это скорее всего привлечет его/ее, потому что такие качества отражают ваш внутренний покой.

Когда вы ощущаете достаточную внутреннюю безопасность, чтобы прислушаться к тому, чего хотят другие люди и как они

видят ситуацию, без возражений, споров, борьбы, сопротивления, ощущения собственной правоты и обвинений в адрес других, тогда эти люди чувствуют, что их слышат, приветствуют, принимают. Такое приятно всем. После этого они будут более склонны выслушать вас, может, и не сразу, а как только немного улягутся эмоции. Появится больше возможностей для общения и реального союза разных типов людей, встречи умов, признания и примирения с различиями. Таким образом, ваша практика внимательности может иметь целительное воздействие на ваши взаимоотношения.



Взаимоотношения можно исцелить, как тела и души. В основном благодаря любви, доброте и примирению. Но чтобы способствовать исцелению отношений или развитию продуктивного общения, от которого зависит такое исцеление, вам необходимо будет внедрить осознание энергии взаимоотношений, включая области тела и разума, мыслей и чувств, симпатий и антипатий, мотивов и целей — и не только других людей, но и своих собственных — по мере их появления в каждый конкретный момент в настоящем. Если вы надеетесь уменьшить или устранить стресс, связанный с вашими взаимоотношениями с другими людьми, будь то ваши дети или родители, супруг или бывший супруг, начальник или коллеги по работе, друзья или соседи, внимательность в момент общения приобретает исключительное значение.



Хороший способ повысить уровень осознания общения — вести дневник стрессовых взаимоотношений в течение недели. Участники курсов ведут такие журналы в течение недели перед занятием по теме общения (пятая неделя). Задача состоит в осознании одной стрессовой ситуации при общении в день в то же мгновение, когда она происходит. Ведение дневника приводит к более внимательному отношению к человеку, в общении с которым у вас трудности. Вы должны ответить на следующие вопросы: отчего эти трудности возникли, чего вы действительно хотите от него или этой ситуации, что этому человеку нужно от вас. Вы должны осознать, что происходило в реальности и что получилось в результате, а также свои чувства в момент, когда это происходило. Эти пункты ежедневно заносятся в рабочую тетрадь, и затем мы обсуждаем их на занятии. (См. образец дневника в «Приложении».)

Участники приходят с множеством богатых наблюдений за своей манерой общения, которую они раньше не осознавали. Простая регистрация стрессовых ситуаций при общении с другими людьми и ваших собственных мыслей, чувств и поведения в то время, когда они происходили, дает ключ к пониманию того, как вы могли бы по-иному вести себя, чтобы добиться более эффективного достижения желаемых результатов. Некоторые люди начинают понимать, что в значительной степени их стрессовое состояние возникает в результате незнания того, как отстаивать собственные приоритеты при общении с другими людьми. Они даже иногда не знают, как сообщить другим о своих чувствах, или ощущают, что не имеют право чувствовать то, что чувствуют. Или же боятся выражать свои чувства. Некоторые чувствуют себя совершенно неспособными отказать другим людям, даже если знают, что согласиться означает истощить до предела свои ресурсы. Они испытывают чувство вины, делая что-нибудь для себя или строя собственные планы. Они всегда готовы служить другим в ущерб самому себе, но не потому что преодолели свои психофизические потребности и стали святыми, а потому что верят, что именно так «должны» поступать, чтобы быть «хорошими людьми». Печально, но это часто означает, что они всегда помогают другим, но неспособны восстанавливать себя или помогать самому себе. Это было бы слишком эгоистично, слишком эгоцентрично. Поэтому на первое место такие люди ставят чувства окружающих, но по неверным причинам. Они служат другим, чтобы убежать от себя в глубине души, чтобы получить одобрение других или потому что их так учили и теперь думают, что так поступают «хорошие люди».

Такое поведение может вызывать огромный стресс, потому что вы не восполняете собственные внутренние ресурсы и не осознаете собственную приверженность к выбранной роли. Вы можете истощить себя, бегая туда-сюда, «делая добро» и помогая другим, а в конце быть настолько опустошенными, что станете неспособны делать какое-либо добро вообще и самому себе в частности. Но в таких случаях источником стресса выступает не помощь другим, а отсутствие покоя и гармонии в вашей собственной душе, когда вы занимаетесь всем этим.

Если вы решите, что должны чаще говорить «нет» и установить определенные границы в ваших отношениях, чтобы постараться привести жизнь в равновесие, вы убедитесь, что для этого существует целый ряд способов. Многие способы отказа больше вызывают проблем, чем решают. Если вы реагируете на требова-

ния к вам других людей рассерженным отказом, то вы сеете вокруг злые чувства и еще больший стресс. Нередко, ощутив давление на себя, мы автоматически нападаем на другого человека в ответ, заставляя его чувствовать обвиняемым, некомпетентным или под угрозой. К такому нападению примешиваются оскорбления и повышенный голос. Обычно в первую очередь мы автоматически реагируем, сказав «нет». Непреклонно. В некоторых обстоятельствах можем при этом даже обозвать другого человека. И здесь может принести пользу обучение подлинной твердой уверенности. Обучение твердой уверенности включает в себя внимательность к чувствам, речи и действиям.

Понятие твердой уверенности основано на том, что вы можете устанавливать контакт со своими настоящими чувствами. Это понятие выходит далеко за пределы вашей способности отказать, когда вам хочется, и относится к вашей самой глубоко лежащей способности знать себя, соответствующим образом просчитывать ситуации и сознательно противостоять им. Если у вас есть понимание чувств просто как чувств, тогда становится возможным вырваться из стереотипа пассивного или враждебного поведения, которое автоматически управляет вами, когда вы ощущаете угрозу или давление. Итак, первый шаг к более твердой уверенности — практика осознания своих настоящих чувств. Иными словами, осознавайте состояния собственных чувств. Но это нелегко, особенно если всю жизнь у вас формировалось представление, что неправильно иметь определенные мысли или чувства. Каждый раз, когда они появляются, возникает рефлекторная реакция — прекратить осознанно относиться к ним и полностью отключить внимательность. Или наоборот, вы можете внутренне обвинять себя, чувствовать вину за свои чувства и стараться скрывать свои настоящие чувства от других. Вы можете застрять в тупике собственных понятий о добре и зле и закончить отрицанием или подавлением собственных чувств.

Первый урок твердой уверенности: ваши чувства являются просто чувствами! Они ни плохие, ни хорошие. «Плохой» и «хороший» — всего лишь суждения, которые вы или другие выносят в отношении ваших чувств. Уверенные же действия требуют неосуждающего осознания ваших чувств такими, какие они есть.

Многие мужчины выросли в обществе, где преобладало мнение, что «настоящие мужчины» не имеют — и следовательно, не должны показывать — некоторых чувств. Такая социальная установка в значительной степени затрудняет осознание мальчиками и мужчинами своих настоящих чувств, потому что их чувства

«неприемлемы» и, следовательно, вскоре корректируются, отрицаются или подавляются. А это особенно осложняет естественное общение в моменты высокого эмоционального накала чувств, например, когда мы чувствуем угрозу или свою уязвимость или когда испытываем горе, печаль или обиду.

Наилучший для нас шанс вырваться из такой проблемы — осознать и приостановить осуждение и корректировку своих чувств, а вместо этого рискнуть прислушаться к своим чувствам и признать их, потому что они уже присутствуют. Разумеется, это подразумевает, что мы должны быть более открытыми, хотя бы с собой, и возможно, общаться иным образом.

Даже в не угрожающих ситуациях мужчины могут испытывать трудности в выражении своих чувств. Нас так долго учили обесценивать выражение подлинных чувств, что мы часто забываем, что оно вообще возможно. Мы просто бросаемся вперед делая то, что делаем, и ожидаем, что люди знают о наших чувствах и без наших сообщений об этом. Или нам все равно: мы делаем, что делаем, и пусть будет, что будет — информирование других людей о наших планах, намерениях или чувствах может угрожать нашей автономии. Такое поведение мужчин может служить источником постоянного раздражения для женщин.

Когда вы знаете, что чувствуете, и периодически напоминаете себе, что чувства — всего лишь чувства, что испытывать и ощущать их — это нормально, тогда можно начинать исследовать пути искреннего отношения к своим чувствам, больше не позволяя им создавать вам проблемы. Они создают проблемы, когда вы становитесь пассивным и сбрасываете их со счетов, а также когда становитесь агрессивным, преувеличиваете их и слишком бурно реагируете на них. Быть твердо уверенным означает знать свои чувства и быть способным сообщать о них таким образом, который позволяет вам сохранить свою целостность, не угрожая целостности других людей. Например, если вы знаете, что в определенной ситуации хотите или вынуждены сказать «нет», то можете потренироваться в отказе, не используя отказ как оружие. Можно попытаться сказать собеседнику, что вы бы с радостью выполнили его/ее просьбу при других обстоятельствах (если дела обстоят именно так), но... или каким-либо еще способом продемонстрировать свое уважение к собеседнику и его/ее нуждам. Вам необязательно объяснять другому человеку причину своего отказа, но можно, если захотите.

Будучи твердо уверенным, очень полезно помнить, что о своих чувствах или своем понимании ситуации надо говорить «я-

утверждениями», а не «вы-утверждениями». «Я-утверждения» несут информацию о ваших чувствах и взглядах. Такие утверждения не являются неправильными: это просто утверждения о ваших чувствах. Но если вы стыдитесь своих чувств, то, сами того не осознавая, можете обвинять другого человека в том, что он вызвал эти чувства. Тогда вполне можете сказать что-то вроде: «Ты так меня разозлил» или «Вы всегда слишком многого требуете от меня».

Понимаете, что это звучит, как если бы другой человек управлял вашими чувствами? Вы буквально передаете власть над вашими чувствами другому лицу и не берете на себя ответственность за свою часть общения между вами обоими.

Альтернативой может послужить фраза типа «Я так злюсь, когда ты это говоришь или делаешь». Она более точна. Она говорит о ваших ответных чувствах. Она оставляет другому человеку возможность услышать, что вы говорите о своих взглядах и чувствах, не ощущая обвинения, нападения или сообщения о том, что у него больше власти, чем есть в реальности.

Быть может, собеседник не поймет вас. Но, по крайней мере, вы попытались общаться, не превращая общение в сражение. Именно отсюда все и начинается. Ваши следующие слова и действия будут зависеть от конкретных обстоятельств. Но если вы сохраните осознание всей ситуации в целом и своих мыслей и чувств, то вероятнее проложите свой путь к определенному пониманию, адаптации или признанию права на несогласие, не теряя собственного достоинства и целостности в результате собственной пассивности или агрессивности.

Самая важная часть продуктивного общения заключается в осознании своих мыслей, чувств и речи, а также всей ситуации в целом. Не менее важно помнить: вы и ваша «позиция» — части социальной системы. Расширив сферу вашего осознания так, чтобы охватить всю систему, вы сможете понять и уважать точку зрения другого человека. Тогда сможете слушать и действительно слышать, видеть и понимать, говорить и осознавать сказанное, действовать эффективно и уверенно, с достоинством. Постоянное развитие такого подхода — который мы можем назвать путем осознания — разрешит потенциальные конфликты и создаст большую гармонию и взаимоуважение. При этом у вас больше шансов получить то, что желаете и в чем испытываете необходимость, из ваших встреч с другими людьми. И у них тоже!

Стресс от исполнения роли — ролевой стресс

Одним из крупнейших препятствий на пути нашего продуктивного общения, который мешает нам даже знать свои настоящие чувства, является то, что мы легко заходим в тупик, выполняя наши различные личностные и профессиональные роли. Мы или не осознаем этого, или чувствуем свою беспомощность и не можем сломать жесткие рамки, установленные ими для наших факторов отношений и поведения. Роли обладают собственным моментом движения: инерцией прошлого, поступков других людей, наших ожиданий от себя и своих будущих поступков или мыслей о том, как другие оценивают наши действия. Мужчины могут подсознательно играть обычные роли с женщинами, а женщины — с мужчинами, родители — со своими детьми, дети — со своими родителями. Роли на работе, роли в коллективе, профессиональные роли, бытовые роли, роли, которым мы можем следовать в болезни — все может носить ограничительный характер, если мы не осознаем их и их влияние на формирование нашего поведения в разных ситуациях.

Ролевой стресс является побочным эффектом наших укоренившихся привычек действовать, во время чего теряется область бытия. Он может быть главным препятствием на пути нашего непрерывного самосовершенствования и источником сильного разочарования и страдания. Все мы придерживаемся определенных взглядов на наши ситуации, наши действия и на то, как следует поступать, в каких рамках мы можем работать, каковы правила игры. Обычно эти взгляды окрашены стойкими убеждениями в том, что мы можем делать и чего нельзя делать, каким должно быть поведение в определенных ситуациях и что означает быть _____, где в прочерк вы можете вставить: матерью, отцом, ребенком, родным братом или сестрой, мужем, женой, начальником, рабочим, любовником, спортсменом, учителем,

юристом, судьей, священником, пациентом, мужчиной, женщиной, управляющим, директором, терапевтом, хирургом, политиком, художником, банкиром, консерватором, радикалом, либералом, капиталистом, социалистом, счастливчиком.

Все эти области действия, поведения в окружающем мире имеют стилизованный компонент, свод неписаных представлений, имеющихся у любого человека, о том, что и как ему следует делать и как вести себя, чтобы «хорошо» выполнять определенную работу. Они передают своего рода ощущение важности, авторитетности или власти роли «быть хорошим таким-то» или «быть хорошим тем-то». И хотя некоторая часть этого основана на знании роли или «работы», значительная часть — просто поза, больше созданная нашим собственным умом, перенос на нас определенных взглядов и ожиданий, по которым мы затем действуем и в ловушки которых попадаем. Если мы не понимаем, что можем пойти по этому пути, то такое запутанное положение способно в результате вызвать у нас сильный дистресс и помешать нам быть теми, кем мы в действительности являемся, делая то, что делаем. Инерция и требования наших ролей в сочетании с добровольно предъявленными себе подсознательными требованиями могут завести нас туда, где наши роли становятся скорее тюрьмами, чем средствами выражения нашей сущности и мудрости.

Практика внимательности может помочь нам освободиться от отрицательных последствий чрезмерного ролевого стресса, потому что, опять-таки, значительная часть стресса происходит из-за неосознанности, частичного непонимания или неверного восприятия. Когда мы будем в состоянии наблюдать за собственным вкладом в стресс, в возникновении которого обвиняем наши роли, тогда мы сможем предпринимать творческие усилия для восстановления равновесия, гармонии и выхода из тупика.

Однажды такое драматическое событие произошло на занятии во время упражнений на «слияние». У Эйба, 64-летнего раввина, пришедшего на курсы с сердечным заболеванием и недавно имевшего много проблем в отношениях с людьми, возникли сложности с упражнением по слиянию, описание которого приведено в предыдущей главе. После попыток выполнить его с партнером он просто стоял неподвижно с озадаченным видом. Все его тело выражало состояние озадаченности. Вдруг он воскликнул: «Вот оно что! Я никогда не поворачиваюсь! Я боюсь, что меня поранят, если я повернусь!»

Он понял, что во время нападения он не поворачивался, что его тело было жестким, когда он пытался схватить нападающего

за запястье. Вот почему не происходило смешивание его энергии с энергией нападающего.

В этой вспышке озарения он соединил упражнение со своими взаимоотношениями в общем смысле. Он увидел, что в своих взаимоотношениях он никогда «не поворачивается», что он всегда жесткий, что придерживается только своей точки зрения, даже когда притворяется, что понимает точку зрения другого человека. И все из-за страха, что ему могут нанести травму или обиду.

Тогда Эйб предпринял еще один шаг. Указав на своего партнера по упражнению, он сказал: «Я могу доверять ему. Он пытается мне помочь».

Ошарашенный, Эйб только покачал головой, когда весь его опыт стал единым целым и он увидел его последствия. Он назвал его новым типом обучения. Собственное тело за несколько минут научило его тому, к чему не могли привести слова. За какое-то мгновение оно освободило его от роли, с которой он настолько свыкся, что даже не замечал ее. Теперь он должен поддерживать вновь найденное осознание и искать альтернативные пути общения с людьми и разрешения потенциальных конфликтов.



Иногда легко почувствовать, что роль, рамками которой вы ограничены, является наихудшей из ролей. Мы с легкостью предполагаем, что у других людей, исполняющих другие роли, никогда не возникают проблемы, аналогичные нашим, но это не так. Простой разговор с другими людьми, попавшими в такую же, как у вас, ситуацию, или с людьми, испытывающими стресс в совершенно иной ситуации, может оказать целительное воздействие, поскольку помогает видеть все в расширенном контексте. Мы чувствуем себя менее изолированными и менее одинокими в своем страдании. Мы узнаем, что другие чувствуют, как и мы, что они находятся или были в подобных ситуациях.

Если вы хотите обсудить ваши роли, другие люди могут отразить вашу ситуацию, как в зеркале, и помочь увидеть новые варианты, которые ваш разум мог вычеркнуть как «немыслимые». Они являются немыслимыми только потому, что разум привержен только одному взгляду или потому что вы настолько не осознаете свою роль, что просто не замечаете ее.

Однажды на занятии женщина приблизительно 45 лет, направленная на курсы по поводу болезни сердца и приступов паники, рассказала о своих взаимоотношениях с одним из взрослых сыновей, который крайне грубо относился к ней, но отка-

звался уезжать из дома, хотя она и муж хотели этого. Они находились в постоянном тупике: сын отказывался уезжать, а мать попеременно то требовала покинуть дом, то чувствовала вину за свое нежелание, чтобы он жил с ними, и боялась того, что может случиться с ним, если он действительно уедет. Ее рассказ вызвал спонтанный всплеск ответной симпатии и советов от других участников, которые прошли через такого рода ситуации. Они попытались помочь ей понять, что ее любовь к сыну мешала ей ясно видеть необходимость его отъезда и понять, что своим поведением он фактически просит вытолкнуть его в большой мир. Но любовь матери или отца настолько сильна, что зачастую может привести к замыканию в роли, которая больше не действует, не помогает ни ребенку, ни родителям.

Мы страдаем в любых ролях. Обычно не сама роль, а скорее наше отношение к ней делает ее стрессовой. В идеале, мы хотим использовать наши роли как возможности делать хорошую работу, учиться, развиваться и помогать другим. Однако нам необходимо проявлять осмотрительность и не отождествляться с одним взглядом или одним чувством, которое ослепляет нас и мешает видеть происходящее во всей полноте. Оно сужает наше мнение, удерживая нас в нами же созданной колее, что в конечном итоге разочаровывает и препятствует дальнейшему самосовершенствованию.

В каждой роли имеется определенный набор потенциальных стресс-факторов, идущих «в нагрузку». Например, представим, что на работе вы играете роль лидера и новатора, умело решающего сложные проблемы. Если вы достигаете успеха и приводите свое предприятие к состоянию, когда все более или менее под контролем, то можете почувствовать себя неуютно и не в настроении. Вы можете принадлежать к людям, которые лучше всего действуют в напряженных ситуациях, в обстановке постоянной угрозы, кризиса и будущих «катастроф», в которых вы можете приложить все свои усилия. Вы можете не знать, как приспособиться к ситуациям, когда уже достигли успеха и стабилизировали обстановку. Вы можете продолжать заводить себя и искать новые ветряные мельницы для сражений, просто чтобы почувствовать себя комфортно и в гуще событий. Такое поведение может быть признаком вашей приверженности одной конкретной роли. Возможно, теперь вы только укрепляете хроническую зависимость от работы в ущерб остальным ролям и обязательствам.

Если такой трудоголизм приводит к эрозии качества, например семейной жизни, то он сеет семена большого несчастья. Вы

можете обнаружить, что очень удачливы в каких-то сферах, но вместе с этим уже не очень хорошо ладите со своими детьми и женой (мужем). Возможно, вы ощущаете, что пропасть между вами расширяется и углубляется. Вы можете быть полны идей в отношении своей работы, поглощены в собственные проблемы, о которых они ничего не знают и которые могут счесть неинтересными. Вы можете постараться меньше находиться дома, физически или мысленно. Вы можете перестать интересоваться подробностями их жизни, их чувствами и повседневной реальностью. Даже не подозревая, вы можете потерять способность настраиваться на любимых людей, которые вас любят больше всего, а возможно, и ваш способ выражать свои чувства к ним. Вы можете застрять в рамках «рабочей» роли и утратить способность нормально действовать во многих других жизненных ролях: родителя, ребенка, родственника, друга и т. д. Вы можете даже забыть то, что жизненно важно для вас. Вы можете даже забыть, кто вы.

