

Еще несколько лет назад медитацию считали причудой чудаков, мечтателей и беглецов от реальности. А сегодня медитирует почти каждый: менеджер, спортсмен, школьник, бизнесмен. Кому-то надо снять умственное напряжение, а кому-то – успокоиться. Но что медитация может лечить – об этом знают не все. Пока. Из моей книги вы почерпнете важное: как конкретно вам избавиться от надоевшей, ноющей, давно мучающей боли. В течение четырех недель вы будете каждый день открывать для себя новый медитационный комплекс – он будет состоять из теоретической части, задачи дня, техники дня и совета профессионала. Вы узнаете, каким типом реакции на боль обладаете и что заставляет именно вашу боль отступить. Вы поймете, какие действия наилучшим образом резонируют с вашим организмом. А через четыре недели – встречайте! – вы станете профи в том, что касается своего тела, и сможете избавиться от любых возникающих болей или болезней. Давайте же засучим рукава! Катрин Джонас

# Катрин Джонас Медитация лечит. Без боли в новую жизнь

© 2017 Verlag Via Nova GmbH Alte Landstr. 12

36100 Petersberg Germany

© ОАО Издательская группа «Весь», 2018

Вся информация, содержащаяся в этой книге, тщательно проверена и соответствует последним достижениям науки. Перед тем как начать самолечение и приступить к упражнениям, необходимо уточнить, что недуги больного не являются симптомами заболевания, которые требуют срочного медицинского вмешательства. Представленные в книге упражнения не заменяют медицинскую или психологическую помощь. Успех или правильное проведение упражнений автор не может гарантировать.

##### \* \* \*

# Введение

Знаете ли вы, что правильная регулярная медитация способствует выработке опиатов, действующих как сильный болеутоляющий препарат? Знаете ли вы, что невыносимая мигрень теряет силу, дистанцируясь от навязчивых пустых мыслей, и даже люди с «неизлечимыми» заболеваниями благодаря медитации получают шанс на новую жизнь?

Еще несколько лет назад медитацию считали причудой чудаков, мечтателей и беглецов от реальности, а сегодня медитирует почти каждый: менеджеры для тренировки выносливости, спортсмены для улучшения результатов, специалисты ИТ для снятия умственной перегрузки, школьники, чтобы успокоиться перед экзаменами и, само собой, любители йоги. Это только вопрос времени, когда медитация получит признание в современной медицине. Согласно заявлениям нейроисследователей, регулярные медитативные практики могут значительно снизить хронические боли.

Но что скрывается за этим? Действительно ли инновация состоит в том, что обезболивающие препараты сменит такое чудо-средство и, вместо того чтобы обратиться к врачу, пациент расположится на медитативном коврике? И как будет обстоять дело с длительной болью, которая считается устойчивой к терапии? Действительно ли больным будет достаточно погрузиться в себя, и боль отступит, как при нажатии кнопки? Конечно, вы сами видите, что такое представление мало связано с реальностью. Необходимо более глубокое понимание предмета, прежде чем медитативные практики проявят свои сильные стороны.

Как я уже писала в своей первой книге «Медитация исцеляет: без боли в новую жизнь», результат появится только в том случае, когда осознанно устраняется основной персонаж и главная причина возникновения болевых ощущений: «боль-разум». Мы должны осознать, как направить медитационные импульсы на обработку боли и трансформировать ее в хорошее самочувствие. Зависимый от обезболивающих препаратов человек в этом процессе улавливает момент, когда прием анальгетиков становится излишним.

Эта тема увлекает меня не только потому, что я медитирую уже давно. У меня как терапевта «тела-разума» и тренера по медитации, имеется свой профессиональный интерес. Я называю свою работу термином «bodywareness»[[1]](#1), то есть осознание человеком своего тела. Обращаюсь в первую очередь к тем хронически больным людям, которые из-за болезней чувствуют себя загнанными в тупик или погибающим в угрожающем водовороте стресса. Между тем множество моих пациентов прошли через взлеты и падения болевых процессов, и свой накопленный опыт я собрала в ориентированную на осознание тридцатидневную программу по избавлению от боли. Так как в основном я опираюсь на практический профессиональный опыт, то в этой книге я представила практические методы, а при выборе комплекса упражнений исходила из их пригодности в повседневной жизни.

Эта книга может вас заинтересовать, если вы:

хотите основательно изучить причину вашей боли;

хотите найти окончательное решение и самостоятельно осознанно обращаться с болью;

страдаете от побочных эффектов анальгетиков или сыты по горло медикаментами;

хотите заменить посещения врача и приемы в поликлинике на обычные радости жизни;

кроме привычной боли хотите придать своей жизни больше свежести, красок и богатства жизни;

хотите повысить качество жизни благодаря саморефлексии и самоуважению.

Что может вас заинтересовать?

Прежде всего, вы узнаете о конкретных шагах, которые помогут вам подготовиться к программе избавления от боли, поскольку в правильной подготовке уже заложена большая часть успеха. Я придаю особое значение отношению к медикаментам. И затем начнется самое интересное.

В основной части книги я радушно приглашаю вас в домашний спа-центр для медитации.

В течение четырех недель вы будете каждый день открывать для себя новое спа-меню, представляющее собой комплекс, состоящий из четырех составляющих: теоретической части, задачи дня, техники дня и советов профессионала. Вам предстоит выяснить, каким типом реакции на боль вы обладаете, и какой аспект заставляет боль отступить. Вы самостоятельно изучите, какой вид самонаблюдения лучше резонирует с вашим телом. В конце вы овладеете набором ресурсов, основанном на собственном опыте, обретете свежий взгляд на свою ситуацию с болью и станете экспертом по медитации избавления от боли.

Давайте же засучим рукава! На границе между возможностью и сомнением, между надеждой и реальностью проявим активность: если вы живете с болью, я приглашаю вас направить больше внимания внутрь себя и начать тренировать «внутренний глаз». Вам откроются двери, о существовании которых вы и не догадывались.

# Пролог: ритуал-медитация от боли

## Открыться новому

С тех пор как медитация стала любимым детищем неврологии, мы почти каждый день слышим новые сообщения о том, что она помогает людям в их повседневной жизни. Она способна снять стресс, вывести из панических состояний и депрессии, разобраться с собственными сомнениями, решить проблемы с сердцем, снизить кровяное давление, победить бессонницу. Но если вы считаете, что она также сможет заменить болеутоляющие средства, процедуры или обезболивающие, как следует из нейроисследований, необходимо уточнить некоторые моменты. По опыту работы с болеющими людьми я знаю, куда устремлены их надежды: на чудо, которое наконец-то случится, на секретное оружие, которое фокусник вынет из рукава, или на кнопку переключателя, отключающего боль.

Будь это действительно так, мы могли бы закрыть реабилитационные центры и поликлиники, переоборудовав их в медитационные центры. Фармацевтическая промышленность объявила бы себя банкротом, а за ней исчезли бы все аптеки. Вы, конечно, сами видите, что идея «вы просто должны медитировать» сильно преувеличена.

Прежде чем приступать к медитации по избавлению от боли, ориентированной на осознание, предлагаю вам создать для нее благоприятную почву.

Проделаем для начала небольшой символический ритуал, который даст вам первое впечатление предстоящего внутреннего исследования.

## Внутренне «стать пустым»

Прошло более двух десятилетий с моего участия в семинаре по традиционной китайской медицине. В то время часто высмеивали восточный подход в медицине, включающий в себя понятие распределения энергии в разных частях тела, а нетрадиционные терапевтические методы отвергали как шарлатанство. Соответствующее специальное образование почти не учитывалось, и нужно было не только иметь определенный энтузиазм, но прежде всего мужество, позиционируя себя как терапевта восточных практик, не говоря уже о медитации.

Руководитель семинара начал его очень необычным способом: он вручил каждому из участников стакан, наполненный водой, и попросил вылить содержимое как можно медленнее и осознаннее. Этот процесс символично освобождал от накопленных медицинских и терапевтических знаний, теорий, принципов, концепций и суждений о теле и здоровье и давал внутреннюю установку на обучение. Так как мы искали новых знаний, нам предлагалось сначала очистить для них место. Могу сказать, что этот символический акт по-прежнему остается моим самым любимым воспоминанием, потому что впервые он наглядно показал мне, насколько тяжело дается восприятие новых идей, когда человек наполнен закостенелыми, «старыми» знаниями и суждениями.

Когда я начала опустошать стакан воды, этот процесс быстро превратился в прекрасный шанс: я почувствовала драгоценность момента и ощущение легкости, открытости для всего нового и неизвестного. При этом я заметила, как сложно освободиться от громоздкого балласта прежних знаний пропорционально количеству воды в маленьком стакане. Боже, подумала я, этого стакана недостаточно даже для десятой части моего «багажа»! Было ощущение, что мне нужно вылить бочку, нет, целую ванну.

Кроме того, я почувствовала страх оттого, что пришлось бы остановиться, потому что вода вылилась бы через край. Когда у вас еще будет шанс это сделать? Когда вам удастся избавиться от кучи лишней информации, полученной в школе, университете или на рабочем месте? И когда еще появится возможность начать с самого начала, испытать что-то новое и слить все фиксированное и безусловное в умывальник на семинаре? С большим вниманием к своим внутренним ощущениям я вылила последние капли.

Почему я рассказываю вам эту историю в начале тридцатидневной программы? Если при занятии медитацией вы внимательно рассмотрите причину возникновения боли в надежде на то, что она отступит, то это произойдет, только когда вы научитесь отстраняться от привычных мыслей и действий. Если вы хотите, чтобы медитативная практика привела к ощутимому затуханию боли и в будущем – к отказу от лекарств, вам не обойтись без освобождения от старых знаний. Я настоятельно рекомендую вам взглянуть свежим взглядом на новое, даже если речь идет только о символическом действии. Поэтому прошу вас «прокачать» изнутри ваши накопленные знания о том, как возникает боль. Вылейте их так медленно и осознанно, как только возможно! И постарайтесь оценить этот шанс!

## Два стакана

Однако нам понадобится вылить не один, а два стакана. Точнее: один – стакан боли, а другой – медитации. Я прошу вас сделать это, потому что обе эти области крайне перегружены такими оценочными суждениями, как «хорошо» и «плохо», «правильно» и «неправильно».

И еще одно: размер стаканов следует выбирать в соответствии с личной ситуацией.

Достаньте для себя стакан соответствующего размера. Помните следующее: чем дольше существует ваша история болезни с неудачным лечением, чем дольше вы принимаете лекарства в больших дозах и чем сильнее ваша убежденность, что устранение боли возможно только определенным способом, – тем больше должен быть ваш стакан. Чем подозрительнее вы относитесь к этому символическому акту, считая его бессмыслицей, тем медленнее и осознаннее следует выливать воду. Потому что скептическое отношение к этой «игре» приведет к напряженности и недоверию при медитировании, закрывании глаз и обращении взгляда внутрь.

Так повелось в любой области нашей жизни, что новые пути не прокладывают на старых, исхоженных дорогах. Если вы хотите выбрать новый путь, основанный на осознании, и стремитесь перевернуть лист вашей истории боли, вам придется оставить прежние привычки и настроиться на изменение стратегии. Каждый раз биться головой об стену больно. Накручивание одних и тех же кругов в карусели терапии изматывает и быстро приводит к нервному истощению. Это отбрасывает вас назад, с каждой неудачной попыткой лечения погружая мозг все глубже в производство боли. Итак, отныне мы свободно прокладываем путь к новому подходу. Начнем!

## Ритуал: Опустошить «стакан с болью»

Читая эти строки, вы, возможно, находитесь в самолете или поезде, на пляже, в приемной у остеопата или в кафе. И потому у вас нет стакана. Но тем не менее отказываться от этого акта нельзя. Давайте представим себе его! И сознательно совершим этот процесс с полной концентрацией в два приема по семь шагов. Итого четырнадцать аспектов. Опустошая стакан, мы сделаем четырнадцать шагов, чтобы не упустить ни один из факторов, которые потом станут вам подмогой при проведении теории в практику. Будем педантичными в расчетах и начнем правильно делить выливаемую воду. Вы будете удивлены, с чем при этом вам придется расстаться.

##### 1. Борьба с болью

Сразу после появления боли, пусть это случилось в результате травмы или несчастного случая, после операции или по каким-то другим причинам, в организме зачастую начинается процесс заживления поврежденных тканей, и болезненные ощущения постепенно стихают. Этот процесс является защитной реакцией организма и его помощником и достаточно изучен и понятен.

Но если боль надолго поселяется в организме и не уходит, а примерно спустя три месяца становится уже хронической, то ситуация резко меняется: разворачивается поле сражения. Она становится врагом. Полчища врачей, хирургов, фармацевтов, психологов предлагают свои услуги, чтобы в наступательной борьбе изгнать боль из организма и навсегда ее победить. Но при этом происходит следующее: чем сильнее боль сопротивляется, тем больше вооружаются против нее, тем сильнее орудия и ожесточеннее борьба. Это выглядит как настоящее побоище. А ваш организм – поле битвы. Если вы из числа тех, кто готов до победного сражаться с болью, используя сильные средства, находя их единственно верными и необходимыми, то я не стану спорить с вами. Но в этом случае вам будет трудно читать этот текст дальше. Ни разумная болетерапия, ни медитация не имеют с борьбой ничего общего. Но если у вас все чаще возникает сомнение и появляется мысль, что ожесточенное сопротивление бесполезно и только усиливает боль, то вы на правильном пути.

И если вы безуспешно испробовали всевозможные методы лечения, проиграв множество поединков с болью, то здесь я объявляю вам об окончании войны. Сложите оружие, отбросьте его в сторону. Да, именно так. Откиньтесь на мягкую спинку кресла и расслабьтесь.

В медитации центральную роль играет отказ от мыслей о всякой борьбе. Я еще не раз напомню вам о том, что физическое воздействие на организм не приводит к хорошему самочувствию и к положительным результатам. И если медитативные практики применять для борьбы против симптома – боли, стресса, перенапряжения, усталости и забот – это окажется пустой тратой времени. Потому что медитация – вне всякой формы оценки и противопоставления.

Вывод: медитация не работает как «средство против».

Как только вы начнете бороться со своим организмом, будь то в фазе выздоровления, в процессе самопознания или медитации, произойдет сбой.

Возьмите стакан и вылейте первую из семи порций.

Запишите один из главных принципов, который позднее мы рассмотрим в подробностях:

Боль вам не враг. Признайте ее как своего партнера и начните с ней сотрудничать для достижения цели.

##### 2. Понять симптом «боль»

Первый принцип прямо ведет нас ко второму: если боль называть врагом, то с ней будет вестись локальная борьба в том месте, где она возникла.

На войне врага атакуют тяжелой артиллерией там, где находится его штаб-квартира.

В медицине так же: где боль разыгралась или затаилась, там ее и атакуют медикаментами.

Это классическая общепринятая стратегия. Ноет затылок, значит, надо снять блокаду, помассировать, поработать над ним.

«Теннисный локоть» лечат уколами, ревматические воспаления суставов – инъекциями кортизона, а больное колено – артроскопией. В крайнем случае его заменяют на новое. Но если такие методы лечения кому-то и помогают, то все равно в основе их лежит глубокое заблуждение, которое будет только мешать медитации.

Такое отношение к боли, как к врагу и к лечению ее симптомов, фокусирует действия только на ее проявлениях и только на больном участке.

Наш враг – это больные суставы, позвонки, разрушенный хрящик и защемленный нерв. Если в этом месте болит, значит, с ним и будем бороться.

Но наше тело – это сложный механизм, в котором различные составляющие взаимодействуют и слаженно работают друг с другом. Отсюда делаем вывод, что наш организм должен рассматриваться как система, и воздействовать на него надо как на систему.

Скажу больше: важна длительность результата. Для многих людей, страдающих от боли, этот аспект быстро теряет значение, ведь им важно поскорее избавиться от мучений.

«И как это, перевести фокус от больного места?» – спросил меня недавно один из участников тренинга.

Поскольку этот скепсис для меня не нов, я сделаю все возможное, чтобы познакомить вас с другой точкой зрения – с «систематической». Воздействуя на человека в целом, вместе с его естественными функциями, можно более эффективно влиять и на болевой очаг.

Это происходит благодаря слаженному взаимодействию между телом и «шефом» нервной системы – мозгом.

Пока вы не начали опустошать стакан, распроститесь с убежденностью, что дело только в конкретном очаге боли, в квадратных сантиметрах между четвертым и пятым позвонками, в третьем, седьмом или первом шейном позвонке, во вторичном стволе тройничного нерва, в ишиасе, в грушевидной мышце, в разной длине ног или в вашем левом колене.

Выливая следующую порцию, выдохните и примите второй принцип:

Расстаньтесь с заблуждением, что лечить надо симптомы. Примите и оцените свое тело как целостную систему, которую и лечить следует всю целиком.

##### 3. Освобождение от боли

При лечении, как правило, упускают из виду сам процесс изгнания боли. Даже если обезболивающие медикаменты или терапия справятся с ней, это еще не окончательное решение проблемы.

Часто бывает так, что главный источник боли даже близко не затронут. Усиленное воздействие на болевой участок лишь отнимает у организма функциональную возможность выражения. Как следствие, происходит усиление болезненного состояния в теле. Например, мануальному терапевту удается снять боль, поставив на место позвонок. Но нередко ее сменяет боль в челюсти, чьи мускулы сигнализируют, что проблема не решена и напряжение не снято. Если заняться челюстью, то позвонок снова окажется смещенным, и возникает необходимость постоянно повторять эти манипуляции. Болит либо в затылке, либо в челюсти, в зависимости от того, куда перемещается напряжение. Если же переборщить с лечением, то ситуация может выйти из-под контроля: напряжение переходит в другое место, функционально связанное с изначальным.

Остановимся на проблемной челюсти и рассмотрим пример с зубной капой. Врачи ее назначают тем, кто во сне скрипит зубами. Логично, скажете вы, она действительно помогает справиться с этим. Но напряжение, приведшее к проблеме, от этого не снято.

Чаще всего оно переходит в затылок, защемляя позвонок и нервы и влияя на эластичность позвоночных тканей. В результате страдает весь двигательный аппарат.

Я помню пациентов, которые обращались ко мне после «успешного» лечения с помощью зубной капы. Они приходили с болями в голове, затылке или ушах. Они жаловались на тройничный нерв, на тиннитус, на боли в плечах и пояснице. Примеры такого замкнутого круга я нередко наблюдаю у своих пациентов. Ведь если боль в организме заставить из одного очага переместиться в другой, то она покорится, но состояние больного от этого не улучшится.

Теперь рассмотрим воздействие медикаментов. Да, они снимают боль. Но как они воздействуют? Они мешают проведению раздражения и поступлению в мозг болевых сигналов из «взбунтовавшихся» частей тела. Это правильно, только когда возникшая боль очень сильна, или она исходит от поврежденных тканей тела. Но одними медикаментами ее не вылечишь. Они не влияют на источник боли и особенно на симптомы, возникшие из-за функционального сбоя в организме.

Повторю еще раз: медикаментозное лечение при острой боли имеет смысл, поскольку оно предотвращает возникновение так называемой болевой памяти. Но при хронической боли оно, скорее, способствует тому, что комплексные причины возникновения болевого синдрома остаются неопознанными, и пациента охватывает ложное спокойствие. Кроме того, как подтверждают ученые, обезболивающие средства понижают порог чувствительности и делают нервную систему более восприимчивой. И тогда дело доводят до крайности, когда после всех неудачных попыток терапии удаляют больной участок. К примеру, бедренные и коленные суставы сегодня заменяют конвейерным способом. Конечно, удаленная часть болеть уже не будет, объясняют пациенту и побуждают его согласиться на операцию. Но в этой неразумной замене больных суставов можно заметить сходство с удалением сигнальной лампочки автомобиля. Она своим миганием сообщала о неисправности в механизме. И если автослесарь просто выкрутит лампочку аварийной сигнализации и сочтет свою работу выполненной, вам это точно не понравится.

Другая ситуация с нашим телом.

Тут зачастую удовлетворяются удалением болезненного участка, не задумываясь о том, откуда и почему поступил сигнал сбоя организма.

Внимательно вылейте часть воды из стакана и перейдите к третьему принципу:

Расстаньтесь с мыслью о том, что изгнание боли автоматически означает избавление от нее. Вытесненная боль не является автоматически вылеченной. Кратковременные решения тут не годятся. Учитесь воспринимать свой организм как единое целое и живите в согласии.

##### 4. Разделенный на части человек

До сих пор приходится проводить много разъяснительной работы, пока в каждую врачебную практику не проникнет понятие, что люди – не сборно-разборные существа. Согласно традиционному подходу, нас лечат фрагментарно, и за каждую часть тела несут ответственность различные специалисты: за простую подагру в поясничной области – семейный врач, а серьезными болезнями суставов занимается ортопед. Если те же жалобы диагностированы как воспалительные, больного отправят к ревматологу. При болях в области сердца больного переадресуют к кардиологу, даже если у него реберная или грудинная боль. Проблемой кровеносных сосудов, которые вообще-то также относятся к сердцу, тем не менее занимается флеболог. Невралгию лечит невролог, даже если физические функции связаны с нервами, а с нервно-мышечными болями вы снова попадаете к ортопеду.

Но это еще не все: если боль у человека проявляется в нескольких частях тела, например, в сердце, колене и пояснице, ему требуется многостороннее вмешательство, и тут разыгрывается настоящий спектакль, от которого мурашки бегут по спине. Поверьте мне, в своей двадцатилетней практике я наблюдала много сценариев, связанных с подобными процедурами, закончившихся ничем. Первоначально пациента для выяснения диагноза отправляли по специалистам, и он тонул в назначениях, когда каждый выписывал новое лекарство и другой подход. В конце концов, измученный человек оставался с прежней болью. Как-то на конгрессе по избавлению от боли один специалист кратко изложил свое мнение: «Боль лечат, как будто это дверь, через которую проходит пациент. Пройдя через дверь хирурга, у него будет больше шансов на операцию в очаге боли. Войдя в кабинет невролога, он получит лекарство, а если обратится к ортопеду, то его ждут инъекции, физиотерапия или лечебная гимнастика». Я запомнила его слова, потому что в них было много правды.

Из-за разделения тела к больному применяют определенные виды действий.

Итог. В классической терапии, к сожалению, больного крайне редко рассматривают и лечат как «человека-систему», «как человеческое существо». Это необходимо знать, прежде чем надавить на дверную ручку кабинета врача-специалиста.

Не поймите меня неправильно. Высококвалифицированная медицина стремится, чтобы в каждой области был свой специалист. Ортопед не должен устанавливать кардиостимулятор, уролог – эндопротезы для бедра, даже если оно анатомически близко находится к области его знаний, а домашний врач не обязан подробно разбираться в МРТ, как и радиолог – знать наизусть латинские названия анальгетиков. Но каждый медик должен разбираться в организме человека и соотносить это единство со своим образом действий. Он должен знать, как функционально сотрудничают все органы тела, как они влияют друг на друга и как, исходя из этого, их лечить.

А еще лучше, чтобы специалисты сотрудничали и не упускали из виду весь организм. Мне кажется, что просто необходимо наверстать упущенное в этой области, так как она здорово отстает.

Выльем еще немного воды из стакана, отметив принцип номер четыре:

Попрощайтесь с идеей о том, что ваше тело разделено на лечебные зоны и лечится по системе кукольного тела. Ваш организм работает как единое целое, и медитация обращена к этому единству.

##### 5. Вы – единый человек

Мы по-прежнему рассматриваем разделение тела человека. Не только физическое тело, но весь человек состоит из разных частей: материи, которая является телом, ума, представляющего собой ментально-когнитивный мир, и психики (духа), отвечающей за эмоциональную сферу. Хотя сегодня мы много читаем о «единстве тела, души и духа», а слово «целостный» стало обычным, часто используемым термином, это не значит, что единство автоматически вошло в практику лечения. Я не раз замечала, что множество людей даже не понимает, из чего состоит это единство. Где именно оно? И как ощущается?

Если для ответов на эти вопросы не хватает практического опыта, определение целостности лопается как мыльный пузырь. Понятие быть «единым» остается в полной темноте, не говоря уже о том, как достичь этого единения. Это также означает, что боль нуждается в классификации. Какого она происхождения? Структурного, функционального, психосоматического или умственного? По опыту знаю, что пациенты чувствуют себя наиболее комфортно, когда вмешательство касается только тела. Психосоматический и ментальный аспекты крайне непопулярны. Никто не хочет считаться умственно отсталым или страдающим недостатком самоконтроля.

Но какова реальность? Будьте честны: когда начинаются боли, едва ли удастся спокойно наблюдать, ощущая их только как физический аспект. Так как это означает, что ваш эмоциональный мир не потревожен, и духовное состояние не подвержено влиянию.

Я не знаю ни одного человека с чисто физическими недомоганиями. Боль всегда захватывает все области: физические, психические и ментальные. И потому мы не должны ограничивать ее лишь физическим аспектом и рассматривать другие части, как сопутствующие осложнения. Если мы рассмотрим три фактора боли, будь то причина или следствие, у нас есть шанс добиться успеха в борьбе с ней.

Продолжаем выливать воду из стакана по принципу номер пять:

Попрощайтесь с мыслью о разделенном на три части человеке: о физических, умственных и психических частях. Вы – единый человек. В процессе медитации вы это ощутите.

##### 6. Определение здоровья

Наконец, мы приходим к мысли о единстве тела, души и ума как источнике здоровья. Измученные болезнями люди хотят только одного: снова чувствовать себя здоровыми. И тут возникает вопрос: что же, собственно говоря, означает быть здоровым? Мы вступаем в еще большее противоречие с традиционной медициной. Является ли человек здоровым, если он ни на что не жалуется и не нуждается в медицинской помощи? И чувствует ли он себя полностью здоровым? Здоров ли тот, кто хоть и не имеет видимых и измеримых жалоб, но держится только с помощью успокоительных? Является ли здоровым успешный в профессиональной жизни человек, испытывающий приступы ярости по отношению к близким? Является ли более здоровым человек с постоянно напряженной спиной, по сравнению с тем, кто обратился за помощью с начинающейся болью в колене? Является ли позитивный и оптимистичный человеком, который подавлен дома, более здоровым, чем тот, кто выглядит депрессивным? И здоров ли человек с безупречными анализами, который постоянно чувствует усталость и изнурение?

Мы должны подумать о том, что означает быть здоровым, и четко определить, что человек с болью не обязательно больной. Я хотела бы уточнить диагноз «болевая болезнь».

Продолжайте выливать, но оставьте несколько капель! Вот принцип номер шесть:

Освободитесь от всех определений здоровья. Даже если в вашей медицинской карте написано «больной с хронической болью», это еще не болезнь.

##### 7. Индивидуальность

Первое, чему я научилась в ходе своей практики, было то, что боль – это абсолютно индивидуальная вещь. Даже когда боли локализованы в одной и той же области тела. Перед написанием этой книги я просмотрела истории болезней моих пациентов за последние несколько лет, пытаясь провести некие параллели, но мне это не удалось. Когда секретарь разговаривает с боссом о боли в плече, нотариус с грузчиком – о поясничных жалобах или студент с парикмахером – о напряженной головной боли, это, с большой долей вероятности, относится к различным обстоятельствам.

Когда я рассматриваю конкретные жалобы пациентов, видно, как по-разному они выражают свои ощущения. Некоторые из них говорят, что их боли колющие, сверлящие, режущие, пульсирующие, пилящие, долбящие и горящие, другие испытывают их как дребезжащие, тянущие, острые, гремящие, глухие, резкие, подобные коликам или жгущие как крапива.

Они могут быть светлыми или темными, лавинообразными, в виде толчка, волнообразными и импульсивным, могут загораться, излучать, взрываться, подкрадываться или обладать взрывной силой. Часто описание содержит эмоциональные оценки, например, они подкрадываются, угрожают, мучают, изматывают, издеваются, овладевают, нервируют или бичуют. Так что боли вызывают индивидуальные реакции: они заставляют задерживать дыхание, сдаваться, почти сводят с ума, разочаровывают или утомляют до изнеможения.

Я не преувеличиваю, когда утверждаю, что переживания боли всегда разные, с весьма дифференцированными ощущениями. Поэтому никогда не сравнивайте свою боль с болью другого человека, даже когда она так же локализована, происходит в то же время или выражается в аналогичных приступах. Переживание боли всегда индивидуально. Она нуждается в узкоспециализированном разрешении.

Теперь вылейте остаток воды из стакана. Седьмой принцип звучит так:

Одинаковой боли нет. Ваша боль неповторима, несравнима и индивидуальна.