Все люди, занимающие высокие и властные должности в «рабочей» жизни, подвергаются риску такого рода отчуждения. Мы называем это «стрессом от успеха». Власть и контроль, внимание и уважение, получаемые вами в профессиональной роли, могут привести к интоксикации и зависимости. Трудно произвести переход от роли авторитетного начальника, который командует, диктует и принимает важные решения, оказывающие влияние на жизнь многих людей и государственную политику, к роли отца или матери, мужа или жены, сына или дочери, к положению обыкновенного человека, а не крупного начальника. Ваша семья не будет находиться под сильным впечатлением от того, что вы принимаете многомиллионные решения или являетесь влиятельной и важной персоной. Вам все так же нужно выносить мусор, мыть посуду, сидеть с детьми, быть обыкновенным человеком, как и другие. Вашей семье известно, кто вы на самом деле. Они знают о вас хорошее и плохое, прекрасное и безобразное — все, что вы скрываете в своей жизни на работе, стараясь выглядеть определенным образом, более совершенным, более авторитетным. Они видят вас смущенным и неуверенным в себе, удрученным, больным, недовольным, рассерженным, унылым. Они любят вас таким, какой вы есть, а не за то, что вы делаете на работе. Но они могут сильно скучать и отчуждаться от вас, если вы недооцениваете вашу роль в семье и забываете снимать свою профессиональную маску. В действительности, вы можете настолько потеряться в своей рабочей роли, что в конечном итоге доведете ваши взаимоотношения до момента, когда станет невозможно

навести мосты через пропасти, созданные вами. К тому времени, разумеется, никто уже и не захочет их построить.

Ваши многочисленные роли сталкиваются между собой и тянут вас в разные стороны — это одно из постоянных проявлений «полной катастрофы». Им нужно противостоять и работать с ними. Необходимо достигнуть определенного равновесия. Без осознания потенциальных опасностей ролевого стресса ущерб может быть причинен задолго до того, как вы начнете понимать, что происходит. Это одна из причин, почему в семьях возникает такое отчуждение между мужчинами и женщинами, родителями и детьми, взрослыми детьми и престарелыми родителями. Вполне можно совершенствоваться и трансформироваться в рамках ролей, при этом не отказываясь от них. Но роли могут воспрепятствовать дальнейшему самосовершенствованию, если мы замыкаем в них себя или друг друга.

Привлекая осознание к своим различным ролям, мы вероятнее всего будем действовать эффективнее, не придерживаясь только одной из них. Мы можем даже рискнуть быть самими собой во всех ролях. В какой-то момент мы можем почувствовать себя в достаточной безопасности, чтобы быть верными себе и более открытыми во всех делах и поступках. Разумеется, это означает желание понимать и избавляться от старого багажа, который больше нам не помогает. Возможно, вы застряли в роли плохого парня, жертвы, «тряпки», слабой личности, некомпетентного работника, начальника, важной персоны, героя, больного, страдальца. Когда бы вы ни решили, что вам надоело, вы можете привлечь мудрое внимание к своей роли. Вы можете попробовать освободиться от нее и позволить себе охватить свое бытие до самых его границ, видоизменяя свой способ действия и управляя ответной реакцией на ситуацию. Фактически существует лишь один способ трансформации: непреклонное обязательство замечать свои попытки свернуть на старый знакомый путь и действовать согласно привычным стереотипам и ограничениям разума и желать избавиться от них в момент их появления. Как ясно увидел Эйб, вы должны поворачиваться, поворачиваться и поворачиваться, чтобы оставаться постоянно новым и избежать глубокой колеи жизни по привычке.

Стресс, вызванный работой

Все рассмотренные до сих пор потенциальные стресс-факторы, включая временной стресс, стресс от окружающих людей и исполнения определенных ролей, сосредотачиваются в сфере вашей деятельности, то есть работы. Они могут только усугубляться из-за потребности зарабатывать деньги. Многие из нас должны работать, чтобы заработать деньги на жизнь, а большинство работ носят разнообразный потенциально стрессовый характер. Но работа также предоставляет возможность присоединиться к большому внешнему миру, делать что-либо полезное, вкладывать свой труд и усилия во что-то значимое, что, надо надеяться, вознаграждает само по себе, помимо денег. Вкладывая труд во что-то нужное, созидая, помогая другим, используя свои знания и умения в работе, мы ощущаем себя частью чего-то большого, глобального, ради чего стоит работать. Если мы будем рассматривать собственную работу с этой точки зрения, она может стать более приемлемой даже в трудных обстоятельствах.

Люди, которые совсем не могут работать из-за болезни или травмы, нередко чувствуют, что отдали бы все что угодно, лишь бы не лежать в постели или не слоняться, как ненормальные, по дому. Когда вы ограничены в своей способности выходить из дому и таким образом присоединяться к миру, почти каждая работа кажется стоящей, даже приятной. Мы часто забываем или принимаем как должное, что работа может придавать значение и смысл нашей жизни. Значение и смысл, придаваемые нашей жизни работой, пропорциональны ее важности для нас и нашей вере в ее значимость.

Как мы знаем, некоторые работы носят особенно принижающий человека и эксплуататорский характер. Условия работы бывают исключительно вредны как для физического, так и для психического здоровья или для того и другого. Работа может быть опасной для здоровья. Исследования показали, что мужчины (эти исследования проводились в основном среди мужчин), занятые

на работах, требующих незначительного уровня принятия решений и высокого мастерства исполнения — например, официант, оператор компьютера или повар — демонстрируют значительно более высокий уровень сердечных приступов по сравнению с мужчинами, занятыми на более руководящих должностях. Причем результат не зависит от возраста и прочих факторов, например курения табака.

Но даже если работа предоставляет вам значительную долю независимости и отличную зарплату, и вы делаете то, что нравится, в чем заинтересованы, вы никогда не осуществляете полный контроль. Действует закон непостоянства. Все изменяется. Вы не можете управлять этим. Всегда найдутся люди или силы, которые могут разрушить вашу работу, угрожать вашей должности и вашей роли или отменить ваше решение независимо от приобретенной вами власти и авторитета. Более того, даже если у вас хватает власти и влияния, имеются объективные пределы, в рамках которых вы можете действовать, чтобы изменить что-либо или сопротивляться некоторым переменам на предприятиях и в организациях.

Человек может испытывать на работе стресс, отсутствие защищенности, разочарование и неудачи на любом уровне, от дворника до генерального директора, от официанта, рабочего на заводе или водителя автобуса до юриста, врача или политика. Многие виды работ носят внутренний стрессовый характер из-за сочетания малой свободы в принятии решений и высокого уровня ответственности. Для исправления сложившейся ситуации необходимо реорганизовать саму работу или больше платить некоторым работникам, чтобы сделать их работу более сносной. Все же, поскольку нельзя за столь короткий срок переделать обязанности стольких видов работ, люди вынуждены справляться как могут, используя свои собственные ресурсы. На степень отрицательного воздействия стрессовых обстоятельств можно положительно повлиять собственными умениями и навыками их преодоления. В части III показано, что уровень испытываемого стресса зависит от вашего истолкования происходящего, иными словами, от вашего отношения к нему и от вашей способности двигаться вместе с изменениями или, наоборот, превращать каждое незначительное препятствие на пути развертывания событий в возможность побороться или побеспокоиться.



Чтобы эффективно преодолевать стресс, вызванный работой, вам как индивидууму, фактически требуется посмотреть на

свою ситуацию глазами целостности независимо от подробностей своей работы. Удерживать события в поле зрения вам поможет вопрос: «Что на самом деле представляет собой работа, которую я выполняю, и как я могу выполнять ее еще лучше в сложившихся обстоятельствах?». Как мы уже видели, мы можем попасть в глубокую колею наших ролей, особенно если долго работаем на одной и той же работе. Если не предохраняться от этого, то можно перестать видеть каждый момент как новый, каждый день как приключение. Вместо этого мы можем ощущать, как нас засасывает повторяемость и предсказуемость каждого дня. Мы можем вдруг обнаружить, что уже оказываем сопротивление всему новому, передовому и любым переменам и становимся грудью на защиту того, что построили, потому что чувствуем угрозу от новых идей, требований или новых людей.

Нет ничего необычного в том, чтобы действовать на работе так, как мы поступаем в другие моменты нашей жизни, то есть в режиме автопилота. Почему мы должны ожидать, что будем полностью бодрствовать и жить конкретным моментом на работе, если внимательность не является чем-то ценным в нашей повседневности? Автопилот может провести нас по дням нашей жизни, но не поможет при чувстве утомления от напряжения, рутинности, однотипности нашей деятельности. Мы ощущаем себя в тупике на работе так же, как и в других сферах нашей жизни. И даже больше. Мы можем чувствовать, что у нас не очень много возможностей, что мы ограничены экономическими реалиями, нашим прежним выбором пути, всем тем, что препятствует нам сменить работу, или продвигаться вперед, или делать то, что мы действительно хотим делать. Но мы можем и не находиться в таком глухом тупике, как думаем. Стресс на работе можно во многих случаях значительно уменьшить, обязав себя целенаправленно развивать на работе спокойствие и осознание и позволяя внимательности руководить нашими действиями и ответными реакциями.

Как мы вновь и вновь замечаем, наш разум может создавать для нас больше ограничений, чем существует на самом деле. Поскольку все мы живем в определенных «экономических реалиях» и нам необходимо зарабатывать на жизнь, выполняя то, что мы умеем делать, мы часто не знаем, какие это ограничения, как не знаем, есть ли предел способности нашего тела к исцелению. Но мы действительно знаем, что ясность видения обычно не вредит и может привести к новым озарениям в отношении возможного.

Использование практики медитации в вашей жизни на работе может значительно улучшить качество этой части жизни

независимо от вида работы. Чтобы начать осуществлять положительные перемены, необязательно увольняться с работы, вызывающей стресс. Иногда простое решение сделать работу в качестве эксперимента частью практики медитации, частью вашей работы над собой, может сменить ощущение, что работа управляет вами, на ощущение, что вы знаете, что делаете или решаете делать. Этот сдвиг в позиции восприятия может прямо привести к трансформации значения, которое работа имеет для вас. Работа может стать средством, которое вы целенаправленно используете для обучения и самосовершенствования. Тогда препятствия становятся вызовами и возможностями: разочарования — возможностями для развития терпения, поступки других людей — возможностями быть твердо уверенными и продуктивно общаться, а борьба за власть — возможностью для наблюдения за взаимодействием жадности, отвращения и неосознанного отношения к себе и окружающим. Разумеется, иногда вам приходится увольняться с работы, поскольку не имеет смысла идти дальше таким путем в сложившихся обстоятельствах.

Когда вы используете практику внимательности как нить, ведущую ваше понимание и действия от момента к моменту, изо дня в день, с момента пробуждения утром и сборов на работу до момента ухода домой, только тогда работа действительно становится чем-то, что вы предпочитаете делать каждый день, что выходит за пределы необходимости работать, чтобы зарабатывать деньги или «достичь чего-то» в жизни. Вы приносите в работу те же факторы отношений, которые ранее мы развивали в себе как основу для практики внимательности в других сферах жизни. И теперь ваша позиция обеспечивает вам большее равновесие в работе и не позволяет ей полностью управлять вашей жизнью.

Правда, существуют обязательства, ответственность и нагрузки, которые необходимо выполнять и с которыми надо справляться. Они могут выходить за пределы вашего контроля и вызывать у вас стресс, но разве не так происходит в каждой сфере жизни? Если не эта совокупность нагрузок и давления, то через некоторое время появилась бы другая. Вам нужно есть и пить; так или иначе, вам нужна связь с большим миром. Какой-то аспект «полной катастрофы» постоянно будет присутствовать где-нибудь и когда-нибудь. Каким образом вы будете противостоять ей — вот что важно.

Когда вы начинаете внимательно рассматривать свою работу независимо от того, работаете вы в большом учреждении, на малом предприятии или на себя, внутри здания или снаружи, лю-

бите ли вы свою работу или ненавидите ее, то привлекаете все ваши внутренние ресурсы, чтобы выдержать весь рабочий день. Внимание к работе позволит вам постоянно применять решающий проблемы подход на протяжении дня, что даст вам возможность наилучшим способом справляться со стресс-факторами, которые могут возникать на работе. Тогда даже в момент большой перемены в жизни, будь то увольнение, временное прекращение работ, решение уволиться по собственному желанию или начать забастовку, вы будете лучше подготовлены к встрече с этими переменами, как бы трудны они ни были, обладая равновесием, уверенностью в себе и осознанием. Вы будете лучше подготовлены к встрече с эмоциональной бурей и реактивностью, неизменно сопровождающими важные жизненные кризисы и сдвиги. Поскольку при кризисе вам в любом случае придется пережить трудные времена, то лучше иметь в своем распоряжении все ваши ресурсы и всю силу, чтобы наилучшим образом справиться с ним.



Многих больных врачи направляют на курсы освобождения от стресса в связи с проблемами, связанными со стрессом, который возник в результате нагрузок и напряжения на работе. Не так уж редко они приходят к врачу с одной или несколькими жалобами на плохое здоровье, например: учащенное сердцебиение, слабый желудок, головная боль или бессонница, и ожидают, что врач обследует их, поставит диагноз и будет лечить от какой-то болезни. Когда врач предполагает, что это «просто стресс», люди могут возмутиться и прийти в ярость.

Директор одной из крупнейших в своей отрасли высокотехнологичных фирм пришел на курсы освобождения от стресса с жалобой на приступы головокружения на работе. Он также страдал от ощущения, будто жизнь «вырывается из-под контроля». Когда врач предположил, что его симптомы связаны со стрессом, вызванным работой, он вначале не поверил. Даже несмотря на то, что ответственность за работу всего завода лежала на нем, он отрицал наличие стресса. Хотя кое-что определенно беспокоило его на работе, это не было «столь значительным». Директор подозревал, что у него опухоль мозга или какая-то иная «физическая» болезнь, вызывающая его проблемы. Он сказал: «Я думал, что что-то не в порядке у меня внутри... Когда вы чувствуете, что вот-вот упадете на работе, и ищите, за что бы ухватиться, вы говорите: “Стресс — это одно, но что-то действительно не в порядке в организме, чтобы такое происходило”». Он настолько плохо себя

чувствовал на работе и к концу рабочего дня был в таком душевном напряжении, что по дороге домой вынужден был часто останавливать машину на обочине, чтобы восстановить контроль над собой. Он думал, что сходит с ума. Думал даже, что умрет из-за отсутствия сна. По его словам, он не спал по несколько суток подряд. До 23.30 смотрел новости, затем ложился спать. Мог спать только час, примерно с 2.00 до 3.00. Затем просыпался с мыслями о следующем дне. Жена догадалась, что это стресс, но сам он не желал признавать этого, возможно, потому что просто не мог поверить, что из-за стресса можно чувствовать себя настолько плохо. К тому же это никак не вязалось с его ролью, его образом самого себя как сильного руководителя. К моменту направления этого человека на курсы освобождения от стресса у него были проблемы на работе в течение трех лет, и все шло к срыву.

К окончанию курсов приступы головокружения прекратились, и ночами он крепко спал. Все переменялось примерно на четвертой неделе, когда на занятии он услышал, как другие участники курсов описывали те же симптомы, что и у него, и рассказывали об успешном их преодолении. Он начал верить, что у него тоже есть шанс улучшить свое здоровье и взять под контроль свои проблемы. Он осознал, что его симптомы действительно напрямую связаны со стрессом, вызванным работой, и стал замечать, что хуже чувствует себя к концу месяца, когда начинается отгрузка продукции, подсчитывается прибыль и увеличивается общая нагрузка на работе. Директор заметил, что в это время он бегаёт как угорелый по заводу, проверяя, чтобы все работники работали «на ура». Но благодаря ежедневной практике медитации он теперь осознал, что делает и чувствует, и мог использовать осознание дыхания для расслабления и прерывания автоматической реакции на стресс, прежде чем она могла зайти слишком далеко.

Оглядываясь назад по окончании курсов, этот человек почувствовал, что больше всего изменилось его отношение к работе. Он это отнес на счет того, что стал уделять больше внимания своему телу и тому, что беспокоило его. Он начал видеть себя, собственный разум и поведение в новом свете и понял, что не следует слишком серьезно все воспринимать. Периодически говорил себе: «Самое страшное, что они могут сделать — уволить меня. Не беспокойся об этом. Я делаю все, что в моих силах. Давай принимать это так, как есть, день за днем». Он использовал дыхание для сохранения спокойствия и равновесия, не давая ситуации дойти до момента, который он называл «точкой, откуда нет возврата». Сейчас, осознав, что находится в стрессовой ситу-

ации, он может сразу же почувствовать напряжение в плечах и сказать себе: «Успокойся, слай немного назад». На занятии он рассказал: «Сейчас я могу избавляться от этого. Мне даже не надо специально заниматься медитацией в такой момент. Я просто могу делать это. Я могу разговаривать с кем-то и одновременно войти в состояние расслабления».

Трансформация его понятий и представлений нашла свое отражение даже в том, как он теперь едет утром на работу. Он начал ездить на работу окружным путем с более медленной скоростью, выполняя дыхательные упражнения. К моменту приезда на работу он уже готов к предстоящему дню. Раньше он ездил по главным улицам через город, как он выразился, «сражаясь с другими за первенство у светофора». Теперь он отчетливо видит и признается самому себе, что раньше, еще не добравшись до работы, он уже был «нервной развалиной». Теперь он чувствует себя другим человеком, по его словам, на десять лет моложе. Жена никак не может поверить в такую перемену, да и он тоже.

Его поражает мысль, что все зашло настолько далеко и все было настолько плохо, что он дошел до такого «немыслимого душевного состояния». «В детстве я был самым спокойным ребенком. Затем, когда я вырос, нагрузка на работе и ответственность постепенно все росли и росли, особенно когда зарплата становилась все больше и больше. Эх, если бы я прошел эти курсы лет десять назад!»

Но поменялось не только его отношение к работе и осознание собственной реактивности. Он предпринял действия по более продуктивному общению со своими работниками и провел реальные изменения в организации работы. «После моих занятий медитацией в течение нескольких недель я пришел к решению, что пора больше доверять людям, которые на меня работают, что я просто должен это сделать. Я созвал большое совещание и сказал: “Итак, ребята, вам платят большие деньги за работу, и я больше не собираюсь за вас пахать. От вас я жду то-то, то-то и то-то, а если работы слишком много, найдем еще людей, но это должно выполняться, и мы достигнем этого вместе, будем работать одной командой”. И все получилось. Конечно, они работают не совсем так, как мне хотелось бы, не на все сто процентов, но тем не менее, работа делается, и мне придется смириться и жить с этим. Такова жизнь, я думаю. Теперь я работаю с большей отдачей и меньшей затратой сил, и мы зарабатываем гораздо больше денег». Итак, директор почувствовал, что его производительность на рабочем месте возросла, хотя стресс уменьшился. Он понял, что

затрачивал уйму времени на выполнение работы за других людей. «Как директор завода вы постоянно должны предпринимать необходимые действия, чтобы корабль был на плаву и плыл в нужном направлении. Я обнаружил, что хотя теперь не работаю так напряженно, как раньше, я успеваю сделать больше. Теперь у меня есть время посидеть и обдумать дальнейшие планы, а раньше у меня над душой стояли пятьдесят человек и спрашивали то одно, то другое».

Это один из примеров, как человек смог внедрить практику медитации в свою жизнь на работе. Он более отчетливо стал видеть, что в реальности происходит на заводе, и в результате избавился от стресса и присущих ему симптомов, не увольняясь с этой работы. Если бы мы в самом начале сказали ему, что такое может произойти в результате занятий сканированием тела в течение 45 минут в день на протяжении восьми недель или в результате наблюдения за дыханием, он бы подумал, что мы сошли с ума. Но поскольку он не знал, что ему делать, то обязался выполнять рекомендации своего врача и инструктора на курсах, несмотря на их кажущееся «сумасшествие». Так случилось, что ему потребовалось четыре недели, чтобы начать понимать, как практика медитации соответствует его ситуации. Как только такая связь была установлена, он смог привлечь собственные внутренние ресурсы. Он смог успокоиться и оценить богатство настоящего, слушать свое тело и применить свой разум к самому процессу работы.