## Опустошить «стакан медитации»

##### Выяснить разногласия

Опорожнив «стакан боли», вы, возможно, пересмотрели некоторые консервативные мысли о болевом вмешательстве. Давайте перейдем ко второму «медитационному стакану». По опыту могу сказать, что этот шаг у привыкших к боли людей может потребовать большей гибкости, в отличие от классических принципов традиционной болеутоляющей терапии. Когда я говорю о медитации с пациентом, страдающим от боли, то мой собеседник становится тише, жестче или часто дистанцируется.

«О, нет… – подумал Олаф, пациент, давно страдающий от мигрени, когда я предоставила ему первый комплекс медитативной практики. – Я, наверное, ошибся дверью». Он мне признался в этом много позже, уже став поклонником медитации движения. Или Елена. Она закатила глаза и обиженно сказала: «Для медитации у меня нет времени. У меня два ребенка, большой дом, работа, боль в спине и всегда надо что-то делать. Исключено!»

С медитацией она действительно не хотела иметь дела. Однако когда я показала ей первую медитативную технику как «последовательность наблюдений», она пришла от нее в восторг.

Поэтому я не всегда обозначаю упражнения, которые включаю в свою практическую работу, как методы медитации. Для начала говорю о них, как упражнениях по осознанию, наблюдательности или внимательности. Медитацией я их называю, только когда пациент освободится от своих предубеждений. В мастер-классах по медитации я наблюдала похожее. Здесь также со стороны участников обнаруживаются недоразумения. Иногда даже случается, что большую часть времени курса я посвящаю подробным объяснениям о сути медитации, опровергая их представления. Только потом мы глубже погружаемся во внутренний мир.

Такая реакции часто коренится в том, что понятие «медитация» все еще воспринимается с неуверенностью и скептицизмом. По этой причине «стакан медитации» может быть больших размеров, чем «стакан боли».

Начнем!

##### 8. Медитировать против…

Очень важно понять, что медитация не направлена против чего-то, что вас захватит, унизит или уведет, потому что это будет мешать вам, мучить, ослаблять, делать больно, грузить, нервировать или тормозить.

Минуточку, скажете вы, тему «против…» как выражение боя мы уже вылили из «стакана боли». Да, это правда. Но теперь вы можете сделать это еще раз, потому что отказ от «боли как врага» и от определения «медитации против…» в практике самонаблюдения играет одну из самых существенных ролей.

В то время как мы назвали непригодной стратегию борьбы с болью, борьба за свободу от боли на медитативном коврике является фактором, саботирующим положительный опыт медитации. Если вы подходите к медитации с тем же отношением, что и к приему таблетки, которая действует на симптом, или как на инъекцию, которую вы буквально «впрыскиваете» в организм, вас ждет стопроцентное разочарование. Медитацией не борются с болью за ее исчезновение. Это невозможно. Если вы попробуете, то будете разочарованы.

Прежде чем мы рассмотрим это подробнее, вылейте стратегию «медитировать против…». И перейдем теперь к принципу номер восемь:

Медитировать ради избавления от боли не значит медитировать против боли. Вы медитируете, чтобы вернуть свой внутренний баланс, свою «середину», и это оказывает положительное влияние на мозг, где происходит обработка боли.

##### 9. Отказ от цели

Даже если вы не носите в себе образ врага и понятие «против…», остается, по крайней мере, цель. Она отражается в положительном формулировании: вы медитируете для освобождения от боли, для снятия дискомфорта и неприятных эмоций, для большего расслабления, для уменьшения страхов, для рабочей деятельности без стресса и т. д. В мыслях измученного болью медитирующего человека постоянно крутятся такие фразы: «Если я каждый день буду усердно медитировать, то, надеюсь, через две, три, четыре недели… во всяком случае, скоро боль отступит, я буду чувствовать себя лучше, стану более позитивным, более открытым и т. д.»

Такое чрезмерное требование понятно, но оно никак не меняет того факта, что вы не можете с конкретной целевой ориентацией в голове сесть на медитационный коврик. Ничего не получится, потому что нервная система человека функционирует по-другому. Даже через умственные медитативные импульсы мы не можем отправить заказ-пожелание в деталях. У нервной системы нет рецептора для подобных посланий: «Я хотел бы избавиться от боли, перейти от разочарования к счастью, от груза проблем к освобождению, от паники к невозмутимости». Вы можете уверенно медитировать более 30 лет с такими мыслями, но так и не настроиться на желаемое состояние.

Наоборот. Конкретная целевая формулировка скорее мешает настроиться на положительное самочувствие. Это происходит потому, что постановкой цели вы создаете легкое внутреннее давление, приводящее к небольшому мышечному напряжению. Мозг остается активным. И ему уже не до позитивных сигналов.

Кроме того, целевой показатель сужает фокус и ведет к тому, что вы классифицируете неожиданные эффекты медитации как неактуальные, потому что они вытеснены за рамки ваших ожиданий.

Будем реалистами: решившись на самонаблюдение, каждый человек имеет определенные цели. В большинстве случаев это желание избавиться от проблем или серьезных сложностей в жизни, которые достали его и привели к осознанию необходимости изменений. Тогда медитация становится стимулом к действию, последней соломинкой, за которую хватаются люди. Я думаю, что около 90 процентов моих пациентов первоначально по этой причине приземлились на коврик для медитации. И положа руку на сердце: вы купили эту книгу или получили от кого-то в подарок также из-за вашего желания изменений. Это хорошо и абсолютно нормально.

Определимся теперь с отправной точкой. Конечно, можно сформулировать намерение избавиться от боли и воплощать его в жизнь. Это не проблема. Но перейдя к практическим упражнениям, постарайтесь не принимать это намерение во внимание. Займите открытую позицию и будьте внимательным ко всему, что происходит. Пока вы еще не знаете всю «картину» медитации и не имеете представления о том, что внутренне меняясь к лучшему, вы должны приветствовать любые происходящие изменения, даже если они не связаны напрямую с облегчением боли. Для этого я позже дам вам точные подсказки.

Теперь вылейте еще немного воды и осознайте, что ваша боль не отступит на основании прямого эффекта причинно-следственных связей. Давайте перейдем к принципу номер девять:

При медитации прямая целевая ориентация не приводит к успеху. Займите открытую внутреннюю позицию, благожелательную к новым впечатлениям и внутренним изменениям.

##### 10. Медитировать не означает сидеть

Теперь я хочу сообщить вам очень важный, основополагающий факт для понимания медитации. Если вы спросите дилетанта о его понимании медитации, он с большой долей вероятности назовет три вещи, опираясь на картинку фигуры Будды. Он скажет, что медитировать – значит спокойно сидеть с прямой спиной, скрещенными ногами и с закрытыми глазами, обрести спокойствие и чувствовать полную невозмутимость.

Действительно многие люди так и представляют медитацию. И это не удивительно. Такое представление основано не только на множестве статуй Будды, которые продаются на рынках, в мебельном магазине и в любом азиатском магазинчике, но и на обучающих сайтах на YouTube, Google, Facebook и других медиа-каналах, позиционирующих сидение в тишине главным условием медитации.

Практическая медитация необязательно связана с сидением в тишине. Мир осознания и медитации очень яркий. В течение тридцатидневной программы я буду знакомить вас с методами, которые вы можете применять в повседневной жизни, на работе, за едой, слушая музыку, на празднике, сидя за компьютером, готовя обед или на отдыхе. Кроме того, есть методы, связанные с движением, которые не требуют сидения. Привычные к боли пациенты выдохнут при этом известии, так как большинство уже мысленно представили себя беспокойно елозившими на коврике и нетерпеливо поглядывающими на часы.

Я хотела бы пояснить небольшое различие: когда я пишу в этой книге о медитации, понятие о ней, собственно говоря, не очень правильное. Имеются техники медитации, которые вы можете практиковать. Как уже упоминалось, самая известная практика – наблюдение внутренних процессов, которую можно делать сидя в тишине. Это одно. Но имеется еще внутреннее «состояние медитации», приходящее с практикой. Это состояние относится к опыту внутреннего тихого бытия, что связано с невовлечением во внутренние процессы.

Мысли могут дальше бежать по кругу, эмоции сменять одну на другую, но вы остаетесь невовлеченным. И это важно: именно такое развитие событий отвечает за многие положительные эффекты, влияющие на здоровье и хорошее самочувствие. Это не практика медитации как таковой, а опыт медитативного невовлечения, связанного с изменениями в нашем организме.

Вернемся к сидению: если вы хотите медитировать сидя, и это вас не утомляет, если вам удается успокоить нервную систему таким образом, – ничто этому не препятствует. Только будьте предельно внимательны! Имеются много ловушек, в которых можно запутаться при этом способе. Вы не первый, с кем это происходит.

И еще один фактор вступает здесь в игру: так как в представлениях многих людей медитативное сидение сильно зафиксировано, оно готовит большие физические вызовы. Бездействие человека, сидящего в позе лотоса, часто вызывает честолюбие. Оно наводит лоск на наше эго, с которым на коврике для медитации приходят мысли об эффективности. Дальше – больше: возникает представление о том, что ты – самый опытный медитирующий, можешь дольше всех оставаться неподвижным в позиции или продержаться в ретрите. Кто жестче всех относится к телу с его жалобами, тот привлекает больше внимания. Кто подвергает себя самым жестким задачам, почитается как эксперт медитации или мастер.

Позвольте мне обратить ваше внимание: при медитировании мыслям об эффективности нет места. Здесь нет выдвижения на Оскара в области медитации по продолжительности сидения в позе лотоса. «Состояние медитации» – это одно из изменений в обработке импульсов, мало привязанное к временным или физическим параметрам.

С помощью какой техники это достигается, на самом деле не имеет значения. Для вас важно узнать, как это работает у вас. Достаточно внутренне расслабиться так, чтобы ненужное внутреннее напряжение ушло.

Теперь снова вылейте часть воды из стакана и глубоко прочувствуйте правило номер десять:

В то время как классическое сидение является только одной из многих техник медитации, решающую роль играет незаметно возникающее «состояние медитации». Именно оно моделирует процессы обработки боли.

##### 11. Склонность к материализму

А дальше будет так. Как только вы приблизитесь к практике осознания и медитации, я рекомендую вам освободиться от склонности к материальному, которое отвечает за то, что вы видите, слышите, трогаете, измеряете, подтверждаете или можете облечь в числовой ряд.

Тут у медитации плохие перспективы. Ее действие также мало материально, как и боль. Представьте: схватить боль и выбросить из окна – вот было бы здорово!

Хотя данные ученых, производящих измерения мозга через визуализационные методы исследования с точными записями на срезах, доказывают действие практики медитации на человеческий мозг, внутренний мир человека никогда не станет полностью объяснимым. Даже самые новаторские результаты не достигнут чистой линейной логики. Она всегда будет содержать в себе фактор скрытого, недоступного и неназываемого. Иначе исследователи не стремились продолжать поиски, заглядывая все глубже в извилины мозга.

Одно я могу сказать сразу: начав получать удовольствие от взгляда в себя, вы в какой-то момент признаете «нематериальное» гораздо естественным, чем физический образ действий. Внутренняя неопределенность указывает нам дорогу к зрелости. Она заставляет нас двигаться и толкает к саморазвитию. Этот процесс – единственное, что удовлетворяет людей и придает их жизни внутренний смысл.

Но именно то, что необъяснимо для нас и в конечном счете признается как жизненный фактор, может стать серьезным препятствием для людей с длительной болью.

Почему они должны участвовать в чем-то, что не дает гарантий результата?

Возьмите стакан для медитации и вылейте из него. Медитативный принцип номер одиннадцать гласит:

Проститесь с чистым материализмом. Доверьтесь собственному ощущению и своему инстинкту! В то время как вы откроете для себя внутренний мир, ваша жизнь станет ценнее и богаче.

##### 12. Вера в…

Тема нематериального неизбежно приводит нас к следующему факту. Если не существуют материальных или фиксированных точек опоры для «состояния медитации» внутри нас, за что мы тогда держимся? На что ориентируемся? Можем ли овладеть «опытом медитации»?

Я встречала несколько человек, которые в первую очередь спрашивали меня, должны ли они верить в определенное действие медитации. Нет. Вы не должны. Медитация не имеет ничего общего с верой в определенный эффект. Однако, в свою очередь, он возможен. Если вы с самого начала с недоверием и скепсисом относитесь к практике, тогда действительно можете ожидать, что опыт медитации останется от вас скрытым. Но наоборот это не работает. Вы не должны верить в медитацию, чтобы она действовала.

Это приводит к следующему пункту, при котором роль играет «вера в…». «Нужно ли изучать индуистскую веру, если я хочу правильно практиковать медитацию йоги?» – спросил молодой пациент Роберт. «Должен ли я верить в воззрения Будды?» – хотел узнать Тим, когда я ему предложила технику с буддийскими особенностями. На оба вопроса я ответила отрицательно. Даже если многочисленные техники медитации происходят из религиозных систем, это не означает, что вера – главное условие для практики. Вы не станете при этом верующим или религиозным лицом.

Действительно, я читала, что люди могут иметь более глубокие переживания медитации, веря во что-то с ней связанное. Но эти эффекты происходят преимущественно от занятий медитацией, направленных на продуцирование этой «веры». Я сама не могу поддерживать это. В то время как каждый человек может направлять свой взгляд внутрь, догматы веры скорее мешают, чем помогают.

Вера во что-то с самого начала дает человеку преимущество, внутренний каркас ощущений, направленное окно восприятия. Но мешает определенным внутренним импульсам фильтра восприятия, неожиданным знаниям или новым чувственным качествам. Кроме того, при «активной вере в…» так называемый «ум», который при медитации находится в покое и уходит на задний план, активен.

Итак, вы не обязаны верить во что бы то ни было: ни в Будду, ни в индуизм, ни в эзотерику, ни в духовность, ни в эскапизм, ни даже в эту книгу. Вы не должны быть с Богом,

Шивой или Шакти или поклонником ароматической палочки, звука Ом, мантр, мудр или йоги. «Испытать вместо того, чтобы верить» – мой девиз, против учения или учителя, теории или религии. Лучше всего, если ваши сенсоры «очищены» от каких-либо оценок и находятся в нейтральном внутреннем «состоянии». По моему мнению, это – идеальное начало.

Внимательно отнесемся к принципу номер двенадцать:

Попрощайтесь с убеждением, что в медитацию нужно верить. Если вы открыты для новых впечатлений внутренне, этого достаточно для восприятия совершенно новых импульсов.

##### 13. Страх потери контроля

Я хорошо помню время, когда акушерки впервые поставили акупунктурные иглы, чтобы облегчить боль в родах, когда стоматологи в своей практике стали применять гипноз для снятия тревоги, а гомеопаты начали лечить заболевания маленькими белыми шариками. Было впечатление, что сразу множество землетрясений всколыхнуло территорию медицины. И так же было с легитимацией медитации.

Когда из Азии вернулись первые научившиеся медитировать люди и рассказали о своих переживаниях, они столкнулись не только с неприятием, но и с открытой враждебностью и надменностью. Почему? Да просто потому, что окружающим казалось, что жизнь медитирующих людей вышла из-под контроля. Нечто сомнительное и непостижимое «там» произошло, похожее на промывание мозгов и безволие.

По моим наблюдениям, такие опасения или страх потери контроля – одна из наиболее частых причин того, что многие люди все еще дистанцируются от темы медитации, относясь к ней с подозрением. В самом деле, медитирующие меняются. Меняется их влияние, весомость, масштабы, значимость. И это происходит потому, что установление контактов с внутренним миром действительно дает другие масштабы. Они отличаются от тех, кого мы знали в школе, на профессиональном обучении или в университете. Поскольку начинающие медитаторы двигаются сначала на необычной местности, это может смущать и привести к ощущению, что жизнь ускользает из собственных рук.

Может быть, вы уже знаете это. Возможно, вы даже пытались медитировать, но почувствовали, что погружаетесь в бездонность. Вам стало неспокойно, не на что ориентироваться, вы испугались и не знали, куда идти с вашим внутренним видением. Андреа, моя пациентка, призналась, что она предприняла некоторые попытки, но не знала, как она должна «использовать» это. «Я села, закрыла глаза и стала ждать. Когда ничего не случилось, я запаниковала и отметила это для себя как одну из самых глупых вещей на свете».

Такие сомнения нередки и в какой-то степени нормальны. В мире, где ощущается недостаток защищенности, люди и без того чувствуют, что все выходит из-под контроля. И теперь я предлагаю освободиться от контроля для того, что лежит в области неизведанного.

Но при этом вы должны понимать, что намереваясь контролировать действие ваших медитативных уроков, как строительство дома, ремонт газонокосилки или домашние задания детей, то вы автоматически возводите границы. В то время как острота вашего контролирующего взгляда во внешнем мире совершенно оправдана, в ходе самонаблюдения нужно отступить и предоставить себе открытое поле для опыта.

Но это не значит, что вы из-за этого становитесь контролируемы, послушны или бессильны и лишаетесь своего влияния. Нет. Наоборот. Только с отказом от потребности в самоконтроле, вы по-настоящему узнаете себя и, следовательно, возьмете на себя «командование».

Вылейте из стакана почти всю воду, но оставьте в нем одну каплю. Прочувствуйте принцип номер тринадцать как следует:

Отпустив внутренний контроль при медитации, вы станете сильнее. Вы узнаете, в чем заключается ваша истинная внутренняя безопасность.

##### 14. Индивидуальность

«Минутку, – скажете вы, – это повтор! Мы уже выливали тему индивидуальности». Это верно. Но не только боль – это индивидуальное проявление, но также и переживание медитации.

Объясню кратко: возможно, вы помните о разнице между «состоянием медитации» и практикой техники медитации. Теперь закрепим разделение, потому что не каждая техника одинаково хороша для всех. Например, человек, страдающий от стресса, находится под постоянным напряжением, ему нужны другие импульсы, чем тому, кто чувствует себя усталым и вялым. Психически напряженный человек нуждается в другом распорядке дня, чем тот, кто занят тяжелым физическим трудом. Кто занимается рутинной простой работой должен быть внутренне выровнен по-другому, чем тот, чья основная сфера деятельности многоплановая и творческая. Медитационные методы должны быть различными, потому что обращаются к конкретной нервной системе, каждая из которых индивидуальна. К медитативной практике снятия боли прибегают только в том случае, если она соматически настроена и учитывает индивидуальные особенности соответствующей нервной системы.

Теперь пойдем дальше: при выборе подходящей техники, нужно понимать, что переживание состояния медитации также не является стандартным процессом. Наступление состояния медитации не обязательно произойдет во время медитативной практики, как этого ожидают медитирующие! Такое бывает, но не обязательно. Это может случиться с вами после практики или в более позднее время.

Например, вы во время практики обратили внимание на то, что ваши мысли остались ясными и на том же уровне возбуждения. В какой-то момент вы открыли глаза, встали и, возможно, вышли в сад. И уф! Вы удивились, потому что заметили, что по сравнению с внешним миром эмоциональный климат внутри вас заполнился тишиной.

Может случиться так, что ни во время, ни после практики не происходит ничего знаменательного. Однако спустя несколько дней, посреди городской суеты, в очереди в универсаме или же в битком набитой электричке вы удивитесь, как спокойно себя чувствуете, и тому, что бурная суета вокруг вас вообще не захватывает. Вы стоите как в центре вращающегося круга и просто присутствуете «там», сконцентрированный и спокойный.

И, наконец, я еще расскажу о собственном первом опыте медитации. Больше 20 лет назад на тренировке по методу Фельденкрайза в паузе между последовательными движениями я неожиданно оказалась в состоянии внутренней тишины. Тогда я не осознала этот медитативный опыт, так как в моей голове сидел шаблон, что такие моменты происходят только при «правильном» применении техники медитации.

Таким образом, есть очень много различных вариантов, как, когда и в результате чего может случиться состояние медитации. На самом деле, это совершенно особенное событие, к которому в следующих главах я еще не раз вернусь.

И «last but not least»[[2]](#2): то, что является самым большим откровением для одного, для другого может быть только нелепостью или ошибкой и скучнейшей вещью на свете. Полученный в ходе самонаблюдения опыт и его последующая интеграция в нашу жизнь может быть очень различным.

Все три аспекта: поиск правильной техники, опыт медитации и время, когда она осознается, – различны у разных людей, как и их внешний вид и общее состояние.

Давайте вернемся к четырнадцатому и последнему акту выливания, которому уделим самое пристальное внимание:

Оставьте мысль найти сопоставимость при медитировании. Медитативный опыт всегда уникален, дифференцирован и индивидуален.

## «Да, возможно»

##### Два пустых стакана

Перед вами стоят два пустых стакана, что в символическом контексте означает: вы стали более восприимчивым и подготовленным к тридцатидневной программе избавления от боли. Если при этом мне удалось ослабить возможные предубеждения, скепсис или опрометчивые оценки по отношению к медитации, то на данном этапе этого вполне достаточно.

В дальнейшем вам понадобятся более значительные усилия, чтобы получить новый опыт, учиться дальше, стать восприимчивым человеком. И это замечательный момент! С моей точки зрения, один из самых драгоценных моментов вообще. В тупиковой ситуации очень важно уметь начинать все сначала.

##### Притча-дзен

Большой потенциал для исцеления заключается в том, чтобы избавиться от оценок, предрассудков и стереотипного мышления. Этот факт не имеет никакого значения в предотвращении боли. Наоборот. Часто не сама боль готовит пострадавшим самые большие проблемы, но ваше отношение, оценка, которую вы ей даете, и прогнозы, с ней связанные.

На самом деле, постоянно оценивающий, мучающийся сомнениями и проблемами человеческий разум является самым большим препятствием в деле изменения ситуации с болью. Вероятно, вы уже сами заметили это при опустошении обоих стаканов. Этот факт усиливается, если уже был отрицательный опыт и неудачные терапевтические попытки.

Поэтому я хочу вас ободрить притчей-дзен, которую советую запомнить. Речь идет не о том, чтобы выучить ее наизусть, а понять «внутренне» ее суть, прочувствовать без детального анализа. Откиньтесь на спинку кресла и дайте смыслу притчи проникнуть внутрь сознания.

##### «Да, возможно…»

Один фермер старательно пахал землю для посева зерна. Но незадолго до посева от него убежала единственная лошадь. Без нее он оказался в крайне затруднительном положении. Значит ли это, что все его труды оказались напрасными?

Соседи фермера, услышав о его беде, пришли, чтобы утешить его. «Какое несчастье! – качали они головами. – Какая трагедия! Как это могло произойти?»

Но фермер оставался спокойным. Он только кивнул и сказал: «Да, возможно…»

На следующее утро фермер услышал фырканье лошадей во дворе. Открыв окно, он увидел, что его лошадь вернулась и привела с собой еще трех диких лошадей, которые, очевидно, последовали за ней во время прогулки.

Снова к нему пришли соседи. На этот раз они воскликнули: «Великолепно! Как хорошо, что твоя лошадь вернулась! Это чудо, что теперь у тебя есть несколько лошадей! Какое счастье!»

Фермер снова оставался спокойным. Он только снова произнес: «Да, возможно…»

Спустя некоторое время сын фермера попытался объездить одну из диких лошадей. Та сбросила его, и он сломал ногу. Сын больше не мог помогать в работе, которая была в разгаре, так что фермеру пришлось самостоятельно справляться с уборкой урожая. Таким образом, он потерял большую часть урожая, что было для него вопросом выживания.

Опять пришли соседи и стали причитать: «Что за невезение! Какое несчастье, что это случилось посреди сбора урожая!»

Он только снова ответил: «Да, возможно…»

А через день пришли офицеры, чтобы забрать сына фермера в армию и отправить на войну. Но, увидев сломанную ногу, оставили его в покое.

Соседи радовались за фермера и его сына. Я думаю, вы догадываетесь, что им ответил фермер.

Прежде чем пройдут 30 дней, попытайтесь воспринять внутреннее состояние фермера и осознайте, что все ваши испытания не являются окончанием вашего опыта.

# Часть I Подготовка тридцатидневной программы. Чтобы новое начало стало новым

## Тренировка для мозга

##### Главное – подготовка

Итак, у вас впереди четыре недели для осознанного избавления от боли, в течение которых вы поупражняетесь в самоосознании и саморефлексии. Первым шагом станет тщательная подготовка программы. Ваша задача – подогнать ее под конкретную жизненную ситуацию и установить рамки для эксплоративной деятельности. Вместе мы позаботимся о том, чтобы ваши занятия прошли без сбоев.

Вы наверняка помните отдельные аспекты противоболевой интервенции, о которых говорилось в предыдущих главах. В частности, о том, что в рамках тридцатидневной программы вы должны отказаться от подхода, ориентированного на лечение симптомов.

А сейчас об этом подробней. Для правильного выбора в подготовительном периоде перед стартом следует ознакомиться с процессами, происходящими в вашем организме, и что нужно при отказе от стратегии борьбы с симптомами. Я укажу вам, что особенно необходимо для создания правильных внешних и внутренних условий.

##### Ваша боль и ваш мозг

Сначала хочу обратить ваше внимание на то, что с нейрофизиологической точки зрения ощущение боли не является локальным процессом, относящимся лишь к болезненному участку.

Это не так. Боль как таковая возникает не там, где вы ее почувствовали, а в центральной нервной системе, где происходит обработка болевых сигналов. То есть далеко от ее очага. До ее появления в ваш мозг – этот контролирующий организм центр – поступает целая комбинация импульсов. Там они обрабатываются, и им придается соответствующая степень чувствительности. Таким образом, чувствительность к боли возникает в нашем мозге.

Признав это как исходную точку для осуществления предстоящей программы, вы поймете, на чем следует фокусировать внимание во время практических занятий. Так как за обработку болевых сигналов отвечает «дирижер» человеческого организма, импульсы во время занятий поступают именно туда – в мозг. Поэтому все практические приемы продуманы с учетом нейрологических процессов и их взаимосвязи с мозгом. Они позволят обратиться к его природным функциональным свойствам, довериться его способности изменяться, исходя из опыта, его так называемой нейропластичности.

##### Сила через осознание

С такой задачей наши упражнения справляются потому, что они проводятся под знаком осознанности, сосредоточения и внутреннего созерцания. Осознанность меняет всё. Всякий раз, внимательно вглядываясь в себя и фокусируясь на внутренних качествах вашего организма, вы сигнализируете своему мозгу. В нем происходит процесс адаптации имеющейся там сети внимания, который путем длительной подачи импульсов в мозг принимает форму. Таким образом, осознанность ведет к переорганизации функций мозга и посему играет решающую роль.

Мы еще вернемся к теме о фундаментальной силе осознания. А пока запомните следующее: те качества, на которые вы обратите ваше внимание, придадут вам силы.

Те аспекты, которые вы упустите из виду, не осознав, выбьют вас из внутреннего процесса переработки, потому что куда направлено внимание, там и разворачивается основная деятельность мозга. При этом условии осознанная смена фокуса вызывает перестройку и в тех отделах мозга, которые наряду с прочим вовлечены в создание боли. Двадцать лет исследований функций головного мозга подтвердили гипотезу, что сосредоточенное самонаблюдение помогает лучше справляться с болью. Чтобы для вас это не оставалось всего лишь голой теорией, вы посредством различных приемов и методов узнаете, как в вашем организме «смешиваются» и ощущаются эти два процесса: обработка боли и медитация.

«Ну, вот, – возможно, вздохнете вы, – придется еще разбираться в работе мозга». Нет, конечно. По крайней мере, не в деталях. В таких случаях нужна МРТ, делающая снимки. А поскольку, как я полагаю, этот томограф не является частью вашего домашнего интерьера, вам просто надо будет последовательно заняться упражнениями для лучшего развития осознанности и восприятия своего тела.

##### Осознанно подняться по спирали

Вы словно подниметесь по спирали, снабжая свой мозг осознанной информацией, так называемой пищей для ума, и внимательно наблюдая за происходящим. Вы почувствуете ответную реакцию вашего тела. Упражняясь, вы сможете вызывать родственные мозгу сигналы, получать отклик и наблюдать, что происходит. С каждым новым шагом вы научитесь большему и станете уверенней в своих действиях. При этом вы обретете умение чувствовать и различать, какого вида импульсы позитивно отзываются в вашем организме, идут ему на благо и стимулируют.

##### Амплитуда боли

А ваша боль? Да, и на это есть ответ. И хотя она не стоит непосредственно в центре процесса, но тут все согласовано с происходящими изменениями: и ваше к ней отношение как к ожидаемому побочному эффекту, и ее привычность, и ее характер.

Как это происходит в деталях, я не могу сказать. Может быть, ваша боль сразу отступит. А может, нужно время и четкая информация, прежде чем она адаптируется. Бывает, что она реагирует нерегламентированно и подвержена колебаниям.

В начале работы некоторые из моих пациентов чувствуют, что боль ощущается сильнее, чем когда-либо. За это отвечает развитие осознанности: акцентируя внимание на чем-то, вы замечаете это сильнее, вплоть до деталей. Но как только мозг принимает внутреннюю переориентацию, он начинает редактировать процессы обработки боли. И затем это входит в ваше сознание.