Наверно, лишь горстка людей на планете независимо от выполняемой работы не смогла бы получить пользу от большего осознания. Мы получаем пользу не только благодаря спокойствию и расслабленности. По всей вероятности, если мы начнем рассматривать работу как область, в которой можно оттачивать свою внутреннюю силу и мудрость в каждый конкретный момент, мы сможем принимать более верные решения, более продуктивно общаться, достичь более высокой производительности и, возможно, будем уходить с работы в конце дня более счастливыми.

СОВЕТЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО ОСВОБОЖДЕНИЮ ОТ СТРЕССА, ВЫЗВАННОГО РАБОТОЙ

1. Проснувшись, в течение нескольких минут спокойно подтвердите себе, что сегодня собираетесь пойти на работу. Если

можете, кратко продумайте, что будете делать, и напомните себе, что все это может произойти, как вы планируете, а может быть и наоборот.

2. Примените осознание ко всему процессу сборов на работу в целом. Сюда может входить принятие душа, одевание, завтрак и общение с людьми, с которыми вы живете. Время от времени настраивайтесь на дыхание и тело.
3. Не прощайтесь с людьми механически. Посмотрите им в глаза, прикоснитесь к ним, реально «присутствуйте» в эти моменты, чуть-чуть замедлите их. Если вы уходите до того, как просыпаются остальные, можете написать краткую записочку, пожелав доброго утра и выразив свои чувства к ним.
4. Если вы ездите на общественном транспорте, осознавайте, как ваше тело идет, стоит и ждет, едет и выходит. Идите на работу, применяя практику внимательности ко всем своим действиям. Дышите осознанно. Старайтесь внутренне улыбаться.

Если едете на своей машине, то прежде чем тронуться с места, посвятите несколько минут осознанию дыхания. Напомните себе, что вы вот-вот отправитесь на работу. Попробуйте хоть несколько дней поехать с выключенным радио. Просто ведите автомобиль и будьте с собой в каждый конкретный момент. Припарковав машину, посидите минуту или две, чтобы просто посидеть и подышать, прежде чем выйти из автомобиля. Идите на работу, применяя практику внимательности. Дышите осознанно. Если лицо уже напряжено и угрюмо, постарайтесь улыбнуться или хотя бы слегка улыбнуться, если вам сложно улыбаться широко из-за сложившейся ситуации.

5. На работе время от времени контролируйте ваши телесные ощущения. Есть ли напряжение в плечах, лице, руках или спине? Как вы сидите или стоите в этот момент? Что говорит «язык» вашего тела? Сознательно и как можно лучше освободитесь при выдохе от любого напряжения, смените позу на положение тела, отражающее внутреннюю уравновешенность, достоинство и живость.
6. Идя на работу, замедлите ходьбу. Идите, применяя практику внимательности. Не спешите, если в этом нет необходимости. Если надо, то осознайте, что вы торопитесь. Торопитесь, применяя практику внимательности.
7. Используйте каждый перерыв для расслабления. Вместо того, чтобы пить кофе или курить, постарайтесь выйти из здания на пару минут, походите или постоит и подышите. Или

несколько раз сделайте упражнение «перекат на спине» (см. рис. 7) на письменном столе. Или закройте глаза, если это возможно, в кабинете и посидите спокойно пять минут, наблюдая за дыханием.

8. Проводите свои «перекуры» и обеденные перерывы с людьми, с которыми вам хорошо. Если это невозможно, лучше побыть одному. Может помочь смена обстановки во время обеденного перерыва. Примите решение, что один-два раза в неделю вы будете обедать молча, осознанно принимая пищу.
9. Или наоборот, не обедайте. Выйдите на свежий воздух и позанимайтесь зарядкой, по возможности ежедневно или несколько дней в неделю. Физические упражнения — отличное средство освобождения от стресса. Возможность заняться ими зависит от гибкости вашего рабочего графика. Если у вас есть такая возможность, обязательно выполняйте физические упражнения — это прекрасный способ очистить разум, уменьшить напряжение и начать послеобеденный труд освеженным и полным энергии. На работе я стараюсь в середине дня выйти из больницы и побегать от получаса до часа, в зависимости от рабочего графика. На многих рабочих местах организованы занятия, например аэробикой, йогой, танцами и в тренажерном зале, как в обеденное время, так до или после работы. Если у вас есть возможность заниматься физическими упражнениями на работе, пользуйтесь ею! Но помните, что программа тренировок требует такой же обязательности, что и обязательная медитация. И во время тренировок занимайтесь, применяя практику внимательности.
10. Постарайтесь останавливаться на минуту каждый час и осознать свое дыхание. Мы тратим гораздо больше времени на мечтания в течение рабочего дня. Используйте эти мини-медитации, чтобы настроиться на настоящее и просто быть. Используйте их как моменты для перегруппировки и восстановления. И всего-то нужно — не забывать делать это. А это не так-то легко, учитывая, как легко нас увлекает инерция всего, что мы делаем.
11. Как напоминание, что вы должны расслабиться и успокоиться, используйте разнообразные ежедневные сигналы в вашем окружении — звонок телефона, часы на экране компьютера, ожидание, когда кто-то закончит свое задание, чтобы вы могли приступить к своему. Вместо расслабления путем «отгораживания» от окружающей обстановки, расслабляйтесь путем настройки на нее.

12. Будьте внимательны во время общения с людьми в течение рабочего дня. Удовлетворительно ли оно? Не проблематичны ли некоторые встречи? Подумайте, как можно улучшить их. Постарайтесь запомнить, кто из сослуживцев стремится общаться с вами пассивно или враждебно. Подумайте, как вы можете изменить способ общения с ними, как быть более восприимчивыми к чувствам и потребностям других людей. Как можно помочь им, применяя практику внимательности на работе? Как может понимание тона голоса и «языка тела» помочь вам при общении?
13. В конце дня составьте список выполненного и составьте список дел, которые необходимо сделать завтра. Проставьте приоритеты по пунктам, чтобы вы знали, что наиболее важно.
14. Когда уходите, вновь привлекайте осознание к ходьбе и дыханию. Будьте внимательны к моменту, называемому «уход с работы домой». Следите ли вы за телом? Утомлены ли вы? Стоите ли прямо или согнувшись? Какое выражение у вас на лице?
15. Если вы возвращаетесь домой на общественном транспорте, обращайте внимание на то, как идете, стоите и сидите, не спешите ли. Не можете ли вы «немного замедлить темп» и владеть этими моментами на пути с работы и домой, как и любыми другими моментами вашей жизни?

Или, если вы за рулем, посидите в автомашине пару минут, прежде чем ехать. Поезжайте домой, применяя практику внимательности.
16. Прежде чем войти в дверь своего дома, осознайте, что вы вот-вот сделаете это. Осознайте этот момент, называемый «приходом домой». Постарайтесь внимательно приветствовать людей и заглянуть им в глаза, а не просто кричать, что вы уже дома.
17. Как можно скорее снимите обувь и рабочую одежду. Переодевание в домашнюю одежду поможет завершить «процесс возвращения домой» и позволит вам быстрее и более сознательно перейти к вашей «домашней» роли. Если удастся выкроить немного времени, помедитируйте минут пять, прежде чем заниматься домашними делами, даже прежде, чем начнете готовить ужин.

Все это советы и предложения, а не обязательная программа дня. В конце концов, вам решать, что лучше всего может помочь вам освободиться от стресса, вызванного работой.

Стресс от питания

В наше сложное время невозможно вести здоровый образ жизни, не обращая хотя бы немного внимания на то, что вы отправляете внутрь тела. Наше отношение к питанию настолько изменилось за прошедшие несколько поколений, что для выбора наиболее полезных продуктов из невероятно огромного ассортимента требуется применение новой, все еще развивающейся, системы воззрений.

Например, давно миновали дни, когда мы употребляли в пищу продукты «прямо с земли», то есть небольшое количество продуктов земледелия и животноводства, которые являлись исключительными и неизменными основными продуктами питания цивилизации на протяжении тысячелетий. До XX века наш рацион лишь незначительно менялся от поколения к поколению. Он тесно увязывался со способностью индивидуума добывать пищу охотой, собиранием, разведением скота и земледелием. За все прошедшие годы мы узнали, что съедобно в природе, а что — нет, и наши организмы приспособились к рациону отдельных изолированных регионов, климатических зон, групп и культур. Добывание или выращивание продуктов отнимало наибольшую часть энергии всех членов социальной группы. Чтобы как можно лучше жить, люди питались тем, что могли получить от природы. Плохо это или хорошо, но несмотря на всю непредсказуемость и неустойчивость природы, мы жили во внутреннем гомеостатическом равновесии с ней. Мы жили в природе, а не отдельно от нее.

Мы все еще составляем часть природы, но теперь позволяем себе в меньшей степени осознавать тесные связи с ней, потому что можем в значительной степени манипулировать ею в наших целях.

Наше отношение к пище в так называемых развитых странах недавно претерпело огромную трансформацию в сторону еще большего усложнения. Большинство членов нашего общества практически живет вдали от производства продуктов питания. Хотя биологически мы все еще едим, чтобы жить, психологически

многие люди живут, чтобы есть, настолько велика наша психологическая зависимость и привычка к еде, которая не имеет ничего общего с настоящим голодом.

Более того, мы постоянно употребляем в пищу продукты, которых не существовало даже пять или десять лет назад, синтезированные или обработанные на заводах и лишь отдаленно напоминающие то, что можно распознать как выращенное или произрастающее в природе. В развитых странах в любую пору года можно приобрести любой продукт благодаря системе распределения, которая транспортирует их на огромные расстояния в течение нескольких дней. Совсем немного людей в нашем обществе полностью зависят от охоты и выращивания продуктов для себя или скота. Нам больше не приходится тратить свое время и энергию на получение достаточного для пропитания количества пищи.

Как народ, мы стали нацией потребителей продовольствия. Только малый процент населения вовлечен в выращивание продуктов, что представляет разительный контраст с прошлыми временами. Теперь мы покупаем пищу в больших магазинах, настоящих рогах изобилия, храмах потребления и достатка. Наш опыт говорит нам, что на полках супермаркетов всегда имеются продукты, тысячи различных видов, из которых можно сделать выбор. Это освобождает нас от необходимости ежедневно закупать провизию. Для ее покупки нам необходимы только деньги. Холодильники и морозильники, консервы и упаковки предоставили нам возможность хранить пищу дома, поэтому мы можем действительно есть что хотим и когда хотим.

Наше производство и система распределения продуктов является совершенным примером нашей коллективной взаимозависимости и взаимосвязи. Пути распределения питания являются артериальной системой социального тела, а рефрижераторы, железнодорожные вагоны и самолеты являются специализированными транспортными средствами для снабжения тканей и клеток общества жизненно необходимым питанием. Всеобщая забастовка водителей грузовиков приведет к тому, что продовольствие исчезнет из городов в течение считанных дней. В магазинах просто не останется продуктов, чтобы люди могли купить. Мы стараемся не думать о таких вещах.



Неоспоримо, что как население, мы, возможно, стали более здоровыми, чем когда-либо раньше. И хотя многие приписывают это в основном нашей системе питания, выясняется, что это вер-

но лишь отчасти. На самом деле, результаты многочисленных исследований доказывают, что здоровью американцев сейчас угрожают болезни, связанные с передаванием в целом и чрезмерным употреблением определенных продуктов в частности, т. е. болезни, вызванные нашим богатством и изобилием.

Нашему здоровью могут также угрожать, по меньшей мере, некоторые из сотен химических веществ, которые человеческий организм никогда не употреблял ранее на протяжении эволюции, потому что они были созданы лишь недавно. Многие из этих химических веществ: остатки удобрений и пестицидов, пищевые добавки и консерванты, добавляемые в продукты пищевой промышленности, и различные вещества, которые проникают в пищевую цепочку из все более загрязняемой окружающей среды, подвергают наше гомеостатическое равновесие неведомому ранее риску разрушения и повреждения клеток и тканей. Мы просто не знаем, что бы ни говорили об этом эксперты, как отразится потребление этих химических веществ с пищей на будущих поколениях или на жизни отдельного человека. Но знаем, что играем с собственными организмами в своего рода русскую рулетку, и практически во всех случаях потребитель не осведомлен, что он/она является невольным участником этой игры.

Поскольку потребляемая нами на протяжении жизни пища оказывает решающее влияние на здоровье, необходимо обращать осторожное, не подверженное тревоге и не фанатичное внимание на всю совокупность того, что мы отправляем внутрь своего организма. В поговорке «вы — то, чем вы питаетесь» содержится немало правды.

Например, это не преувеличение, что средний рацион питания американца представляет собой основной фактор, а в некоторых случаях даже рецепт для заболевания сердца в связи со значительным уровнем содержания в пище холестерина и жиров, в частности животного жира. Поступающий с пищей холестерин — жировое вещество, которое содержится только в продуктах животного происхождения. Холестерин, по всей видимости, играет главную роль в сердечно-сосудистых заболеваниях. Когда ученые хотят вызвать у животных заболевание коронарной артерии, они просто переводят их на шесть месяцев на диету, состоящую из бекона, яиц и масла. Такая диета очень эффективна для засорения артерий сердца.

Высокий уровень содержания холестерина и животного жира обнаруживается в масле, черном мясе*, гамбургерах, «хот-догах»

* Говядина, баранина и т. п.

и мороженом — всех популярных компонентах американского рациона питания. В таких странах, как Китай и Япония, где в питании меньше мяса и животного жира, а больше рыбы и риса, статистика отмечает более низкий уровень сердечно-сосудистых заболеваний. Однако в этих странах высокая степень заболевания некоторыми видами рака, например раком желудка и пищевода, что приписывается высокому уровню потребления вяленых, прокопченных и копченых продуктов.

Хотя связь между питанием и раком менее отчетлива, чем в случае сердечно-сосудистых заболеваний, существует немало свидетельств, указывающих на роль питания в возникновении рака груди, толстой кишки и простаты. И здесь тоже, по-видимому, значительную роль играет общее количество жира в питании. Результаты исследований также демонстрируют, что у людей, употребляющих в пищу продукты с высоким содержанием жиров, понижены уровни некоторых иммунных функций (например, естественная киллерская (ЕК) деятельность клеток, которая, как мы видели, считается важным атрибутом защиты организма от рака). Причем при переходе на диету с пониженным содержанием жиров (включая жиры животного и растительного происхождения) у таких людей отмечается рост ЕК-деятельности клеток. Многочисленные исследования на животных показали связь между питанием и заболеванием раком и важнейшую роль в этом поступающих с пищей жиров. Чрезмерное употребление алкоголя, особенно в сочетании с курением табака, также, очевидно, увеличивает вероятность заболевания людей некоторыми видами рака.

В 1977 году Специальная комиссия сената по питанию сделала вывод, что американцы убивают себя перееданием. Рекомендовалось снизить объем калорий, получаемых из жиров примерно с 40% до 30%, из которых только 10% должно поступать из насыщенных жиров, а остальные 20% — из моно- и полиненасыщенных жиров. Комиссия рекомендовала компенсировать потерю калорий, получаемых из жиров, увеличением поступления калорий из сложных углеводов. Члены комиссии дали такие рекомендации не потому, что считали 30% оптимальным уровнем содержания жиров в пище, а потому что считали достижение этого уровня возможным. Китайцы получают из жиров только 15% от общего количества калорий. Некоторые сообщества, например индейцы тарахумара в Мексике, получают из жиров всего лишь 10% от общего количества калорий, и практически ни одного процента из животного жира. Изучавшие тарахумара ученые подтвердили, что у индейцев практически отсутствуют сердечно-

сосудистые заболевания и высокое кровяное давление. Там же в Мексике ученые изучали представителей «Адвентистов седьмого дня», заинтересовавшись их питанием, поскольку большинство из них — вегетарианцы. У них также отмечен весьма низкий уровень сердечно-сосудистых заболеваний и гипертонии.

Совсем недавно доктор Дин Орниш из Научно-исследовательского института профилактической медицины в Саусалито и его сотрудники, проведя революционное исследование с использованием количественной ангиографии (чтобы точно измерить степень непроходимости коронарных артерий) и PET-сканирования* (для измерения потока крови к сердцу через участки закупорки), убедительно и впервые в истории медицины продемонстрировали, что сердечно-сосудистые заболевания у людей могут полностью исчезнуть без применения лекарственных препаратов, если люди переменят образ жизни, режим и состав питания. На протяжении года медики наблюдали за пациентами с тяжелой степенью ишемической болезни сердца, которые находились почти исключительно на вегетарианской диете, получая лишь 10% калорий из жиров. К тому же они регулярно ходили пешком, занимались йогой и медитацией. Результаты наблюдения показали, что поток крови к сердцу значительно увеличился. Иными словами, была уменьшена непроходимость коронарных сосудов, ограничивавшая поток крови к сердечной мышце. У наблюдаемых больных также произошло существенное снижение уровня содержания холестерина в крови, которое намное превышало результаты, когда-либо ранее полученные без применения лекарств, способствующих понижению уровня холестерина.

Работа доктора Орниша — изумительная иллюстрация гибкости и сопротивляемости человеческого организма и его способности самоисцеляться (в данном случае сделать обратимым процесс атеросклероза), если ему предоставляется такой шанс. Поскольку атеросклероз (сужение сосудов сердца) развивается в организме на протяжении десятилетий, прежде чем мы начнем страдать от его неблагоприятных последствий, это весьма многообещающее открытие. Оно дает основания предположить, что даже после многолетнего хронического патологического процесса можно хоть что-то сделать, чтобы его остановить и обратить вспять. И не при помощи медикаментов, а силами самих больных путем изменения образа жизни и выбора продуктов.

* P(ositron) E(mission) T(omography), вид томографии с применением радиоизотопов.

В исследовании доктора Орниша пациенты контрольной группы на протяжении такого же периода времени получали отличное традиционное медицинское обслуживание и лечение по поводу сердечно-сосудистых заболеваний. Они следовали последним рекомендациям традиционной медицины, одобренным большинством кардиологов, а именно: понизить потребление жиров с пищей до 30% и регулярно заниматься физическими упражнениями. Однако не предпринимали радикального изменения образа жизни, как сделали пациенты экспериментальной группы. Несмотря на выполнение больными контрольной группы всех предписаний и рекомендаций, у них отмечено дальнейшее развитие заболевания. В среднем степень закупорки коронарных артерий у этих людей за год повысилась, чего можно было ожидать при заболеваниях с таким прогрессирующим характером, а именно, при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Впервые в этом исследовании было подчеркнуто, что изменяя образ жизни, вы можете улучшить сердечную деятельность и фактически обратить вспять атеросклероз. Можно сказать, что мужчины и женщины, принимавшие участие в эксперименте, смогли заставить свои сердца исцелиться, изменив свой обычный образ жизни благодаря регулярной практике медитации и йоги (один час в день) и ходьбе (трижды в неделю), благодаря тому, что они регулярно собирались на занятия и поддерживали друг друга и, разумеется, благодаря изменению питания. Ко времени написания этой книги исследование длилось год. Кажется более чем вероятным, что если эти люди будут придерживаться своей новой диеты и нового образа жизни, их сердечные заболевания будут уменьшаться год за годом, но это еще предстоит изучить в последующих исследованиях.

Результаты более раннего эксперимента доктора Орниша с коллегами, упомянутого в главе 20, показали, что возможно добиться существенных изменений в работе сердца, понижения уровня реактивности, выражающегося в повышении кровяного давления в стрессовых ситуациях, и значительного уменьшения боли в груди у больных с серьезной непроходимостью сосудов, проводя следующий курс лечения: 24 дня в санатории на низкокалорийной диете с ежедневными занятиями йогой и медитацией. Это исследование продемонстрировало, что даже за короткий срок при надлежащих условиях перемена образа жизни может оказать кардинальное влияние на физиологию сердца и на общее состояние психического и физического здоровья.