Исходя из собственного опыта, я могу сказать, что боль наиболее уверенно модулируется с развитием реального чувства «опыта медитации» как внутреннего состояния молчания и неидентификации. Не практикой медитации, но отстранением от мыслей, эмоций и ощущений вы остановите колесо истории вашей боли.

##### Расширить вид в замочной скважине

В ходе этого процесса вы делаете следующий шаг: пока ваш взгляд на боль в замочную скважину расширяется, он распространяется на вас как на всего человека. Вы начинаете чувствовать, что ваш мир восприятия не состоит исключительно из боли, и жизненная энергия проникает в тело. Вы замечаете в себе другие безболезненные ареалы для использования, которые раньше заслонялись болью и были забыты.

И более того: из-за того, что ваш взгляд на себя изменяется, за тридцать дней вы узнаете, как быть совершенным человеком в свете прожектора интервенции.

Вы покидаете статус «пациента» и скоро будете ощущать жизнь совершенно нормальной.

##### Закладывать судно

Теперь о подготовке программы. Хорошо, что вышеописанный предварительный просмотр уже начал влиять на ваши решения. Даже если вам еще незнакомы некоторые понятия, относящиеся к мозгу, и мои оценки вызвали у вас сомнения, вы уже знаете, что профилактика боли, ориентированная на осознание, – смелое предприятие, требующее вашей заботы и большой доли внимания. И это начинается еще до старта. Ведь известно, что тщательная подготовка – половина успеха. Чем точнее вы настраиваетесь на программу, тем более плавным будет процесс.

Сравните тридцать дней с круизом, для которого нужен хорошо подготовленный корабль, а не с недолгой прогулкой на катере, которая начинается спонтанно. Отнеситесь к программе избавления от боли так же, как к заранее запланированному ретриту-отшельничеству, посещению спа или отпуску. Это даже более важно, и придется о многом позаботиться, чтобы вам не препятствовали обычные обязательства.

## Путешествовать или остаться дома?

##### Ваше путешествие для избавления от боли

Действительно, вы можете подумать о путешествии. Целый ряд причин говорит в пользу того, чтобы объединить программу по избавлению от боли с изменением климата и места.

Посмотрите, упадут ли следующие «семена» на плодородную почву. Многие пациенты согласны, что оставаться дома во время программы – большой риск. Знакомая обстановка – это отвлекающие факторы и обязанности. Вызовы на встречи, дневная рутина забирают энергию и силы, работа и семья отнимают значительную часть времени.

Если вы завязли в суете суматошной и переполненной обязательствами жизни, можно рассмотреть вариант путешествия во время прохождения программы избавления от боли. И у этого подхода есть также «нейрональные», специфические для мозга аспекты. Если перемена места и выход из привычного жизненного круга связаны с внутренним освобождением, со вздохом облегчения – сделайте своей нервной системе этот подарок. Такая потрясающе организованная операция подготовит ваш мозг к началу движения иных импульсов.

Снятие домашних и профессиональных обязанностей может одновременно привести к огромному эмоциональному облегчению, которое создаст попутный ветер. В частности, это полезно для родителей маленьких детей или для профессионально загруженных людей, понимающих, что едва ли найдут минуту отдыха в круговороте повседневной жизни.

##### Смена климата

За перемену места говорит то, что некоторые пациенты в другом климате и в отрыве от обязательств часто испытывают меньше болей. Например, Арно, один из моих пациентов, во время поездки на мотоцикле в Доломитовые Альпы почти не чувствовал боль в шейном позвонке. Парадоксально, что такое положение тела при езде для него совсем не благоприятно. Доротея нуждается в чистом горном воздухе, где стихают ее боли в нижней части живота. Хольгер чувствует себя лучше уже при мысли о возможности отпуска, а Клаудия путешествует так часто, как возможно на Средиземное море, где проходят боли в воспаленных суставах.

Если вам знакомы такие эффекты, то используйте их для программы избавления от боли. При определенных обстоятельствах измененный контекст вместе с упражнениями может даже стать стартовым выстрелом для длительного избавления от боли. Большая часть подготовительной работы здесь не требуется, потому что мозг органично входит в другой «рабочий режим».

Одновременно я сознаю, что тайм-аут в четыре недели возможен не для каждого человека. Приведу примеры, как некоторые из моих пациентов частично урегулировали «творческий отпуск». Станьте изобретательными в средствах, создайте себе свободное пространство!

Оливия точно знала, что дома не сможет заняться лечением от боли. Дети отвлекали бы ее, муж усомнился бы в разумности расходов, а телефон бы непрерывно звонил. Поэтому она переехала на дачу подруги. В течение недели ее мать и муж распределяли обязанности по уходу за детьми, в выходные она приходила домой и справлялась со всем играючи, так как хорошо отдохнула и сумела все совместить. Оливия наслаждалась личным «временем отступления» и пообещала себе организовывать свободное пространство чаще.

Томми боялся, что дома его все будет отвлекать. Телевизор магически притягивал его, а за компьютером он окончательно забывался, заходя на страничку Facebook и углубляясь в ленту новостей. Поэтому, послушав свою интуицию, он после работы удалялся на парусную лодку. Томми с наслаждением предавался своему одиночеству и повторял эти вылазки еще много раз, наблюдая заход солнца на озере и после окончания программы.

Ютта была загружена обязанностями руководителя рекламного отдела из четырех человек. Она бы с радостью уехала в Тимбукту, чтобы заняться исключительно собой и, наконец, сказать своей головной боли «адье!». Но она понимала, что это нереально. И договорилась с начальником, что в течение этого месяца не будет работать сверхурочно, а также не станет заниматься дополнительными проектами в выходные. Заставив себя сделать этот шаг, Ютта далеко продвинулась за пределы программы избавления от боли.

Эти примеры показывают, что не только имеются различные пути и решения, но и что при продуманной подготовке вы уже расправляете паруса.

##### Преимущество «игры на своем поле»

Тем не менее существуют аргументы против изменения места. Убедитесь заранее, что ваше путешествие не имеет того же короткого эффекта, как и во время многих праздников, вечеринок и курортного отдыха: в путешествии все прекрасно, вы отдыхаете и чувствуете себя комфортно. Но как только вы поставили ногу на родную землю, эффект восстановления в течение нескольких дней падает до нуля. Так быстро, что вы и не замечаете, как все вернулось на круги своя.

Если вам это знакомо и вы не можете позволить себе длительный отдых, то однозначно выбирайте окончание программы в привычной среде обитания. Вместо того чтобы куда-то уезжать, осознанно обретите опыт в самом центре вашей повседневной жизни. Тогда последние дни программы не будут омрачены предвидением, что с завершением программы все снова вернется.

##### Потребность в принятии решения

Давайте примем решение. Посмотрите на вашу боль на фоне личной жизненной ситуации: какой «климат», какая «атмосфера» нужна для того, чтобы ваша программа имела максимальные условия для успеха? Вы останетесь дома? Или предпочитаете уехать? Может быть, будет полезен компромисс, сочетающий в себе оба преимущества? Советую не размышлять над этим долго, а прислушаться к себе и получить ответ, который спонтанно придет на ум. Независимо от того, что вы решите, в центре внимания будут реальные условия и ваше хорошее самочувствие.

## Время для себя

##### Ваше «Me-time»[[3]](#3)

Несколько слов об интенсивности программы: на каждый день планируйте минимум два отрезка времени по тридцать минут, из которых вторые полчаса необходимо отложить на вечер, чтобы мысленно проанализировать прошедший день. Утром вам понадобится несколько минут, чтобы прочитать дневную теорию и задачи дня. Если вы сова и встаете слишком поздно, то настроиться на следующий день можно накануне.

Кроме того, в течение дня вам будет нужно некоторое пространство и свобода действий для внимательного наблюдения за собой в повседневной жизни. Вы можете организовать свою работу, досуг, планы и хобби как обычно, но в то же время оставить больше «воздуха» или пространства для маневра, чтобы проследить за новыми актуальными потребностями.

Вы должны знать, что программа избавления от боли – нечто особенное, ваше личное время и, если хотите, – инвестиции в самого себя. Вместо того чтобы инвестировать в акции, автомобили, дома или земельные участки, направьте энергию в свою жизнь, в свое здоровье. И при этом, пожалуйста, не скупитесь! Будьте щедры и инвестируйте с желанием. Я уверена, что такое отношение к себе благоприятно скажется на вас.

##### Распознать нехватку инвестиций

Одновременно я сознаю, что в игру могут вступить другие аспекты. Некоторые мои пациенты не воспринимали целенаправленные шаги к ослаблению боли, так как они скупились инвестировать в себя свое время или были не в состоянии в обычной жизни выкроить для себя дополнительное пространство. Вместо этого они отдавали все свое внимание кому-то другому, о ком заботились или кому чувствовали себя обязанными. Работая над книгой, я еще раз проанализировала анамнезы таких людей.

Меня поразило, что половина тех, кто пришел ко мне на прием в связи с болью, полностью или частично ставили потребности других людей выше своих. Пятьдесят процентов! Многие из них объяснили этим причину пренебрежения или отрицания рекомендованных терапевтических действий, задач или занятий. Заботясь о других людях, они не могли найти четверти часа для себя.

Теа страдала от острой боли в спине. Но не это было в центре ее внимания, направленного на исцеление. В основном она заботилась о своем депрессивном муже, которому уделяла все свое внимание. Поэтому у нее не хватало времени на занятия. Даже небольшие задания в повседневной жизни, не требовавшие дополнительного времени, были исключены. Будучи в отъезде, она неоднократно звонила мужу и спрашивала его о самочувствии. Если он не подходил к телефону, ее сразу начинала мучить совесть, потому что она считала, что ему ее не хватает.

В какой-то момент внутреннего погружения в себя Теа осознала, что ее тело стало более восприимчиво к боли, а грыжи межпозвоночных дисков возникали не раз в два года, а два раза в год. Но и это не побудило ее изменить свои привычки. Только после того, как нервы ее ног онемели и ортопеды посоветовали операцию, она начала действовать. Ее боль утихла, только когда ее мужу заказали на дом дневной уход, и она ежедневно стала выкраивать тридцать минут для себя.

Илона отказалась выключать телефон во время сеансов, потому что мог позвонить ее отец. Я спросила ее, сколько раз в день он звонит. «Не так часто… – Илона задумалась: – Так… раз в полгода». Тем не менее она не могла выключить телефон, потому что не хотела чувствовать себя виноватой, если с ним что-то случится. Илона постоянно была под напряжением. Впервые поставив свой телефон на беззвучный режим, она сидела передо мной прямая как палка и едва дышала. Излишне упоминать, что ваша боль ведет себя порой, как безумный человек.

Я не без основания так подробно освещаю эту тему «быть здесь для себя». На самом деле, не каждый человек способен быть внимательным к себе и прислушиваться к собственным потребностям. Немалое количество страдающих людей их удовлетворение ставит на второе, пятое или десятое место в ряду жизненных ценностей.

Несмотря на то что указанные цифры не соответствуют научным стандартам, это серьезные наблюдения, и они вполне оправдывают вопрос о том, есть ли в вашей повседневной жизни достаточно времени и свободного пространства. Было бы жаль, если начав программу, вы прошли ее только наполовину или даже вынуждены ее прервать, потому что все вышло из-под контроля.

##### Высота давления

Возможно, вам удастся привлечь временную помощь или с кем-то договориться. В любом случае такую ситуацию давно пора переосмыслить. Кстати, никому не поможет, если вы в качестве заботливого, лечащего, ухаживающего человека сами страдаете от боли и находитесь на пределе своих сил. Задумайтесь, ведь вы не можете быть действительно полезным, если ваше напряжение, боль и уровень стресса высоки.

Можно также использовать предстоящее принятие решения, чтобы проверить, не была ли ваша боль вызвана, усилена или приобрела хронический характер из-за соответствующих обстоятельств.

В таком случае настало время действовать еще до начала программы по прекращению боли. Так как никакая программа от боли в мире, и тем более «средства медитации», не справятся с такими катализаторами боли. Поэтому перед началом непременно расставьте приоритеты. Позаботьтесь о том, чтобы по меньшей мере тридцать дней вы находились в центре своего внимания.

##### Первый итог

Подведем итог, как далеко вы продвинулись. Вы установили рамки для завершения программы и четко определили, получится ли у вас не менее месяца заниматься собой. Теперь выберите, где вы будете осваивать программу: в привычной среде или в другом месте. Помните, что возможно и сочетание обоих вариантов. Например, начать в другом месте, войти в процесс, а оставшуюся часть закончить дома. Я уверена, что уже сейчас вы отметили лучший для вас вариант.

## Правильный выбор времени

##### Правильно, если легко

Прояснив для себя рамки программы, переходите к конкретному планированию времени. Возможно, в своем календаре вы обнаружите удобное временное окно. Это может быть период, когда вы пометили лишь несколько обязательных встреч, или, благодаря определенному профессиональному планированию, вам удастся создать себе свободный график. Обратите внимание на периоды, когда у вас нет крупных событий или обязательных встреч. Будьте внимательным, учтите всё.

Профессия. Убедитесь, что у вас нет первоочередных профессиональных проектов, когда необходимо целиком посвятить себя работе, иначе на вас обрушатся экстремальные умственные или физические проблемы или энергетические стрессы. Поездки в командировки также исключены из-за возможного переживая синдрома смены часового пояса.

Стресс. Если вы знаете, что одной ногой будете находиться в офисе, а другой – в отпуске, и вам нужно много и часто работать сверхурочно, это также сомнительный момент для начала программы.

Если вы готовитесь к важному экзамену, пишете диссертацию, выполняете экстремальные умственные задачи или застряли в сложном многоуровневом проекте, для которого существует «предельный срок», создающий давление, сначала решите свои проблемы, а потом включайтесь в программу.

Медицина. Если вам предстоит целый ряд медицинских назначений, которых необходимо придерживаться, это также неблагоприятный аспект, потому что он имеет отвлекающее воздействие на ход программы. Насыщенный график занятий физиотерапией или массаж не всегда совместим с программой избавления от боли. Реакции на импульсы смешаются и не будут понятны ни вам, ни лечащему терапевту. Выберите что-то одно.

Семья. Если в определенное время вы будете отдавать больше внимания семейным обязанностям и не хотите уклоняться от них, безусловно, это не самый благоприятный период для изменения ваших нейрональных привычек. Например, если у вас торжественный прием, день рождения вашей бабушки, организация свадьбы дочери, присмотр по вечерам за ребенком сестры, помощь брату в строительстве дома. Кроме того, проверьте, насколько реально для вас сделать поворот к самому себе.

Актуальность. Нет смысла начинать программу, если вы наперед знаете, что слишком много предстоит сделать. Например, один из моих мюнхенских пациентов хорошо понимал, что настроить организм на новые нейронные импульсы во время Октоберфеста – плохая идея. Кристина знала, что в середине декабря у нее будут рождественские вечеринки, шоппинг и поездки на рынки, не говоря уже о праздниках. Для Ульриха зима, когда он носится по лыжным склонам каждый уик-энд, – худшее время для изменений.

Так что учтите мои предложения и свои привычки при поисках удобного времени в календаре. Сделайте начало легким!

##### Непредусмотренное

На случай незапланированного инцидента после начала программы, есть различные альтернативы. Если в первой половине программы на вас неожиданно свалились заботы и прочее, или вам не хватает пространства для проведения экспериментов, вы, конечно же, можете ее прервать и продолжить в дальнейшем. Если это произошло во второй половине программы, вы, возможно, уже глубоко погрузились в происходящее. Тогда вы ставите на паузу, подводите баланс, и, решив проблему, снова приступаете к заданиям уже начатой недели. Однако такой перерыв не должен превышать семи дней, иначе велика вероятность того, что вы потеряете связь с процессом и непосредственный эффект уменьшится.

Временная приостановка обучения не будет означать конец света. Но по опыту точно знаю: чем больше вы лавируете и оставляете за собой право откладывать или торговаться, тем больше ослабляете внутреннюю вовлеченность. Вы лишаетесь собственных сил, которые текут в программу и извлекают «сок» из практики.

Гораздо проще, если вы начинаете программу, шаг за шагом погружаясь в нее, и успешно ее завершите. Двигаясь словно на волне, вы делаете практическую процедуру легкой и естественной благодаря собственной динамике.

##### Держать спину свободной

Выбрав дату запуска программы, подготовьтесь в течение этих четырех недель расставить по-новому несколько приоритетов. Согласуйте время с окружающими вас людьми, чтобы не разочаровать их. Также сообщите им, что вы не планируете нести дополнительные обязательства. Держите под контролем свое время!

Кроме того, в течение тридцати дней сознательно избегайте людей, известных как энергетические вампиры, или отрицательно относящихся к программе избавления от боли.

Обходите стороной говорунов, ворчунов, жалобщиков, профессиональных критиков, вечных спорщиков, консерваторов, скептиков и кухонных философов. Это также относится к друзьям, коллегам или знакомым, которые задумчиво качают головами, узнав о ваших намерениях, потому что сами не занимаются медитацией, или считают прием обычных обезболивающих средств единственно правильным.

Вместо этого вам стоит поискать того, с кем вам обычно хорошо, и вы знаете, что они заинтересованы в успехе вашего лечения. К примеру, они также медитируют, собираются в медитационных центрах, практикуют йогу или придерживаются позитивного отношения к жизни. Расскажите им о своих замыслах и объясните, почему вы это делаете. Вы увидите, как это приободрит вас, и ваша практика вдохновит многих.

Очень стимулирует, если программа выполняется совместно с другим человеком, страдающим от боли. Тогда вы можете обмениваться мнениями или даже встречаться для проведения определенных упражнений. Например, небольшая группа, которую можно набрать из круга друзей или коллег, группы по медитации, йоге или взаимопомощи. Это было бы замечательно! Но проясните для себя сразу, что, несмотря на групповые занятия, вы должны обращать внимание на свою свободу и реагировать на индивидуальные события.

Что бы вы ни делали, основная установка такова: все «ускорители успеха» приветствуются. Все, от чего возрастает энергия, дает попутный ветер и укрепляет, работает в ваших интересах. Любой человек, кто поддерживает вашу программу, хорош для вас.

##### Каждодневная рутина

Как уже упоминалось выше, вам понадобится два получасовых отрезка в день, либо вы можете выделить для себя целый час вечером, если это будет актуально. Я рекомендую заниматься по возможности в одно и то же время суток в одном и том же месте. Отметьте два получаса «X» в своем календаре, независимо от того, отдельно или подряд, а также разберитесь с пространством. Для людей с семьями этот момент может стать реальной проблемой.

Займите в выбранное время определенное пространство, где вы чувствуете себя комфортно, и заранее убедитесь, что во время занятий вас никто не побеспокоит. В связи с этим я вспомнила Вернера, которому казалось, что его семья срочно нуждается в нем именно в те моменты, когда он погружался в медитацию. Он много раз просил, чтобы его не беспокоили, но его сын или жена ненамеренно, но прерывали его. Тогда Вернер кое-что придумал. Он накинул на дверной косяк рождественскую гирлянду, зашел внутрь и включил ее. Огни вспыхивали красным и зеленым цветом, не позволяя семье случайно переступить порог.

##### Комфортная обстановка

Во время прохождения программы вы должны по-настоящему комфортно чувствовать себя: выбирая место для упражнений, не загоняйте себя в самый темный угол детской или в мастерскую в подвале, или в пространство между забитыми книжными полками в кабинете. Вы наверняка получите от упражнений больше удовольствия, занимаясь в открытом светлом пространстве, в зимнем саду, в уютной комнате с прекрасным видом на улицу. Яркая и позитивная атмосфера соответствует основному характеру программы.

Кроме того, сообщите домашним, что вы заблокируете телефон, если он находится рядом с местом для медитации. Все расположенные рядом устройства, издающие сигналы, во время практической медитации в идеале должны быть также отключены.

##### Потом

Хорошо, если после завершения дневных заданий вы сможете дистанцироваться от физически сложных, экстремальных или эмоционально выматывающих дел и полностью заняться своим нынешним самочувствием.

Исходя из практики, считаю этот момент особенно важным. Представьте, что вы только что обрели ценный опыт, но полчаса закончились, и вы должны переключиться в режим нормальной работы. Думаю, вы понимаете, насколько жалким будет эффект. Нередко я испытывала это на практике.

Вольфганг. Его задача состояла в том, чтобы справиться с грузом ответственности перед женой за то, что он выкраивает для себя дополнительное время, в которое она не вовлечена. Регулярно «отвоевывая» время для тренировок, он чувствовал себя виноватым. Но еще больше его терзал «эгоизм», как он это называл, когда во время практики он больше предпочитал оставаться в себе и меньше ориентироваться на внешние события.

Когда в очередной раз он пренебрег своими интересами, то сделал ценное открытие. Против воли он непосредственно после вечерней медитации сел смотреть с женой триллер. За первые десять минут на экране случились три жестоких убийства, и Вольфгангу больше всего хотелось убежать. Он чувствовал в «Slow motion»[[4]](#4), как его тело замерзало и ослабевал непосредственный эффект медитации. Но это было еще не все. Ночью ему снились кошмарные сны, и утром он проснулся весь в поту, измученный и в полном несогласии с собой. Он чувствовал себя, как будто его «только что избили», и затылок сильно болел. В этот момент Вольфганг понял, что его фазы регенерации нуждались в других рамках. Он должен был отвечать своим потребностям, чтобы суметь избавиться от боли в затылке.

Эстер хотелось остаться одной после медитационной практики и «просто повалять дурака», но при уходе за детьми это было немыслимо. Дети просили ритуала «доброй-ночи», и, выполняя его, она была близка к истерике. Она чувствовала, как тело протестовало и против песен «доброй ночи», и против танцев с куклами.

Она буквально видела, как травмирует себя, а свежие переживания улетучиваются с каждой минутой. Поскольку Эстер не хотела пережить такое состояние во второй раз, то перенесла свои практические задания на утро, когда дети еще спали. Несмотря на то что ей приходилось вставать раньше, у нее было достаточно пространства, чтобы затем побыть одной «просто так».

Как вы можете видеть, в ходе прохождения программы есть некоторые вещи, которые нужно обдумать. Реальные проблемы особенно часто возникают в семейной среде. Дело в том, что вы переживаете новый опыт, и для его внутренней обработки нужна достаточная свобода действий.

##### Стартовый день: правильное время

Планируя стартовый день, не торопитесь и выберите правильную дату. Многие люди считают выходные хорошей отправной точкой для начала новой деятельности, другие предпочитают начало недели. Некоторые пациенты выбирают праздники или начало весны, день рождения или первый день нового года.

Как это ни парадоксально, с нейрофизиологической точки зрения идеальным началом является период, когда вы не страдаете от проблем, от боли и находитесь в хорошем настроении. Мозг человека проявляет наибольшую восприимчивость к новым импульсам, если вы находитесь в хорошем настроении и на пике спортивной формы. Хотя стремление к изменению возрастает, когда все сложно, а решение проблемы становится наиболее актуальным, – мозг в этом случае менее всего готов пересмотреть свои стратегии обработки информации. При решении проблемы он предпочитает полагаться на хорошо налаженные механизмы и неохотно воспринимает новые и, следовательно, неопределенные импульсы.

Например, пациенты, страдающие от боли в спине, жалуются на увеличение дискомфорта осенью и зимой, так как мышцы в это время напряжены из-за холода и, следовательно, менее функциональны. Это известно многим людям, страдающим от «ноябрьского блюза».

Схожий эффект наблюдается в период подготовки к Рождеству – в самые короткие дни с минимумом дневного света. Я знаю ряд пациентов, ожидающих это время года с ужасом, так как чувствуют себя не только эмоционально опустошенными, но и физически изможденными из-за непредсказуемых приступов боли. Кажется естественным заняться избавлением от боли именно тогда, когда больные очень нуждаются в помощи. И некоторые пробуют поступить именно так. Но разумнее было бы начать программу по излечению от боли незадолго до «серых» дней.

Возможно, вам покажется абсурдным начать программу, когда вы не считаете это срочным делом. Но начинать, когда физическая катастрофа уже наступила, – нелогично.

Попробуйте поставить себя на место вашего мозга: как мозгу перестроить обычные процессы в ходе прохождения программы, если человек перегружен или измотан физически и находится в зажиме?

Например, курильщик: если он захочет бросить курить, ему не посоветуют делать это в состоянии стресса. Потому что снятие зависимости лучше всего удается в «наиболее спокойное время». И так же в профилактике болей: посмотрите, удастся ли вам приступить к программе не на фоне кризиса, обострения или большого волнения. Иначе бо慀льшая часть импульсов сначала будет направлена на «спасательные меры», без фактического обезболивания.

Поэтому выберите дату, когда вы будете наиболее готовы к началу программы, как физически, так и морально. Многие проблемы со здоровьем, хронические болезни и особенно затяжная боль имели бы менее драматичные результаты, если бы изменения нейронов были проведены в благоприятное и в сравнении с обычным – «лучшее» время.

##### Сопроводительная терапия

Выбирая время для начала программы, взгляните на возможные приемы у терапевтов, массажистов, целителей, натуропатов или у вашего врача.

Убедитесь, что одновременно с программой борьбы с болью вам не назначены новые процедуры, и не планируется физиотерапевтическое лечение с экстремальными импульсами, которое могло бы спровоцировать боль. Кроме того, не допускайте максимальных нагрузок, движений на пределе, растяжений мышц, а также любых манипуляций в области, вызывающей боли. Новые, и особенно противоположные импульсы могут запутать ваш мозг и затенить ясный эффект. Во время программы воздержитесь от терапевтических экспериментов и любых экстремальных нагрузок.

Известные и привычные методы лечения могут быть продолжены. Так как вы знакомы с их эффектами, вы легко различите реакции, относящиеся к той или иной процедуре. Идеально было бы, если бы ваш лечащий врач выслушал вас о «частном лечении боли» или даже сам медитировал. Если вы принимаете обезболивающие лекарства, то лучше привлечь врача на свою сторону. Об этом подробнее будет рассказано во второй части книги.

##### Подбадривание

Если вам это совершенно не подходит, а терапевт скорее разочаровывает вас, чем поощряет, я рекомендую отказаться от определенных приемов в течение первых двух недель программы. Иногда одно грубое замечание со стороны способно вызвать сомнения в правильности ваших поступков. Если изменения еще слабые, критические комментарии, особенно со стороны медицинских работников, могут производить разрушительный эффект. Не все люди из лечебной сферы позитивно относятся к медитации. Я знаю некоторых пациентов, которым пришлось долго разбираться с последствиями «выжигающих» фраз, сказанных относительно медитации.

Марайке посоветовали воздерживаться от такой ерунды (медитации) и довериться профессионалам.

Хильдегард сказали, что она слишком стара для любого вмешательства и что ей не следует увлекаться «эзотерической чушью». Это еще хорошо, что «дегенеративные» (то есть возрастные) боли у нее начались только в пятьдесят лет. У других людей они начинаются намного раньше.

Михаэла больше не звали на прием, потому что с ней «в любом случае нечего делать». Она должна, наконец, смириться с тем, что ее шейные позвонки изношены и никогда не станут такими, как у шестнадцатилетнего подростка. Если бы медитация действительно помогала, об этом говорили бы чаще.

Вернемся к планированию программы. Избегайте посещения врачей или профессионалов по крайней мере в течение первых двух недель, когда вы можете услышать подобные рассуждения. Они очень быстро становятся внутренними барьерами, ведущими к сомнениям: «Возможно, он прав…», «Возможно, мне действительно нужно смириться со своей ситуацией…», «Возможно, уже слишком поздно…»

Как только такие страхи проникают в ваше сознание, они начинают саботировать программу избавления от боли. Нет, я не преувеличиваю! Я несколько раз пережила это сама. И, возможно, вы знаете по собственному опыту, насколько могущественными, деструктивными и неурегулированными бывают оценки, которые долго крутятся в ваших мыслях.

Снова и снова повторяйте себе, что с окончанием ориентированной на осознание тридцатидневной программы вы становитесь новатором в вопросах избавления от боли и поэтому особенно сильно зависимы от собственного инстинкта. Оберегайте свой опыт и позаботьтесь о положительном настрое.

##### Лечение

Меня часто спрашивают, какие методы лучше всего гармонируют с избавлением от боли. Законный вопрос, но ответить на него непросто, потому что дело не в методе, а в способе применения.

Сопровождающий массаж, например, может быть очень приятным и полезным, если он соответствует конституции вашего тела. Но есть много видов массажа, которые не так уж приятны для вашего тела и мозга. Аналогичным образом, сопровождающая лечение остеопатия может неплохо сочетаться с работой по нашей программе. Но если остеопат также является хиропрактиком, который лечит, растягивая и совершая различные манипуляции с вашим позвоночником, это может подорвать успех ваших практических упражнений.

Могу сказать, что вы точно достигнете цели, если принципиально ориентируетесь на методы соматической интеграции. К ним относится метод Фельденкрайза, техника Александра, метод Шарлотты Селвер (sensory awareness), соматика Ханны, дискоидный, или метод Трагера, – и это только некоторые.

##### Соматическая интеграция

Слово «соматический» может направить по неверному пути. В отрыве от контекста «соматика» означает «изучение тела не чисто физически, не только на основе материального».

Будь это так, можно было бы следовать той примитивной идее, что боль и напряжение являются чисто физическими параметрами, улучшение которых должно осуществляться исключительно на структурном уровне. Соматик понимает этот термин гораздо шире. Так называемая «сома» относится к внутренним переживаниям тела. В английском языке это описывается словами «The body Experienced from Within»[[5]](#5).

Следовательно, соматические назначения относятся к внутреннему восприятию процессов, происходящих в человеческом организме, то есть к дифференциации и внутренне ощущаемым изменениям. Ориентированный на внимание эффект их применения является разумным для мозга.

Врачи-соматики в основном исходят из того, что благодаря адаптивным возможностям мозга, даже после многолетних дефицитов, работоспособные функции организма могут быть переработаны и «реинтегрированы» в основную систему человека. Так как это аналогично мерам, направленным на предупреждение боли в осознании, соматические методы для страдающих от боли людей, и особенно для медитирующих – первый вариант.

##### Фитнес и культуризм

Еще один момент, который следует учитывать при планировании программы избавления от боли – фитнес. Я знаю некоторых людей, страдающих от боли, которые регулярно ходят на Кизер-тенировки[[6]](#6) или на фитнес, на горячую или силовую йогу, чтобы укреплять мышцы, тренировать сердечно-сосудистую систему или уменьшать стресс.

Понимая их намерения, я советую им в ходе прохождения программы настроиться на чуткость. Экстремальные или повторяющиеся стрессы с максимальной силой используют мозг в смысле «узкопрофильных реакций» и никоим образом не побуждают его заниматься сенсомоторными тонкостями в процессе осознания. Предельные нейро-мускульные нагрузки гарантированно не ведут к дифференцированным действиям, таким как реорганизация нейронов.

Если вы не хотите уменьшать свои тренировки, следите, чтобы нагрузки никогда не выходили за рамки ваших дневных задач. Снижайте их интенсивность! Заканчивайте занятие так осознанно, как только возможно, и используйте эту возможность, чтобы подумать о том, почему пограничные переживания так важны на фоне боли.

##### Перейти к сути

Вы создали точную настройку для своей программы самопомощи. Замечательно!

Если вас пугает тот долгий путь, который еще предстоит пройти, прежде чем практика укрепится, я хотела бы ободрить вас, потому что гигантский шаг уже сделан.

Факт! Именно в этот момент программа начала работать. В определенной степени вы уже находитесь посредине процесса. Ведь вы продумали, как организовать свои дни и как наиболее безболезненно для вас будут проходить конкретные действия. Даже если вы не полностью согласны с моими представлениями, это в равной степени относится и к вам. Вы вникаете в предложенные темы так, что возникает движение вперед и пространство решений.

## Список дел

##### Медитативный комфорт

Чем ближе мы подходим к программе, тем более важным становится практический подход в деталях. Следующий список дел соответствует листку-памятке «взять с собой», который вы получаете перед ретритом[[7]](#7), спа или оздоровительным туром.

Вам необходимо приготовить:

удобное место для сидения (кресло, стул, табуретка);

подстилку (коврик для йоги, каримат или гимнастический коврик);

подушку или коврик для медитации со спинкой или без, как вам удобнее. Если вы не можете сидеть на полу, тогда подойдет кресло, стул или табуретка с жестким сиденьем;

подушку (может использоваться как подкладка для шеи или нижней части спины);

валик, если вы не можете лежать на спине;

легкое одеяло;

повязку для глаз или маску для сна;

палантин, платок или шаль;

плеер (важно, наушники подходят не для всех упражнений!);

музыку, которая вам нравится. Составьте список ваших любимых композиций. Мы вернемся к этой теме в третьей части;

дневник (об этом мы поговорим позже) и ручку, либо ноутбук или планшет;

два цветных маркера;

таймер или кухонный будильник (важно: пожалуйста, не используйте телефон, потому что он может отвлечь вас!);

носовые платки (особенно для дыхательных упражнений);

бутылку воды (которую вы можете пополнять или обновлять по мере необходимости, потому что мозгу требуется много жидкости);

удобную одежду для занятий.

##### Одежда для занятий

Последний пункт в списке очень важен!

Подготовьте легкую и удобную одежду для занятий. Жесткие брюки или джинсы, узкие юбки, сдавливающие пояса, тугие рубашки, блузки, бюстгальтеры, мешающие дыханию и препятствующие свободному движению следует отложить в сторону. Чем свободнее вы себя ощущаете, тем лучше вы чувствуете свое тело, и тем больше шансов восприятия ощущений в деталях. И наоборот: если ваше тело стянуто узкой одеждой, сенсомоторные импульсы уменьшаются или вовсе не попадают в центр вашего внимания. Например, вы можете упустить из виду, как дышать, как использовать таз или грудную клетку, как открыть свое сердце, как сохранить энергию, текущую вниз по позвоночнику, или как какое-то другое «ощущение» проходит до самых пальцев ног.

В английском языке слово «сенсация или ощущение» означает не только особую вещь или новость, но и то же самое, что и сенсорное ощущение. Действительно, речь идет о многих мимолетных «ощущениях», о тонкой обратной связи вашей нервной системы, и вы их пропустите, втиснувшись в узкую одежду.

Во время усвоения программы вы получаете ежедневные задания по наблюдению, которые я горячо рекомендую выполнять.

При этом еще включается следующий фактор: тесная одежда сдерживает желание передвигаться во время ежедневных упражнений. Вы больше склоняетесь к «неподвижности» и тем самым теряете возможность подтолкнуть мозг развивать сенсомоторику. Вместо этого приходит ограниченная информация и однообразная пища. Вместо перемены к лучшему – летаргическое состояние. Вместо настройки «сенсорных» антенн – дремота. Поэтому как для занятий, так и в течение дня носите легкую, невесомую одежду, в которой вы будете чувствовать себя свободно.

Кроме того, при выполнении некоторых упражнений может стать жарко или прохладно. Я рекомендую вам следовать принципу капусты. Например, вы можете выбрать легкую хлопчатобумажную футболку и легкие брюки в качестве основной одежды, а с возникающими перепадами температуры справляться с помощью шали. Положите ее рядом с местом, где вы занимаетесь. Шаль будет находиться под рукой, и не нужно открывать глаза во время практики, чтобы ее найти.

Также пусть наготове будет пара теплых носков. Многим медитирующим удобнее делать это босиком. Мне тоже так нравится. Но фаза тишины может пойти абсолютно неправильно, если у вас холодные ноги. Кроме того, практикуя, отложите в сторону свои украшения и часы, снимите очки и контактные линзы. Освободитесь от любого балласта.

##### Два дополнительных дня

Наша тридцатидневная программа включает в себя в общей сложности четыре недели плюс два дня. Я ввела два дополнительных дня, чтобы углубить ваш настрой на курс лечения, а также для последующей оценки результатов.

День перед началом программы. Вы делаете все приготовления и отдаете последние поручения. Вы устраиваете домашний спа-центр для медитации, который может быть комнатой, местом для занятий или уголком уединения. Здесь вы ежедневно будете тренироваться. Используйте свой список дел, чтобы проверить, действительно ли вы все до мелочей подготовили.

Если вы намерены осваивать программу в путешествии, «дополнительный день» – это тот день, когда вы распаковываете сумки и делаете окончательную подготовку в пункте назначения. В идеале прибавьте еще немного времени, чтобы вы могли адаптироваться к изменениям климата и условиям пребывания.

Будь то дома или вдалеке: в свой «дополнительный день» вы настраиваетесь на завтрашнее начало программы.

##### Второй дополнительный день

Это день, завершающий программу. Когда вы возвращаетесь в «нормальную» жизнь без определенных упражнений. Вы можете в этот день вернуться к своим впечатлениям, закрыть свой спа-центр для медитации или сохранить его, убрать или изменить. Все находится в ваших руках.

Эти моменты, как устройство вашего оазиса для упражнений, так и наведение порядка после программы, особенные. Вы подготавливаете процессы, которые открывают новую эру. Поэтому вы имеете полное право на определенное торжество. Обязательно уделите время этому!

# Часть II Медикаменты и медитация

## «Меди-каменты» и «меди-тация»

##### Понимать химические процессы

Да-да, мы все еще находимся на стадии подготовки нашей программы. Возможно, вас удивляет, сколько аспектов следует учитывать. Но успех кроется в деталях. Перейдем к важной теме, имеющей значение для точного проведения процесса. Речь идет об обезболивающих медикаментах и о том, как с ними поступить во время прохождения нашей программы. Благодаря моему многолетнему опыту в области интеграции тела и мозга, я могла бы многое рассказать о конкретной противоболевой терапии. В этой области случается столько ошибок, что дискуссиям относительно «за» и «против» нет конца. Неоспорим тот факт, что классическое лечение боли медикаментами не удовлетворяет и не исцеляет больного. Так думаю не только я, но и многие медики и специалисты в области болетерапии, проводящие наблюдения.

Сколько бы конгрессов по болетерапии я ни посещала, почти в каждом докладе говорится о том, что медикаментозная терапия, так или иначе, базируется на опытах и ошибках. Проводится множество научных испытаний с целью определения рисков применяемых сегодня обезболивающих средств. Специалисты все чаще бьют тревогу и взывают к рассудку потребителей, убеждая их в том, что длительное лечение сильными препаратами не является правильным.

Это обширная тема, и тут есть о чем поспорить, но я не хочу начинать обычную в таких случаях дискуссию. Мне важнее связать применение обезболивающих средств и восприятие своего тела, а также медитативную алертность. Таким подходом мы обязаны «духу» программы по болетерапии, что и явилось основной темой книги «Без боли и без лекарств».

Как это выглядит на деле? Возможно ли справиться с болью путем медитирования и упражнений по осознанности, но без анальгетиков? Реально ли при этом отказаться от болеутоляющих средств? А если так, то как это работает? Как долго длится? И что будет, если ваш организм не отзовется на медитацию? Или если регенерация пройдет неудачно?

Я отвечу на эти вопросы и надеюсь, что вы согласитесь со мной. Если вы до сих пор обходились без обезболивающих медикаментов, пытаясь справиться с болью иными способами, вам будет легче в дальнейшем. Если же вы не мыслите свою жизнь без них, то вам просто необходимо прочитать следующую главу.

##### Медитация как путь внутрь себя

Заметим, что оба слова – «медикаменты» и «медитация» – имеют один корень. Этимологически они указывают на нечто, что обозначают словами «медиальный» или «срединный». Но можно на это взглянуть иначе: корень слова «меди» может указывать на два полюса, выраженных понятиями «медиум», «медиатор» или «медийные средства».

В нашем контексте я вижу два сходства.

Первое: если эти понятия «медитация» и «медикаменты» базируются на значении «средство» и «середина (центр)», то у них одна цель – найти оздоровление в себе самом, на пути к оздоровлению направить человека внутрь себя. Этот внутренний центр означает не что иное, как состояние внутреннего равновесия, гармонии, обратное внутреннему дисбалансу, вызванному стрессом, хворью или болью. Итак, запомним первый аспект: оба эти средства, медикамент и медитация приводят человека к его внутреннему балансу. Да, вы правильно прочитали. И медикаменты относятся к таким средствам. Как раз в контексте болетерапии они поддержат организм и помогут ему в пути «внутрь себя».

И второе: в качестве «посредника» они ведут себя так же. Медитативные техники посредничают между «внутренним» и «внешним» мирами. Между активным и пассивным, между дисбалансом и равновесием. Так же и медикаменты. Правильно подобранные средства помогают справиться с болью, восстановиться и почувствовать себя хорошо. Если они выполняют эту роль, то идут рука об руку вместе с медитацией.

##### Основное

Поэтому вы можете задать себе два вопроса по поводу медитации и медикаментов. Помогают ли вам лекарства приблизиться к вашему «центру» и достичь внутреннего баланса? Хорошо ли эти медикаменты справляются с ролью посредников? Ответив на эти вопросы, вы очень быстро поймете значимость лекарств в рамках медитативных практик. Ведь ответами тут являются «да» или «нет».

Чувствуете ли вы, что с помощью медикаментов движетесь к своему «центру»? Играют ли медикаменты активную роль в вашей регенерации?

Да или нет? Полагаю, что на фоне таких вопросов вам станут ясными многие аспекты в вашем медикаментозном лечении. И это не просто теоретические рассуждения, не популизм или погоня за эффектами. Оставим пока радиус действия программы болетерапии и посмотрим, как это работает на практике во время конкретных занятий.

## Свобода восприятия

##### Медитация и чуждые организму вещества

Едва человек начинает вглядываться в себя, у него обостряется не только самовосприятие, но и потребность бережней обходиться со своим телом. Вам становится понятнее, как надо с ним обращаться, какой эффект это вызовет и как это оптимизировать. И чем больше вы задумываетесь над тем, что поступает в ваш организм, тем раньше возникают вопросы о медикаментах.

Уже после нескольких занятий медитацией страдающие болями люди начинают сомневаться в действии принимаемых ими медикаментов. Многие из них желают как можно скорей прекратить обременять организм чуждыми ему веществами.

Мария уже после первого сеанса техники осознанности призналась в возникшем подозрении, что из-за применения сильных обезболивающих медикаментов она не получала целую палитру ощущений.

Оливер захотел тут же в зале практических занятий выбросить свои лекарства в мусор, когда понял, как они тормозят процессы в его организме и природные порывы к действиям.

Корнелия многие годы страдает болями из-за повышенной чувствительности кожи. Принимала сильные анальгетики и кортизон. Во время медитации ее не покидало чувство, что эти медикаменты сыграли какую-то роль в том, что кожу своего тела она ощущала как бы с забитыми порами. У нее буквально открылось второе дыхание, она заново задышала, когда отказалась от лекарств и начала «день открытых пор».

Ута сомневалась в терапии, которую ей назначили, подозревая, что ее неправильно лечат. Она поменяла врача, но лучше не стало. Следовало отказаться от анальгетиков, пока из-за них не возникли проблемы с почками.

Медитация и чужеродные организму средства? Задавшись таким вопросом, вы, пожалуй, удивитесь полученным ответам. Это факт: обостренное осознание своего тела позволяет понять суть химических процессов, помогают ли действия при регенерации и являются ли они подсобными средствами. Так же быстро становится ясно, не мешают ли эти меры жизнедеятельности организма и не наносят ли ему вред.

##### Внутренняя гармония

Но это еще не все! Пристальное самонаблюдение реально запускает рефлексирующие внутренние процессы. Через медитацию налаживается прочный контакт с телом, и возникает глубокое понимание, может ли организм сам справиться с функциональными помехами и проблемами или нуждается в посторонней помощи. А если верно второе, то порой можно даже почувствовать, не нужны ли тут обезболивающие средства.

Очень многие, занимающиеся медитацией, начинают в этой связи иначе относиться к боли. Часто практикующие признают свою боль как внутреннего помощника, подсказчика и охранника, бьющего тревогу. И вместо того, чтобы бороться с ней, они создают подходящий внутренний климат для ее отступления.

Я понимаю, что человеку без опыта медитирования покажутся странными мои рассказы об этих внутренних взаимосвязях, базирующих на внутреннем восприятии. И больше всего здесь, пожалуй, удивятся медики.

Но это так и есть. Вглядываясь внутрь себя, вы начинаете по-новому понимать свой организм и самих себя. На уровне восприятия вы узнаёте, что вам действительно нужно и в чем состоит помощь, синхронная вашим самоощущениям. На деле на время занятий ваше отношение к химии и внешним вспомогательным средствами радикально изменится.

##### Скажем «прощай» подавляющим восприятие средствам

По мере набора опыта медитации те, кто принимает сильные анальгетики, могут вступить в конфликт со способностью к восприятию.

Нередко они хотят сразу же ощутить эффекты медитирования, а не продираться сначала сквозь искусственный «фильтр чувствительности», который зачастую создают сильные обезболивающие средства. За годы практики мне приходилось слышать много раз от пациентов о том, что из-за высокой дозировки у них нарушилась сенсорная чувствительность и они ощущают себя словно оглушенными.

Причиной тому может быть то, что эти люди в качестве обезболивающих получают антидепрессанты, которые снижают чувствительность и болевые ощущения. Но к этому специальному случаю мы еще вернемся.

Какими бы ни были средства, отгораживающие человека от самовосприятия, многие из медитирующих хотят снова испытывать богатство чувств и ощущений и ни в коем случае не быть лишенными красок жизни.

##### Бесполезные лекарства

Во время медитативных практик случается, что медитирующий может чувствовать, действуют ли анальгетики и подавляют ли они боль. Мне знакомы люди, регулярно принимавшие обезболивающие и пришедшие к выводу, что назначенные анальгетики им совсем не помогают.

Соня годами страдала от неясной боли во всем теле. Я ее встретила в Испании, которой она посвятила несколько «экспериментальных дней». Она поехала на отдых и оказалась без обезболивающих, потому что перед отъездом поменяла сумочку (да, с женщинами порой случается что-то подобное).

Изучая часы работы аптеки, она заметила, что та закрыта на целый день. В десяти километрах от отеля находилась дежурная аптека. Соня решила, что как-нибудь продержится ночь. За это время в ее подсознании ничего не изменилось, и она оставалась спокойной. На следующее утро она спросила в аптеке о наличии своего лекарства. Как оказалось, лекарство отпускалось по рецепту, а выписать его мог только врач. Она смогла записаться на ближайший прием только через четыре дня. Четыре дня! Соня настроилась провести страшные четыре дня. В течение восьми лет она каждый день глотала две парные таблетки. Без них ее боль, к которой она всегда прислушивалась, выдаст ей «рамбазамбу», считала Соня. Она не сможет больше шевелиться. И об отпуске можно будет забыть. Мы говорили о том, как лучше расслабиться и подготовить тело к ожиданию «лучших времен». И вот что сделала Соня: она дала душе отдых и нашла вескую причину для того, чтобы ее муж и сын одни ездили на дайвинг, парусный спорт и серфинг. Наслаждаясь своим свободным временем, она вспомнила расслабляющие упражнения, которые учила на курсах. Кроме того, она проигрывала медитацию, которую ее дочь однажды загрузила ей на iPhone. Упражнения она делала утром и вечером и в те минуты, когда лежала в шезлонге, надеясь таким образом избежать худшего.

И знаете, что случилось? Хотя Соня не принимала никаких средств, накатывающая боль не была невыносимой. Нет. Она постепенно отступала с каждым днем все дальше. На прием к врачу Соня даже не пошла. И провела отпуск без лекарств. Ее боль была на минимальном уровне. Более того, как Соня сказала, при «взгляде в себя», у нее возникла уверенность, что ее тело стало отличным и счастливым «приятелем» без дополнительных средств.

Соня – не единственный пример людей, которые забывают принимать свои болеутоляющие средства или теряют их, или оставляют по другим причинам и случайно соприкасаются с их действием, а вернее – с бездействием.

Другой способ – медитация. Заглянув внутрь, можно также почувствовать, достигают ли средства цели или проходят через тело, так сказать, только как «пустые дозы». Да, вы прочитали правильно. Через интроспекцию люди могут иногда осознать, действует ли их лекарство. Оба способа коснулись Сони: как случайность, так и ее осознанная работа. К счастью, в ее распоряжении были соответствующие методики.

##### Пустые пилюли

Если вы считаете такие наблюдения слишком полемическими, потому что им не хватает научного подхода, я познакомлю вас с совершенно новым исследованием, инициированным Институтом Всемирного здоровья Джорджа. Ранее ученые уже доказали ограниченную эффективность парацетамола, одного из самых известных обезболивающих средств. Но они пошли дальше, исследовав группу наиболее часто назначаемых и продаваемых анальгетиков и их влияние на боли в спине.

К этим так называемым нестероидным антиревматикам (NSARs[[8]](#8) или NSAIDs) относятся, например, ибупрофен, вольтарен и аспирин. NSARs назначают главным образом при воспалительных заболеваниях суставов, артрите, заболеваниях ревматической формы или фибромиалгии, но также очень часто при боли в спине. И многие пациенты их покупают. Аспирин же является чем-то вроде общепринятого «средства первой помощи», которое в случае чего всегда под рукой. У женщин, как правило, в косметичке, у мужчин – в бардачке, у молодежи – в портфеле, а у путешественников – в ручной клади.

Результаты исследования шокировали: в большинстве случаев эти препараты достигают лишь минимального или временного ослабления боли в спине. Как резюмировали авторы исследования, только один из шести (!) испытуемых сообщил об облегчении боли. Обезболивание не является «значительным», резюмировали исследователи.

Дело вот в чем. Этим научным исследованиям по всем пунктам противоречат обычные практики болетерапии. Если при приеме анальгетика боль не уходит, то, как правило, думают, что дело в неправильной дозировке, и логично ее повысить. Медики почти не сомневаются в том, что организм отреагирует на обезболивающие. И со спокойной совестью повышают дозу. Так же поступают и многие люди, страдающие болями: они самостоятельно покупают анальгетики, и если те вопреки ожиданиям не помогают, то повышают дозу.

Но вернемся к эффекту медитации: это вовсе не шутка, что некоторые медитирующие чувствуют, действуют на них лекарства или нет. Для этого есть внутреннее основание, которое не только описывается исследованиями, но и реально осмысливается медитирующими людьми.

##### Дилемма с побочными эффектами

Уделив внимание сенсорной обратной связи в отношении обезболивания, мы, наконец, подошли к наиболее обсуждаемым аспектам: побочным эффектам анальгетиков. Несмотря на то что больные, конечно, могут прочитать аннотации лекарств, часто в ходе медитации они выбирают другой путь. Пациенты отслеживают побочное действие лекарств через внутреннее самонаблюдение.

Дженни при первой же активной медитации почувствовала, что доза болеутоляющих препаратов влияет на ее активность. В то время как свою малоподвижность и связанное с ней увеличение веса она приписывала собственной непростительной лености, теперь она ясно видела, что причиной были принимаемые лекарства.

Уве благодаря медитации выяснил, что его жалобы на проблемы с пищеварением были вызваны не диетой, которую он постоянно пытался улучшить, а следствием употребления болеутоляющего средства.

Кристина в сорок лет имела кожу как у подростка в пубертатном возрасте. Она пыталась ее вылечить с помощью самых дорогих кремов и процедур по уходу, но все было безуспешно. Только благодаря тренировкам внимательности она почувствовала, что причиной воспаления была непереносимость лекарств, к которым относились и обезболивающие.

Вернемся еще раз к уже упомянутым NSARs. Пока эффективность этих препаратов остается под вопросом, их очень часто назначают и покупают, несмотря на то что в списке лекарств с побочными эффектами они стоят в самом верху. Нет сомнений в том, что они отвественны за различные функциональные расстройства и при длительном приеме могут навредить организму.

Обратите внимание: уже после двух (!) приемов могут возникнуть негативные изменения в слизистой оболочке желудка. Почечная недостаточность, запор, заболевания кишечника, раздражение кожи – лишь немногие последствия приема NSARs. Известны даже более тяжелые последствия, такие как желудочные кровотечения и проблемы с сердцем. Поэтому нередко пациент параллельно с NSARs получает профилактические желудочно-поддерживающие средства.

Холодный пот побежит по спине больного с ревматизмом или хронической болью в суставах, когда он вспомнит, что десятилетиями глотал эти средства.

Представьте, как это средство действует на весь организм! В этой связи мне вспоминается событие, глубоко врезавшееся в мою память. Во время визита в реабилитационную клинику главный врач отделения сообщил нам, что у них один пациент умирает не от ревматизма или боли. Нет. Он умирает от побочных эффектов своих болеутоляющих и средств, которые он принимает от побочных эффектов. Это было жесткое заявление! Мне потребовалось несколько минут, чтобы переварить это сообщение-приговор.

Я была молодой, полной энтузиазма практиканткой, и знаете что? Приговор врача помог мне изменить свое профессиональное мнение. В этот день я поехала домой и решила искать лучшие и более гуманные альтернативы, чем устраиваться в системе, которая заслужила что угодно, только не название «меди-цина»[[9]](искусство#9). Нет, такой подход не ведет нас к нашему центру. И также не передает нам необходимые знания о теле, но сознательно держит нас от них на расстоянии.

И еще одно: с исследования опасных последствий приема болеутоляющих средств обнаруживают и совсем другие эффекты. Что касается опиатов, то есть лекарств, часто принимаемых при боли в спине, плечах или шее, в Америке уже говорят об эпидемии опиоида, которую трудно контролировать. И с тех пор, как стало известно, что опасно возросло количество смертей из-за длительного приема опиатов, мы вошли в область, которая находится за пределами добра и зла. Как видно из исследований, гораздо больше людей умирает от их длительного воздействия, чем от последствий потребления так называемых незаконных наркотиков.

##### Заключение по обезболивающим средствам

После экскурса в практику болеутоляющих средств вы наверняка догадались, что эта часть книги является деликатной и многоплановой.

Поскольку мы приближаемся к началу программы, нам остается объединить обе темы – медикаменты и медитацию.

Необходимо, чтобы влияние обоих «средств» работало в одном направлении «меди-» – на исцеление и восстановление. В частности, следует убедиться, что анальгетическая практика не саботирует условия программы по избавлению от боли, а поддерживает ее во всех аспектах.

Итак, давайте замкнем круг! В рамках данной программы мы руководствуемся принципом, что все «средства», будь то медитативные методы или медикаменты, должны работать в одном направлении, способствующем улучшению состояния вашего здоровья. Если они работают друг против друга, это подвергнет ваше тело еще большему конфликту, чем тот, в котором уже находится.

Поэтому перед запуском программы избавления от боли проверьте, в каком направлении идет ваше лечение. Если оно проходит синхронно с вашими регенерационными намерениями и самочувствием, это замечательно! Значит, вы хорошо подготовлены. В этом случае анальгетики помогут вам на пути к регенерации. Но в случае, когда ваши болеутоляющие средства антагонистичны медитации, и вы чувствуете, что организм перегружен химией, не дающей здорового результата, то настало время для изменения курса.

## Планировать снижение

##### Заглянем вперед

Опыт показывает, что многие больные хотят распрощаться с анальгетиками, но не знают, как это сделать. Поэтому я расскажу вам, как на практике сократить количество болеутоляющих средств в соответствии с тридцатидневной программой.

Прежде всего, вы познакомитесь с основными направлениями программы и шаг за шагом вникните в практику осознания и медитации.

Уменьшать прием лекарств можно не раньше чем после второй недели программы. В идеале это означает постепенное сокращение медикаментов или полное их устранение в течение более длительного периода времени.

Много раз на практике я испытала успешность этой модели, и спешу вас заверить, что медитация очень способствует в этом. Как сообщают нейробиологи, глубокие повторяющиеся медитационные переживания обладают способностью манипулировать обработкой информации в мозгу настолько широко, что операции по обработке боли могут адаптироваться, и отношение к боли меняется в течение очень короткого времени.

Добавив этот факт к опыту людей, давно занимающихся медитацией, с уверенностью можем сказать, что избавление от болеутоляющих средств в ходе медитативной практики возможно. Проникнемся уверенностью и давайте приступим к практике!

##### Сокращение ad hoc[[10]](#10)

Несмотря на множество причин, по которым практика медитации может сделать ненужным ваше обезболивающее, было бы неправильно спонтанно выбрасывать лекарственные препараты. Не стоит совершать поспешных действий. Интроспекция не может выполнить такие ожидания. Структуры мозга слишком сильно дифференцированы на воздействие препарата. Нет общего рецепта по сокращению приема лекарств, так как имеет значение, насколько разнятся средства, дозировки и индивидуальная подверженность им организма.

Поэтому, прежде чем выбросить лекарство из шкафчика ванной комнаты, прикроватной тумбочки или сумочки и исключить аптеку из своего маршрута, я рекомендую вам в первую очередь подумать и определить, какие моменты имеют решающее значение для сокращения медицинских средств. Было бы идеально, если бы вы обсудили это с вашим врачом.

Прежде чем мы начнем, я представляю вам первое практическое упражнение.

«Для чего»

Шаг 1. Независимо от того, используете ли вы в качестве болеутоляющего классические анальгетики, инъекции или марихуану, вы знали заранее, для чего вы их будете применять.

Не сосредотачивайтесь на том, против чего направлены ваши конкретные действия, включая ваши лекарства, но «для чего». Несомненно, первое, о чем вы подумаете, – это «свобода от боли». Но даже в этом выражении заключено тихое «против», осторожная война. «Освободиться от…» не означает, что вы делаете это для чего-то. Вместо этого, например, вы принимаете средства для успокоения или расслабления, сна или хорошего настроения и т. д.