Но изменить отношение к питанию не так-то легко, даже если вы решите, что хотите этого или что вам необходимо это сделать для своего оздоровления. Если по какой-либо причине решите, что вам необходимо изменить свое питание, чтобы улучшить здоровье и предотвратить или замедлить ход болезни, то должны относиться к этому с должной ответственностью и самодисциплиной, которые являются продуктом скорее вашего разума, чем страха или паранойи. И в результате начнете более полно осознавать свое отношение к пище: свои автоматические стереотипы поведения в отношении питания, а также мысли, чувства и привычки, связанные с питанием и пищей. В этих вопросах мы не склонны наблюдать за своим поведением систематически и не осуждающе, если не дадим себе твердое обещание освободиться от неадекватных стереотипов и вести более здоровый, более последовательный и целостный образ жизни.

Систематическая тренировка разума может быть особенно полезна, когда мы стремимся к освобождению себя от автоматических и бессознательных стереотипов поведения и лежащих в их основе мотиваций и импульсов, и тем самым от все возрастающего страдания, которое они причиняют нам. Наше отношение к питанию — не исключение. По этой причине практика внимательности может быть особенно полезна для реализации и последующего сохранения здоровых перемен в вашей диете. В действительности, осознание и в какой-то мере трансформации естественным образом возникают в вашем питании и отношении к пище, когда ваша практика медитации крепнет и вы занимаетесь применением практики внимательности ко всем видам деятельности в повседневной жизни. Возможно, вы уже сами это заметили. Едва ли мы можем избежать изучения жизненно важной области питания, когда начинаем обращать внимание на повседневную жизнь.

Пища, несомненно, занимает центральное место в нашей жизни. Поиски и покупка продуктов, приготовление пищи, накрытие на стол, процесс приема пищи, оформление обстановки, в которой мы едим, затем уборка и мытье посуды — все это отнимает много энергии и сил. Но вместе с тем нам предоставляется возможность для применения практики внимательности на каждом этапе, связанном с питанием. Кроме того, мы начнем с большим вниманием относиться к таким вопросам, как качество пищи, которую едим, способ и условия, в каких она выращивалась или была приготовлена, откуда она доставлена и что в ней

содержится. Можем также обратить внимание на то, сколько, как часто и когда едим и что чувствуем после еды. Например, мы можем быть внимательны к своим ощущениям и чувствам после употребления определенных продуктов или определенного количества пищи. Можем определить, отличаются ли наши ощущения, если едим быстро или медленно, соблюдая режим или когда придется. Мы можем привлечь внимание к своему пристрастию к определенным продуктам и к привычкам семьи в отношении пищи. Все это отчетливо заметно в фокусе внимания, когда мы привлекаем осознание к своему питанию.

Большинство считает, что изменить свои привычки очень трудно, и привычки в питании не составляют исключения из правила. Питание — высоко эмоциональная бытовая и культурная деятельность. Наше отношение к питанию обуславливалось и формировалось на протяжении всей жизни. Питание имеет для нас множество значений. У нас имеются эмоциональные ассоциации с определенными видами пищи, с определенным ее количеством, с принятием пищи в определенных местах, в определенное время и в компании с определенными людьми. Такие ассоциации с питанием могут составлять часть нашего ощущения себя как личности и своего самочувствия. Они могут усложнить смену режима питания даже в большей степени, чем реализацию других изменений в образе жизни.



Возможно, лучше всего сначала не пытаться изменить, а лишь обратить более пристальное внимание на то, что конкретно вы употребляете в пищу и какое влияние пища оказывает на вас. Постарайтесь точно понаблюдать, как выглядит ваша пища и какова она на вкус, когда принимаете ее. В следующий раз, когда сядете за стол, внимательно посмотрите, что у вас на тарелке. Какова структура пищи? Рассмотрите все ее цвета и формы. Как она пахнет? Что вы ощущаете, рассматривая ее? Какова она на вкус? Приятна или неприятна? Как вы себя чувствуете сразу после того, как съели ее? Вы этого хотели? Подходит ли она вам?

Обратите внимание, как вы чувствуете себя через час-два после еды. Каков уровень вашей энергии? Придала ли вам пища, которую вы съели, энергию или вы впали в сонливость? Какие ощущения в животе? Что думаете сейчас о том, что съели?

Когда люди на курсах освобождения от стресса начинают таким образом обращать внимание на питание, они сообщают об интересных наблюдениях. Одни выясняют, что едят некоторые

продукты скорее по привычке: они или не очень нравятся, или их не очень хочется есть. Другие отмечают, что после какого-то определенного блюда у них болит живот или возникает чувство усталости, хотя раньше эту связь они не замечали. Многие сообщают, что получают от пищи гораздо больше удовольствия, потому что по-новому воспринимают ее.

Многие участники курсов освобождения от стресса существенно изменяют свое питание задолго до того, как мы начинаем подробно рассматривать этот вопрос в конце курса обучения. Изменения в питании происходят просто в результате применения практики внимательности к самому процессу питания в качестве ежедневной необязательной практики медитации. Почти никто из наших пациентов не приходит на курсы, только чтобы сбросить лишний вес или сменить диету. Тем не менее многие начинают есть гораздо медленнее. Они обнаруживают, что более удовлетворены меньшим количеством пищи, и лучше понимают свои импульсы использовать пищу для удовлетворения своих эмоциональных потребностей. Некоторые люди сбрасывают лишний вес за восемь недель благодаря более внимательному отношению к питанию, не стараясь сознательно снизить вес.

Например, Фил, водитель грузовика с болью в спине, о котором шла речь в главах 13 и 23, также поменял свое отношение к питанию, пока проходил курс освобождения от стресса. В целом он сбросил около шести килограммов. Как он сам говорит: «На самом деле я не придерживаюсь какой-либо диеты. Я просто обращаю внимание, когда ем. Начав есть, я иногда останавливаю себя, успокаиваю дыхание и продолжаю есть медленно. Жизнь — такая сумасшедшая беготня. Даже если никуда не надо спешить, то все равно всегда бегом, бегом, бегом. Все делаешь быстро, просто проглатываешь еду и два часа спустя опять голоден, потому что ничего не распробовал, просто прошел мимо. Вроде бы наелся, но, как я говорю, вкусовые луковицы имеют большое значение. Если не распробуешь еду, вновь будешь голодным, потому что не попробовал все, что съел. Вот как я смотрю на это теперь. Я ем меньше, потому что «замедляю скорость», потому что тщательно пережевываю пищу, пробую ее на вкус. Вы знаете, мне никогда раньше не удавалось это. Хотелось бы сбросить еще килограммов шесть. Если буду продолжать замедлять скорость и снижать вес, как теперь, понемногу каждую неделю, вы знаете, тогда потом я смогу удержать его на месте. Понимаете? Ведь когда сбрасываешь вес в спешке, то после диеты опять набираешь прежний вес. А благодаря медитации я понял, что надо ставить

перед собой цели, знаете, и, поставив цель, идти к ней и не отступать от нее. Когда вы идете к какой-либо цели, то все время видите ее, она у вас в голове. Вы размышляете о ней».

На одном из занятий мы фокусируем внимание на нашем отношении к питанию и лишь мельком касаемся известных фактов о связи питания и здоровья. Мы специально делаем это, чтобы пациенты начинали принимать более обоснованные решения о диете и питании, исходя из осознания. Мы не предлагаем какую-то определенную диету, а просто предлагаем людям обращать внимание на питание, как на все остальное в их жизни, а не оставлять этот процесс «на милость» режима автопилота. Чтобы у пациентов произошли улучшения в состоянии здоровья и самочувствия, мы поощряем их к поиску соответствующей информации и предлагаем им с умом производить необходимые, важные с их точки зрения, изменения и обязательно на протяжении довольно длительного времени. Упражнение, при выполнении которого мы с вниманием «вкушаем» три изюминки, и домашнее задание хотя бы раз в день молча съесть пищу, применяя практику осознания, сеют семена, которые дают всходы при обсуждении вопросов диеты и питания. К этому времени большинство участников курсов убеждены, что у них вполне достаточно возможностей, чтобы добиться изменения питания для улучшения своего здоровья, а многие уже до некоторой степени изменили свои привычки в питании.

Но даже если вы решили, что хотите внести изменения в режим и рацион питания для улучшения здоровья и снижения риска сердечных и раковых заболеваний или просто чтобы получать большее удовольствие от пищи, не всегда понятно, как начинать реализацию этих изменений на практике. К тому же очень нелегко постоянно их придерживаться. Наши привычки и традиции жизни обладают собственной инерцией, которую необходимо принимать в расчет и в отношении которой следует действовать с умом. В исследовании доктора Орниша участники получали огромную поддержку при изменении режима питания и дальнейшем его соблюдении. Их специально обучали приготовлению вегетарианской пищи, им пришлось полностью отказаться от некоторых продуктов и их снабдили замороженными полуфабрикатами, чтобы они могли их использовать, когда иссякнет кулинарная фантазия.

Но все обстоит совершенно иначе, если вы захотите самостоятельно произвести изменения в своем питании: понизить уровень холестерина или потребления жиров, уменьшить рацион оп-

ределенных продуктов, пищи в целом или количество приемов пищи. Очень сложно избавиться от привычек, которые формировались в течение всей жизни. Чтобы изменить режим питания, необходимо знать в первую очередь, для чего вы вносите эти изменения. Определив это для себя, вы затем должны помнить это самое «для чего» изо дня в день и даже в каждый конкретный момент, несмотря на неисчислимое множество импульсов, возможностей и разочарований, которые могут сбить вас с намеченного пути. Другими словами, вы действительно должны глубоко верить в себя и в свое понимание того, что полезно и важно для вас и вашего здоровья. Вам обязательно понадобится надежная информация о продуктах питания, о питании в целом и осознание собственного отношения к пище и питанию, чтобы правильно выбрать, где и какие продукты питания покупать и как их лучше приготовить.

Положительные изменения могут возникнуть в результате применения практики осознания конкретного момента к пище и питанию. Аналогично тому, как внимательность может оказывать положительное влияние на наше отношение к боли, страху, времени и людям, ее можно использовать и для преобразования отношения к питанию.

Например, многие используют пищу как основной способ освобождения от стресса. Когда волнуемся, мы едим. Когда ощущаем пустоту, мы едим. Когда все остальное терпит неудачу, мы едим. По большей части — это автоматическое поглощение пищи. Мы не едим, чтобы насытить организм. В основном едим, чтобы повысить свое эмоциональное настроение и при этом заполнить время.

Принятие пищи в такие моменты еще больше нарушает неправильный режим питания. Пища, которой мы «угощаем» себя в качестве вознаграждения или лекарства от неприятностей, тоски или скуки, в основном жирная и сладкая, например пирожные, конфеты, торты, печенье и мороженое. Такие продукты перенасыщены содержащимися в них жирами и сахаром или солью как, например, разного вида картофельные чипсы или орешки.

Нам приходится иметь дело с продуктами, которые имеются в продаже или которыми удобно пользоваться. Сеть предприятий быстрого питания специализируется на продуктах, богатых животными жирами, холестерином, солью и сахаром. Хотя теперь их владельцы начинают менять свой подход, чтобы поставлять покупателям более здоровое питание, например овощные блюда и печеные продукты вместо жареных. Несмотря на то, что многие

рестораны стали рекламировать, что в их заведении подают к столу не вредные для здоровья блюда, например печеных цыплят и рыбу, в большинстве из них все еще не обращают внимание на вопросы здорового питания и применяют способы кулинарной обработки продуктов, в которых жиров используется больше, чем необходимо. Все еще сложно найти здоровую пищу, если вы далеко от дома и пытаетесь где-нибудь поесть. Иногда для здоровья может быть полезнее не есть, пока вы не найдете блюда, которые вы действительно хотите поместить в свой желудок. В такие моменты следует вернуться к практике терпения и работать над освобождением от чувства голода или обделенности.

Если вы хотите улучшить свое здоровье, изучение рациона и режима питания приобретает исключительную важность. Это не просто вопрос животного жира и холестерина, сердечно-сосудистых и раковых заболеваний. Исследования показывают, что американцы переедают. Обычно мы потребляем около 3000 калорий в день, но в целом ведем малоподвижный образ жизни. Мы не сжигаем калории на работе в такой степени, как предыдущие поколения. Чтобы добраться куда-нибудь, мы по большей части едем в автомобилях, и на работе в основном работаем сидя. При вождении автомобиля и на сидячей работе организм не использует столько калорий, сколько при ходьбе пешком и физическом труде.

Весьма вероятно, что употребляя немного меньше пищи, вы будете намного здоровее, даже не меняя рацион питания. Некоторые исследования на животных показали, что продолжительность жизни можно значительно увеличить с помощью диеты, предоставляющей питательные вещества, но ограниченной в калориях. Некоторые ученые полагают, что этот вывод верен и для людей, и приводят факты, которые подтверждают, что ограниченное потребление калорий, можно улучшить иммунную функцию при условии обеспечения организма всеми необходимыми питательными веществами. Однако в американском обществе стало опасно выдвигать предположения, что мы перееедаем. Высокий уровень расстройств питания, особенно среди молодых девушек и женщин, заставляет нас учитывать отношение нервных людей к своему внешнему облику. Иногда отношение людей к питанию нарушается до такой степени, что они моят себя голодом и при этом думают, что вес их тела еще избыточен (*anorexia nervosa**), или обедаются пищей, от которой не могут отказаться, и затем принимают слабительное (или вызывают у себя рвоту), чтобы не

* Анорексия, отсутствие аппетита.

набрать лишний вес (bulimia*). В таких расстройствах присутствует еще и сильный эмоциональный фактор.

Эти нарушения питания могут отчасти являться печальным последствием огромной озабоченности нашего постиндустриального общества внешним видом, а также его тенденцией персонафицировать представление о теле и красоте, что особенно заметно у женщин. И вместо того, чтобы обращать внимание на внутренние ощущения, доброту и примирение с собой, мы обвиняем себя, если не соответствуем установленным нормам веса, роста и внешнего вида. Поэтому мы стали обществом отверженных от своих тел, какие они есть, и ищущих некий вечный, нестареющий идеал, обществом сторонников и неудачливых приверженцев интенсивных диет и обществом потребителей химических смесей, известных как диетические газированные напитки — все в поисках «совершенного» тела.

И все же во всех этих причудах, связанных с питанием и диетами, мало смысла. Почему мы не пьем воду вместо диетической колы? Почему мы вначале придерживаемся сложной диеты, а затем накидываемся на все, чего себя лишали? Может, настало время понять, что наша энергия направлена не в ту сторону? Может, мы больше озабочены нашим весом и внешним видом, чем самоисцелением и созданием своего благополучия? Если мы начнем обращать внимание на основы, например на то, к чему привержен наш разум, что кладем в свой желудок и почему, то гораздо дальше продвинемся на пути к более крепкому здоровью, затрачивая меньше нервов и энергии, просто обращая больше внимания на количество пищи и тщательный выбор продуктов. Это больше похоже на сохранение равновесия, чем на искусственную жесткость. Если вы едите яйца каждый день, то переход на их употребление раз в неделю будет большим достижением. Вы можете использовать такой подход в отношении черного мяса и других пищевых продуктов, которые ассоциируются с повышенным риском возникновения некоторых болезней.

Мы с нашими пациентами изучаем инструкции национальных научных и профессиональных обществ, занимающихся вопросом «американского» рациона питания. Например, Национальная медицинская академия рекомендует населению снизить или в целом избегать употребления солений, копченостей и готовых продуктов, которые имеют определенную связь с некоторыми раковыми заболеваниями. На практике это означает прекраще-

* Булимия, кинорексия, резко усиленное чувство голода.

ние или значительное снижение употребления салами, болонской и других видов копченых колбас, солонины, ветчины, бекона, колбас и «хот-догов». Американская кардиологическая ассоциация рекомендует снизить потребление черного мяса, употреблять обезжиренное или с низким процентом жирности молоко, ограничить употребление цельного молока и сливок, резко уменьшить употребление жирных сыров, ограничить использование и потребление яиц, каждое из которых содержит около 300 миллиграммов холестерина! (По диете доктора Орниша дневное количество потребляемого холестерина составляет 2 миллиграмма.)

Что же эти организации предлагают вместо продуктов, от которых, согласно их советам, вы должны отказаться? Они рекомендуют вам увеличить потребление свежих овощей и фруктов, предпочтительно в сыром виде или приготовленных таким образом, чтобы не разрушить и не вымыть содержащиеся в них питательные вещества. Некоторые овощи, например брокколи и цветная капуста, имеют очевидный эффект защиты от некоторых раковых заболеваний, возможно, благодаря содержанию в них естественных антиоксидантов. Эти организации также рекомендуют включать в рацион больше цельных зерновых, например пшеницу, кукурузу, рис и овес. Их можно добавлять в хлеб при выпечке, употреблять в виде каш на завтрак или в обед. Зерновые и крупы представляют собой наилучший источник сложных углеводов, которые должны составлять приблизительно 75% общего количества калорий, составляющих дневную норму питания.

Помимо предоставления сложных углеводов и питательных веществ, крупы из цельного зерна, фрукты и овощи также увеличивают объем и плотность пищи, поскольку содержат внешнюю пленку зерна и растительную клетчатку, известные как грубая пища или грубые компоненты пищевых продуктов. Благодаря грубой пище в кишечный тракт, который есть не что иное как длинная изогнутая трубка из живых мускулов, попадает достаточно плотное вещество, которое при сжатии стенок кишечника легче проталкивается дальше в другой конец кишечника. Когда переваренная в желудке пища имеет объем и плотность благодаря грубым компонентам, время ее прохождения через кишечник изменяется. При правильно подобранном рационе питания можно уменьшить время, в течение которого ткани пищеварительного тракта подвергаются воздействию отходов пищеварения, которые могут быть ядовитыми и в своевременном выведении которых нуждается организм.



В заключение следует сказать, что привлечение внимания к вашему отношению к питанию весьма важно для вашего здоровья. Прислушиваясь к телу и наблюдая за деятельностью разума в отношении питания и пищи, вы сможете внести и сохранить изменения к лучшему в своем питании. Занимаясь в дальнейшем практикой медитации, вы будете больше внимания уделять пище и ее воздействию на вас. Естественно, вы будете более внимательны к вашим желаниям и пристрастиям в питании и сможете рассматривать их скорее как мысли и чувства и освобождаться от них, прежде чем начнете действовать по их указке.

Когда мы находимся в режиме автопилота, то сначала действуем (в данном случае, едим) и только потом осознаем, что сделали, и вспоминаем, что на самом деле не собирались этого делать. Практика внимательности в отношении того, когда мы едим, что мы едим, каково оно на вкус, откуда привезено, что содержит и как мы чувствуем себя после еды, при условии непрерывного применения может помочь пройти по пути естественно-го изменения этой высоко эмоциональной и исключительно важной области нашей жизни.

СОВЕТЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО ПРАКТИКЕ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ К ПИТАНИЮ И ПРОДУКТАМ

1. Начните уделять внимание всей сфере вашего питания в целом, как вы делали это в отношении тела и разума.
2. Старайтесь есть внимательно, молча. Достаточно замедляйте свои движения, чтобы внимательно наблюдать за всем процессом. Прочтите описание упражнения, во время которого мы с вниманием ели изюм, в первой главе.
3. Рассмотрите цвета и структуру вашей пищи. Поразмышляйте над тем, откуда она привезена и как была выращена или изготовлена. Не синтетическая ли она? Поступила ли она с фабрики? Добавляли ли в нее что-нибудь? Можно ли проследить усилия всех остальных людей, занимавшихся ее доставкой? Способны ли вы представить, каким образом она была связана с природой? Можете ли вы видеть солнечный свет и дождь в своих овощах, фруктах и крупе?
4. Прежде чем начать есть, спросите себя, хотите ли вы отправить это блюдо в свой организм. Какое количество пищи хотите иметь в желудке? Прислушайтесь к своему организму во время еды. Можете ли вы распознать, когда он говорит

- вам «хватит»? Что вы делаете в этот момент? Какие импульсы приходят в голову?
5. Будьте внимательны к самочувствию своего организма спустя несколько часов после еды. Ощущаете ли вы тяжесть или легкость, усталость или прилив энергии? Имеется ли скопление газов и прочие симптомы расстройства? Связываете ли вы эти симптомы с определенными пищевыми продуктами или сочетаниями продуктов, к которым вы можете быть особенно чувствительны?
 6. При покупке постарайтесь внимательно прочитать надписи на коробках с крупами, упаковках с хлебом, замороженными продуктами. Что там написано? Высоко ли содержание жира, животных жиров? Добавлена ли соль, сахар? Какие ингредиенты перечислены первыми? (По закону они должны перечисляться в порядке убывания количества, т. е. первым будет стоять ингредиент с наибольшим содержанием и т. д.)
 7. Осознайте свои пристрастия. Спросите себя, откуда они взялись, где берут свое начало. Чего вам действительно хочется? Собираетесь ли вы получить желаемое именно от этой пищи? Можете ли вы съесть немного? Имеете ли вы пристрастие к ней? Можете ли вы освободиться от него сразу и просто наблюдать пристрастие как мысль или чувство? Способны ли в этот момент придумать и сделать что-нибудь другое, что больше бы пошло вам на пользу, привело бы к большему удовлетворению в личном плане, чем принятие пищи?
 8. Готовите ли вы пищу внимательно? Попробуйте применить медитацию при чистке картофеля или нарезке моркови. Можете ли вы полностью присутствовать в момент чистки или нарезки? Постарайтесь осознавать свое дыхание и собственное тело, когда чистите или нарезаете овощи. Какой эффект производит такой процесс?
 9. Изучите свои любимые рецепты. Какие ингредиенты туда входят? Какое в них количество сливок, масла, яиц, жира, сахара и соли? Поищите альтернативы, если решили, что не хотите больше готовить эти блюда. В настоящее время имеется множество рецептов восхитительных блюд с пониженным содержанием жиров, холестерина, соли и сахара. Некоторые люди употребляют низкокалорийный йогурт вместо сметаны, оливковое масло вместо коровьего масла или свиного жира и фруктовые соки для подслащивания.