Шаг 2. Теперь найдите эквивалентные альтернативы – «для чего» нужны ваши средства от боли. Если вы используете свои анальгетики для достижения определенного намерения, вы можете найти другие способы успокоиться, расслабиться, хорошо себя чувствовать, погрузиться в сон и т. д. Изучите все доступные варианты! Чем больше способов вы найдете, тем лучше вы подготовлены к программе.

## Четыре ступени

После этого базового упражнения мы рассмотрим четыре ступени по различной дозировке обезболивающих средств, каждой из которых будет определен конкретный образ действия:

1. Временные лекарства.

2. Лекарства с низкой дозировкой.

3. Привычное использование умеренных и сильных болеутоляющих средств.

4. Смесь лекарственных средств.

Прежде чем предложить вам обоснованную процедуру, я проконсультировалась с профессионалом. В ходе своей терапевтической деятельности мне часто приходится беседовать с врачами и специалистами относительно назначения лекарств. В этой книге я хочу поделиться мнением одного из таких врачей, опытных в медитации.

Мой коллега, анестезиолог, терапевт по избавлению от боли и врач, лечащий гипнозом, Нидал Мофраби, проникся идеей книги и профессионально поддерживал меня. Его многолетний опыт медитации и послужил основой для процедуры.

### 1. Временные лекарства

Начнем с простейшего случая, когда у вас временами возникает прерывистая, повторяющаяся или переносимая боль, при которой вы принимаете болеутоляющие лекарства. Это относительно благоприятная ситуация, потому что у вас также бывают моменты без боли, которые показывают, что ваш мозг, в принципе, способен облегчать боль. Но при определенных условиях его «нормальное» функционирование дает сбой. Из этого я заключаю, что вы, похоже, не зависите от болеутоляющих средств, что является преимуществом.

Продолжайте действовать так же, но внесите как можно больше осознанности в прием лекарств. Будьте особенно внимательны, прибегая к обезболивающим. Если вы принимаете их только когда боль на пике, измените это: не ждите, когда она усилится, а примите препарат уже при появлении первых болевых сигналов. Тогда положение изменится уже в начале, и ухудшения не наступит. Так же вы можете изучить, получится ли уменьшить дозу ваших средств. Вероятно, скоро вы так и поступите, потому что сможете использовать медитативные возможности вмешательства.

И не бойтесь! Будьте спокойны при появлении болевых симптомов. Во-первых, осознавайте ваш образ действий и постарайтесь в долгосрочной перспективе настроиться на уменьшение приема ваших обезболивающих. Вы скоро заметите, что в процессе прохождения программы вы все меньше и меньше прибегаете к вашему лекарственному «костылю».

### 2. Лекарства с низкой дозировкой

Если вы принимаете лекарства с малой дозировкой и подумываете о сокращении дозы со временем, я рекомендую вам простой способ. Добавьте осознанности в рутинный процесс и прочувствуйте, готово ли ваше тело к сокращению дозы препарата. Самостоятельно снизить прием обезболивающих средств и при этом чувствовать себя безопасно и комфортно вы сможете после второй недели программы, когда уже достаточно развили чувство интроспекции.

Ниже я дам вам совет, которым вы можете воспользоваться с полной личной ответственностью при приеме болеутоляющих средств один раз в день. Однако совет не годится, если вы принимаете несколько разных обезболивающих или других лекарств в дополнение к своим обезболивающим препаратам.

##### Возможное разделение на четыре части

Почувствовав, что относящееся к боли «пространство» существует, вы будете готовы к уменьшению своего лекарства в четыре этапа. При этом в течение двух недель количество лекарств сокращается на одну четверть. Проще всего, если вы принимаете капли или таблетки, которые легко дозировать. Это означает, что не раньше чем после второй недели вы убираете одну четверть лекарства из вашего приема и в течение двух следующих недель смотрите, что происходит. При положительных ощущениях и при условии, что ваша медитативная процедура остается стабильной, убирайте четвертинку каждые две недели. Если все пойдет хорошо, то через шесть недель вы будете «чистыми» и свободными от лекарств.

Если вы принимаете лекарство два или три раза в день, можете делать то же самое, но по очереди.

При двух ежедневных приемах сначала уменьшите прием того лекарства, с которым это сделать легче. Если вы принимаете лекарство трижды в день, сделайте то же самое или, если есть сомнения, сначала пропустите средний прием.

Так сохраняется непрерывность эффекта, а вы следите за тем, как ваше тело реагирует на химические изменения.

Что касается процедуры, действуйте, как описано выше, для каждой дозы лекарства, а затем, через шесть недель, если все пройдет гладко, отменяйте в описанном ритме второе и еще через шесть недель – третье лекарство.

##### Тонкость

Хотя этот подход довольно прост, имеется несколько ограничений. В случае применения болеутоляющих средств, которые нельзя разделить на четыре части, такие как свечи, капсулы, или так называемые лекарства с отложенным действием (например, «трамал ретард»), я настоятельно рекомендую проводить отмену под наблюдением своего врача. Ваш главный принцип: не переусердствовать!

Почувствовав, что боль усиливается, будь то из-за программы, уменьшения лекарств или того и другого вместе, отнеситесь к процессам в вашем теле более внимательно.

Если появились сомнения, в теле возрастают напряжение и нерешительность или оно бунтует, действуйте наверняка и вернитесь к привычной дозе. Это вообще не проблема. Вы можете попробовать уменьшение лекарств снова в любой момент, когда будете готовы.

Сокращение не применяется, если вы не уверены в успехе, боитесь или предполагаете, что без таблеток боль вернется. Если вы все же заинтересованы в сокращении лекарств, пусть на этом пути вас сопровождает лечащий врач. Начните процедуру в том темпе, который он предложит.

### 3. Привычное использование умеренных и сильных болеутоляющих средств

Давайте рассмотрим случаи, когда болеутоляющие средства ежедневно принимаются в средних и сильных дозах. Конечно, тут подход должен быть более дифференцированным.

Я вам не рекомендую проводить самостоятельные эксперименты с лекарствами во время программы избавления от боли!

В этом случае сокращение приема лекарств требует времени, профессионального понимания и, конечно же, терпения. Все должно проходить под непосредственным медицинским наблюдением. А еще лучше, если ваш врач имеет опыт медитации и действительно понимает, что происходит в вашем организме.

Возможно, вы сейчас улыбнулись. Но я знаю некоторых врачей, медитирующих и рекомендующих этот метод своим пациентам. Проект «Медитация для врачей», который я вела с доктором медицины Мугхраби, встретил большой интерес. Даже если большинство медиков изначально интересовались медитацией из личных интересов, они очень быстро решаются на включение медитативной практики в лечение своих пациентов. Опыт говорит сам за себя.

Поэтому, как только у одного из моих пациентов возникает вопрос о сокращении приема медикаментов в ходе медитации, я отсылаю его к врачу. Если лечащего врача у пациента нет, я советуюсь с коллегой. На дружеской консультации мы решаем, как постепенно уменьшить дозу лекарств. Так как мой коллега медитирует сам, он понимает обе стороны и понимает, что скрывается за «виражами» процесса.

##### Под наблюдением врача

Что касается времени, то сокращать прием обезболивающих средств следует начинать не раньше второй недели программы либо позже, когда вы сможете оценить степень своего доверия содержанию программы.

Вы выполняете конкретный процесс сокращения лекарств вместе с вашим врачом. Возможно, это ваш семейный доктор, или врач, назначивший лекарство. Но может быть и иначе.

Многим пациентам назначают болеутоляющие средства после операции, и они их продолжают принимать, потому что однажды их выписал хирург. К такому врачу вы, конечно, не возвращаетесь, а ищете того, который вызывает у вас доверие.

Если вы самостоятельно выбрали себе болеутоляющее, то должны сами почувствовать, не рискуете ли, отменяя лекарство, или посоветоваться с консультантом. В ваших интересах быть предельно осторожным!

Консультируясь с врачом, лучше сначала рассказать ему о своем желании сократить прием лекарств до начала программы и посмотреть, как он реагирует. Если он восприимчивый человек, замечательно!

Тогда вы можете одолжить ему книгу и показать, как структурирована программа избавления от боли. Но, если вы считаете, что термин «медитация» блокирует ваш путь, потому что ваш врач консервативен и не в восторге от новых подходов, не произносите это слово. Спросите его об изменении дозы или постепенном сокращении болеутоляющих средств, не упоминая при этом медитацию.

##### Разделение на четыре части в четырехнедельном цикле

Начните с четвертинки, но увеличьте интервал отслеживания реакции организма до четырех недель. Я исхожу из того, что вы принимаете лекарство несколько раз в день. Затем вы начинаете с того, что вам легче всего дается, или, при наличии сомнений, со среднего рациона. Также после второй недели программы уменьшите дозу на одну четверть и придерживайтесь этой дозировки в течение четырех недель. Дальше вы будете делать то же самое, так что, если все пойдет без проблем, вы уменьшите свой суточный прием после шестнадцати недель. Только тогда переходите к следующему приему.

Да, вы правы. Это очень долго. Но лучше дать себе время для изменений, чем подвергаться повышенному стрессу. Подумайте о своем мозге. В течение многих лет он находился в режиме особых химических производных. Теперь ему нужно перестроиться, и для этого требуется время.

Несмотря на общую целевую установку, очень важно, чтобы ваш подход всегда ориентировался на самочувствие. Если симптомы ухудшаются, и вы чувствуете, что ваше тело по-прежнему нуждается в поддержке, вернитесь к предыдущей дозе. Но опять же: обязательно проконсультировавшись с вашим врачом.

### 4. Смесь лекарственных средств

Совершенно другая ситуация возникает при применении болеутоляющих средств в коктейле с другими лекарствами. Тогда в вашем теле образуется совершенно другая химическая смесь. Между тем известно, что употребление различных лекарств – довольно сложное и далеко небезобидное дело. С одной стороны, их интерактивное воздействие почти никогда не рассматривается во взаимосвязи, поскольку средства назначают в основном разные специалисты, и никто, кроме семейного врача, не обращает на это внимания. С другой стороны, побочные эффекты часто возникают не только из-за приема отдельных лекарств как таковых, но также в результате взаимодействия препаратов, что приводит к новым жалобам и недугам. И часто целый ворох новых симптомов лечится приемом новых лекарств и т. д. Пациенты, кажется, не обращают внимания на такие ситуации, как и на возникающие последствия.

Известно, что при приеме от трех до пяти различных лекарств следует обратить пристальное внимание на их биохимическое взаимодействие. Немецкие исследователи выяснили, что у пожилых людей, принимавших более пяти препаратов параллельно, вред для здоровья увеличивался настолько, что приводил к постоянной слабости. Ученые установили, что усталость и слабость связаны не только с возрастом или с самим заболеванием, но с систематическим использованием различных средств. Хотя каждое из лекарств предназначалось для лечения, их смесь вызвала обратный эффект.

Как видите, при приеме нескольких лекарств в игру вступает неизвестный фактор. Нельзя этого недооценивать! Если на вашей тумбочке стоит полная коробка пилюль, помните поговорку: «Коли ешь все подряд, еда – яд»[[11]](#11).

Но как действовать? Сначала подсчитайте свои лекарства и подумайте, для чего, да, именно для чего вы принимаете каждое из них. Обратитесь к врачу. Например, к семейному доктору, который хорошо вас знает и укажет, на что нужно обратить особое внимание. Но это может быть и другой специалист, которому вы доверяете. Возможно, он и прописал вам большинство лекарств. В любом случае врач обязан разобраться с вашими обезболивающими медикаментами, чтобы постепенно снизить их прием, и при этом пересмотреть действия других лекарств. В этом случае потребуется не только терпение и настойчивость, но и интуиция вашего врача.

##### Мотивация

Нелегко вытащить болеутоляющее средство из общего контекста ваших лекарств и «детоксифицировать» химический клубок, не вызывая неприятных побочных последствий. Больные могут сразу повесить головы или преждевременно отказаться из-за боязни осложнений.

Но я по опыту знаю, что в этом «медикаментозном развязывании узелков» скрыто неожиданное преимущество.

Ваше самосознание развивается, когда вы исследуете, для чего используете эти средства, актуальность их дозировки и возможность адаптации к нынешней ситуации.

Для этого вам не обязательно быть фармацевтом или разбираться в медицинской терминологии. Исследовательский подход делает ваши отношения с телом более безопасными, раскрывая истинную ценность вашего лекарства. В результате вы получаете представление о том, что действительно необходимо, полезно и заряжает бодростью, а что лишнее или больше не подходит. А это, в свою очередь, облегчает выбор способа действий во время программы избавления от боли: чем больше средство помогает вам на пути к вашему центру, тем больше оно подходит к направлению, присущему медитации.

##### Период постепенного уменьшения дозы медикамента

Для уменьшения дозы болеутоляющих средств в контексте нескольких лекарств планируйте более длительный период. Рассчитывайте минимум на полгода и не торопитесь.

«Быстро» не обязательно означает «хорошо». А «медленно» – не означает «плохо». Следите, чтобы медицинская экспертиза и отклик организма уравновешивали друг друга. Это действительно принципиальный момент. Разумным вариантом может стать снижение приема лекарств во время пребывания на курорте, в идеале – после программы по избавлению от боли.

##### Без снижения

Может статься, что вы не сможете избавиться от обезболивающих препаратов, из-за серьезного повреждения тканей, или медицинский прогноз не оставляет вам выбора. На этот случай я не буду давать вам вообще никаких рекомендаций. Наверняка вы сами понимаете, что нужно вашему организму, что он отвергает или в чем нуждается. Следуйте своим представлениям. Предполагается, что вы находитесь под пристальным медицинским наблюдением, и это создает определенные рамки для вашего подхода.

А может быть, вы не хотите уменьшать дозу своих болеутоляющих средств по другим причинам, например, потому что хорошо себя чувствуете с анальгетиком. Тем не менее эта книга попала вам в руки и, возможно, вызвала интерес к программе избавления от боли и к медитации. Тогда тридцатидневная программа станет вашим мегаэкспериментом. Кроме того, будьте предельно бдительны и внимательно слушайте свое тело во время занятий! Когда вы научитесь чувствовать воздействие медикаментов, решение о том, как действовать, ляжет на вас. Конечно, можно ничего не менять. Но вы всегда можете передумать и заняться уменьшением количества болеутоляющих средств. Тогда действуйте так, как описано выше.

Но если вы продолжаете принимать болеутоляющие препараты, несмотря на ощутимые медитативные эффекты, проверьте, что действуете не против своего тела, а в гармонии с ним. Никогда не ввергайте свою нервную систему в конфликт из-за противоположных раздражителей!

Я не сомневаюсь, что с помощью медитативной практики вы получите пользу для своего тела даже под воздействием болеутоляющих средств. Возможно, изменится ваше отношение к боли и падут эмоциональные барьеры, может быть, вы обретете знания, которые приведут вас к неожиданным открытиям. Кто знает? В ходе самонаблюдения часто происходит непредсказуемое.

##### Стоп!

Хотя я призываю вас уменьшить ваши лекарства, но не предпринимать рискованных усилий в одиночку, есть ситуации, когда вопрос выбора вообще не стоит. И я должна предупредить, в каких случаях уменьшать количество болеутоляющих средств нельзя! В случае, если вы:

имеете другие диагнозы и болезни, находитесь в процессе лечения, и ваш врач не поддерживает идею сокращения лекарств;

страдаете острыми воспалительными процессами, независимо от того, находитесь или нет под наблюдением врача;

недавно «восстановились» с помощью лекарств;

проходите курс химиотерапии или другого физически или психически сложного лечения;

находитесь на пике стресса или в состоянии эмоционального выгорания;

имеете признаки зависимости от лекарств;

не уверены в разумности снятия лекарств и даже относитесь к этому с враждебностью.

### Камни преткновения

##### Психотропные средства

Тема наркотиков большая и сложная, поэтому нам нужно еще немного сосредоточиться на «No-Gos[[12]](#12)» быстрого уменьшения болеутоляющих. Давайте рассмотрим несколько особых случаев и тормозящих факторов, которые нужно знать.

Камень преткновения номер один: психотропные средства. Если помимо болеутоляющих вы принимаете психотропные препараты, что далеко не редкость, необходимо быть более внимательным при их сокращении. Прежде всего, надо узнать, назначено ли ваше лекарство от боли или от психического дискомфорта. Как уже упоминалось, антидепрессанты довольно часто используют как анальгетики. Значит, нужно действовать осторожно. Возможное сокращение лекарств должно проходить под наблюдением врача, психиатра или невролога, который его прописал. То же самое относится к случаю, если вы принимаете антидепрессант в дополнение к анальгетику, который хотите вывести в процессе уменьшения болеутоляющих средств.

Здесь я рекомендую вам запланировать достаточно длительный период времени. То есть еще до начала курса вам придется тщательно заняться текущим состоянием вашего лечения и существующими психическими симптомами, чтобы спланировать процедуру вместе с лечащим врачом. Я не сторонница ненужного длительного медикаментозного лечения, но лучше быть уверенным на сто процентов, чем грузить нервную систему множеством новых стимулов и запутывать ее, рискуя рецидивом.

##### Зависимость от лекарств

Другое ограничение возникает, когда возникает фактор зависимости, доминирующий над вашим состоянием. Есть довольно много пациентов, у которых привычка к анальгетикам настолько сильна, что привыкание со временем становится большей проблемой, чем сама боль.

Чтобы зависимость от лекарств не становилась проблемой, вы сами должны следить за лечением, помимо вашего доктора. Высокая дозировка искушает. Точка, в которой больше невозможно оставаться без болеутоляющих средств, достигается очень быстро.

И тогда ситуация становится действительно критической: немало примеров, когда ломающая жизнь зависимость от наркотиков начиналась с использования «безвредных» болеутоляющих, доза которых становилась постоянно повышалась. Люди попадают в ловушку зависимости намного быстрее, чем думают.

Если вы чувствуете, что вы уже застряли в порочном круге, но все равно хотите завершить программу избавления от боли, я рекомендую вам предварительно обратиться за помощью к терапевту. Свяжитесь с доверенным специалистом, психотерапевтом или психологом и попросите его разработать стратегию борьбы с зависимостью. Часто за этой темой скрывается совсем другая причина, которая не имеет ничего общего с болью как таковой.

##### Каннабис[[13]](#13)

Переходим к следующей захватывающей главе. Каннабис с марта этого года в качестве рецептурного обезболивающего переведен в свободный допуск. И в случаях сильной боли страховые компании даже оплачивают расходы на его приобретение. Этот факт я приветствую, как и многие больные, особенно получающие такие сильные анальгетики, как морфин. Когда боль, возникающая во время химиотерапии или в связи с онкологией, становится невыносимой, и обычные лекарства больше не помогают, замена их продуктом из конопли – вариант, который надо принять со всей серьезностью.

Механизмы действия каннабиноидов постоянно тщательно исследуются и показывают значительный эффект даже при длительной хронической боли. Я рада за больных, у которых появилась альтернатива.

Внимание: так как каннабис облегчает боль и имеет гораздо меньше побочных эффектов, чем обычные анальгетики, часто создается впечатление, что это лучший и разумный выбор среди болеутоляющих средств.

Возможно, и так. И все же я не согласна петь «гимн каннабису» в свете нашей темы.

Свободный отпуск каннабиса не зачеркнет тот факт, что его потребление влияет на организм в долгосрочной перспективе. Если вы привыкли к марихуане и приступаете к выполнению программы, то правила тут такие же, как и с приемом других анальгетиков: ваши медикаменты должны сочетаться с организмом и с имманентной сутью программы. Здесь играют роль три фактора.

Побочные эффекты. Продолжительное употребление каннабиса несет с собой побочные эффекты. При оральном приеме каннабиоидов возникает сонливость, что логически связано с дефицитом внимания. Это не гармонирует с направлением программы избавления от боли, потому что ваше внимание должно распространяться на все тело. Курение марихуаны влияет на организм другим способом: возможно длительное нарушение сна, респираторные и слизистые раздражения, что мало сочетается со здоровьем и принципом «меди-».

Состояние зависимости. При определенных обстоятельствах при употреблении каннабиса может возникнуть эффект зависимости, имеющий психологические корни. Риск возникновения зависимости гораздо меньше, когда при сильной боли каннабис вводят перорально, в качестве замены морфина или для смягчения последствий химиотерапии. В первую очередь мы говорим о повышении качества жизни. Но вдыхание каннабиса может оказаться опасной ловушкой. Марихуана известна как наркотик старта, потому что понижает порог толерантности к сильным наркотикам.

Барьер восприятия. И еще одно мое наблюдение. Каннабис уменьшает способность воспринимать и реагировать на сенсорные импульсы. В ходе медитативной практики люди, привыкшие к каннабису, быстро отвлекаются. Они говорят не по делу, теряются в своих мыслях и создают в голове скорее образы-сновидения, чем трезвое и присутственное восприятие. Всякий раз при работе с такими пациентами я замечала у них определенный дефицит внимания, который в конечном итоге делает реальный медитативный опыт невозможным.

Я знаю, что существуют даже медитационные центры, которые экспериментируют с медитацией под воздействием наркотиков, включая каннабис, и используют дурман для достижения так называемого просветленного опыта. Трое из моих пациентов пришли с таким опытом, и я могу сказать, что для каждого из них старт был тяжелым. С моей точки зрения, медитация и «одурманивание» не вяжутся друг с другом. Медитация – не погружение в галлюцинации, не «упорхнувшее» состояние, не ощущение «spaced out»[[14]](#14), как это часто бывает. Состояние медитации подразумевает полное пробуждение, бодрствование и присутствие «здесь и сейчас».

Так что, если вы хотите вернуться к теме болеутоляющих средств, потому что ваше текущее состояние разрешает заняться облегчением или освобождением от боли, вы также должны постепенно сокращать употребление каннабиса. Что касается точной процедуры, обратитесь ко второму пункту. Разделите на четыре части ваш прием. Алгоритм действий соответствует приведенной выше информации о сокращении приема обезболивающего средства.

##### Курение

Наверняка вам интересно, почему я обратилась к этой теме. Но никотин, так сказать, является «лекарством», которое вы принимаете ежедневно, влияющим на состояние дел внутри организма. Я знаю людей, которые при приступе боли используют не таблетку, а сигарету. То есть вы также можете уменьшить количество никотина в качестве болеутоляющего. Фактически, программа боли – прекрасный повод покончить с курением.

Практика показывает, что такое намерение возникает не просто так. Интересно, что курильщики, решившие начать развитие осознания, выражают желание бросить курить быстрее, чем снизить прием лекарств. Курящие медитирующие люди быстрее осознают, что вдыхаемый ими никотин не гармонирует с их реальным физическим состоянием. Если у вас уже возникала мысль покончить с курением, то сейчас – ваш шанс. Но не делайте этого через силу! Уменьшайте количество сигарет, если это не вызывает дополнительного стресса.

Хорошо, если отказ от сигарет протекает легко! Но если нет, то не сокращайте курения. Для этого еще будет время.

Далее я предлагаю три простых упражнения по осознанности, с которыми вы начнете или подготовитесь к отказу от никотина. Вы можете применить все три упражнения или выбрать одно и следовать ему. Хватит грозить пальцем. Вместо этого курите осознанно!

Курите осознанно!

1. Предложение: «направление – для чего?»

Сначала ответьте себе, для чего вы курите эту сигарету, а затем курите ее как можно дольше, с наслаждением. При каждой затяжке отмечайте: «Я курю сейчас для… большего спокойствия, ммм, для расслабления, да… для моего удовольствия, да… чтобы отметить перерыв или конец работы». Осознайте, для чего вы курите.

2. Предложение: «направление – сколько вам нужно?» Раскурив сигарету, сделайте столько затяжек, сколько вам нужно для удовлетворения текущей потребности в никотине. Подсчитайте их. Большинство курильщиков делают меньше затяжек, чем обычно думают. В этот момент, когда сигарета выполнила свою цель, потушите ее.

3. Предложение: «направление – датчик движения».

Следите за всеми движениями, связанными с курением: за жестом руки, затяжками, вдохом, выдохом дыма, паузой до следующего движения, до следующей затяжки. Наблюдайте за каждой обнаруживаемой деталью.

Курите, осознавая свою моторику!

Если вы хотите грубый план по избавлению от курения, вы также можете придерживаться описанного разделения на четыре части. Сократите количество сигарет на четверть в течение двух недель после второй недели программы.

##### Продукты питания

Пусть вас не удивляет переход от курения к продуктам питания. Ведь если вдуматься, то еда и все, что попадет в организм через рот, как и медикаменты, позволяют ему выполнять свои функции и оставаться в своем «центре». Продукты питания способны исцелять, поддерживать и укреплять тело. Они влияют на сенсорику, стремление к активности и жизненную силу. Вот почему их еще называют «средствами жизни». Ведь они заряжают энергией наш организм.

Но, конечно же, они могут также делать обратное, ослабляя, выматывая и калеча тело. Мои наблюдения показывают, что медитирующие люди также разбираются с этими аспектами.

Большинство людей, которые приступают к глубокому изучению своего организма, меняют свой рацион, адаптируют или подвергают полной перестройке. Как и в случае с лекарствами, это почти всегда происходит само собой.

Энди осознала, что заедала боль. Она искала десерты, которые подслащивали бы ее «серые болезненные дни».

Гюнтер после короткого опыта медитации почувствовал потребность стать вегетарианцем. Он заметил, как сильно нагружает организм потребление мяса. А после четырех недель медитации он ощущал свое тело «счастливым» без мяса и уже не мог понять, почему всю жизнь «мучил себя питанием».

Сюзанна после двухнедельного опыта медитации внезапно перешла на вегетарианскую диету. Она чувствовала, что обязана дать своему телу разгрузку для восстановления и освобождения от «избытков фастфуда».

Развитие осознания часто влечет за собой изменение образа жизни, который становится более естественным и удобным для тела. Что касается питания, наблюдается тенденция к легкости, хорошей усвояемости и равновесию. Но вместо того, чтобы давать рекомендации по питанию на время прохождения программы избавления от боли, я предлагаю вам обратиться к своему телу.

Удостоверьтесь, что на время программы у вас легкая диета, которая не тяготит, не ощущается, не несет напряжения, усталости, а освежает и бодрит вас. С такой диетой легче быть осознанным.

##### Медитировать и быть вегетарианцем?

«Должна ли я быть вегетарианцем, если медитирую?» – как-то спросила меня пациентка Инес.

Здесь я могу только передать вам свой опыт. Работая в реабилитационной клинике для пациентов с воспалительными процессами, я познакомилась с людьми, страдающими ревматическими болями, у которых дискомфорт и рецидивы значительно уменьшились или даже полностью ушли благодаря вегетарианской диете. К примеру, Елена после прекращения потребления мяса перестала принимать болеутоляющие средства. Она четко осознала негативный эффект мясной, чрезмерно подкисленной диеты, в которой увидела причину своих ревматических воспалений. Но я не собираюсь обобщать. Вернемся к вопросу Инес: нет, вам не обязательно быть вегетарианкой, занимаясь медитацией.

##### Смотря как считать!

Тем не менее программа станет отличной возможностью увидеть, какое влияние оказывают вегетарианские или мясные продукты на активность вашего ума. Например, если вы большой любитель мяса, то для начала понаблюдайте, какие ощущения у вас вызывает мясная еда. Делает вас проницательным? Свободным? Подвижным? Поддерживает вас в бодрствующем и осознанном состоянии? Или мешает?

А теперь признаюсь, что точно такие же вопросы я задаю вегетарианцу. Вегетарианская диета не обязательно автоматически помогает самоанализу. Для организма также имеет значение, предложите ли вы ему перед медитацией, например, огромную порцию макарон с соусом карбонара и пармезаном, или обжаренные овощи с семенами кунжута. Вопрос не в том, едите вы мясо или нет, а в том, насколько легкий, удобоваримый и метаболический у вас рацион.

Для практики осознания стоит обратить внимание, как вы едите свою пищу: сознательно или бессознательно, спокойно или поспешно, через силу или с удовольствием. Вы можете запихивать в себя салат так же грубо, как свиную голяшку. Вы можете кусать шницель из сельдерея так же жадно, как кровавый стейк. И наоборот: вы можете съесть руладу элегантнее, чем вегетарианские суши, или гамбургер с бо栥льшим удовольствием, чем шницель тофу, от которого вы морщитесь. Думаю, вы понимаете, о чем идет речь. Важно не то, что вы едите, но как вы это делаете. Как и в случае с лекарствами, речь идет о том, что пища дает вашему телу, совместима ли она с «внутренним климатом» медитации и, наконец, в нашем случае, с «умом», который проходит через программу избавления от боли.

Предлагаю небольшое предварительное упражнение, которое относится к этой теме. Даже если вы не хотите менять свою диету, обратите на нее немного больше внимания.

Ешьте осознанно!