Стресс от окружающей среды

Невозможно полностью контролировать питание в загрязненной окружающей среде. До сих пор нам неизвестны слишком многие факторы, которые тем не менее могут оказывать долгосрочный отравляющий эффект. Например, можно питаться здоровой пищей: с низким содержанием холестерина, жиров, сахара и соли, богатой сложными углеводами, фруктами, овощами и грубыми компонентами, и при этом подвергаться риску заболеваний, если вода, которую вы пьете, загрязнена химическими веществами от незаконных свалок; если рыба, которую едите, загрязнена ртутью или отходами электронной промышленности; или если в овощах и фруктах, которые вы употребляете в пищу, повышенное содержание нитратов и пестицидов.

Поэтому, когда вы думаете о связи между питанием и здоровьем, важно подумать о питании в более широком, чем обычно, смысле. Качество пищи: где она была выращена или произведена, как выращивалась и что в нее добавлялось, является весьма важной составляющей. Понимание взаимосвязи аспектов питания и здоровья позволяет нам принимать разумные решения: что можно употреблять в пищу в большом количестве, а что — изредка, то есть обезопасить свой выбор при отсутствии абсолютного знания об определенных продуктах.

Возможно, необходимо расширить свое определение пищи и ее составляющих. Я считаю пищей все, что вводится внутрь тела, поглощается и дает энергию или позволяет использовать энергию других продуктов. Если вы думаете так же, то вы обязательно включаете в эту категорию и воду. Это абсолютно необходимый продукт питания. Как и воздух, которым мы дышим. Качество воды, которую мы пьем, и воздуха, которым дышим, непосредственно влияет на наше здоровье. В Массачусетсе система водоснабжения некоторых городов настолько загрязнена, что они вынуждены завозить воду из других городов. Многие местные водозаборные станции в штате также сильно загрязнены. В Лос-

Анджелесе довольно часто случаются дни, когда объявляется тревога в связи с загрязнением воздуха в результате выбросов химических веществ. Детям, старикам и беременным женщинам не рекомендуется выходить на улицу в эти дни. А подъезжая к Бостону с запада, очень часто просто видишь воздух, висящий над городом. Он имеет желтовато-коричневатый оттенок. Трудно поверить, что таким воздухом можно дышать изо дня в день всю жизнь. Сейчас во многих городах сложилась подобная ситуация, а в некоторых она носит постоянный характер.

Понятно, что мы должны начать думать о воздухе и воде, как о пищевых продуктах, и обращать внимание на их качество. В целях безопасности можно фильтровать водопроводную воду, используя ее для питья и приготовления пищи, или покупать воду в бутылках. И хотя может казаться досадным еще раз платить за воду помимо того, что вы уже платите, но в перспективе такое решение разумно, особенно если вы ожидаете ребенка или пытаетесь приучить детей пить воду вместо газированных напитков. Разумеется, это будет зависеть от знания о качестве вашей водопроводной и бутилированной воды. В некоторых случаях водопроводная вода может быть лучше по качеству.

Защита от загрязнения воздуха — другой вопрос. Если вы живете в местности, где преобладающие ветры дуют со стороны теплоэлектростанции или другого промышленного предприятия, или просто в городе, то вы лично мало что можете сделать, кроме, может быть, того, чтобы держаться подальше от курящих или задерживать дыхание, когда мимо проезжает автобус. Только долговременные юридические и политические действия будут оказывать влияние на качество воздуха и воды. Но чистота окружающей среды является значимой причиной для тех, кто заботится о своем здоровье, чтобы направить свою энергию на принятие мер по улучшению условий жизни. Забота о природе — в интересах каждого. Окружающую среду легко загрязнить, но сложно очистить. Мы, как отдельные граждане, не можем определить загрязнение пищевых продуктов. Мы должны зависеть от учреждений, обязанных обеспечивать поставку чистых продуктов. Если они не справляются или не могут установить соответствующие стандарты или методы проверок, то наше здоровье и здоровье будущих поколений может подвергаться значительному риску, который мы только сейчас начинаем понимать.

Например, в настоящее время пестицид ДДТ и отходы электронной промышленности обнаружены в природе повсюду, в том числе в жировых тканях наших организмов и, что печальнее все-

го, в материнском молоке. Пестициды, запрещенные в США, например ДДТ, продолжают продаваться американскими производителями в страны третьего мира. По иронии судьбы эти пестициды используются для выращивания культур, идущих на экспорт в США, например кофе и ананасов, таким образом мы получаем обратно с пищевыми продуктами остатки ядохимикатов, экспортируемых нами для использования в других странах. (Это было изложено в поразительном отчете «Круговорот яда» Дэвида Вейра и Марка Шапиро.)

Проблема в том, что известные производителям факты об использовании пестицидов совсем неизвестны потребителям. Мы думаем, что защищены законами об использовании химических веществ для выращивания урожая, но наши законы не распространяются на внесение пестицидов при выращивании пищевых культур в других странах, например Коста-Рике, Колумбии, Мексике, Чили, Бразилии и Филиппинах, откуда к нам идут поставки кофе, бананов, ананасов, перца и помидоров. Более того, используемые в странах третьего мира пестициды обычно вносятся крестьянами, не получившими никаких инструкций по нормам безопасного внесения этих веществ, им даже не говорится о мерах самозащиты при внесении этих химикатов. Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения ежегодно в странах третьего мира 500 тысяч человек попадают в больницы и тысячи умирают от отравления пестицидами. Тем временем, окружающая среда в глобальном размере быстро загрязняется пестицидами: в одном только 1981 году в мире их было произведено десять миллионов тонн. Продолжительность воздействия такого рода насыщения окружающей среды и нашей пищевой цепочки пестицидами неизвестно, но вряд ли оно будет благоприятным.

Лишь недавно мы стали понимать, что все вместе живем на маленькой планете, изнемогающей от нашей деятельности, которая, в конечном итоге, может погубить ее. Теперь мы знаем, что наша взаимосвязь распространяется на всю планету. Наша экосистема, как и человеческий организм, является динамичной системой, крепкой и одновременно хрупкой, с собственными гомеостатическими механизмами, которые могут подвергаться воздействию стресса. У нее свои предельные возможности, при превышении которых может наступить быстрый распад. Если не поймем, что наша коллективная деятельность способна вывести циклы экосистемы из равновесия, тогда мы вполне можем посеять семена собственного разрушения не только как отдельных личностей, но и как вида в целом.

Многие ученые считают, что мы уже опасно далеко зашли по этому пути. Мир медленно приходит к пониманию того, что человеческая деятельность может загрязнить океаны до немыслимых пределов, лишить листву леса Европы из-за кислотных дождей и стереть с лица земли оставшиеся тропические леса, производящие значительную часть кислорода, которым мы дышим и который ничем нельзя заменить. Деятельность человека также приводит к деградации пахотных земель, и они перестают давать урожай продовольственных культур. Результаты нашей деятельности загрязняют атмосферу двуокисью углерода, тем самым повышая температуру земной поверхности, разрушают озоновый слой атмосферы Земли при производстве и выбросе в атмосферу фторуглеводородов, тем самым повышая уровень нашего облучения опасной ультрафиолетовой радиацией Солнца, загрязняют воду и воздух, реки и дикую природу токсичными химическими веществами.

Когда мы читаем об этом или узнаем из телепередач, все это кажется нам далеким или напоминает об эксцентричных поступках романтических и истеричных любителей природы и диких животных. Но воздействие этих факторов на нашу жизнь может стать совсем близким в следующие одно-два десятилетия, если не приостановить разрушение окружающей среды. Эти проблемы могут стать основными стресс-факторами нашей жизни и жизни последующих поколений, а также источниками значительного роста заболеваний. В эту категорию, вероятно, войдет и повышенный рост заболеваний раком кожи, который может ожидать в связи со все уменьшающейся способностью атмосферы задерживать вредное ультрафиолетовое излучение солнечного света, и рост раковых заболеваний, выкидышей и врожденных дефектов в результате большего воздействия химических веществ на окружающую среду и, вероятно, пищу.

Несмотря на то, что эти вопросы ежедневно обсуждаются и публикуются на страницах газет, большей частью мы не обращаем на них особого внимания, как будто они нас практически не касаются, или совсем опустили руки, видя что дело безнадежно. Иногда действительно кажется, что мы ничего не можем сделать как отдельные граждане.

Но большее осознание и информированность об этих проблемах и об их воздействии на наше здоровье как отдельных личностей и на здоровье планеты в целом может стать первым значительным положительным шагом на пути к изменению мира. По крайней мере, вы изменили себя, когда стали более инфор-

мированным и понимающим. Вы уже стали маленькой, но значительной частью мира, возможно, более значительной, чем думаете. Изменяя себя и свое поведение, пусть и совсем немного, например, утилизируя вторичное сырье, вы на самом деле изменяете мир.

Эти вопросы влияют на нашу жизнь и здоровье даже сейчас независимо от того, знаем мы о них или нет. И при этом они являются источником нервно-психического и физического стрессов. Благополучие нашей психики может зависеть от возможности найти такое место в природе, куда мы можем отправиться, чтобы послушать звуки самой природы без примеси шумов человеческой деятельности: самолетов, автомобилей, механизмов. Еще более угрожающее воздействие может оказывать знание о том, что ядерная война между сверхдержавами может уничтожить жизнь за двадцать минут. Это знание может стать источником нервно-психического стресса, с которым мы все живем, но о котором не хотим думать. Но наши дети знают об этом, и как показали некоторые исследования, они глубоко озабочены возможностью того, что поколение их родителей может взорвать планету.

Если мы не изменим радикально ход истории, используя новый способ мышления, основанный на понимании целостности, то примеры прошлого внушают нам мало оптимизма. В конце концов, еще не изобреталось оружие, которое не было бы применено, за исключением баллистических ракет среднего радиуса действия. Недавнее уничтожение этих видов оружия в США и СССР определенно представляет собой шаг к уничтожению самой возможности ядерной войны, но это только первый шаг. Мы сами сочли возможным испепелить дотла целых два города со всем населением, так что это не «другая сторона», которая способна применить насилие против гражданского населения при условии особого стечения обстоятельств. Мы и есть «другая сторона». Возможно, пора прекратить думать в рамках «они» и «мы» и начать больше думать «мы». Недавние события в СССР и в Восточной Европе, катализатором которых отчасти выступило новое мышление и способ действий Михаила Горбачева, — благоприятный признак возможности существенных перемен к более совершенной гармонии на планете.

Нам, как обществу, также необходимо больше осознавать угрозу окружающей среде и нашему здоровью от радиоактивных отходов, которые образуются в результате производства ядерного оружия и работы атомных электростанций. В настоящее время у нас нет реальных способов предотвращения загрязнения окружа-

ющей среды отходами с повышенной радиоактивностью, сохраняющими свою ядовитую сущность в течение сотен тысяч лет. Ядерная промышленность и правительство всегда занижали опасность радиации для гражданского населения и продолжают так поступать до сих пор. Но опасность несомненна. Самое токсичное вещество, известное человеку — плутоний. Оно вырабатывается человеком. Один атом этого вещества внутри вашего организма может вас убить. Сотни килограммов плутония, достаточные для изготовления множества домашних атомных бомб, исчезли с военных заводов, где производится оружие.

Такие заботы действительно заслуживают нашего внимания. Мы каждый день сталкиваемся с такими проблемами, осознаем мы это или нет. Возможно, следует так расширить свое понятие о питании, чтобы до конца осознать, что оно включает информацию, образы и звуки, которые мы так или иначе воспринимаем и усваиваем обычно без малейшего осознания. Мы живем, погружившись в океан информации. Новая технология превратила наше время в эру информации. Разве мы не «сидим на диете» информации, которую мы получаем через газеты, радио и телевидение? Разве не влияет она на наши мысли и чувства, разве не формирует наш взгляд на мир и даже на самих себя в гораздо большей степени, чем мы склонны признавать? Разве информация во многих случаях не представляет сама по себе или по содержанию основной стресс-фактор?

Возьмем, к примеру, тот факт, что мы постоянно и в первую очередь узнаем наиболее плохие новости со всего света. Мы просто погружены в море информации о смертях, разрушениях и насилии. Это настолько постоянная «диета», что мы практически не замечаем ее. Во время войны во Вьетнаме многие семьи имели привычку обедать, одновременно смотря по телевидению снятый журналистами материал о боях и слушая о числе убитых и раненых. Включите радио на какое-то время в течение дня и обязательно услышите подробности изнасилований и убийств.

Нас кормят этим ежедневно. Можно только догадываться, какое воздействие оказывает на нас, как на отдельных людей, так и на общество, такое подробное и сиюминутное знание обо всех тревожащих нас проблемах и отсутствие реальной возможности повлиять на них. Одно из вероятных последствий — мы можем стать нечувствительными к тому, что случается с другими людьми. Судьба других может стать просто частью океана насилия, на фоне которого мы живем. Если она не будет какой-то чудовищно ужасной, мы можем даже не заметить ее.

Но это все воспринимается нами, как и реклама, которую мы вынуждены видеть и слышать. Вы замечаете это во время медитации. Вы начинаете замечать, что ваш мозг забит тем, что туда проникло из новостей или рекламы. И ведь на самом деле людям, занимающимся рекламой, платится высокая заработная плата за выявление наиболее эффективных способов внедрения рекламного объявления в вашу голову, чтобы вам хотелось купить продукцию и чтобы вы выбрали именно их продукцию.

В наше время телевидение и кино также считаются частью нашей стандартной «диеты», особенно с приходом кабельного телевидения и видеоманитрофонов. Согласно некоторым исследованиям, в средней американской семье телевизор включен семь часов в день, и дети смотрят его от четырех до семи часов в день, т. е. телевизор отнимает времени больше, чем все их остальные занятия, за исключением сна. Дети подвергаются воздействию все увеличивающихся объемов информации, образов и звуков, большинство из которых носит маниакальный, ужасный, жестокий и беспокойный характер, к тому же все они искусственные, двухмерные, не связанные с реальным опытом детской жизни, отличным от виденного по телевизору.

Дети также подвергаются воздействию образов крайнего насилия и садизма в популярных ныне фильмах ужасов. Гротескное и яркое изображение действительности: убийства, изнасилования, пытки и расчленение, стали исключительно популярны среди молодежи. Это яркое моделирование реальности теперь стало частью духовной пищи для молодых умов, у которых мало защитных механизмов от такого рода искажения действительности.

Такие образы имеют огромную власть и силу нарушать и искажать развитие уравновешенного разума, особенно если в жизни ребенка нет ничего равнозначного, что можно было бы противопоставить этому влиянию. Для многих детей жизнь бледнеет по сравнению с возбуждением от фильмов, и их создателям все сложнее и сложнее поддерживать интерес зрителей, если они не будут делать образы более живописными и более неистовыми в каждом новом фильме.

Мы не представляем, к чему приведет эта «диета» молодежи 1980-х годов в будущих десятилетиях, но уже сейчас известно много случаев, когда подростки и молодые люди убивают других людей после просмотра фильмов, послуживших для них образцом, как будто в их уме реальная жизнь является продолжением кино и как будто жизнь, страх и боль других людей не имеют цены или последствий. Теле- и кино-«диета» приводит к такому глу-

бинному разъединению с человеческими чувствами сострадания и сопереживания, что многие дети не могут чувствовать боль подвергшейся мучениям жертвы. Недавно в одной газетной статье о преступности среди подростков сообщалось, что к шестнадцати годам американский ребенок стал пассивным свидетелем более 200 тысяч актов насилия, в том числе 33 тысяч убийств на кино- и телеэкранах.

Бомбардировка нашей нервной системы образами, звуками и информацией носит особенно стрессовый характер, если она никогда не прекращается. Если проснувшись, вы сразу включаете телевизор, и по дороге на работу в машине слушаете радио, а придя с работы смотрите новости, затем вечером смотрите кино по телевизору или в кинотеатре, вы заполняете ум образами, не имеющими прямого отношения к вашей жизни. Неважно, насколько увлекательно шоу или насколько интересна информация, вполне вероятно, что она останется для вас двухмерной. Лишь малая часть ее имеет долговременную ценность. Но постоянно потребляя эту «чушь», утоляющую информационный и зрелищный голод вашего ума, вы лишаете свою жизнь очень важных альтернатив: времени для молчания, покоя, когда ничего не происходит; времени для размышлений, игр, реальных вещей. Постоянное возбуждение разума, которое мы так ярко наблюдаем во время медитации, фактически подкрепляется и усиливается тем, что мы видим по телевизору и в кино, слышим по радио, читаем в газетах. Мы постоянно подбрасываем нашим умам то, на что надо реагировать, о чем надо думать, волноваться и беспокоиться и о чем надо помнить, как будто у нас мало собственных проблем в повседневной жизни. По иронии судьбы мы так поступаем, чтобы получить немного отдыха от собственных проблем и забот, отвлечь разум от этих проблем, развлечь себя и помочь себе расслабиться.

Но телевидение не действует в этом направлении: просмотр телепередач не способствует физиологическому расслаблению. Его действие скорее соответствует сенсорной бомбардировке. К тому же вызывает пристрастие. У многих детей имеется вредная привычка смотреть телевизор, и они не знают, чем занять себя, когда он выключен. Это настолько легкий путь избежать скуки, что они даже не стремятся найти другие способы заполнения своего времени, например творческими играми, рисованием, лепкой и чтением. Телевидение настолько гипнотизирует, что некоторые родители используют его как няньку. Когда телевизор включен, у них появляется хоть несколько мгновений покоя.

Многие взрослые сами имеют аналогичное пристрастие к мыльным операм, комедиям положений или другим новым программам. Нельзя не задаваться вопросом о последующем влиянии таких «зрелищ» на отношения и общение в семье.



Все эти наблюдения являются пищей для ума. Каждый поднятый нами здесь вопрос можно рассматривать с разных сторон. На них нет «правильных» ответов, а наше знание о сложности и запутанности этих проблем всегда неполно. Они приведены здесь в качестве примеров нашего взаимодействия с тем, что мы можем назвать стрессом от окружающей среды. Они должны вызвать у вас желание лучше изучить собственные взгляды, поведение и окружающую обстановку, чтобы вы могли развивать внимательность в этих областях жизни.

Каждому необходимо прийти к собственному пониманию стресса, вызванного окружающей средой. Он влияет на нас независимо от того, нравится нам это или нет, игнорируем мы его или нет. На курсах освобождения от стресса мы останавливаемся на этих вопросах отдельно, потому что мы не живем в вакууме. Внешний и внутренний миры не более разделены, чем разум и тело. Мы считаем, что для наших пациентов (если они должны привнести внимательность в свою жизнь и более эффективно справляться с целым комплексом факторов, воздействующих на них в жизни) важно развить сознательный подход к пониманию и работе с этими проблемами наряду с их более личными заботами.