Всякий раз, когда вы едите или пьете, постарайтесь только есть или только пить. Телефон находится в соседней комнате, рядом не слышно бормотания телевизора, и вы отказываетесь от застольной болтовни и всех отвлекающих факторов. Проверьте, получится ли у вас полностью «присутствовать» при еде, быть полностью «здесь». Ешьте осознанно и ощущайте пищу в контакте с вашим телом. Прочувствуйте, как вы кусаете, жуете и глотаете. Понаблюдайте за своей манерой есть, торопитесь вы или едите медленно, не вздыхаете ли при этом. Вы будете удивлены, сколько всего можно выявить.

Непосредственно перед упражнениями по возможности постарайтесь не наедаться. Переедание излишне утомляет.

Конечно, заниматься с голодным урчащим желудком тоже не годится. Можно съесть небольшую закуску сначала, а остальное после тренировки, если возникнет такая потребность.

##### Сахар

Продолжая медицинскую тему, я хотела бы отдельно поговорить о сахаре. Я прошла медитативный курс по удалению сахара из рациона. Участники в течение недели получали еду только без сахара. Поначалу было невероятно сложно отказаться от сладкого, но в конце занятий я получила незабываемое ощущение полной «незасахаренности» внутри.

Большинство людей не просто едят слишком много сладкого, они от этого болеют. Всемирная организация здравоохранения выдвинула рекомендации по потреблению сахара взрослым человеком не более 50–60 граммов в день, иначе возникает риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, а также многократного усиления боли.

50 граммов для женщин и 60 – для мужчин. Превышение этих норм заставляет нас болеть. Фактически завершение программы избавления от боли может стать хорошим предлогом уменьшить потребление сахара и проверить, что произойдет. Но, пожалуйста, не мучайте себя. Это будет неэффективно. Сокращайте сахар постепенно и умеренно, в соответствии с вашим самочувствием.

От потребления сахара сразу переходим к потреблению жидкости, потому что большинство напитков на полках магазинов содержит очень много того же сахара. Но рассказать об этом стоит еще по одной причине: поскольку вы имеете дело с реорганизацией нервной системы, вам нужна жидкость, много жидкости. Чтобы мозг мог работать по-новому и лучше, он должен хорошо снабжаться кровью. Но о каком количестве жидкости мы говорим?

Как вы уже заметили, я не из тех педантов, кто выдвигает четкие предписания. Это означает, что я стану давать вам какие-либо правила относительно количества жидкости. Пусть вам это подскажет ваше тело. Прочувствуйте его и осознайте, когда оно хочет пить.

Что касается алкоголя, то при занятиях медитацией его лучше избегать. Конечно, в контексте книги также становится ясно, что употребление большего количества алкоголя не создает хорошего внутреннего климата для медитации. Если вы хотите побаловать себя бокалом перед приемом пищи, это не проблема. Но я вам настоятельно рекомендую не иметь ни капли алкоголя в крови.

##### То же направление, тот же поток

Подведем итог. Все, что вы в буквальном смысле «внедряете» в свое тело, будь то медикаменты, пища или курение, должно быть совместимо с ним и направлено на «меди» вашего самочувствия и вашего баланса. Такое осознанное обучение всегда имеет положительные результаты. Конечно, кривая обучения может быть неравномерной. Но все, что вы осознанно инициируете, а затем используете для адаптации и преобразования, не может быть неправильным. Напротив. Оно совместимо с основными условиями тридцатидневной программы: один к одному.

# Часть III Добро пожаловать в медитационный домашний спа

## Открытие спа

##### Ваши перспективы

Приветствую вас в медитационном домашнем спа – вашей экспериментальной платформе для осознания тела и хорошего самочувствия! Я поздравляю вас с этим шагом, потому что теперь в вашей истории боли наступил поворотный момент.

Приступая к ежедневным упражнениям, вы узнаете о различных методах, которые познакомят вас с внутренней работой вашего организма. С опытом вы лучше поймете, какие аспекты особенно важны для практики осознания и медитации при наличии боли. Вы узнаете, как можно «прочитать» свою нервную систему и обратиться к собственному эксперту по здоровью, который знает и доверяет собственному телу.

##### Медитация, ориентированная на тело

Сначала принципиальный момент: предлагаемая программа полностью основывается на «ориентированные на тело» методы медитации и осознания. Имеются в виду методы самонаблюдения, которые являются положительными для тела, его самосознания и восприятия, которые используются в качестве моста для переживания медитационного опыта. Тело выступает посредником.

Оно соединяет внешний мир с внутренним, перенося внимание от внешних ощущений во внутренний уровень восприятия. Я подчеркиваю это особо, потому что существуют другие подходы в медитации, которые «игнорируют» тело с его миром движения и ощущений, с помощью дисциплины нейтрализующие его чувственные качества. Здесь я не говорю о таких методах.

Еще раз: в медитативном подходе этой программы и в контексте длительной боли тело должно иметь право участия в принятии решения. В противном случае практика может обеспечить только частичную помощь или даже вызвать новые проблемы.

##### Внутренняя согласованность

На практике медитация должна быть согласованной с телом, а именно – с его индивидуальной нервной системой. Поэтому медитируя, мы ищем ответы на следующие вопросы: конфронтирует ли соответствующий импульс с вашим текущим внутренним состоянием, состоянием нервной системы? Гармонирует? «Приходится по фигуре»? Впускает ли его нервная система?

Предоставьте право ответа своему телу. Приступив к практическим упражнениям, настройте свои «антенны восприятия», чтобы почувствовать, сочетается ли соответствующий импульс с вашим собственным ощущением. Благодаря такому опыту вы всегда сможете определить, какой метод медитации падает на благодатную почву в вашем организме. Практикуя и тестируя, вы каждый день продвигаетесь на один шаг дальше. На этом пути вы считываете, на какие средства тело реагирует наиболее четко и в каких импульсах нуждается мозг, чтобы проанализировать процесс переработки. Подходите к практическому процессу как можно проще: вы пробуете и пытаетесь практиковать. Вы прочувствуете, когда ваши нервные клетки «встрепенутся» и куда вас это поведет.

##### Ухабы и неровности

Если же, напротив, у вас «возникает раздражение», что-то идет не так и тормозит, появляются непривычные ощущения, остановитесь и понаблюдайте. Совершенно нормально, что не вся практика подходит для каждого человека.

Имейте в виду, что, только практикуя различные упражнения, как подходящие, так и «тормозящие», вы сумеете выявить те, что гармонируют с вашей нервной системой. Поэтому принимайте «не согласующееся» упражнение. Абсолютно все имеет значение!

Имеющийся опыт «ухабов и неровностей» может осложнить конкретный момент, но не означает, что все останется по-прежнему и эти методы для вас бесполезны. Вы не знаете, что произойдет и как все будет дальше развиваться. Это как игра-пазл: вы не отбрасываете деталь, для которой еще не нашли соседнюю, а просто откладываете ее в сторону, зная, что в конечном итоге она впишется, как только сформируется поле вокруг.

Поэтому не отказывайтесь от опыта. Все его аспекты, как позитивные, так и неприятные, гладкие и жесткие, легкие и сложные, имеют право на существование. На данный момент они просто не вписываются во внутренний пазл. В этом контексте я снова возвращаюсь к притче о фермере, который спокойно принимал каждый опыт. «Да, возможно», – говорил он, держа открытым восприятие, чтобы гибко реагировать на изменения в жизни.

##### Четыре темы

Как же эта фоновая, вспомогательная информация внедряется на практике и какие вас ждут ежедневные задачи в течение тридцатидневной программы. Как будут проводиться ежедневные эксперименты?

На каждый день вам будут предложены четыре темы.

1. Теория дня.

Каждый день имеет определенный девиз. При этом я разработала теоретический материал таким образом, чтобы он был связан с практикой и воспринимался с ней как единое целое.

Когда-то мои пациенты обратили мое внимание на то, что им было бы легче привыкнуть к новой технике, если бы была понятна ее основа.

Я посчитала эти замечания важными и учла их.

2. Задачи дня: ваше ежедневное наблюдение.

Мягко интегрируйте ежедневные наблюдения в повседневную жизнь, в зависимости от вашего настроения и ситуации. Без напряжения и не в ущерб повседневным и профессиональным обязательствам. Подстраиваясь под конкретные условия жизни, выбирайте оптимальные пути решения поставленной задачи.

Ни в коем случае не «втискивайте» любой ценой задания по наблюдению. Например, если вы в течение дня бегаете с одного совещания на другое, или по другим причинам не можете выкроить пространство для дневных наблюдений, лучше это перенести, чем умножать стресс или добавлять проблемы на работе. Если вы пережили такой опыт и вечером задумались о том, что у вас нет места и времени, чтобы интегрировать свое ежедневное наблюдение, то этот факт, конечно, может быть полезным для осознания. Поэтому разберитесь, как интегрировать свою повседневную задачу, и используйте свои знания в соответствии с программой.

Практика: прочитайте теорию, так и задание дня либо накануне вечером, либо утром. Чтобы не носить с собой книгу, можно сфотографировать задачу по наблюдению мобильным телефоном или планшетом. Если для вас это не вариант, пометьте дневное наблюдение в твит-стиле на памятке, которую легко положить в кошелек или в карман пиджака. Так вы можете быстро на нее взглянуть и освежить память.

3. Техника дня: домашний спа-центр.

Для практических занятий вы уже зарезервировали тридцатиминутное окно раз в день. Закройте за собой дверь, отключите телефон и убедитесь, что вас не побеспокоят.

Прочтите описание техники и настройтесь на нее. Напоминаю, что эти 30 минут – только ваше время! Используйте его и наслаждайтесь!

Различные техники обычно занимают от 15 до 30 минут. Если вы хотите продолжать упражнение и получить более длительный резонанс от опыта, не прерывайтесь и не обращайте внимания на время! Лучшее, что с вами может случиться, – это когда ваш мозг говорит «да», нервные клетки дышат, а душа скачет от радости! Наслаждайтесь такими моментами!

И наоборот, если вам не удастся выполнить упражнение, потому что мозг протестует, нервная система напрягается или ваша боль возрастает, просто остановитесь. Не провоцируйте организм! Вместо этого выполните следующее медитативное умиротворительное упражнение, которое вы всегда можете использовать дополнительно, как только захочется.

Наблюдение за дыханием или умиротворительное упражнение

1. Подготовка.

Займите удобное положение и закройте глаза. Можно установить будильник на 15 минут, но это не обязательное условие.

2. Наблюдение за дыханием.

Прочувствуйте, как вы дышите, и определите, в каком месте особенно четко ощущаются дыхательные движения. Положите туда руки и через них вступите в контакт с дыханием. Сосредоточенно «внутренним взором» следите за ним, а если начнете отвлекаться, мягко верните внимание к ладоням.

3. Отдых.

Когда ваш будильник зазвонит, медленно прекратите наблюдение. Не спешите, пока не откроете глаза. Оставайтесь в покое еще несколько минут.

4. Советы профессионала.

В конце каждого дня я буду делиться с вами личным опытом. Часто у медитирующих для избавления от боли возникают минимальные, еле ощутимые факторы, которые мешают или помогают, ослабляют или углубляют, отравляют или подслащивают опыт. Мелочи часто определяют успешность внутреннего исследования, и с ними я каждый день буду вас знакомить.

##### Ваш дневник

Важной частью программы является точное ежедневное документирование опыта. Для этой цели купите дневник, как указано в списке дел. Предлагаю купить не просто блокнотик, который развалится сразу после окончания программы, а качественный ежедневник, в который приятно будет заносить наблюдения. Имейте в виду, что он понадобится и после прохождения программы.

Если вы предпочитаете хранить свои записи в ноутбуке, мобильном телефоне или планшете, необходимо создать файл, который легко листать. Важно, чтобы заметки были у вас под рукой, будь то рукописный или цифровой вариант.

Пожалуйста, кратко излагайте свои ежедневные наблюдения и дневной опыт в повседневной жизни. Для этого вы зарезервировали еще тридцать минут вечером. Если вы заполняете дневник кратко и четко, вам, вероятно, не всегда будет нужно столько времени. Это может варьироваться в зависимости от дневного опыта. Но будьте предусмотрительны и делайте свои записи так, чтобы в них было легко ориентироваться и после окончания программы. Вы только выиграете, если сможете быстро находить те техники или методы, которые ваша нервная система приняла особенно благоприятно.

Эти наблюдения станут основой вашей коллекции ресурсов для дальнейшей практики.

##### Мелочи считаются

По опыту я знаю, что во время таких внутренних путешествий особенно быстро забываются незначительные переживания. Поэтому рекомендую сразу записывать полученный опыт, как только он «вошел» в осознание.

Например, отложив запись на следующее утро, возможно, вы ничего не вспомните, потому что мозг за ночь уже «проглотил» и интегрировал информацию. Типичный процесс, соответствующий «внутреннему закону»: опыт, который соответствует нервной системе, ее внутренне сильно «захватывает», вы забудете в деталях быстрее всего. С другой стороны, если был только частичный опыт, не затронувший его, как правило, останется в памяти дольше. И в этом все дело: когда вы больше не можете воспроизвести глубокое или необычное ощущение – это абсолютно точно положительный знак. Ваш мозг уже переварил опыт и занес в его «меню ответов». В этом отношении забывание опыта приветствуется.

Однако для наших целей я рекомендую вам кратко описать этот опыт, потому что он работает как «указатель», направляющий к избавлению от боли.

##### Шкала оценки боли (ШОБ)

Позже мы подробно рассмотрим влияние напряжения тела на боль и выясним, почему высокий мышечный тонус является одной из основных причин ее возникновения и продолжительности. А сейчас я спешу предоставить вам меру, которая будет служить ориентиром. Каждый день программы вы определяете свое текущее состояние по шкале оценки боли (ШОБ) и записываете результаты. Они состоят из двух численных значений, выраженных в процентах: первое – для вашего ощущения напряжения, второе – для вашей сиюминутной боли.

Давайте попробуем. Определите текущее значение по ШОБ, которое послужит отправной точкой.

Ваша шкала оценки боли (ШОБ)

1. Ваша оценка напряжения: почувствуйте степень напряжения вашего тела и оцените ее от 0 до 100 процентов. В то время как ноль соответствует полностью расслабленному состоянию, 100 процентов относится к максимальному напряжению. Запишите значение.

2. Ваша оценка боли: также оцените среднюю степень вашей боли в масштабе от 0 до 100 процентов. Ноль – отсутствие боли, а 100 процентов означает непрерывную боль максимальной силы.

Например, при 50/50 процентов или 60/40 процентов или 20/5 процентов вы не только видите текущее соотношение между напряжением и болью, но также его изменение во время прохождения программы. Некоторые из моих пациентов нарисовали значения на диаграмме. Вы можете последовать их примеру, тогда вам будет легче проследить связь между болью и напряжением в вашей ситуации и влиянием на нее медитационной практики.

На основании своих наблюдений многие пациенты сообщают, что высокий уровень напряжения усиливает боль, а в расслабленном состоянии боль затихает.

Поэтому фиксирование состояния по ШОБ – это ценная помощь при прохождении программы. ШОБ напоминает вам каждый вечер, что напряжение и боль тесно связаны друг с другом, а жалобы часто прекращаются, когда в организме уменьшается напряжение.

##### Документ-четырехлистник

После завершения записей в конце дня, в ход пойдут два неоновых маркера, которые были включены в список необходимого. Если у вас цифровой документ, также используйте яркие цвета.

Выберете для себя ваши любимые цвета – фавориты и цвета, которые вам просто нравятся, для оценки и классификации приобретенного на занятиях опыта. Скажем, к фаворитам можно отнести ярко-красный сигнальный цвет либо сочный оранжевый. Ко второй группе можно отнести светло-зеленый или ярко-желтый. Зависит от того, с каким цветом какие качества ассоциируются.

Вот четыре аспекта такой таблички, которыми каждый вечер вы будете выделять ваш «цветной» день.

1. Ваши личные фавориты (ЛФ).

Выделите цветом «мне нравится» техники, которые, по вашим ощущениям, очень хорошо подействовали.

2. Ваши топ-фавориты (ТФ).

Цветами-фаворитами отметьте действительно топ-события. Все главные познания, выводы, открытия или техники, которые, по вашему мнению, особенно благоприятно воздействуют на ваш организм и правильно «проникают» в нервную систему.

Позже, пролистывая свои записи, вы тут же их найдете.

3. Ваша шкала оценки боли (ШОБ).

Оцените, спонтанно и не думая долго, степень вашей сегодняшней боли в процентах и выберите для нее цвет.

4. Семь ключевых точек прогресса.

В завершение пройдитесь по странице с семью ключевыми точками прогресса. Поскольку за время наших занятий вы распрощаетесь с обычным подходом «боль есть/боли нет», вам следует хорошенько усвоить метод семи точек. Они станут для вас ориентирами и покажут, действительно ли вы двигаетесь в нужном направлении. Они словно душа процесса нейрологических изменений, указывающая, в какой части программы вы в этот момент находитесь.

а) Важно каждое изменение в восприятии!

Как только вы начинаете медитировать, вступает в действие основное правило: каждое изменение в вашем самовосприятии является позитивным знаком. Даже в том случае, если оно не кажется убедительным и открывающим новые пути.

Сенсорные изменения показывают, что в мозгу уже были запущены некоторые процессы. Прочувствуйте эти изменения и запишите их.

б) Ваше настроение меняется.

Как только ваше настроение и эмоциональное состояние начинают изменяться, это уже является позитивным индикатором. Позже вы узнаете больше о связи между болью и эмоциями, но я немного расскажу об этом уже сейчас.

Улучшение вашего настроения показывает, что пришли в движение эмоциональные связи в мозге. Возможно, вы становитесь более открытым, спокойным, веселым, жизнерадостным и простым в общении человеком. Радуйтесь этому! Это позитивные знаки, имеющие огромное значение!

Но даже если ваше настроение постоянно меняется от плохого к хорошему, вы переживаете резкие неконтролируемые эмоциональные перепады, все это тоже может быть хорошим признаком.

Да, именно так! Процессы запущены, а это в нашем контексте имеет решающее значение.

в) Ваша боль меняется.

Любые изменения вашей боли: ее характера, ритма, амплитуды, силы, частоты или привычности – уже являются важным шагом вперед. Должна вас огорчить, что в определенных условиях может наступить временное ухудшение самочувствия. Следует определить, какие чувства, изменения, ситуация и условия проясняются во время занятий практикой осознанности. Прислушиваясь к себе, чутко настроив внутренний слух, вы узнаете больше. Обострится и ваша чувствительность, а значит, вы яснее услышите себя.

Итак, усиление болевых ощущений не обязательно указывает на негативный результат. В таких случаях вы должны точно оценивать происходящее. Будьте внимательны и бдительны! Ваша внимательность к себе позволит вам быстро отличать ухудшение состояния от его улучшения. Вы сможете лучше «понимать» вашу нервную систему и замечать, не появился ли в ваших симптомах какой-то «дух новизны».

г) Боль уходит рывками, а не плавно.

Перейдем к следующему пункту: вопреки ожиданиям, ваша боль исчезает не плавно. Нередко практикующие думают, что болевые ощущения станут уходить постепенно, становиться все слабее и слабее, пока когда-нибудь не исчезнут окончательно. Но на своих занятиях я еще никогда не сталкивалась со случаями равномерного улучшения состояния.

По моим наблюдениям, боль уходит зигзагообразно. Она то усиливается, то слабеет. Зачастую мои пациенты называют это «американскими горками» (Мариэлла) или «метанием в неизвестности» (Стивен). К примеру, Микаэлла ощущала себя стоящей одной ногой уже на «новой» земле, а второй – застрявшей в старом «болоте» и не способной оттуда выбраться. Подобные случаи вполне нормальны! Так проявляет себя обучающийся, перестраивающийся мозг, создающий новые переплетения-связи. Он уже простился с проторенными дорожками, а новые, неиспробованные, – еще ненадежны. Поэтому ваша нервная система «шатается», то она слабеет, то ее «потряхивает», то она «вспрыгивает». Но как только появляется уверенность, нервная система начинает успокаиваться.

д) Ваше внимание охватывает все ваше тело.

Другим признаком позитивных изменений является то, что ваше внутреннее внимание направляется и на безболезненные участки тела. Это еще и потому необычно, что зачастую страдающие от боли люди сосредоточены лишь на очаге ее возникновения. А сейчас внимание!

Если вы стали непроизвольно ощущать безболезненные участки вашего тела, значит, вы пробудились к новой жизни! Когда вы начинаете больше познавать себя, чувствовать свой организм и не фокусироваться на одних очагах боли, ваш мозг запускает процесс обработки сенсорных импульсов. Именно над этим мы будем работать. И этот процесс можно улучшить. Если ваше внутреннее внимание больше не направлено только на больные участки, то оно автоматически распространяется на все тело. Получается, вы далеко продвинулись! Таким образом, ваш мозг снова начинает контролировать все тело. Этот процесс вы уже можете моделировать сами. Фокусируйте внимание на всем теле, как вы его ощущаете. Воспринимайте себя целиком, как целостного человека!

е) Ваша вера в улучшение и выздоровление растет. Становясь все более оптимистичным, то получаете реальные шансы справиться с болью. С моими пациентами случалось следующее: многие из них уже давно живут в глубоком недоверии, не сомневаясь в том, что боль в любую минуту может снова их захватить. Даже если факты говорят об обратном, если налицо позитивные изменения, – недоверие и скепсис берут верх. Они всегда остаются начеку и чутко ждут момента, когда опять начнутся ухудшения. Но потом происходит этот прыжок!

Я не потому говорю о «прыжке», что он таким является для пациента, а потому, что сама всякий раз готова прыгать от радости! Ведь пациент впервые говорит, что начинает доверять своему телу и верить в то, что боль уйдет. Если и у вас появилась такая уверенность, похлопайте себя по плечу и отпразднуйте этот день!

ж) Периоды без боли увеличиваются.

А сейчас наступает основное: как только вы замечаете начальные фазы без боли, это является признаком того, что ваш мозг создает новую организационную модель и уже пробует ее.

Вы уже можете исходить из того, что ваш мозг способен справиться с болью. Да, это возможно! Ваша нервная система способна освободить вас от боли. Даже если вы ее ощущаете, нет сомнений, что в определенных обстоятельствах вы сумеете от нее избавиться. Возможно, вы пожимаете плечами, потому что в данный момент боль вас не беспокоит, и этот факт для вас никогда не был особенно важен. Но как только станет ясно, что ваш мозг способен создавать безболевые периоды, все равно с какой длительностью и частотой, вы поверите, что, в принципе, реально освободиться от боли. С этого момента меняется ваш подход к боли. Отпадает вопрос, возможно ли ее победить. Ведь ваше тело уже ответило утвердительно. Вместо этого вы будете выяснять, какие конкретные условия нужны, чтобы продлить безболевые периоды. И вот основной вывод: достижение одной из семи ключевых точек прогресса доказывает, что ваш мозг уже принял импульсы и начал свою работу. В вашем дневнике этот опыт должен быть записан ярким цветом. Ведь это ваши высшие достижения, которые являются прямым доказательством, что ваш труд начинает приносить плоды.

##### Документ-четырехлистник вкратце

А теперь подведем итоги четырех ежедневных заданий по документации:

1. Ведите дневник и отмечайте цветами «мне нравится» ваших личных фаворитов (ЛФ).

2. Выделите цветами-фаворитами ваши топ-фавориты (ТФ).

3. Обозначьте вашу шкалу оценки боли (ШОБ) в процентах.

4. Выделите цветами-фаворитами ключевые точки прогресса.

На тридцатый день можно веселиться и праздновать: вы не только обогатитесь бесценным опытом, но также с помощью своих записей сможете оглянуться на прожитое и самые значимые победы. В ваших руках окажется личная коллекция ресурсов, индивидуально подобранная, проверенная на практике.

##### Ваш прогноз

Разумеется, вы понимаете, что я не могу вручить вам личный прогноз или гарантийное письмо. Невозможно предсказать, как поведет себя ваша боль. Но одно я знаю точно: если вы пустились в экскурс по внутреннему миру своего организма, обычное ощущение боли не останется неизменным. Подобного в моей практике не было и не могло быть, потому что более 28 дней вы питаете свои нервные клетки дифференцированной, соматически разумной и благодатной для тела информацией. Это ни одну нервную систему в мире не оставит безучастной.

## Неделя 1 Практиковать внимательность Слушать тело. Настроить фокус

##### Первый дополнительный день

Сегодня – дополнительный день программы. Вы создали свой домашний спа-центр и составили список дел. Внутренне настройтесь на смену фокуса и осознайте в полном объеме содержание этого курса.

Как вы уже знаете, управление болью лежит в сфере деятельности головного мозга. По этой причине в рамках завтрашней практики вы будете в первую очередь заботиться о ее модуляции, не концентрируясь на отягощенных или дискомфортных областях тела как таковых.

Чтобы понять конкретный подход, вы должны знать одно: в мозге нет определенного центра для обработки боли. Наоборот, в процессы обработки боли вовлечено множество областей мозга, которые взаимодействуют друг с другом и совместно формируют болевую реакцию. При запуске программы особенно важно обращаться к мозгу на многих уровнях, с разных точек зрения, и именно этим мы займемся на первой неделе.

Поэтому необходимо уделять особое внимание определенному изменению фокуса. Во время занятий вы будете направлять свое внимание внутрь организма и шаг за шагом научитесь познавать его. Вы вступите в тесный контакт со своим «Я» и выработаете умение ощущать «внутреннюю работу». Усвоив эти знания и основываясь на них, организуйте свой дополнительный день. Это и будет самой лучшей подготовкой.

### День 1

##### Теория дня: реализация осознанности

Ваш основной инструмент на ближайшие четыре недели и далее – внедрение осознанности, также называемой «сосредоточенным вниманием». Только благодаря ей вы сможете услышать внутреннее сенсорное или изменяемое качество и «внутренне понимать» ваше тело.

Для развития осознанности я представлю вам очень простое руководство: отныне и как можно чаще задавайте вопрос «как?». Это значительно отличается от привычки больных людей спрашивать, что они должны делать, попробовать или использовать, что изменить или решить, что – самое лучшее, самое умное, самое эффективное, самое современное и самое благотворное для них. Особенно часто меня спрашивают «прагматики» и «логики», что они должны воспринимать или чувствовать. Например, Марк, один из моих пациентов, во время занятия внезапно открыл глаза и спросил, могу ли я подсказать ему «что он должен заметить?».

Итак, к делу. Спросите себя: «Как я делаю что-то?», «Как что-то ощущается?», «Как я себя чувствую?» И отсюда приходит решение: «Как я могу исправить ситуацию?», «Как я могу улучшить свое здоровье?»

Возможно, вы заметили, что ответы на вопросы «как?» и «что?» отличаются. Вопрос «что?» предполагает суждения о правильном и неправильном, положительном или отрицательном, за или против. Вопросы «как?» порождают как-ответы и приводят к мгновенному восприятию организма, что в свою очередь является лучшей подготовкой к началу работы с медитацией. Задавая вопросы «как?», вы сразу пробуждаетесь и направляете внимание к соответствующему «моменту».

Вопрос «как?» приводит к пониманию того, что интересует ваш мозг. Это именно те качества, необходимые нам для стимуляции нейрональным путем и создания пространства для изменения. Они автоматически отправляют подробные сведения в ваш мозг, занятый вопросом «как?», и предыдущие привычные реакции отменяются. Функционирование «штаб-квартиры» в уме человека определяется существующими нейрональными сетями, особенно тем, как они вызывают данные. Те, что мы регулярно используем, укрепляют нервные связи в соответствующих областях и накапливают информацию. В нейронауке есть принцип: «What fires together wires together»[[15]](#15).

То, что используется во взаимосвязи, соединяется вместе и при функциональных взаимодействиях объединяется в сеть. Но бывает и наоборот. Информация, которую мозг не получил, потому что вы ее отклонили, проигнорировали, пропустили, исключили или забыли, естественно, не будет содержаться в его «накопительном фонде реакций». Если надо задать внутреннее качество как ответную реакцию, то мозгу следует об этом сообщить, пусть даже в закодированной форме. Логично, скажете вы. Схема схожа с компьютером. Чтобы он работал, его надо наполнить информацией. Чего нет в программе, того он вам и не выдаст.

Суммируя вышесказанное, мы получаем огромные возможности оперирования вопросом «как?». Вы можете влиять, моделировать, перезаписывать, смягчать и адаптировать процессы мозга (в том числе по обработке боли), которые в некоторой степени разрушительны в связи с перенапряжением. Вместо этого вы можете наладить более здоровые связи. То есть с помощью вопроса «как?» вы создаете адекватные ресурсы чувствительности, участвующие также и в ощущении боли.

##### Задача дня: вопрос «как?» в действии

Сегодня мы начинаем все больше использовать вопрос «как?» в повседневной жизни. Чаще спрашивайте себя как, с каким качеством, каким внутренним образом вы делаете что-то. Как вы едите, ходите, работаете, готовите пищу, занимаетесь садом, моетесь, читаете, говорите, спите, бегаете трусцой, плаваете, пишете, печатаете, заглядываете в Facebook или переписываетесь в Твиттере? Как вы ведете машину? Как двигаетесь? Как вы занимаетесь спортом? Как вы общаетесь с другими людьми? Как говорите, жестикулируете, обсуждаете, взаимодействуете, трогаете или как вы любите? И прочувствуйте свои действия в ответах!

##### Техника дня: сканирование тела

В следующем упражнении вы интегрируете вопрос «как?» внутрь себя очень простым способом.

Сканирование тела

1. Подготовка.

Лягте на спину и устройтесь поудобнее. Подложите подушку или одеяло, если это необходимо. При ощущении дискомфорта в пояснице или тазобедренных суставах согните ноги в коленях и поставьте их на ширину плеч. Установите будильник на 20 минут.

2. Сканирование.

Теперь последовательно протестируйте свое тело на предмет сенсорных ощущений.

Голова, лицо и шея. Начните сканирование тела с головы и восприятия чувствительных мест на вашем лице. Как они ощущаются? Есть ли различия, привлекающие ваше внимание? Если это так, прочувствуйте их и продолжайте сканирование.

Грудь, ребра, руки. Продолжите воспринимать ощущения в груди и руках. Как они ощущаются? Направлено ли куда-нибудь ваше внимание? Задерживается ваш внутренний взгляд в определенном месте? Живот и область таза. Прочувствуйте центр своего тела и установите, как он ощущается. Как выражается основное настроение в центре вашего тела? Выделяются ли определенные ощущения?

Тазобедренные суставы, ноги и ступни. Прочувствуйте нижнюю часть тела. Как вами ощущается «отдаленная» зона тела? Направлен ли ваш внутренний фокус к определенным раздражителям? Остановилось ли на чем-то ваше восприятие?

Сканирование всего тела. Прочувствуйте теперь свое тело! Создайте «картину ощущений». После этого дайте ощущениям утихнуть и отдохните, пока не зазвенит будильник.

Вы можете применять сканирование тела, когда и где хотите: лежа в постели утром и вечером, сидя в течение дня, ожидая кого-нибудь или отдыхая где-нибудь. Это можно проделывать в офисе, в метро, на скамейке в парке, в шезлонге, в сауне или в холле аэропорта. Если вы сканируете тело на людях и чувствуете себя неудобно, потому что они обращают внимание на ваши закрытые глаза, наденьте солнцезащитные очки. Или можно «внутренне сканировать» с открытыми глазами. При этом отвлекитесь от внешнего мира и осознанно направьте свое внимание внутрь.

Сначала для такого сканирования вам понадобится несколько минут. Но после некоторой практики вы научитесь применять так называемое «молниеносное сканирование».

Это поможет в психически сложных или стрессовых ситуациях освободить голову от психологической драмы, а затем наладить контакт с телом и сосредоточиться на себе. Если вам тут же приходят в голову подобные ситуации, запомните особенно хорошо это сканирование. И по возможности сразу же отметьте в дневнике реакцию тела ярким цветом.

##### Совет профессионала: бесценное наблюдение

Если вы никогда раньше не сталкивались с такой формой осознания тела, восприятие внутреннего ощущения может быть для вас чем-то необычным. Возможно, при «сканировании» тела на ум начнут приходить оценивающие мысли с критикой вашего восприятия. Но воспринимать себя и отвечать на вопрос «как?» не означает переосмысливать изнутри жизнь, оценивать, анализировать ее или заниматься психологией. Говоря о процессе наблюдения, я имею в виду беспристрастное восприятие того, что случается приятным образом в расслабленном состоянии. Поэтому решительно вмешивайтесь в процесс, если разум начинает критиковать: вместо того чтобы заблудиться в круговороте своих мыслей, сознательно вбейте клин между актуальным восприятием и сопроводительными оценками. Четко различайте, что принадлежит восприятию, а что стремится к последующему осуждению. Тем самым при восприятии останется четкий фокус. Последнее на сегодня: формулируя свои записи в дневнике, старайтесь делать это безоценочно. Расскажите об опыте! Он не является ни правильным, ни неправильным. Он такой, какой есть.

### День 2

##### Теория дня: вечная оценка

Обратимся к вчерашнему совету профессионала и рассмотрим боль в этом аспекте. По моему опыту, во многих случаях больными тяжело воспринимается не сама боль, но ее значимость и связанный с ней прогноз.

Нет, вы не ошиблись. С болями не шутят. Никто не хотел бы иметь больное тело, и я не исключение. Тем не менее внутренняя оценка болевых ощущений часто усугубляет ситуацию еще больше. Длинная цепь из множества оценок, опасений и пророчеств загружает больных и делает неэффективным умное вмешательство. Возможно, вам это знакомо. Приведу пример.

Ингрид. При первых признаках головной боли внутри Ингрид словно кто-то нажимает кнопку, и разворачивается один и тот же сценарий. Все начинается со слова «ой!», которое возникает в голове, как только она ощущает, что начинает тянуть затылок. «Ой… – думает она, – начинается снова». Затем следует «Ой, сейчас мне будет ужасно плохо». И начинает лихорадочно искать таблетку. Ее мысли «сжимаются», в такие моменты она не может думать ни о чем другом. Затем все разворачивается как по писаному. Она предупреждает свою семью, чтобы в ближайшие дни никто на нее не рассчитывал. Хотя головная боль еще не распространилась и у нее только тянет затылок, Ингрид уже точно знает, как пройдут для нее следующие часы, как боль будет продолжаться ночью и по крайней мере ближайшие два дня. Это «самоисполняющееся пророчество» на самом деле сбывается, потому что Ингрид сосредоточена только на нем. И развиваться по-другому события просто не могут.

Ингрид – всего лишь один пример из множества пациентов, у которых из-за болезненных переживаний формируется определенная оценка ситуации, и вследствие этого цепочка привычных реакций повторяется снова и снова.

Так как случай Ингрид не единичный, я предлагаю вам мощную микростратегию, способную вытащить вас из жестких рамок оценки. Еще раз «Re-Cap»:[[16]](#16) если тянет – то тянет, тянуть – еще не значит болеть. Научившись шире и свободнее оценивать состояние, мы и начнем.

##### Задача дня: «ага-эффект»

Понимая, что оставить соответствующее восприятие как есть не так уж просто, особенно в ситуациях с болью, я познакомлю вас сегодня с «ага-эффектом». Задавайте себе вопрос «как?» несколько раз в день, но сегодня подкрепляйте ваши заключения простым «ага». «Ага, сейчас так оно и есть», «Ага, сейчас я так себя чувствую». Вы отвечаете на внутренний опыт непримечательным «ага». И при этом остановитесь.

Вернемся к Ингрид еще раз. Когда она сменила свое «ой!» на «ага», это стало одним из главных моментов в ее борьбе с болью.

Конечно, вы можете увидеть, что «ага» занимает иную стартовую позицию, чем «ой», и приводит к совершенно другим выводам и вариантам решений. Если у вас также есть такое стандартное слово, как «ой», которым вы «приветствуете» боль, поменяйте его на простое «ага».

Проследите, как это сказывается на вашем самочувствии. Поймите, что неизменная, повторяющаяся, негибкая, застоявшаяся оценка боли обременяет вашу жизнь, ухудшая самочувствие и не давая шанса развиться другим нейрональным процессам.

Вспомните историю фермера. «Да, возможно…» – говорил он, оставляя себе пространство для перемен. Вместо «ага» вы также можете сказать: «да, возможно…». Или «так, так…», или «ммм…». Понаблюдайте сегодня с особым вниманием, как вам удается беспристрастное восприятие внутренних процессов.

##### Техника дня: внутренняя жизнь в центре внимания

Сегодня во время упражнений «включите» свет в своем теле. Вы делаете это, потому что у большинства страдающих от боли людей с сенсомоторной точки зрения тело слишком «затемнено».

Причина в том, что организм воспринимает боль, как нечто окутывающее все тело. Чувство света теряется в болевом ощущении.

Внесем «свет» во внутренний мир организма!

Внутренний прожектор и «ага»

1. Подготовка: от 10 до 1.

Установите будильник на 20 минут. Сядьте или лягте, расслабьтесь и закройте глаза. Медленно считайте от 10 до 1. Делайте это осознанно, чтобы дать себе время для настройки на упражнение.

2. Включить прожектор.

Дойдя до единицы, мгновенно включите воображаемый прожектор внутри тела, как это происходит на сцене. А теперь начните осмысление событий: «проверьте», куда падает луч света, направляя ваше внимание. Привлекает его что-то? Задерживается он где-нибудь? Или ходит кругами? Куда он движется? К органу, части тела или к ощущению?

3. Внутреннее «ага».

Обозначьте все, что вы определите, уже известным «ага»: «Ага, мой фокус идет… к ноге, к пальцу… кончикам пальцев».

Или: «Ага, вот там, в центре пупка ощущается…», «Ага, вот здесь настраивается луч прожектора, здесь он останавливается», «Ага, у грудины я ощущаю движение своего дыхания…».

4. Посчитайте от 1 до 10.

После этого оставайтесь в контакте с телом до тех пор, пока не остановится таймер. Затем медленно погасите прожектор и не спеша посчитайте от 1 до 10. На счет 10 откройте глаза.

##### Совет профессионала: изменение направления и возвращение

Возможно, вы заметили, что при наблюдении за своим телом время от времени вы терялись в мыслях, потом вспоминали, что должны наблюдать. Для начала это нормально. Я не знаю никого, кто бы не сталкивался с этим. Особенно если ваш мозг привык к умственной работе, учебе или к интненсивным размышлениям.

Может случиться, что вы не просто отвлеклись, но сразу заснули, не успев приступить ко второму шагу задания, и в какой-то момент даже захрапели. Если такое случится, пожалуйста, не сердитесь на себя! Спокойно верните свое внимание обратно к телу и продолжайте практиковаться.

### День 3

##### Теория дня: увеличение болевого порога

Сегодняшняя тема может вас заинтересовать в нескольких аспектах. Она касается восприимчивости к боли, а также индивидуального болевого порога, который в ходе прохождения программы должен быть повышен. Возможно, врач вам уже объяснил, что у людей, страдающих от боли в течение длительного времени, болевой порог гораздо ниже по сравнению со средним человеком, и он все больше понижается. Есть несколько объясняющих факторов. Одна из главных причин кроется в употреблении медикаментов. Эксперты также указывают, что чувствительность к боли тем выше, чем больше в жизни человека негативных эмоций, душевных и личных проблем или глубоких перепадов настроения. Например, при заборе крови на анализ или посещении стоматолога вы более чувствительны, и чем больше вы волнуетесь, тем сильнее неприятные ощущения в кресле.

Вы испытываете боль сильнее, чувствуя себя слабым, напряженным и нервным, испытывая стресс, когда сердитесь или грустите.

То же самое и с хронической болью: когда вы долго находитесь в эмоционально подавленном состоянии, страхе, раздражены или озабочены, сердитесь или ворчите, вы ощущаете боль сильнее. Она кажется вам значительно агрессивней, и такое восприятие прогрессирует с увеличением ее продолжительности. Так что имеет смысл лишить болевой процесс разрушительной эмоциональной части и сильных перепадов настроения. На четвертой неделе мы интенсивно этим займемся.

##### Задача дня: наблюдение за дыханием и «ага»

С чего начать, когда эмоции уже оказались связаны с приступом боли и ситуация запечатлелась в нервной системе?

Я предлагаю вам очень простой, но мощный инструмент: дыхание. Оно поможет вам регулировать свои эмоции, так как типы дыхания всегда соответствуют определенным эмоциональным образцам.

Понаблюдайте за своим дыханием в течение сегодняшнего дня. Начните с утра, еще не открыв глаза. Проснувшись, не вставая с кровати, наблюдайте, как происходит ваше дыхание в спокойной атмосфере. Почувствуйте вздох, выдох, осознайте, как вы дышите. Постоянно оценивайте качество.

Отметьте, где движение дыхания ощущается наиболее четко. «Ага, – замечаете вы, – здесь я чувствую дыхание очень ясно. Ага, оно на самом деле намного больше, чем я думал, и распространяется на всю грудную клетку, ребра, живот и даже на нижнюю часть живота». Положите руку туда, где движение дыхания ощущается наиболее четко. Почувствуйте его под рукой и оставайтесь в этом положении так долго, как сможете. Проводите такое мини-наблюдение многократно в течение дня.

Поскольку наблюдение за дыханием довольно простое, его применение практически не ограничено. Вы можете практиковать это упражнение в офисе, в приемной, на лежаке, в сауне или на диване, в поезде, в самолете или во время встречи, если это удобно. Джош, один из моих лондонских пациентов, работающий в финансовом секторе, начинает свое 1—2-минутное наблюдение за дыханием перед заседаниями, которые проводит. По его словам, с тех пор, как он начал это делать, заседания проходят гораздо успешнее. Общение стало более спокойным, мирным и в то же время плодотворным.

##### Техника дня: выдох!

Теперь мы увеличиваем дозу, применяя суть дневного наблюдения на практике.

Дыхание «губы – преграда»

1. Подготовка.

Для упражнения по дыханию необходимо снять стесняющую одежду. Грудная клетка и живот должны иметь полную свободу движения. Можно лежать или сидеть. Устройтесь как можно удобнее.

2. Где вы дышите?

Сначала повторите ежедневное наблюдение: где вы дышите особенно ясно? Поместите туда руку.

3. Губами преграждаем вдох и продлеваем выдох.

Вдохните носом 10 раз и выдохните приоткрытым ртом. Между губами должен ощущаться легкий ветерок. Научившись этой технике дыхания, вы сможете медленно и мягко выдыхать воздух. Замедляйте выдох, пока не заметите, что пора сделать очередной вдох. Повторите это 10 раз. Сделайте небольшую паузу, пока не почувствуете, что можете продолжать.

4. Активация брюшной мышцы.

Возможно, вы заметили, что в конце каждого продленного выдоха вы слегка сокращаете мышцы живота. Теперь делайте это осознанно. В конце выдоха немного втяните мышцы живота. Вдохните, как только захочется. Не создавайте никакого напряжения! Повторите такую последовательность дыхания 10 раз. Затем отдохните в контакте с дыханием.

##### Совет профессионала: спонтанный выдох

Предложенную технику дыхания можно сразу применить в случае сильного эмоционального напряжения. Простым смещением фокуса на дыхание вы даете центрам внимания в мозгу стратегическое изменение. Даже если вначале это не приведет к ощутимым результатам, в перспективе вы подготавливаете себе выход из эмоциональных тупиков.

В частности, всякий раз, когда вы чувствуете, что внутри растет беспокойство, паника или напряжение, переключите свое дыхание на «губы – преграда», а затем на усиленный выдох, сознательно сокращая мышцы живота. Это активирует вашу диафрагму как главную дыхательную мышцу. Используя это иначе, чем привыкли, вы автоматически нарушаете эмоциональный паттерн, поскольку напряженная диафрагма всегда вызывает деструктивные настроения. Представьте себе освобождение от эмоций, удручающего настроения или чувства недовольства, выдыхая их из себя. Вместо того чтобы «глотать» отвратительные или разрушительные вещи, сразу «выдохните» их из себя.

### День 4

##### Теория дня: мозг в состоянии покоя и СПРРМ[[17]](#17)

Сегодняшний день мы посвятим еще одной особенности мозга. Нейрофизиологи говорят о так называемой «Default Mode Network», ссылаясь на области мозга, которые используются, когда мы ничего не делаем целенаправленно, находясь «просто наедине с собой».

Наверняка вы знаете, что при занятиях какими-либо когнитивными или физическими упражнениями у вас возникает «внутренний климат», который позволяет вам отдыхать. Вы думаете «тише», более сдержанно, может быть, мечтаете или просто находитесь наедине с собой.

Как отмечают нейробиологи, «сеть пассивного режима работы мозга» чрезвычайно сильно активируется в состоянии покоя. Она бодро работает и создает в уме своего рода «псевдожизнь», когда одна мысль следует за другой, и в голове разыгрываются самые дикие картины. Люди дискутируют, обсуждают, спорят сами с собой и ведут себя так, как будто все происходит в реальности. Такая гимнастика ума загружает их обычно «свободное» время совершенно ненужными внутренними сценариями. По словам исследователей боли, этот процесс особенно ярко проявляется у больных людей.

Здесь мы снова возвращаемся к эмоциям. Значительно повышенная активность СПРРМ также вызывает появление эффекта эмоционально заряженных поездок на американских горках.

Мысли не существуют поодиночке. Они всегда сочетаются с настроением и эмоциональными состояниями. И наоборот. Таким образом, действие изменяется в обоих направлениях: в то время как эмоциональная перегрузка вызывает активность СПРРМ, та подпитывается внутренним кино.

Возможно, вы вспомните собственный опыт: сначала вы ничего не делаете и думаете. Но неожиданно ваши мысли застревают на определенной теме. Все больше подозрительных обстоятельств, возможно, связанных друг с другом, приходит в голову. С каждой минутой вы погружаетесь все глубже и глубже. Подключаются чувства, так что вы уже не просто думаете, но ощущаете содержание мысли. В то же время подключается тело. Дыхание становится поверхностным, напряжение мышц увеличивается и т. д. На этом месте спешу обратить внимание на хорошие новости: привычку постоянно создавать в голове американские горки в cостоянии покоя можно изменить. Согласно нейроисследованию, упомянутая СПРРМ у опытных медитаторов становится более спокойной, сдержанной и тихой.

Поскольку мысли вытеснены на задний план, потребность заниматься их содержанием невелика. Ни содержание мыслей, ни эмоции не занимают ваше внимание, потому оставляют вам внутреннюю свободу. Это самое впечатляющее влияние медитации. Всякий раз я испытываю радость, чувствуя этот мягкий, плавный, словно крадется кошка, переход мозга в спокойное состояние. Мысли остаются где-то на заднем плане и не одолевают меня.

##### Задача дня: «ага» + похлопывание по спине + сопроводительный взгляд

Тщательно разберитесь с волнением своего ума и соедините его с таким движением: едва почувствовав, что ваша голова отягощена мыслями, закручивающимися в спирали, прокомментируйте это знакомым «ага» и сразу похлопайте себя три раза по правому и три раза по левому плечу. Сопровождайте взглядом движение на соответствующее плечо, как будто вы наблюдаете за рукой при постукивании. Затем обратите внимание, осталась ли еще в вашей голове первоначальная мысль.

Создавая «якорь» для выхода из бесконтрольного круговорота мыслей, вы обретаете три важных вещи. Во-первых, вы осознаете, как часто путаетесь в мыслях. Во-вторых, можете распознать свои мысли. И, в-третьих, понимаете, что не находитесь полностью в их власти.

Похлопывание по плечам – награда за осознание. Но за простым жестом скрывается большее: этим движением мы активируем перекрестную работу обоих полушарий мозга. Так совершается небольшое чудо: с каждым внутренним «ага» и осознанным сопроводительным движением вы обретаете новую силу. Вы предлагаете своему мозгу «пароли» и убираете обычное волнение. Он получает мегаимпульс, так что ваша «сеть пассивного режима работы мозга» способна постепенно реорганизоваться.

Ваше сегодняшнее вспомогательное средство: «ага» + похлопывание по спине + сопроводительный взгляд.

##### Техника дня: наблюдение задержки дыхания

Это одна из моих любимых медитаций, потому что она такая простая. Поскольку дыхание всегда при вас, не нужны какие-либо особые условия или дополнительное время, чтобы инициировать внутреннее изменение фокуса. Всякий раз, подвергаясь стрессу, мучаясь от боли или поддавшись негативным эмоциям, вы можете выбраться из происходящего, соединившись с внутренней точкой покоя.

Посмотрите сами, как вам это удастся.

Краткосрочная медитация: ваша точка покоя при дыхании

1. Почувствуйте дыхание.

Лягте, сядьте или встаньте поудобнее и, если возможно, закройте глаза. Почувствуйте свое дыхание и осознайте, когда вы вдыхаете и выдыхаете.

2. Активировать «губы – преграду».

Вам уже знакомо это упражнение: вы вдыхаете через нос и выдыхаете через приоткрытые губы, чтобы ощущался небольшой ветерок. Повторите 7 раз.

3. Следить за задержкой дыхания.

Сделайте еще 7 вдохов, сосредоточившись в крошечной точке покоя, которая возникает после каждого вдоха и выдоха. Почувствуйте эту небольшую задержку и посмотрите, не влияет ли это на ваше дыхание. Отдохните в течение нескольких минут и повторите.

##### Совет профессионала: улыбайтесь!

В течение сегодняшнего дня вы, возможно, заметили, сколько времени уходит на размышления. Одобрительно похлопайте себя по плечам. Класс! Молодец! Вы осознали круговорот своих мыслей.

Вы сейчас улыбнулись? Вы улыбаетесь, потому что знаете, что ваша голова – ваш головной офис, или потому что чувствуете себя застигнутым врасплох? Как бы то ни было, улыбайтесь больше! Посмейтесь над собой, над «головой наверху»[[18]](#18), которая ведет себя как некормленная обезьяна в зоопарке. Освободитесь от постоянной серьезности своих мыслей. Знаю наверняка: улыбка ведет к здоровью.

### День 5

##### Теория дня: «Stillness Memory» – память тишины

Как вы знаете, человеческий мозг способен изменять обработку импульсов и даже переосмыслить собственные процессы обработки. Это особенно хорошо работает в отношении импульсов, возникающих благодаря самонаблюдению. В так называемой «памяти боли» в медитативной науке есть определенный эквивалент, называемый «память тишины». На самом деле она не является отдельной областью в мозге, как можно было бы предположить из названия. Нервные клетки привыкают к передаче определенной информации и, следовательно, к соответствующей импульсной обработке в нервной системе. В ходе медитативной практики мы максимально используем этот факт: благодаря повторному опыту тишины нервная система настраивается на более спокойный лад работы.

Для этого не нужно изучать некие дополнительные супер-качества. Вовсе нет! «Память тишины» является скорее напоминанием о внутреннем основном состоянии покоя, исходя из которого, нервная система реагирует на внешние раздражители. Эта способность принадлежит человеческой природе. Она – часть нашего естественного базового потенциала.

Мы, люди, вышли из тишины. Но вместо того, чтобы беречь и доводить ее до совершенства, мы придаем нашей жизни другие оценки, так что эта способность пошла на убыль. Вот почему тридцатидневная программа нацелена на подключение к внутренней способности, корни которой еще у нас остались.

Начав работать с упражнениями по медитации, вы сможете это осознать. Вместо зрелищных явлений вы придете к естественному покою, который отразит не что иное, как ваше нормальное состояние бытия – состояние медитации.

##### Задача дня: задержка дыхания в суматохе будней

Сегодняшним заданием будет многократное подключение опыта тишины в повседневной жизни. Применяйте это каждый раз, когда понадобится сделать перерыв, если он вписывается в ваш распорядок дня.

Как действовать? При необходимости вспомните короткую медитацию «точка покоя при дыхании». Используя упражнение, сначала переключите выдох на «губы – преграду», чтобы нежный ветерок прошел между губами. Затем продлите выдох и наблюдайте точку покоя между выдохом и следующим вдохом. Что касается количества повторов – исходите из условий. Если у вас достаточно времени, увеличивайте их число. Как часто? Найдите в течение дня возможность поупражняться по крайней мере три раза.

##### Техника дня: наблюдение за сердцем

Мы используем дневную технику, чтобы расширить практический опыт. Сердечная медитация – прекрасный инструмент для быстрого возвращения возбужденных умов и горячих голов к внутреннему спокойствию. Она дает стрессовому настрою внутри больше пространства. Прочувствуйте, какое влияние оказывает сердечная медитация на ваш организм.

Сердечная медитация

1. Подготовка.

Во время медитации можно сидеть или лежать. Подготовьте для этого место. Установите будильник на 20 минут.

2. Настройка.

Устройтесь поудобнее и положите обе руки на сердце. Почувствуйте площадь соприкосновения и ощутите движение под вашими руками, вызванное дыханием. Может быть, вы даже ощутите свое сердцебиение.

3. Ваш фокус.

Соединитесь с энергией вашего сердца, которая сильно отличается от типичной психической или «голосовой энергии». Со временем ощущение «сердца» проникнет в ваше восприятие и, возможно, распространится по всему телу. Оставайтесь в контакте со своим сердцем, пока не зазвонит будильник.

##### Совет профессионала: отличайтесь от всех!

Обретя в сегодняшней практике опыт тишины, возможно, вы почувствовали радость в процессе погружения в себя и научились ценить «чувство» тишины. Мы тем не менее будем пробовать разнообразные методы. Конечно, мы неоднократно включаем фазы покоя, чтобы напомнить нервной системе о ее первоначальном состоянии. Здесь все ясно. Но еще раз вам напомню, что в контексте длительной боли мы должны предположить, что в мозге существует определенная ригидная форма обработки боли. Автоматическая, прочная, жесткая и «упрямая». Поэтому нужно «мешать» мозгу, прерывать его при привычном «накручивании кругов», подталкивая к новым вариантам импульсной обработки.

Этому мы и будем содействовать при прохождении программы избавления от боли. Вне ваших занятий иногда психологически провоцируйте себя. Выходите за рамки, меняйте привычки, задумывайтесь о новых альтернативах и ставьте под сомнение статус-кво.

Сомневайтесь! Поставьте все с ног на голову! Сделайте что-нибудь новое! Создайте немного хаоса и подготовьте небольшое внутреннее восстание. Только из путаницы вырастет новый порядок. Ваша нервная система должна активировать свои саморегулируемые «силы» и начать искать собственные решения.

Рассматривайте эти 30 дней как шанс! Имейте в виду, что простое выполнение ежедневных задач не сдвинет горы. Большую роль играет ваша активность и умение распознать инертность нервной системы, чтобы растормошить ее и заставить отказаться от вызывающих боль привычек. Итак, возьмите на себя активную роль и плюньте на все, что вы обычно делаете или что от вас ждут!

### День 6

##### Теория дня: жесткость обработки и дифференциация

Переходим к теории сегодняшнего дня – «встряске» мозга. Я решила упомянуть эту тему, потому что вчера который раз убедилась, что привычная передача болевых сигналов в нервной системе – это невероятно сложный процесс. Он может оставаться активным, даже когда ткань в болезненной области уже полностью восстановлена, межпозвонковый диск давно встал на место, а про болезненное давление на нерв уже и думать забыли. О подобных случаях мне сообщают некоторые из моих пациентов, ощущая эти состояния в своем теле.

«Привычки умирают последними», – услышала я недавно от одного нейроисследователя. Именно поэтому сегодня мы будем напрямую возбуждать мозг. Мы сделаем все, что в наших силах, чтобы «встряхнуть» нервные клетки. Посмотрите, как это может выглядеть.

Гельмут

Я помню Гельмута, руководителя отделения банка, который засомневался в моей адекватности, когда я предложила изменить его утренний распорядок на несколько дней. Гельмут привык синхронно исполнять свои утренние дела. После звонка будильника включались установленные на iPhone сигналы, которые извещали его, когда он должен выйти из душа, когда закончить завтракать и когда отложить чтение новостей. Гельмут признался, что этот способ помогает в первую очередь потому, что сам он скорее «сова», а не «жаворонок». Будь на то его воля, он спал бы до девяти, полчаса проводил под душем, плотно завтракал, выпивал бы по крайней мере три чашки кофе и читал газету до одиннадцати. И ему не удалось бы выйти из дома в семь часов утра, но с сигналами будильника у него появился шанс.

Когда я предложила Гельмуту перевернуть его утренний ритуал с ног на голову на целых три дня, он сильно расстроился. «Это невозможно! – воскликнул он. – Это полностью выбьет меня из колеи!»

Но все же он решился на эксперимент, хотя не мог понять, как связаны изменения в рутине с его болями в спине. После пробуждения он поставил свой телефон на «безмолвный» режим и приступил к утреннему ритуалу без ограничений по времени. При встрече Гельмут рассказал следующее: в первый день он был сильно измучен. Каждые несколько минут он поглядывал на часы, не нарушает ли он режим. К вечеру этого дня его настроение вконец испортилось.

На второй день стало немного лучше, а на третий он впервые забыл про временные ограничения, ему понравился длительный душ. На четвертый день, собираясь включить «дин-дон», он прислушался к себе. Внутри ощущалось некоторое сопротивление. Он почти пересилил себя, но затем последовал интуиции. Гельмут выключил сигнал и позволил себе второй раз принять длительный душ, выпить еще одну чашку кофе и отправиться в банк на час позднее.

Как оказалось, Гельмуту вовсе не обязательно было рано приходить. Он делал это только потому, что хотел быть образцом для своих сотрудников, кое-кто из которых не отличался пунктуальностью.