В будущем стресс от окружающей среды станет еще интенсивней. По мнению Стюарта Брэнда из «Whole Earth Catalog» (Всемирный каталог), в не очень отдаленном будущем будет использоваться кабельное и цифровое телевидение, которые будут предоставлять всю информацию, которую вы захотите узнать, ко времени вашего прихода домой в конце дня. Компьютеры будущего, сотовые телефоны, цифровые телевизоры и персональные роботы, взаимосвязанные между собой, обеспечат бесперебойный и всегда имеющийся в вашем распоряжении доступ к информации. Несмотря на то, что все это может носить в некотором роде освобождающий характер и предоставлять больше свободы и гибкости, следует быть все время начеку, чтобы не втянуться в такой образ жизни, когда мы будем всего лишь ходячими средствами обработки информации и потребителями развлечений.

Чем сложнее становится окружающая среда и чем активнее она вмещивается в наше личное психическое пространство и лич-

ную жизнь, тем более важной становится практика ничегонеделания. Она будет нам нужна, чтобы защитить свой рассудок и выработать большее понимание того, кто мы есть помимо наших ролей, помимо наших компьютерных кодов доступа, номеров социального страхования, номеров наших кредитных карточек и секретных паролей. Может так случиться, что медитация станет абсолютной необходимостью при нашей встрече со стресс-факторами двадцать первого века и для напоминания себе о том, что значит быть человеком, раз мы поднялись еще на один уровень наших умных солидных взрослых игрушек.

Ни одна из затронутых здесь проблем не является непреодолимой. Они все были созданы человеческим разумом и его проявлениями во внешнем мире. Эти проблемы также может разрешить человеческий разум, если он научится ценить и развивать мудрость и гармонию и понимать собственные интересы в рамках целостности и взаимосвязи. Чтобы добиться этого, нам требуется перепрыгнуть через импульсы разума, которые мы называем страхом, жадностью и ненавистью. Мы все можем играть значительные роли в осуществлении этого, работая над собой и над улучшением окружающего мира. Если мы начнем понимать, что не можем сохранить свое здоровье в мире, который напряжен сверх своей способности реагировать в ответ и исцеляться, то, быть может, научимся обращаться по-другому с окружающим миром и с собой. Может быть, научимся также не устранять симптомы, а решительно браться за решение лежащих в их основе причин. Как и с нашим внутренним исцелением, результат будет зависеть от эффективности нашей «настройки». Чтобы оказать положительный эффект на проблемы более крупномасштабного окружения, нам потребуется постоянно настраиваться и перенастраиваться на внутреннюю область спокойствия, развивая осознание и приводя в гармонию наши отдельные жизни. Информация сама по себе — не проблема. Надо научиться привлекать мудрое внимание к имеющейся в нашем распоряжении информации, обдумывать ее и различать порядок и взаимосвязь внутри нее, чтобы поставить ее на службу нашему здоровью и исцелению, всего общества и отдельных его граждан.

Таким образом, мы проходим полный круг, от внешнего мира к внутреннему, от более крупного целого к отдельной личности, встречаясь лицом к лицу с его/ее собственной жизнью, с его/ее собственным дыханием, душой и телом. Мир, в котором мы живем, изменяется очень быстро, и мы неумолимо запутываемся в этих изменениях, нравится нам это или нет, знаем об этом или

нет. Многие из теперешних перемен в мире определенно происходят в направлении большего покоя, гармонии и здоровья. Другие же подрывают их. И все это часть полной катастрофы.

Разумеется, проблема состоит в том, как жить, оставаясь людьми. В условиях стресса от окружающей среды и питания, стресса, вызванного работой и нарушением сна, ролевого и временного стресса, стресса от окружающих людей и собственных страхов и боли, что мы собираемся предпринять, проснувшись утром? Как будем себя вести сегодня? Способны ли прямо сейчас быть средоточием покоя? Способны ли прямо сейчас жить в гармонии с собственным «я»? Можно ли поставить свой разум себе на службу во внутреннем и во внешнем мире?

Тысячи необыкновенных «обычных» людей, прошедших через курсы освобождения от стресса за последние десять лет, начали справляться с проблемами жизни с большей уверенностью и успехом, развивая в себе осознание, открывая для себя, что во внимательности есть исцеляющая сила.

Мы не можем предсказать будущее всего мира даже на несколько дней вперед, хотя наше собственное будущее тесно связано с ним. Но мы действительно можем, пусть это не так часто удастся, владеть собственным настоящим полностью, наилучшим возможным способом, момент за моментом. Как мы уже поняли, именно отсюда начинается будущее, наше собственное и всего мира. То, что мы предпочтем сделать, приобретает особую важность и имеет значение.

Итак, рассмотрев ряд конкретных возможностей применения практики внимательности, нам пора вернуться к самой практике и перейти к заключительной части, в которой вы найдете дальнейшие предложения о том, как сделать внимательность частью вашей жизни и как связаться с другими людьми, кто разделяет ваши взгляды и считает медитацию способом существования.



СОВЕТЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ «СТРЕССА ОТ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ»

1. Обращайте внимание на качество и источник вашей питьевой воды и пищевых продуктов. Каково качество воздуха в вашей местности?
2. Осознайте свое отношение к информации. Сколько газет и журналов вы читаете? Как вы себя чувствуете после этого?

- Когда вы предпочитаете их читать? Является ли такое использование этих моментов наилучшим для вас? Предпринимаете ли вы какие-либо действия в связи с полученной информацией? Каким образом? Осознаете ли вы пристрастие к новостям и информации до степени образования вредной привычки? Как на ваше поведение влияет потребность в стимуляции и бомбардировке чувств? Держите ли вы телевизор или радиоприемник включенным все время, даже если не смотрите и не слушаете? Читаете ли газеты часами, чтобы просто «убить время»? Злитесь ли, если их не доставили утром?
3. Осознайте, как вы пользуетесь телевизором. Что выбираете для просмотра? Какие потребности он удовлетворяет? Как вы себя чувствуете после просмотра? Как часто смотрите телевизор? Какое состояние разума в первую очередь заставляет вас включать его? Какое состояние разума заставляет выключать его?
 4. Какое воздействие оказывает на ваше тело восприятие плохих новостей и сцен насилия? На ваш разум? Знаете ли вы вообще об этой области? Обратите особое внимание, если чувствуете себя бессильным или подавленным перед лицом стресса от окружающей среды.
 5. Постарайтесь выделить конкретные проблемы, которые вас волнуют и которые, если бы вы работали над ними, могли бы помочь вам чувствовать себя более причастным и более влиятельным. Простое выполнение чего-нибудь, пусть это будет совсем «маленькое что-нибудь», нередко может помочь вам почувствовать, как будто вы можете оказывать влияние, как будто ваши действия что-нибудь значат, что вы причастны к огромному миру. Может быть, вы почувствуете себя значительным, если выберете какую-либо важную проблему здравоохранения, безопасности или экологии по месту вашего жительства, в городке или большом городе и будете работать над ней, может быть, будете привлекать внимание окружающих к возможной проблеме или присоединитесь к работе над уже определенной проблемой. Поскольку мы являемся частью большего целого, то некоторые обязанности по отношению к улучшению во внешнем окружающем мире могут оказать внутренний исцеляющий эффект. Помните изречение: «Думайте глобально, действуйте локально»? И в обратном направлении оно тоже верно: «Думайте локально, действуйте глобально».

V



ПУТЬ ОСОЗНАНИЯ

Новые начинания

Когда подходит к завершению еще один цикл программы освобождения от стресса, я в последний раз окидываю взглядом и размышляю о людях, которые собрались вместе в путешествие самонаблюдения и исцеления всего лишь восемь коротких недель назад. Теперь их лица выглядят совсем по-другому. Они сидят совсем по-другому. Они знают, как сидеть. Сегодня утром мы начали с двадцатиминутного сканирования тела, затем перешли от него к медитации в положении сидя, длившейся тоже около двадцати минут. Неподвижность была изумительной. Было такое чувство, что мы можем сидеть вечно.

Казалось, что теперь эти люди знают что-то, что раньше ускользало от них. Они остались теми же людьми. По большому счету в их жизни ничего не изменилось, за исключением всего. Но это все изменилось едва уловимо и выявляется, только когда мы изучаем, что для них означает такое длинное «путешествие».

Они не хотят останавливаться на достигнутом. Так происходит всякий раз, когда восьминедельный курс подходит к концу. Всегда возникает такое чувство, будто мы только отправились в путь. Так зачем же останавливаться? Почему бы не продолжать встречаться каждую неделю и заниматься вместе?

Мы прекращаем занятия по многим причинам, но самая важная из них касается развития автономии и независимости. Наше обучение в течение этих восьми недель необходимо проверить в окружающем мире, где не на что опереться, кроме своих внутренних ресурсов. Это часть процесса обучения, важная часть самостоятельной практики.

Нет необходимости прекращать практику только потому, что закончились курсы. Фактически, смысл заключается в том, чтобы продолжать практику, и путешествие длится целую жизнь. Это только начало. Восемь недель — просто наш старт или перемена траектории, по которой мы движемся. По окончании занятий мы просто говорим: «Отлично, вы получили основы. Теперь вы сами по себе. Вы знаете, что делать. Делайте». Мы специально убираем

внешние подпорки, чтобы люди могли работать над развитием внимательности и над формированием собственных способов привлечения ее к работе на благо своей жизни. Если мы должны обладать силами и ресурсами, чтобы противостоять и преодолевать «полную катастрофу» своей жизни, то у нашей практики медитации должна быть возможность самостоятельно развиваться, зависеть только от нашего намерения и обязательности, а не от группы, не от программы занятий на курсах.

Организуя курсы десять лет назад, мы полагали, что после восьми недель обучения люди продолжат заниматься самостоятельно. Затем, если они захотят вернуться через полгода-год или больше, мы дадим им такую возможность, организовав программу для выпускников для совершенствования практики. Эта модель прекрасно работала все последние годы. Посещаемость курсов для выпускников высокая, к тому же выпускники курсов также регулярно приходят на наши занятия, рассчитанные на целый день.

Но сегодня, когда курсы подходят к своему десятилетнему юбилею и персонал начал задумываться о новой организации процесса обучения, я вышел с предложением нового варианта организации курсов: если есть заинтересованность, мы можем собираться после окончания курсов на ежемесячные встречи на протяжении последующих шести месяцев. Таким образом, у участников будет возможность самостоятельно поддерживать практику и приобретенный за восемь недель «момент движения», но вместе с этим они будут получать периодическую поддержку. Сотрудники курсов единогласно поддержали это предложение. Все загорелись идеей нового задания, и занятия были организованы.



Для вас, читатель, важно напоминать себе, что занятия, группа, последующие встречи, аудиозаписи и книги могут помочь в определенных моменты, но не играют существенной роли. Важно ваше представление и ваше обязательство заниматься сегодня и затем встать завтра и заниматься тоже независимо от повестки и распорядка дня. Если вы будете следовать программе, изложенной в главе 10, по которой занимаются наши пациенты, восьми недель будет достаточно, чтобы довести вашу практику медитации до момента, когда она начинает казаться естественным образом жизни, которому вы захотите следовать. Еще до завершения восьми недель вы обязательно поймете, что настоящее обучение исходит от вас самих, от вашей внутренней сути. Затем, перечитав разделы данной книги, ознакомившись с другими книгами по данной тематике, и, по возможности, встретившись

с другими людьми и группами, чтобы помедитировать вместе, вы можете укрепить и подкрепить свою практику по мере ее развития и углубления.



Осматривая сейчас собравшихся в комнате людей, я поражуюсь высокому уровню энтузиазма каждого участника, их радости по поводу их достижений за столь короткий отрезок времени и тому, что они несомненно уважают и восхищаются силой и решимостью других участников и своими собственными. Стопроцентный уровень посещаемости свидетельствует об их обязательности.

Эдвард не пропустил ни одного дня занятий. Поскольку он начал заниматься по аудиозаписям со сканированием тела по моему предложению, когда я впервые увидел его за два месяца до начала занятий, то его усилия произвели еще большее впечатление на меня. Он чувствует, что его жизнь зависит от этого. Он ежедневно занимается на работе во время обеденного перерыва в служебном кабинете или в автомобиле на стоянке. Придя с работы домой, он занимается по аудиозаписи, прежде чем начать делать что-либо еще. Только потом он готовит ужин. Эдвард говорит, что такие занятия поднимают его дух и помогают ощущать, что он может справиться с физическими и эмоциональными подъемами и спусками, которые приходится преодолевать в связи с заболеванием СПИДом, с усталостью, которую он часто испытывает, и с многочисленными анализами и обследованиями, которые ему надлежит проходить.

Питер чувствует, что произвел серьезные изменения в своей жизни, которые помогут ему оставаться здоровым и предотвратить другие сердечные приступы. Главным образом, в этом ему помогло осознание момента, когда однажды ночью он «поймал» себя за мойкой машины на подъездной дорожке. Он также продолжает заниматься каждый день.

Бевебли, про которую рассказывалось в главе 25, чувствует, что программа курсов помогла ей стать спокойней и поверить, что она может быть сама собой, даже когда у нее случаются «плохие» дни. Как мы видели, она изобретательно использовала обучение медитации для сохранения контроля над собой во время медицинских диагностических процедур, которые так ее пугали.

Мардж перенесла операцию по удалению доброкачественной опухоли из брюшной полости сразу по окончании курсов, поэтому я смог поговорить с ней лишь несколько месяцев спустя. Я дал ей копию госпитальной видеопленки с программой освоения от стресса «Мир расслабления», которой она пользова-

лась дома для психологической подготовки к операции. Затем эта программа оказывала ей помощь в выздоровлении через несколько недель после операции в дополнение к регулярной практике медитации. Позже она мне рассказывала, что не спала во время часовой операции с эпидуральной анестезией и медитировала на всем ее протяжении. Она слышала разговор об удалении опухоли из толстой кишки, но оставалась спокойной. Вернувшись домой, она вновь и вновь применяла медитацию для ускорения процесса выздоровления. Беверли сказала, что у нее не возникло проблем с болью после того, как прекратилось действие анестезии, как это было раньше после предыдущих операций. Она рассказала, что до начала занятий на курсах она была как туго заведенная пружина, а теперь ощущает себя более расслабленной и спокойной, несмотря на ту же боль в коленях.

У Арта теперь меньше приступов головной боли, и он чувствует, что может предотвратить их в стрессовых ситуациях, используя дыхание. Он чувствует себя более расслабленным, хотя связанные с работой в полиции нагрузки не изменились. Он хочет уволиться с этой работы. Больше всего ему нравится йога, и он сказал, что поднялся на новый, более высокий уровень расслабления на занятии, рассчитанном на целый день, когда полностью потерял ощущение времени.

Фил, канадский водитель грузовика, про которого уже говорилось, испытал поразительные ощущения во время практики медитации. Его манера говорить и его желание поделиться тем, что он испытал, тронули всех в группе. Теперь он чувствует, что сможет лучше концентрироваться и не будет так зависеть от боли в спине во время осмотра для выдачи страхового полиса. Он чувствует, что его боль более управляема и что способность ценить проведенное с семьей время сделала его жизнь богаче.

Через восемь недель Роджер оставался более или менее озабоченным своей жизненной ситуацией. Он завершил программу обучения, что весьма удивило меня, и сказал, что стал более расслабленным и менее зависимым от лекарств в отношении своей боли; но ему не хватало полной ясности в понимании того, как справиться с домашней ситуацией. Однажды он вышел из себя, и его жена вынуждена была просить ордер суда на его выселение из дома. Он определенно нуждался в индивидуальном подходе. Однако раньше он уже проходил лечение и отказался от предложения пройти еще один курс, несмотря на все мои уговоры.

В это утро Элеонор сияла, как солнышко. Она пришла на курсы из-за приступов паники. После начала программы занятий у нее не было приступов, но она чувствует, что даже если бы он

и случился, она бы уже знала, что делать. Занятие, рассчитанное на целый день, было очень важным для нее. Она прикоснулась к области внутреннего покоя, которого никогда не знала, по ее словам, в течение всех шестидесяти лет.

А Луиза, которая в первый день занятий сказала нам, что сын «заставил» ее пойти на курсы, сказав: «Мама, курсы помогли мне, и теперь ты обязательно должна пойти на них», обнаружила, что занятия начали сразу же ей помогать в ее отношении к жизни, в преодолении боли от ревматоидного артрита и в борьбе с ограничениями, налагаемыми болезнью на ее способность жить, как ей хочется. Она выяснила, что может выйти за пределы боли при сканировании тела, и затем научилась успокаиваться в течение дня. Через несколько недель она с триумфом рассказала группе, что ездила на автомобиле в Куперстаун на выходные, что раньше было совершенно невозможным. Разумеется, она с семьей и друзьями посетила «Бейсбольный зал славы» и каждый раз, почувствовав усталость от толпы народа, она выходила наружу, находила местечко, где можно было сесть, закрывала глаза и просто медитировала, совершенно свободно, невзирая на людей. Она знала, что именно это было необходимо ей, чтобы сохранить уравновешенность во время этого тяжелого для нее испытания. В тот день и на следующий она несколько раз проводила медитацию и смогла благополучно завершить поездку. Она воскликнула: «Мой сын был абсолютно прав. Я думала, он сошел с ума, но это дало мне еще один шанс в жизни».

Лоретта, которую к нам направили из-за гипертонии, тоже пришла к выводу, что ее жизнь изменилась. Она работала консультантом компаний и общественных организаций. Перед началом занятий на курсах она сказала, что всегда боялась показывать клиентам свои отчеты, подготовленные для них. Теперь она чувствует себя уверенней в работе, говоря: «Ну, и что из того, что им не нравится? Или даже что из того, если им нравится? Теперь я понимаю: нравится ли это мне — вот что важно. Я стала меньше беспокоиться о работе и при этом работаю гораздо лучше».

Это высказывание — «что из того, если им не нравится» — многое говорит о ее развитии за прошедшие восемь недель. Она прекрасно поняла, что, выбравшись из ловушки критики и неудач, может попасть в ловушку положительного, ловушку признания и одобрения. Она поняла, что, чтобы сохранить для себя реальное значение своих ощущений, она должна определять их, исходя из собственных условий. Все остальное — просто выдуманная фантазия, иллюзия, несмотря на то, что в ней так легко застрять.

В отношении Гектора осталось впечатление, что он научился лучше контролировать свой гнев. Поскольку он был тяжелоатлетом и с легкостью носит свои сто двадцать килограммов веса, как деликатную, но массивную птицу, с ним забавно было заниматься упражнениями на «слияние». Он знал, как сохранять равновесие физически, теперь он знает, как удерживать его и на эмоциональном уровне.



Все эти люди и многие другие, которые заканчивают занятия на этой неделе, усердно потрудились над собой. Многие так или иначе изменились, хотя мы постоянно подчеркивали и продолжаем делать упор на не-стремлении к определенному результату и на признании самого себя. Достижения большинства участников не проистекают из праздности и не приходят только от еженедельного посещения занятий и поддержки друг друга. Они происходят в основном благодаря одиночеству «медитирующих на длинные дистанции», их желанию медитировать и просто быть, пребывать в молчании и неподвижности и встретиться с собственным разумом и телом; заниматься практикой ничегонеделания, даже когда разум и тело сопротивляются и бурно требуют чего-то более развлекательного и требующего меньше усилий.

Незадолго до последнего занятия Фил, который к тому времени приобрел славу главного рассказчика группы, поделился с нами следующим воспоминанием, которое, по его словам, он хранил с двенадцати лет, не зная точно, почему. И вдруг во время медитации значение воспоминания поразило его:

«В Канаде мы ходили в баптистскую церковь. Знаете, это была маленькая церковь, куда ходило, может, человек девяносто. У церкви в то время было много проблем. А мой отец — не тот человек, чтобы ходить в церковь, если там постоянно возникают проблемы. Знаете, предполагается, что церковь всегда едина и работает как единое целое. Поэтому он сказал: “Давайте уйдем отсюда на какое-то время”. Мы знали маленькую церквушку в сельской местности, в глуши. Четырехугольное здание, в нем церковь, вот и все. Туда ходили фермеры из близлежащей округи. В церкви собиралось самое большее человек десять, может, пятнадцать-двадцать, и, знаете, мы решили, что отправимся туда за поддержкой. Благодаря нам в церкви увеличилось число прихожан, а мы повстречаемся с новыми людьми и заведем новых друзей.

И вот мы отправились туда. А у них не было своего священника. Священники приезжали к ним по очереди из разных мест по субботам и проводили службу. И в ту субботу мы ждали и

ждали. Священника все не было. Время шло, и, знаете, кто-то предложил спеть несколько гимнов. И вот мы встали и спели вместе несколько гимнов, а священника все не было, хотя было уже поздно. Поэтому один парень сказал, что, знаете, может быть, кто-то хочет прочесть что-нибудь из Библии и что-нибудь сказать. Никто ничего не сказал в ответ, не захотел ничего сделать. Тогда вновь встал этот парень. Он был без образования, не умел читать и все такое. Он был фермером, очень простым, и многие люди, может быть, назвали бы его необразованным, каким он и был, по своей сути, но он не был глупым, знаете, простой парень, без образования. Поэтому он не мог прочесть что-нибудь из Библии, чтобы прокомментировать. Но попросил, чтобы кто-нибудь прочитал для него отрывок из Библии, он знал, какой. Это был отрывок о награде. А затем, будучи фермером, он привел такой пример: “Это похоже на то, как однажды свинья разговаривала с коровой. И свинья сказала корове: «Как это так, ты получаешь зерно, купленное в магазине, самое лучшее, а я получаю объедки со стола, меня кормят объедками?» А корова отвечает ей: «Ну, я даю людям каждый день, а ты нет, нам приходится ждать твоей смерти, чтобы получить от тебя что-нибудь полезное». И парень сказал: “Вот что Господь хочет, чтобы вы делали... давайте Господу каждый день, знаете, отдавайте Господу душу свою, каждый день воздавайте хвалу Господу, и, знаете, вы будете не однажды отблагодарены. И не будьте, как свинья, и не ждите, пока умрете, чтобы Бог получил от вас хоть что-нибудь”.

Вот о чем был этот рассказ. Вот что постоянно приходит мне на ум, когда я провожу сканирование тела... и наконец однажды до меня дошло, что точно так происходит и с программой освобождения от стресса. Вы должны отдавать что-нибудь, вы должны действительно поработать для этого, вы должны благодарить свое тело, знаете, ценить свои глаза. Не ждите, пока ослепнете и скажете: “О, Боже, мои глаза”. Или ноги, не ждите, пока захромаете, или что-нибудь в этом роде... я имею в виду ваш разум; говорят, что если у вас достаточно веры, размером с крупинку соли, вы сможете сдвинуть горы. И точно так же... доктора говорят, что мы используем совсем чуточку нашего мозга. Мозг — мощная штука, прямо как аккумулятор в автомобиле. У него разные виды энергии, но если у вас отсутствует хорошая электропроводка, то, знаете, вы ничего от него не получите. Вы должны тренировать свой мозг, чтобы включить его в работу, иными словами, только таким образом вы что-нибудь от него получите.

И я говорю: “Боже мой, это же более или менее похоже на это [курсы освобождения от стресса]”, знаете, я смог все это себе

вообразить. Но этот рассказ фермера в тот день в церкви, был очень значительным. Каждый раз, когда я слышу его, я ощущаю толчок. Как я обычно говорю: это пришло мне в голову, и я просто “перевел” это по аналогии для собственного тела. Вы должны отдавать, чтобы быть в состоянии получать. Я отдал этой программе много сил и времени. Иногда мне не хотелось ехать за сотню миль только за этим. Но я приходил на каждое занятие, никогда не пропускал, всегда вовремя. Но понимаете, это легко, когда начинаете что-то получать от этого. Если вы нацелили свой разум на то, что хотите попробовать, отдавать этому самое лучшее, все возможное внимание, то, знаете, в результате вы что-нибудь обязательно получите».



Сейчас, когда они покидают комнату, становится ясно, что большинство участников понимают, что хотя занятия окончены, это только начало. Само путешествие будет длиться всю жизнь. Если они нашли подход, имеющий для них смысл, то не потому, что купили его, а потому что открыли его для себя сами и сочли стоящим. Это простой путь внимательности, бодрствования в собственной жизни. Иногда мы называем его путем осознания.

Движение по пути осознания требует от вас постоянной медитации. Если вы не соблюдаете это требование, путь зарастает «бурьяном» и становится запутанным. Он становится менее доступным, хотя в любой момент вы можете вернуться на него, потому что он всегда рядом. Даже если какое-то время вы не занимаетесь медитацией, как только вы возвращаетесь к своему дыханию, к моменту, вы опять здесь, опять на пути осознания.

На самом деле, как только вы начали систематически развивать внимательность в своей жизни, практически невозможно остановиться. Даже не занимаясь практикой внимательности, вы все равно так или иначе занимаетесь, если осознаете, как себя чувствуете в сравнении с тем, когда регулярно занимаетесь медитацией, и как это влияет на вашу способность справляться со стрессом и болью.

Путь поддержки и совершенствования своих навыков в практике внимательности состоит в развитии ежедневного продвижения в самой практике медитации и поддержании непрерывности. В двух следующих главах даются конкретные и практические рекомендации по поддержанию непрерывности обязательной и необязательной практики внимательности, чтобы путь осознания смог придать постоянное направление вашей жизни в ее непрерывном развитии.

Непрерывность обязательной практики

Самая важная часть работы по развитию практики внимательности состоит в поддержании ее непрерывности. Для этого существует один способ — постоянно заниматься. Она должна стать частью вашей жизни, как питание или работа. Мы поддерживаем непрерывность практики, выделяя время на бытие, на ничегонеделание независимо от того, какой объем реорганизации нашей жизни потребуется для этого. Ежедневное отведение времени на обязательную практику аналогично организации ежедневного питания. Вот что важно.

Не так важны используемые вами методики. Не так важно, используете ли вы аудиозаписи для практики медитации. Методики и аудиозаписи являются просто способами, которые помогают вам прийти к себе. Самое важное — постоянно возвращаться к моменту. Наилучшая рекомендация по любому вопросу в медитации — продолжать практику, продолжать рассматривать проблему с неосуждающим подходом. Со временем практика будет учить вас, подсказывать, что вам необходимо знать следующее. Если вы будете медитировать со своими вопросами и сомнениями, они растворятся в течение последующих недель. Что казалось непроницаемым, станет прозрачным, что казалось туманным, станет ясным. Как будто вы на самом деле позволяете своему разуму самому принять решение. Тич Нхат Ханх, вьетнамский учитель медитации, поэт и борец за мир, использует образ отстаивания яблочного сока с мякотью для описания медитации. Вы просто сидите и медитируете... разум сам себя регулирует. Это действительно так.

Вам будет полезно время от времени по мере углубления практики медитации перечитывать часть I «Практика внимательности» и главы о применении внимательности из части IV, непосредственно касающиеся вас. По мере развития практики многие вещи, которые сначала казались очевидными, станут менее

ясными. И некоторые детали, которые раньше могли не быть для вас значимыми, могут приобрести значение. Поэтому периодическое перечитывание инструкций может принести пользу. Они настолько просты, что их легко понять неправильно.

Даже инструкции по наблюдению за дыханием легко можно понять неправильно. Например, многим людям кажется, что указание «наблюдать» за своим дыханием означает «думать о» своем дыхании. Но это не одно и то же. Практика не требует, чтобы вы думали о дыхании. Она заключается в «пребывании со» своим дыханием, наблюдением за ним, ощущением его. Верно, когда разум отвлекается, мысли о дыхании вернут его обратно к осознанию. Однако в этот момент вы должны возвратиться просто к наблюдению.

Указания, как обращаться с мышлением, также часто понимаются неверно. Мы не подразумеваем, что мышление вам мешает и что следует подавлять свои мысли, чтобы сконцентрироваться на дыхании, сканировании тела или на позах йоги! Способ обращения с мышлением — просто наблюдать его как мышление, осознавать мысли как события в вашем сознании. Затем в зависимости от вашей практики вы можете делать разные вещи. Например, если вы работаете над развитием спокойствия и концентрации при помощи дыхания, то освобождаетесь от мыслей и возвращаетесь к дыханию, как только появляется осознание, что мышление увело внимание от дыхания. Освобождение не является уклонением от мыслей или их отталкиванием, подавлением или отказом от них. Все гораздо мягче. Вы позволяете мыслям делать все, что они делают, как можно лучше удерживая свое внимание на дыхании в каждый конкретный момент.

Другой формой работы с мышлением может быть наблюдение за ним вместо дыхания. В такой практике, которой мы немного занимаемся в конце аудиозаписи с медитацией сидя, вы просто привлекаете внимание к самому потоку мыслей. При этом мы не ориентируемся на содержание своих мыслей, даже если осознаем его. Мы позволяем им запоминаться и работать, рассматривая их просто как мысли, наблюдая их приход и уход без вовлечения в их содержание.

В практике внимательности мысли — нормальное явление. Мы не пытаемся подвергать наше мышление цензуре и не судим его в процессе наблюдения за ним. Это может показаться трудным, особенно если в детстве вас воспитывали в убеждении, что некоторые мысли «плохие» и вы плохие, потому что они у вас возникают. Работа практики внимательности очень деликатна.

Если мысль или чувство возникло, почему бы не признать ее или его и не рассмотреть? Зачем подавлять содержание, которое нам не нравится и одобрять содержание, которое нам нравится, если при этом мы ставим под угрозу возможность правильно понять себя и больше узнать свой разум таким, каков он на самом деле?

Здесь вступает в работу признание. Нам необходимо помнить, чтобы проявлять мягкость и доброту к самому себе, когда мы позволяем себе быть внимательными и восприимчивыми не только к дыханию, но и к любому моменту и к его последствиям.

Практически усилие разума неизменно направлено в противоположную сторону от заглядывания вглубь, в противоположную сторону от осознания своего внутреннего состояния бытия. Усилия разума направлены на внешние факторы: что мы должны сегодня сделать, что происходит в нашей жизни. Но когда эти мысли завладевают вниманием и мы моментально вовлекаемся в их содержание, в этот момент прекращается наше осознание. Поэтому реальная практика состоит не в конкретной используемой вами методике, а в вашем обязательстве обращать мудрое внимание на каждый конкретный момент, хотеть понимать и освобождаться, понимать и позволять им быть, какие бы мысли ни занимали ваш разум.

Проблемы, которые могут навредить вашей практике, могут возникнуть помимо тех, которые происходят из-за непонимания указаний по медитации. Самая большая из них — думать, что вы должны к чему-то прийти. Как только вы заметите, что ощущаете себя знатоком в медитации или что достигаете «особенных состояний» или попадаете в хорошее «пространство», вам следует проявить осторожность и очень пристально наблюдать, что происходит в вашем разуме. Несмотря на то, что это естественно — радоваться при появлении признаков прогресса, например в достижении более глубокой концентрации внимания и спокойствия, расслабления и уверенности в себе, и конечно, изменений в вашем организме, очень важно просто позволять им происходить, не ставя их себе в заслугу. С одной стороны, как мы уже видели, как только разум начинает комментировать ощущение, он отделяет вас от этого ощущения и превращает его во что-то иное. К тому же не совсем точно провозглашать, что «вы» ответственны за то, что сделали что-то. В конце концов, суть практики — ничегонеделание.

Разум «бегает» за всем и вся. В один момент он может утверждать, как замечательна практика медитации, в следующий момент убеждать вас в противоположном. И фактически никогда

не исходит из мудрости. Очень важно распознавать этот импульс «рекламировать» практику медитации по мере ее развития и с осознанием работать с этим импульсом как и с любой другой мыслью, позволяя ему быть и освобождаться от него. Иначе, в сущности говоря, вы можете легко увлечься разговорами о том, как замечательны медитация и йога, как они вам помогли, что все должны заниматься ими, и мало-помалу превратиться из занимающегося медитацией в ее рекламного агента. Чем больше вы разговариваете, тем больше уходит энергии, которая могла вам лучше послужить в вашей практике. Если вы будете следить за такими общими ловушками медитации, то будете совершенствоваться и развиваться, а ваш разум будет меньше управляем его собственными иллюзиями. По этой причине мы с самого начала рекомендуем участникам курсов освобождения от стресса не сообщать слишком многим людям, что они занимаются медитацией, и вообще стараться не говорить о своей медитации, а делать ее. Это наилучший способ использования благонамеренных, но нередко рассеянных и перепутавшихся движений энергии разума и их фокусирования через «линзу» внимательности.

Это некоторые из наиболее распространенных ошибок непонимания обязательной практики медитации. Все они легко исправляются простым напоминанием себе, которое я однажды видел на майке. Оно гласило: «Медитация — это не то, что вы думаете!»



В главе 10 мы приводили восьминедельный график, который мы применяем на курсах освобождения от стресса. Для удобства он приводится ниже в краткой форме. Мы рекомендуем вам следовать этому графику в течение восьми недель, а затем продолжать заниматься самостоятельно под собственным руководством. Дальнейшие рекомендации по сохранению постоянства вашего движения и вашего обязательства приводятся после восьминедельного графика.

ГРАФИК ВОСЬМИНЕДЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ

НЕДЕЛИ 1 и 2	Сканирование тела, 6 раз в неделю, 45 минут в день. Медитация в положении сидя с осознанием дыхания, 10 минут в день.
НЕДЕЛИ 3 и 4	Чередование по возможности сканирования тела с йогой (45 минут), 6 раз в неделю. Продолжать медитацию в положении сидя с осознанием дыхания, 15–20 минут в день.

НЕДЕЛИ 5 и 6	Медитация в положении сидя по 30–45 минут в день, чередовать с йогой. Начать медитацию при ходьбе, если еще не начали.
НЕДЕЛЯ 7	Практика по 45 минут в день, методика по вашему выбору, по отдельности или в сочетании. Если вы пользуетесь аудиозаписями, постарайтесь не при- менять их на этой неделе.
НЕДЕЛЯ 8	Вернитесь к использованию аудиозаписей. Прово- дите сканирование тела хотя бы дважды на этой неделе. Продолжайте заниматься медитацией в положении сидя и йогой.

После восьми недель:

- ♦ Ежедневно занимайтесь медитацией в положении сидя. Если вы чувствуете, что медитация сидя является для вас основной формой практики, занимайтесь ею в течение не менее двадцати минут, а лучше 30–45. Если чувствуете, что сканирование тела является для вас основным видом практики, то обязательно занимайтесь медитацией сидя не менее пяти-десяти минут в день. Если у вас «плохой» день или у вас «абсолютно нет времени», занимайтесь медитацией сидя три или даже одну минуту. Любой человек может выкроить три или хотя бы одну минуту. Но когда вы будете заниматься, пусть это будет минута концентрированного ничегонеделания, освобождения от времени на эту минуту. Сохраняйте ваше внимание на дыхании для стабильности и спокойствия.
- ♦ Если можно, постарайтесь выполнять медитацию сидя по утрам. Это окажет положительное влияние на весь ваш день. Также хорошо заниматься: а) сразу по приходу домой с работы, перед ужином; б) перед обедом, в кабинете или дома; в) вечером или поздним вечером, особенно если вы не устали; г) вообще в любое время... каждый момент хорош для обязательной практики, но не всегда.
- ♦ Если чувствуете, что сканирование тела является для вас основным видом практики, применяйте его в течение не менее двадцати минут подряд, а лучше 30–45.
- ♦ Занимайтесь йогой четыре и более раз в неделю по 30 и более минут. Обязательно выполняйте ее внимательно, особенно с осознанием дыхания и телесных ощущений, и отдыхая между позами.

Непрерывность необязательной практики

«Дорогой Джон, я мог бы написать книгу о том, как мои тревоги стали поддаваться контролю, с тех пор как я закончил свои занятия на курсах освобождения от стресса... Каждый момент был настоящим откровением для меня, и с каждым днем я становлюсь все более уверенным в своих способностях справляться со стрессом. С приветом, Питер». Май 1988 г.

Как мы уже видели, суть практики внимательности заключается в целенаправленном обращении внимания. Поэтому поддержание непрерывности необязательной практики означает обращать внимание, бодрствовать, владея своими моментами. Это может быть забавным. В любой момент вы можете спросить себя: «Полностью ли я бодрствую?», «Осознаю ли я, что в данный момент делаю?», «Присутствую ли я полностью в том, что делаю?», «Как чувствует себя мое тело?», «Мое дыхание?», «На что нацелен мой разум?»

Мы касались многих приемов привлечения внимательности к повседневной жизни. Вы можете настраиваться на то, чем вы заняты в данный момент: стоите или идете, слушаете или разговариваете, отдыхаете или работаете. Вы можете настраиваться на свои мысли, настроение и эмоции, свои побудительные мотивы для определенных действий и чувств и, конечно же, на ощущения вашего тела. Вы можете настраиваться на других людей, детей и взрослых — на «язык» их тел, их напряжение, чувства и речь, действия и на последствия этих действий. Вы можете настраиваться на восприятие более масштабного окружения: ощущение воздуха на вашей коже, звуков природы, света, цвета, форм, движения.

Поскольку вы бодрствуете, вы можете быть внимательными. Для этого требуется лишь хотеть этого и не забывать обращать

внимание на настоящий момент. Важно еще раз подчеркнуть, что обращать внимание не означает «думать об этом». Это означает непосредственно воспринимать то, в чем вы присутствуете. Ваши мысли будут лишь частью ваших ощущений. Они могут быть, а могут и не быть их основной частью. Осознание означает видеть целое, воспринимать все содержание и весь контекст каждого момента. Мы никогда не сможем ухватить суть этого только через мышление. Но мы способны воспринять суть момента, если выйдем за пределы мышления и придем к прямому видению, прямому слышанию, прямому чувствованию. Итак, внимательность — это осознанное отношение к ощущениям, которые поступают от органов чувств. Вы видите и знаете, что видите; слышите и знаете, что слышите; прикасаетесь и знаете, что прикасаетесь; поднимаетесь по ступенькам и знаете, что поднимаетесь по ступенькам. Вы можете ответить: «Разумеется, я знаю, что поднимаюсь по лестнице, когда поднимаюсь по лестнице». Но внимательность подразумевает, что вы не только знаете об этом как о понятии, но означает, что сейчас вы полностью присутствуете и осознаете каждый конкретный момент вашего движения по лестнице. Занимаясь практикой таким образом, мы можем освободиться от режима автопилота и постепенно привести себя к жизни преимущественно в настоящем и к более полному пониманию энергии конкретного момента. В этом случае мы с большим соответствием можем реагировать на изменения и потенциально стрессовые ситуации, потому что осознаем более крупное целое и нашу взаимосвязь с ним. Вы можете практиковать это в любое время, когда бодрствуете.

В главе 9 тема внимательности в повседневной жизни изучалась с некоторыми подробностями, и ее следует повторить, помня о поддержании непрерывности этой практики. В главе 10 предлагается ряд необязательных упражнений на осознание, которые мы выполняем на курсах освобождения от стресса вместе с обязательной практикой внимательности. Первое и самое важное — практика настройки на свое дыхание момент за моментом на протяжении дня. Как мы уже знаем, это привязывает нас к настоящему, к нашему телу и помогает нам быть уравновешенными и бодрствующими в этот момент.

Мы также применяем внимательность к рутинной деятельности, например пробуждению по утрам, умыванию, одеванию, выносу мусора, работе по дому. Суть необязательной практики постоянно остается одинаковой и включает вопросы типа «Присутствую ли я здесь сейчас?», «Бодрствую ли я сейчас?». Сам

вопрос обычно приводит нас к настоящему, к контакту с нашими действиями в конкретный момент.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ОСОЗНАНИЮ, КОТОРЫЕ МОГУТ БЫТЬ ПОЛЕЗНЫМИ ДЛЯ ВАС

1. Постарайтесь быть внимательными в течение одной минуты каждый час.
2. Устанавливайте связь со своим дыханием в течение всего дня, где вы ни были и как можно чаще.
3. В течение одной недели осознавайте одно приятное событие в день, когда оно происходит. Записывайте его наряду с вашими мыслями, чувствами и телесными ощущениями в дневнике (см. Приложение) и изучайте лежащие в его основе стереотипы.
4. В течение следующей недели проделайте то же самое в отношении одного неприятного или стрессового события в день, когда оно происходит. Опять-таки, записывайте ваши телесные ощущения, мысли, чувства и автоматические/управляемые реакции. Изучайте лежащие в их основе стереотипы.
5. Осознавайте один сложный случай общения в день на протяжении следующей недели и записывайте в аналогичный дневник (см. Приложение), что происходило, что вы хотели получить от этого общения, что хотел собеседник и что произошло в реальности. В течение недели изучайте стереотипы. Говорит ли вам что-либо это упражнение по осознанию о вашем душевном состоянии и его последствиях, когда вы общаетесь с другими людьми?
6. Осознавайте взаимосвязь между физическими симптомами дистресса, которые у вас могут быть, например периодические головные боли, усиление хронической боли, учащенное дыхание, мышечное напряжение наряду с предшествующими психофизическими состояниями, и их первопричинами. Ведите дневник с их отображением в течение целой недели.
7. Будьте внимательны к своим потребностям в обязательной практике медитации, расслаблении, физзарядке, здоровом питании, достаточном количестве сна, близости, взаимосвязи и юморе и отнеситесь к ним с уважением. Эти потребности — оплот вашего здоровья. При регулярном соответствующем внимании они обеспечат вам прочный фундамент для здоровья, повысят вашу стрессоустойчивость и принесут больше удовлетворения и последовательности в вашу жизнь.

8. После особенно стрессового дня или события обязательно выполняйте упражнения для снятия напряжения и восстановления равновесия в тот же самый день, если это в принципе возможно. В частности, процессу восстановления способствуют медитация, упражнения по тренировке сердечно-сосудистой системы, встречи с друзьями и достаточное количество сна.



И в заключение следует напомнить, что каждый момент вашей сознательной жизни является моментом, к которому вы можете привлечь больше внимания и осознания. Наши рекомендации по их осуществлению померкнут рядом с вашими собственными, когда вы будете культивировать внимательность в вашей жизни.

Путь осознания

В нашей западной культуре мы не очень знакомы с понятием путей, или дорог. Понятие «путь» пришло из Китая как понятие универсального закона бытия, называемого «Дао»*, или просто «путь». Дао — это мир, развивающийся по собственным законам. Ничего не делается и ни к чему не принуждается, все происходит само собой. Жить по законам Дао — значит понимать ничегонеделание и не-стремление. Ваша жизнь сама уже создает себя. Проблема заключается в том, видите ли вы это в таком свете и живете ли в соответствии с тем, что есть, чтобы войти в гармонию со всем и во все моменты жизни. Это путь внутреннего озарения, мудрости и исцеления. Это путь признания и покоя. Это путь единой системы разум—тело, которая познает себя изнутри. Это искусство сознательной жизни, знания о своих внутренних и внешних ресурсах, а также знания о том, что, по сути дела, ни внутреннего, ни внешнего не существует.

Наша система образования совсем мало берет из этого понятия. Наши школы не делают упор на бытие. Нам предоставлено самим отыскивать его. Современное образование делает упор на действии. Хотя, к сожалению, в основном, это фрагментарные действия, которые оторваны от осознания того, кто выполняет эти действия и что из области бытия может нас чему-нибудь научить. Так часто действия происходят в спешке, как будто окружающий нас мир буквально придает нам ускорение и «проталкивает» нас через жизнь, не предоставляя нам роскошь возможности на миг остановиться, определить свое положение в этом мире и понять, кто выполняет эти действия. Само осознание котируется невысоко, нам не преподают его богатство и не обучают способам его развития и применения.

* Метафизическое понятие, центральное для всех систем китайской философии, абсолютный принцип Вселенной, соединяющий в себе понятия инь и ян, женское и мужское начала. В переводе с китайского означает дорога, путь.

Нам оказало бы существенную помощь, если бы в начальной школе нам показали, быть может, на некоторых простых примерах, что мы не есть наши мысли, что мы можем наблюдать за их приходом и уходом, и научили нас не привязываться к ним и не следовать за ними. Даже если бы в то время мы ничего не поняли, нам было бы полезно просто услышать об этом. Точно так же, нам было бы полезно узнать, что дыхание — наш союзник, что простое наблюдение за ним ведет к успокоению. Или что здорово просто быть, что нам не нужно все время бегать, к чему-то стремиться или соперничать, чтобы почувствовать себя личностями.

Нам могли и не сообщить об этом в детстве, но еще не поздно. Для начала подходит любое время, когда вы решите, что пришла пора воссоединиться с областью вашей целостности. Кстати, в практике йоги возраст отсчитывается с момента начала практики, а не с момента рождения. Итак, если вы начали практику, то вам сейчас может быть всего несколько дней, недель или месяцев от роду. Как мило!

Каким бы странным это ни показалось, но мы приглашаем пациентов, направленных врачами на курсы освобождения от стресса, поучаствовать в настоящей работе. Изучать понятие о существовании пути бытия, образа жизни и способа обращения внимания — это словно сейчас, посреди моря страданий и вихря жизни любого человека, начинать все сызнова, освобождаться с помощью этого понятия и от него самого. Но изучение понятия как идеи или философии будет бесплодным упражнением мышления, просто очередными идеями для заполнения и без того перегруженного разума.

Вы приглашаетесь, точно так же, как и наши пациенты, поработать над превращением области бытия в союзника в вашей собственной жизни, пройти путем внимательности и самим увидеть, как все меняется, когда вы меняете образ своего пребывания в теле и в мире. Как мы отметили в начале книги, это приглашение в путешествие длиною в жизнь, приглашение увидеть жизнь как приключение в осознании.

Это приключение обладает всеми элементами поисков героического, поисков самого себя на жизненном пути. Вам это может показаться надуманным, но мы считаем своих пациентов героями и героинями в древнегреческом стиле, которые совершают свои личные одиссеи и получают удары от судьбы. Но теперь, в своем желании отправиться в это путешествие целостности, они окончательно ступили на дорогу домой.

Как выяснилось, нам не приходится заходить далеко в поисках самого себя. В любой момент мы находимся возле своего дома, гораздо ближе, чем мы думаем. Если мы можем просто осознать полноту этого момента, этого дыхания, то сможем найти неподвижность и покой прямо здесь. Можно прямо сейчас «быть дома» в наших телах, какие они есть.

Когда вы идете путем осознания, то привлекаете систематическую сознательность к опыту жизни, что делает жизнь более полной, более реальной. И не имеет существенного значения, что вас никто не учил, как это делать, и не говорил, что это стоит делать. Когда вы готовы к этому поиску, он сам найдет вас. Все происходит именно таким образом, это часть Пути. Каждый момент действительно является первым моментом вашей оставшейся жизни. «Сейчас» является единственным временем, в которое вы живете.

Практика внимательности предоставляет возможность идти по пути собственной жизни с открытыми глазами, не наполовину бессознательно, а бодрствуя и сознательно управляя своими реакциями на окружающий мир вместо автоматического бездумного реагирования. Конечный результат слегка отличается от другого образа жизни тем, что мы знаем, что идем по пути, следуем по пути, что бодрствуем и осознаем: Никто не диктует вам, каким должен быть этот путь. Никто не требует следовать «его путем». Весь смысл заключается в том, что существует только один путь, но проявлений этого пути существует столько же, сколько существует людей, традиций и убеждений.

Наше реальное Задание с большой буквы состоит в том, чтобы найти собственный путь, плывя с ветрами перемен, ветрами стресса, боли и страдания, ветрами радости и любви, пока мы не осознаем, что при этом мы никогда не покидали порт, что никогда не удалялись далеко от настоящих самих себя.

Невозможно потерпеть неудачу при выполнении этого задания, если вы выполняете его с искренностью и постоянством. Медитация не является синонимом расслабления, который только пишется иначе. Если вы выполняете упражнение на расслабление, и в результате не расслабились, то вы потерпели неудачу. Но если вы развиваете практику внимательности, тогда единственно важным является ваше желание смотреть и быть со всем, что есть в этот момент, включая дискомфорт, напряжение и представления об успехе и провале. Если вы хотите этого, то неудачи не будет.

Аналогично, если вы со всей внимательностью встречаете стресс в своей жизни, не можете потерпеть неудачу в своей ответной реакции на него. Просто осознать стресс — уже мощная управляемая ответная реакция, которая все меняет и открывает новые возможности для развития и действий.

Но иногда эти возможности не проявляются сразу. То, что вы не хотите делать, может быть понятным, но то, что вы действительно хотите сделать, может быть неясным. И это тоже не является неудачей. Это творческие моменты, моменты незнания, моменты, в которые вы должны быть терпеливыми, уравновешенными в незнании. Даже замешательство, отчаяние и возбуждение могут быть творческими. Мы можем работать с ними, если хотим с осознанием пребывать в настоящем в каждый конкретный момент. Это танец Зорбы перед лицом «полной катастрофы». Это движение уводит нас за пределы успеха и провала на путь бытия, который позволяет всему спектру ощущений нашей жизни, наших надежд и страхов проявиться в нашей собственной жизни.

Путь Осознания имеет свои этапы, которые мы начали обсуждать в этой книге. Мы лишь отчасти рассмотрели его связи со здоровьем и исцелением, со стрессом, болью и болезнями, со всеми подъемами и спадами разума, тела и самой жизни. И этим путем мы должны пройти, совершенствуя себя посредством ежедневной практики. Это скорее не философия, а путь, образ жизни, в соответствии с которым вы проживаете свои моменты, причем наиболее полно. Этот путь становится вашим, только когда вы идете по нему сами.

Внимательность — это путешествие длиною в жизнь по пути, который в конечном итоге не ведет никуда, только к тому, кто вы есть. Путь осознания всегда рядом, всегда доступен вам в каждый момент. После того, как все сказано и сделано, суть его возможно уловить, наверно, только в поэзии и в молчании своего собственного разума, и в покое тела.

Итак, мы прибыли вместе в этот пункт нашего путешествия, и пусть этот момент будет убаюкан в видении поэта Пабло Неруды в его стихотворении «Помолчим».

Теперь отсчитаем двенадцать
и будем тихи и мирны.

Только раз на земле не будем
говорить ни на одном языке,
остановимся на минуту,
не делая ни единого жеста.

Благоуханной была бы минута
без спешки, без паровозов,
и все мы были бы вместе
охвачены общей тревогой.

Рыбаки холодного моря
не трогали бы китов,
и рабочий с соляных приисков
посмотрел на свои изъеденные руки.

Те, кто готовит зеленые войны,
газовые, огневые,
готовит победы без выживших,
лучше надели бы чистое платье
и пошли со своими братьями
в тень, ничего не делая.

Не смешивайте то, что я хочу,
с бездействием, с непротивленьем:
жизнь — только то, что делается,
нет ничего общего у меня со смертью.

Если мы не единомушны,
ведя под уздцы наши жизни,
то, быть может, минута безделья

при общем полном молчанье
сумеет прервать печаль
и взаимное непониманье;
и смертью друг другу грозить
мы больше, быть может, не станем;
быть может, земля нас научит,
что, когда все кажется мертвым,
все на самом деле живет.

Я теперь отсчитаю двенадцать,
ты замолчишь, я уйду.*

* Перевод О. Савича. П. Неруда. Собрание сочинений в 4 т., М.: «Художественная литература», 1978.



ПРИЛОЖЕНИЕ

Дневники осознания

**Информация о заказе
видео- и аудиозаписей**

ДНЕВНИК ОСОЗНАНИЯ ПРИЯТНЫХ И НЕПРИЯТНЫХ СОБЫТИЙ

Инструкция: в течение одной недели каждый день осознавайте одно приятное событие или происшествие, когда оно происходит. Позже в дневнике аналогичной формы подробно запишите, каким оно было и что вы испытывали. На следующей неделе каждый день осознавайте одно неприятное, или стрессовое, событие и запишите аналогичным образом.

	Что это было за событие?	Осознавали ли вы приятные (или неприятные) чувства, в процессе события?	Как ваше тело чувствовало себя во время этого события? Подробно опишите испытанные вами ощущения.	Какие настроения, чувства и мысли сопровождали это событие в то время?	Какие мысли приходят вам в голову сейчас, когда вы это записываете?
ПОНЕДЕЛЬНИК					
ВТОРНИК					
СРЕДА					
ЧЕТВЕРГ					
ПЯТНИЦА					
СУББОТА					
ВОСКРЕСЕНЬЕ					

ДНЕВНИК ОСОЗНАНИЯ СЛОЖНОГО, ИЛИ СТРЕССОВОГО, ОБЩЕНИЯ

Инструкция: в течение одной недели каждый день осознавайте один сложный, или стрессовый, момент общения или происшествие, *когда оно происходит*. Позже в дневнике аналогичной формы подробно запишите свои ощущения.

	Опишите момент общения. С кем? Предмет разговора?	Как возникла сложность?	Чего на самом деле вы хотели от человека или ситуации?	Чего хотел другой человек (люди)? Что он (они) получили в реальности?	Как вы себя чувствовали во время и после случившегося?	Был ли разрешен в конце кощов этот вопрос? Если нет, то каким образом это могло бы произойти?
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ВТОРНИК						
СРЕДА						
ЧЕТВЕРГ						
ПЯТНИЦА						
СУББОТА						
ВОСКРЕСЕНЬЕ						

Информация о заказе видео- и аудиозаписей

- ♦ **The Friendly Flames** (Дружественные языки пламени)

30 минут \$29,95

Домашняя видеопрограмма, удостоенная четырехзвездочного рейтинга и номинации среди четырех наилучших видеопрограмм 1989 года по категории «Здоровье и стойкость» журналом Video Review, февраль 1989. Инструкции по развитию внимательности на фоне костра.

Можно заказать по адресу:

Videocraft Classics
P. O. Box 8529
F. D. R. station
New York City, NY 10150

- ♦ **The Word of Relaxation** (Мир расслабления)

57 минут \$100,00

Внутрибольничная видеопрограмма, описанная в главе 13.

Можно заказать по адресу:

Stress reduction Video
University of Massachusetts Center
Worcester, MA 01655

АУДИОЗАПИСЬ 1

- ♦ **Guided Body Scan Meditation/Guided Yoga 1**

45 мин/сторона

Первая аудиозапись, используемая пациентами на курсах освобождения от стресса. Сканирование тела — тщательно руководимое путешествие по своему телу, описанное в главе 5. Позволяет входить и исследовать состояние глубокого расслабления и сознания конкретного момента. На стороне 2 представлен комплекс легких поз хатха-йоги с применением практики внимательности, проиллюстрированных в главе 6, рис. 6.

АУДИОЗАПИСЬ 2

- ♦ **Guided Setting Meditation/Guided Yoga 2**

45 мин/сторона

В медитации сидя отрезки молчания между инструкциями более длительные, чем при сканировании тела, что позволяет уделить больше времени собственной практике внимательности, как описывается в главе 4. На стороне 2 представлен другой комплекс поз хатха-йоги с применением практики внимательности, проиллюстрированных в главе 6, рис. 7.



ДЖОН КАБАТ-ЗИНН, доктор философии, является основателем и директором Курсов освобождения от стресса в медицинском центре при Массачусетском университете и адъюнкт-профессором медицины на кафедре профилактической и поведенческой медицины Медицинской школы при Массачусетском университете. Он всемирно известен благодаря своей работе по содействию больным с хронической болью и стрессом при помощи медитации внимательности. Доктор Кабат-Зинн составил видеопрограмму для внутрибольничного обучения «Мир расслабления», которая сейчас применяется в больницах в масштабе США. У него обучались множество врачей, и по его программе было открыто еще несколько курсов.

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ — Тич Нхат Ханх	5
ПРЕДИСЛОВИЕ — Джоан Борисенко	6
БЛАГОДАРНОСТИ	9
ВВЕДЕНИЕ.	
Стресс, боль и болезни: противостояние полной катастрофе	14

I ПРАКТИКА ВНИМАТЕЛЬНОСТИ: СПОСОБНОСТЬ ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ

1 Главное в жизни — яркие моменты	32
2 Основы практики внимательности: факторы отношений и обязательность	47
3 Могущество дыхания: ваш непредвиденный союзник в процессе исцеления	64
4 Медитация в положении сидя: укрепление области бытия	77
5 Пребывание в своем теле: методика сканирования тела	94
6 Развитие силы, равновесия и гибкости: йога — тоже медитация	113
7 Медитация при ходьбе	133
8 День внимательности	140
9 Делайте все с осознанием: внимательность в повседневной жизни	153
10 Как начать практику медитации	162

II СИСТЕМА ВОЗЗРЕНИЙ: НОВАЯ КОНЦЕПЦИЯ ЗДОРОВЬЯ И БОЛЕЗНЕЙ

11 Введение в систему воззрений	170
12 Понимание целостности и иллюзия обособленности	174

13	Об исцелении	190
14	Доктора, пациенты и общество: движение к единому взгляду на здоровье и болезни	209
15	Разум и тело: убеждения, отношения, мысли и эмоции могут приносить вред или исцелять	224
16	Взаимосвязь	247

|| III СТРЕСС

17	Что такое стресс?	262
18	Изменения: можете быть уверены, что они есть	270
19	В тупике стресс-реактивности	277
20	Управляемая, а не автоматическая реакция на стресс	294

|| IV ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: КАК ВЫЙТИ ИЗ СОСТОЯНИЯ «ПОЛНОЙ КАТАСТРОФЫ»

21	Работа с симптомами заболеваний: прислушиваясь к своему телу	306
22	Работа с физической болью: ваша боль — это не вы	313
23	Подробнее о боли	331
24	Работа с эмоциональной болью: ваше страдание — не вы... но вы многое можете сделать для своего исцеления	352
25	Работа со страхом, паникой и тревогой	366
26	Время и временной стресс	384
27	Сон и стресс вследствие нарушения сна	398
28	Люди как источник стресса	405
29	Стресс от исполнения роли — ролевой стресс	418
30	Стресс, вызванный работой	424
31	Стресс от питания	435
32	Стресс от окружающей среды	451

|| V ПУТЬ ОСОЗНАНИЯ

33 Новые начинания	464
34 Непрерывность обязательной практики	472
35 Непрерывность необязательной практики	477
36 Путь осознания	481

ПРИЛОЖЕНИЕ

Дневники осознания	488
Информация о заказе видео- и аудиозаписей	490

Научно-популярное издание
Серия «Здоровье в любом возрасте»

КАБАТ-ЗИНН Джон

САМОУЧИТЕЛЬ ПО ИСЦЕЛЕНИЮ

Перевод с английского — *О. В. Журавлёв и Т. Н. Журавлёва*
Художник обложки *М. В. Драко*

Подписано в печать с готовых диапозитивов 28.02.2002.

Формат 84×108/32. Бумага газетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 26,04. Уч.-изд. л. 21,17. Тираж 11000 экз. Заказ № 2000.

Гигиеническое заключение № 77.99.2.953. П. 16640.12.00 от 15.12.2000 г.

ООО «Попурри». Лицензия ЛВ № 117 от 12.01.01.

Республика Беларусь, 220065, г. Минск, ул. Аэродромная, 4а, б.

При участии ООО «Плопресс». Лицензия ЛВ № 50 от 08.10.97.

Республика Беларусь, 220013, г. Минск, ул. Я. Коласа, 35—306.

Республиканское унитарное предприятие

«Издательство “Белорусский Дом печати”».

Республика Беларусь, 220013, г. Минск, пр. Ф. Скорины, 79.

Не существует таких лекарств, которые бы сделали вас невосприимчивыми к стрессу или боли, решили бы ваши жизненные проблемы и исцелили бы как по мановению волшебной палочки. Чтобы добиться исцеления и внутреннего душевного спокойствия, вам самим нужно будет приложить немало усилий. То есть «работать» непосредственно с самими стрессом и болью, которые приносят страдания.

Противостоять трудностям так, чтобы это привело к эффективному решению проблем и к внутреннему спокойствию и гармонии — это целое искусство. Овладеть им вам поможет данная книга, в которой приводится полная программа по преодолению болезней, физической боли и страданий, вызванных эмоциональными расстройствами, а также других негативных жизненных факторов.

Здесь излагаются:

- модель, облегчающая понимание и осознание стресса;
- общая «философия здоровья», в основе которой лежат такие понятия, как «целостность» и «взаимосвязь», а также сведения о связи разума со здоровьем и процессом исцеления;
- подробная информация и рекомендации по использованию «метода осознания» в случаях, которые несут в себе болезни, эмоциональную и физическую боль, тревогу, панику и жизненные неприятности;
- практические предложения по эффективному применению во всех сферах жизни «метода внимательности».