Когда в тот памятный день он последним вошел в филиал, все уставились на него как на инопланетянина. «Гельмут! – почти хором воскликнули сотрудники. – Что случилось? Мы уже начали беспокоиться».

И это стало для него отправной точкой. Как при игре в домино, один камень падал за следующим. Он осознал, как лишал себя свободы в течение многих лет и шел против своих истинных желаний. После развода с женой он незаметно для себя утратил жизнерадостность и, как результат, возросло напряжение тела. Хотя у него была более разумная диета, чем раньше, он сильно прибавил в весе и чувствовал себя все хуже и хуже. Наконец он вспомнил день своего первого прострела. Это случилось, когда он явственно осознал, что после развода остался предоставленным самому себе. Ритм дин-дон по утрам давал ему поддержку. Но Гельмут убедил себя, что делает это по профессиональным причинам.

Потребовалось несколько недель, чтобы боль в спине Гельмута исчезла. Вы не поверите, но нарушение утреннего ритуала стало началом этого пути. Прислушавшись к своим потребностям, Гельмут сделал все возможное для своего возрождения.

##### Задача дня: выйти из колеи

Сегодня день «встряхивания» мозга. Выходите из рутины, как Гельмут! Да, именно так. Идите на риск. Откажитесь от привычного. Нарушьте свои ритуалы и покиньте наезженную колею. Пробудите свой мозг! Удивите его! Вытащите его из глубокого сна и предложите ему неизвестную пищу. Начните с простых вещей, например, возьмите вилку в другую руку во время еды, напишите письмо не своим почерком, выберите более длинный путь домой или доберитесь на работу на велосипеде, если обычно ездите на электричке.

Повесьте сумку на другое плечо, перевяжите шнурки по-другому и составьте текстовое сообщение совершенно в ином формате. Принесите цветы жене, хотя обычно дарите их только на день рождения. Пригласите партнера на кружку пива, если это кажется немыслимым. Съешьте кусок кремового торта, если строго следите за фигурой. Тщательно рассмотрите свои старые ритуалы и подумайте, насколько они актуальны и полезны для вас.

Вы можете неправильно меня понять, и, например, вместо обычных желтых носков сегодня надеть носки лавандового цвета. Или переложить смартфон из его обычного места в левом кармане в рюкзак и т. д.

Конечно, это тоже различия. Но не те, что я имею в виду. Вместо простых изменений выбирайте сенсорные или двигательные «впечатляющие» действия, которые бросают вызов привычным ощущениям. Чем больше новых изменений в прежних ощущениях, тем сильнее и удачнее будет «провокация».

##### Техника дня: метод Фельденкрайза

Сегодня займемся упражнением по методу Фельденкрайза, ориентированному на осознанную реорганизацию нервной системы.

Поднимаем и опускаем таз

1. Подготовка.

Лягте на спину. Ноги согните в коленях и поставьте их на ширину плеч. Расслабьтесь.

2. Основные движения.

Медленно поднимаем и опускаем таз. Когда таз поднимается вверх, то лордоз[[19]](#19) уменьшается (прогиб спины идет к полу), а лобок слегка приближается к подбородку.

Делайте это медленно и с удовольствием, наблюдая, что происходит с другими частями тела во время этих движений.

Повторите 15 раз и потом сделайте паузу.

3. Следим за дыханием.

Снова проделайте эти движения. Понаблюдайте внутренним взором, как они связаны с дыханием.

Испробуйте три варианта, при которых повторите эти движения около 10 раз.

1) Когда вы делаете вдох и когда выдох? Когда вы таз приближаете к себе или отводите от себя?

2) Поменяйте очередность. Если при одном из этих движений вы делали вдох, то сейчас выдыхайте, и наоборот.

3) А теперь внимание! Делая движения тазом, определите, каков ваш истинный ритм дыхания, органично совпадающий с этими движениями.

Не торопитесь, выделите достаточно времени на это наблюдение.

Главное правило: чем легче вам удается комбинация из движения и дыхания, тем ближе вы к вашей личной (внутренней) «гармонии» с самим собой.

4. Отдых.

Почувствовав, что вы извлекли из этого упражнения все возможное, отдохните несколько минут. Почувствуйте свое тело, прислушайтесь нему и снова проверьте ощущения, когда встанете с пола.

##### Совет профессионала: принять модель

Через какое-то время после начала занятий осознанной медитацией вам станет ясно, что ваш мозг – это раб привычки. Например, вы это поймете по схожести ваших наблюдений, которые в отношении боли исходят из одного источника.

Попробуйте расслабиться в ходе таких наблюдений. Может, со временем при повторении ситуаций, которые вас донимают и тяготят, вы научитесь относиться к ним с юмором. Снова почувствовав нечто привычное, с чем вы уже сотни раз сталкивались за свою жизнь, поприветствуйте это с легкой улыбкой.

Примерно так: «А, ну да, снова ты…», «Угу, тебя-то я уже знаю». Или: «А, привет, старина! Снова начинаешь?» Уберите серьезность. Отнеситесь к процессу с легкостью!

Изучите свои привычки и осознайте, что это все мыслительные и эмоциональные завихрения и повторяющиеся циклы вызваны «рабом привычки» – мозгом.

Знаю, что для страдающих от боли людей такое слышать не особенно приятно. Ведь они, согласно своему горькому опыту, подозревают несерьезное к себе отношение, когда происходит нечто, что нельзя объяснить рационально. Но я взываю сейчас именно к логике больного человека: если вы всерьез боролись с болью и ничего не добились, – ведь намного приятней терпеть неудачу весело и с улыбкой. Или нет?

И еще: если ваша изнурительная борьба с болью все-таки дала результаты – это, конечно, замечательно. Но встречая новую жизнь без боли в хорошем настроении, вы получите удовольствие в сотни раз сильнее.

Поэтому встречайте с улыбкой старые привычки, ваших «внутренних приятелей». Кивните им приветливо. Человеческие слабости вполне допустимы.

### День 7

##### Теория дня: сенсомоторные узкие реакции

Когда я пишу, что наш мозг большее время спит, и предлагаю разбудить его, – то не преувеличиваю. Он не спит в буквальном смысле, иначе бы мы просто не смогли функционировать. Речь идет о сенсомоторике. Вы двигаетесь, чувствуете и воспринимаете происходящее, а также реагируете всегда одинаково. И это свидетельствует о том, что ваша способность к восприятиям приглушена, а сенсорные и двигательные качества сведены к необходимому минимуму. У хронически больных людей это состояние усилено. Они особенно чутки к любым проявлениям боли, но другие сенсомоторные качества у них или слабы, или остаются неосознанными. Когда все эти тонкие ощущения буквально проваливаются сквозь фильтр чувств, арсенал ваших движений становится все меньше.

Наверняка вам это известно: когда чувствуешь боль – не до свободы и красоты движений.

В определенном смысле это даже нормально.

Но в этом-то все и дело: в периоды без боли вы, возможно, тоже сохраняете это состояние. Вы боитесь сделать лишнее движение или сохраняете вынужденную щадящую позу.

Например, если вы из осторожности или страха перед болью держите в неподвижности ногу или другую часть тела, то не пройдет и двух недель, как ваш мозг вычеркнет почти весь ее диапазон из своего «каталога движений». Поскольку из этой части тела в мозг не поступает информация, то возникает застойное состояние. Многие пациенты после шестимесячной неподвижности загипсованной ноги вынуждены заново учиться ходить. Ведь из области мозга, отвечающей за моторику, почти не поступает четкого вспомогательного сигнала. А сейчас представьте себе реакцию вашего тела, если вы годами страдаете от болей в спине, в шее или бедре и поэтому во избежание боли едва двигаете этими и соседними с ними частями тела. Если взглянуть на эти отделы мозга, можно увидеть, как там истончаются или даже разрушаются нервные клетки. Отвечающий за двигательную функцию отдел головного мозга, сенсомоторный кортекс, не будучи задействован, буквально хиреет.

Медик и эксперт по соматике Томас Ханна, много лет назад изучавший это состояние, называет его «сенсомоторной амнезией». Звучит неутешительно, но объясняет происходящее: забываются, вытесняются и теряются двигательные ощущения.

И это серьезный настораживающий процесс. Уменьшение сенсомоторной регуляции в мозге приводит к атрофированию мелкой моторики. Тем самым возникает замкнутый круг в отношении боли. При ухудшении сенсомоторики, активность и выразительность мозга уменьшаются. Снижается его функциональность. Так формируется почва для возникновения боли.

Но поскольку наш мозг – это биокомпьютер, то есть нечто живое и очень активное, то ничто не мешает вернуть ему сенсомоторную память в любой период жизни, даже если за плечами долгие годы страданий от боли.

Это уже доказали многие эксперты в области соматических заболеваний: Фельденкрайз, Трагер, Райверант, Александер, Бовен, Ханна и др. И медитативные техники движения вносят сюда свою лепту.

Вооружив вас этими знаниями, я вручаю вам сегодня внутренний инструмент, который вам здорово пригодится при восстановлении сенсомоторики. Это легкость. Да, вы правильно прочитали. Все, что внутренне ощущается легко, имеет большое значение в сенсомоторике.

##### Задача дня: легкость в действиях и упражнение «50 процентов (вполсилы)»

Сегодня я попрошу вас оценить степень вашей внутренней легкости. Для этого в течение дня задайте себе следующие три вопроса:

1. Можете ли вы то, что сейчас делаете, выполнять с еще большей легкостью?

2. Какой вариант был бы самым легким?

3. Можно ли выполнять это лишь вполсилы, выкладываясь лишь на 50 процентов?

Хватит ли вам этих 50 процентов потраченных сил для достижения ваших обычных, желаемых результатов?

Обязательно все запишите! Этот опыт сможет при случае пригодиться вам, чтобы избавиться от боли.

##### Техника дня: легкое дыхание

Предлагаю вам особенное упражнение. Попробуйте дышать с такой легкостью, как будто это происходит само собой, совсем без вашего участия.

Вы дышите

1. Подготовка.

Лягте или сядьте. Устройтесь поудобнее. Установите будильник на 10 минут.

2. Определить дыхание.

Закройте глаза и сосредоточьте свое внимание на дыхании. Прочувствуйте, где вы наиболее четко его воспринимаете. Это могут быть легкие, ребра, грудь, живот и т. д. Вдыхайте и выдыхайте, не мешая дыхательному ритму. Просто наблюдайте.

3. За вас дышат.

Представьте себе, что за вас дышат. Но не так, как через дыхательный аппарат. Некто другой дышит так же глубоко и полно, в вашем естественном ритме. На вас это действует умиротворяюще. Наблюдая за этим процессом, расслабьтесь и наслаждайтесь.

4. Звонок.

Когда зазвонит будильник, медленно и осторожно выходите из процесса дыхания. Поставьте себя в точку, где вы можете снова «взять» свое дыхание. С тремя глубокими вдохами полностью заберите его, на третий вдох откройте глаза.

Встаньте и прогуляйтесь. Почувствуйте, как вы идете, как дышите. И как себя чувствуете?

##### Совет профессионала: заключение о легкости

Оглянувшись в конце дня на прожитый опыт, вы поймете, по каким причинам для легкости требуется так много пространства. С ней у вас гораздо больше шансов осознать сенсорные и двигательные тонкости и таким образом предоставить деликатесы для питания своего мозга.

«Деликатесные продукты» ваша нервная система переварит намного лучше, чем сырую информацию. Сравним с пережевыванием: если проглотить грубую пищу, пищеварительному тракту придется долго ее переваривать. Если же, наоборот, вы хорошо ее прожевали до состояния пюре, желудок и кишечник будут наслаждаться легкой работой. Я понимаю, что такое сравнение хромает. Тем не менее запомните, что и наш мозг – настоящий поклонник деликатесной пищи. И примите это в качестве принципа для будущей практики: если новые упражнения по осознанию в сенсомоторном отношении для вас сложны, не реагируйте на них с большим усилием. Реагируйте настолько легко, насколько это возможно.

## Итог первой недели

Готово! Завершена первая неделя, основанная на осознании интервенции боли. Вы приступили к практическим упражнениям и получили представление о том, что такое «дух» программы. Теперь подведите баланс за неделю. Пролистайте ваш дневник и посмотрите свои цветные заметки.

1. Еще раз вспомните детали, помеченные как «мне нравится», ЛФ.

2. Найдите ваши ТФ, топ-фавориты, и запомните их. Какое качество по сравнению с другими было особенно заметно?

Если ваши записи остались не помеченными цветом, это неплохо. Напротив. Это означает, что вы еще не дали мозгу подходящую пищу, на которую он ответил бы с удовольствием. Будьте внимательны и осознайте, что вам нужно, чтобы сделать ваше упражнение более приемлемым.

3. Кроме того, просмотрите, как развивалась шкала оценки боли в течение этих семи дней. Есть какие-нибудь идеи? Как они выглядят? Или отношение между напряжением и болью осталось прежним?

Если шкала не изменилась, хотя вы «щекотали» мозг новыми и даже провокационными импульсами, это уже очень позитивный сигнал.

4. Также отметьте запомнившиеся вам аспекты относительно семи ключевых шагов прогресса. Какие они? Если вы не помните, пролистайте страницы назад к началу главы.

Прежде чем начать вторую неделю, проанализируйте свой опыт: изменилось ли ваше восприятие, внимательность и внутреннее отношение к боли?

Возможно, вы более ясно воспринимаете свое тело, и у вас возросла общая внимательность.

Самое главное, что вы еще с нами и мужественно занимаетесь внутренней работой. Пожалуйста, не стоит недооценивать этот факт! Для людей, страдающих болью, не очевидно, что можно исследовать свою внутреннюю жизнь и научиться понимать боль. Вы согласились, и я поздравляю вас. Продолжайте настойчиво преследовать свою цель!

## Неделя 2 Как мыслит боль Как мыслит мозг

##### «Ум»: как это делает мозг

На первой неделе вы разными способами погружались в практику осознания и медитации. Вы получили некоторый первоначальный опыт того, как ваше тело реагирует на внутренние импульсы, и, возможно, уже пришли к выводам, связанным с личной историей боли. Теперь я хочу познакомить вас с термином «ум», потому что считаю, что без него не обойтись ни при нейрональной интервенции боли, ни говоря о медитации вообще.

Использование этого термина после публикации моей книги «Медитация лечит» вызвало шумиху. Это произошло потому, что термин «ум» не используется ни в нашем словоупотреблении, ни в аллопатической медицине. А если используется, то в связи с ментальным миром интеллекта.

Лучшее определение ума я нашла у известного американского нейрофизиолога Рика Хансона. Он описывает его как «поток информации через реально существующую материальную нервную систему». Таким образом, материальная нервная система с сотнями миллиардов нервных клеток, включая мозг, является материальной субстанцией, местом, где происходит обработка информации. С другой стороны, ум – понятие использования свойства мозговых волн, как они протекают через мозг и, следовательно, формируют индивидуальную обработку информации.

Мозг, как простое накопление нервных клеток, не проявляет активности. Он становится живым и эффективным только благодаря передаче электрических импульсов от клетки к клетке, говоря проще – благодаря «движению в мозге». Таким образом, так называемый ум проявляется в «как» индивидуальной активности мозга и находит свое выражение в личном действии и спектре реакции отдельно взятого человека.

Может быть, вас насторожило знакомое слово «как?».

Характеристиками «как?» мы много раз занимались на первой неделе программы. Поэтому сейчас мы можем собрать несколько кусочков головоломки. Задавая вопросы «как?», мы уже обращались к нейронным процессам в мозгу, а именно к уму. Кроме того, вы имели дело с его конкретными выразительными переменными, такими как осознание потока мыслей, изучение ваших привычек дыхания или движения. Ваше «ага» означало не что иное, как выразительный танец вашего ума.

Конечно, в самом начале программы было бы неразумно перегружать вас новым знанием и без необходимости усложнять дело. Для меня было важнее сначала дать вам базовый практический опыт.

Благодаря этому вы теперь понимаете, что определенные вами качества «как?» имеют внутреннюю основу в вашей нервной системе. Да, именно эти качества соответствуют нейрональным процессам вашего ума.

Это подводит нас к трем основным темам следующих семи дней. Мы будем разбираться с различными подходами к деятельности ума, но особенно нас будет интересовать так называемый «больной ум», и насколько он отличается от «нормальных» процессов.

На самом деле ум больных людей функционирует немного иначе, чем у людей здоровых, не испытывающих дискомфорта. Это первое.

Кроме того, я расскажу вам, почему предпочитаю использовать связанное с процессом понятие «мышление». И, в-третьих, вы познакомитесь с самым важным различием между относящимся к уму и дистанцированным от ума наступлением боли. К последнему я обращусь отдельно, потому что это совпадает с главной идеей книги: через внутреннее отстранение от боли с помощью медитации вы выходите из идентификации с вашей болью, и это гигантский шаг к вашему возрождению. Но до этого нам еще предстоит пройти некоторый путь. Не теряйте время и продолжайте внутренние исследования.

### День 8

##### Теория дня: «умствовать»[[20]](ум#20)

Вы могли заметить, что термин «ум» имеет слабое место. Он вызывает ассоциации с чем-то в «зоне мозга» в голове, ответственным за «как?» мозга. Но это не ум. Он относится к процессам, конкретно – к разрядам электрических импульсов в мозге. Поэтому я буду чаще использовать термин, связанный с процессом, глагол, который лучше отражает этот факт: «умствовать». Звучит он немного коряво, но попадает в самую точку, указывая на процессы возбуждения, «вспышки», «выстрелы» или «искры» электрических импульсов в мозгу.

Возможно, вам интересно, почему я так увлечена этим. К чему это буквоедство, когда вам важнее всего распрощаться с болью?

Дело в том, что при умствовании или при потоке проходящей через мозг информации, в отличие от «ума-вещи», – идет процесс, который можно изменить. Только с глаголом вы осознаете потенциал для модуляции. И только когда вы как больной человек осознаете, что процессы мозга модулируются, вы сможете оказать на него активное и самонаправленное влияние. Именно это различие важно для меня.

И есть вторая причина, почему понятие «умствовать» так важно. Это понимание влияет на индивидуальное отношение к нашему телу. Наш мозг в качестве босса с помощью различных процессов, то есть движения, поддерживает жизнь, то же самое происходит в нашем теле. Да, наше тело также живет благодаря движению. «Жизнь – это движение», – гласит древняя мудрость, так же как и движение – это жизнь.

Я имею в виду не только внешние физические действия, но и «внутреннее движение» в организме: ток крови, процессы пищеварения, удары сердца, движение спинномозговой жидкости, лимфатический поток или дыхание. Все это – физиологические процессы, без которых мы оставались бы жизнеспособными очень недолго.

Когда я спрашивала вас о качествах «как?», они часто были привязаны к процессам, таким как дыхание или движение таза, действиям, которые вы наблюдали. И я спрашивала вас о ваших ощущениях. Ощущения – это также процессы, которые вы осознали. Мы обозначили это словом «ага».

«Что? – спросите вы сейчас. – Процессы ощущений?» Именно так. Если посмотреть на свои чувства и ощущения, можно обнаружить, что это не фиксированные состояния, а динамические внутренние процессы.

А умствовать – это в считанные секунды их создавать и отражать. И вы это знаете. Определенное настроение может полностью вас захватить или уйти так быстро, что через несколько минут вы о нем даже не вспомните. А когда вы чувствуете себя застрявшими в эмоции или настроении, это не меняет того факта, что оно подвижно.

В конце концов, вас не удивляет, что мысли – это процессы. Мысль внезапно приходит в сознание, и, не успеваете вы оглянуться, как она уже унеслась прочь. Даже если вы цепляетесь за нее, это не что-то постоянное. Да, умствование также является процессом.

Теперь обратимся к боли: ваша боль тоже является процессом. Подобно тому, как ощущение боли может развиваться и меняться, оно может и пропадать. Оно бывает подобно ряби или зигзагу, может вскипать или затихать, подползать или угасать, принимать самую дикую траекторию. И даже если ощущение боли остается, оно не является постоянным, и ее влияние на вас меняется.

В этом смысле мы должны использовать слово «боль» не как существительное, а как глагол. На мой взгляд, было бы разумнее говорить о процессе боли: «болит», «мое тело болит», или «у меня болит, когда…». А поскольку и умствование, и боль являются процессами, им доступны изменения с помощью движения.

Теперь вы видите, почему важно осознавать понятие «умствовать» как процесс. Как только наступление боли направляется к мозгу, оно не может больше оставаться жестким, неподвижным процессом. Напротив. Оно относится к модуляции внешнего и внутреннего движения, независимо от того, насколько большим или малым, эффектным или незаметным, скрытым или видимым оно кажется. Поэтому следующие несколько недель будут посвящены сознательным внутренним и внешним движением. Даже когда мы занимаемся классическими методами медитации, мы остаемся в движении. Медитация как внутреннее состояние тишины и неидентификации ни в коем случае не исключает движения.

Точнее говоря, это состояние ни в коем случае не исключает движения.

С этим мы и начнем.

##### Задача дня: «игры ума», или найти три альтернативных решения

Сегодня вы будете заниматься процессами умствования, выбрав три привычных в повседневной жизни действия и найдя для них альтернативные варианты.

Сначала пример. Человек, у которого, очевидно, было много времени, однажды исследовал, сколько есть возможных вариантов ручного мытья посуды. Он нашел 23 разных стратегии. Сначала наполнить раковину водой, затем вымыть посуду, прополоскать и слить воду. Сразу же положить ее на решетку либо оставить для просушки на воздухе. Или вытереть насухо и поставить обратно в шкаф. А можно совсем по-другому: замочить посуду перед мытьем, затем промыть под проточной водой. Или стаканы промыть в первую очередь, потом – тарелки, а кастрюли – в конце. Или сначала мыть малозагрязненные вещи, потом жирные, а затем с накипью. Или, или, или…

Понимаете, вы можете делать одно и то же самыми разными способами.

Это среди прочего выражает работу вашего ума по поводу гигиены и чистоты и его приоритеты относительно эффективности действий. Как видите, умствование может быть выражено многими способами даже в таком простом деле, как мытье посуды.

Если вы пожимаете плечами и отвергаете это как банальность, подумайте, что из-за таких «мелочей» случаются ссоры в семье, отношения заходят в тупик, и квартиранты дискутируют ночи напролет. И мы даже не представляем, сколько пар ругается из-за того, как стоит зубная щетка или как вынимать масло из масленки. Люди ссорятся из-за разнообразия процессов ума. Я вовсе не преувеличиваю, когда говорю, что умствование определяет «как?» человеческого сотрудничества или несогласия.

Вернемся к задаче дня: выберите по крайней мере три действия, связанных с движением, и найдите каждому три альтернативных варианта. Я прошу вас не о 23 вариантах, а только о трех. И дополнительное требование: три действия должны быть связаны с одним движением. Это может относиться к довольно незаметным движениям, например, как вы делаете паузу во время работы компьютера, как вы управляете ноутбуком – с помощью мышки влево или вправо или с сенсорной панелью, или как вы двигаетесь, поднимаясь или спускаясь по лестнице.

Возможно, вы движетесь, спотыкаясь, покачивая бедрами, пружинистой походкой, с помощью или без помощи перил, перешагивая через ступеньку, или еще как-то. Вернемся к вашей задаче: найдите сегодня для трех движений три альтернативных варианта и осознайте их качество.

##### Техника дня: осознанная ходьба

Сегодняшняя задача заключается в дневном наблюдении. Исходя из того факта, что ум связан с процессами в мозге и они отражаются во внутреннем и внешнем движении, сфокусируйтесь именно на этом.

Для эксперимента я выбрала простую и для большинства из нас совершенно естественную ходьбу. Конечно, написав о «совершенно естественная», я выразилась не совсем корректно, потому что у многих больных людей желание ходить значительно уменьшается из-за боли. Когда тело болит, желание двигаться может сойти на нет. Поэтому обратите внимание на то, как вы ходите, и особенно как вам легче идти.

В зависимости от доступного пространства вы можете отправиться домой, в сад, в парк и т. д. Если вы и так планируете длительную прогулку пешком, потому что вы почтальон, выгульщик собак, официант, профессиональный ходок или мать, чей ребенок лучше всего спит в покачиваемой детской коляске, у вас есть преимущество. Вы можете интегрировать время для упражнений в свои обычные походы.

Осознанно легко ходить и наблюдать за ходьбой

1. Настройка.

Выделите по крайней мере 20–30 минут для ходьбы. Лучше больше. Позвольте вашему телу двигаться легко и без усилий, одновременно осознавая движение.

2. Наблюдение за ходьбой: около 10 минут.

При ходьбе отмечайте следующее: как ощущается ходьба? Она гармоничная? Плавная? Угловатая? Однобокая? Равномерная? Тяжелая? Замедленная? Или бодрая?

Как передвигаются ступни? Как они движутся, направляясь вперед и отрываясь от земли? Как расслаблены ваши колени? Как вы двигаете тазом? Как ведет себя позвоночник? Как двигаются плечи? Каково ваше выражение лица при ходьбе? Как напряжены челюсти? Как движется голова?

3. Становится легче?

Отвечая на эти вопросы, дайте ответам затухнуть в деталях. Исследуйте теперь только, возможно ли идти проще и без усилий. Если да, то сделайте это.

4. Наблюдение: около 10 минут.

Как только вам удалось найти самый легкий способ ходьбы, перестаньте вдумываться и исследовать процесс. Двигайтесь с полной осознанностью всего вашего тела и ничего другого.

##### Совет профессионала: ходьба – это пища для мозга

Осознанная ходьба – один из самых старых методов медитации. И с этим упражнением вы также вводите первоклассное средство от боли, не затрачивая дополнительного времени!

В последнем исследовании группа ученых из Университета штата Нью-Мексико доказала, что при ходьбе значительно улучшается кровоснабжение человеческого мозга.

Думаю, вы понимаете, какое это имеет значение. Для ремоделирования, стимулирующего модуляцию обработки боли, ваш мозг нуждается в стабильном, хорошем кровотоке. А ходьба как раз стимулирует «мышечный насос», увеличивая приток крови к мозгу. То же самое можно отнести к бегу или велоспорту.

Для движений нет препятствий, потому что вы всегда куда-то ходите в течение дня. Вы идете в ванную, на кухню, в гараж, на работу, в туалет, в супермаркет, в кино, в кафе или в парк. Так что идите! Идите осознанно и с удовольствием. Может быть, не случайно мы интуитивно спрашиваем: «Как идут дела?»

### День 9

##### Теория дня: «тело – ум» или разум тела?

Необходимо кое-что прояснить относительно терминологии. Возможно, вы слышали об отношениях «тело – ум» или, в терапевтическом контексте, о «тело – ум – интеграции». Я отношу себя к «тело – ум – терапевту», потому что эта тема стоит в центре моей работе. Но, строго говоря, этот термин неверен. Сбивает с толку, когда тело и ум признают двумя отдельными «институтами».

Теперь, когда мы знаем, что ни тело, ни разум не являются чем-то застывшим, эта концепция хромает, и нам придется пересмотреть их разделение. Так называемое «тело – ум – отношение» на самом деле является живым взаимодействием, связанным с движением и изменением, не имеющим ни начала, ни конца. Следовательно, никакого разделения вообще нет. Наоборот, поток информации через нервную систему связан с процессами в организме один к одному. Импульсы мозга мгновенно переводятся в функцию организма, поэтому в мозгу не происходит ничего, что не доходит до нашего тела. И ничто из происходящего в теле не остается незамеченным нашим мозгом.

Конечно, вы помните, как опустошали два стакана воды и тот факт, что традиционная медицина разделяет человеческое тело на разные области. Таким образом, возникла идея, что процессы, протекающие в голове, связаны исключительно с мыслями или умом, а остальная часть тела к ним не относится. Такое ошибочное разделение тела и ума проникло не только в медицину, но и во все области изучения тела и психотерапию. И оно направляет нас по неправильному пути при избавлении от боли. В то время как мозг принадлежит телу, термин «разум тела» всегда относится ко всей системе обратной связи между мозгом и областями тела, связанными нервными нитями.

Интеграция «тело – ум» только в том случае, если мы будем рассматривать обе части в их единстве. Но это редко происходит. Ваш врач может быть не заинтересован в таком подходе к вашей боли. Существует молчаливое соглашение о том, что такие вопросы относятся к другим областям знаний и не имеют никакого отношения к «медицинским» процессам боли. Но это ошибка! Нам нужно понять процессы тела и разума как единство в движении, а также, способны ли мы положительно на него влиять.

##### Задача дня: думать и чувствовать

Давайте сегодня разберемся с мышлением. Большинство людей традиционно связывают этот процесс с мозгом, но это совсем не так. Мысли существуют не только в мозге. Будь это так, они бегали бы по четко разграниченным дорожкам без связи с чувственными и эмоциональными центрами. А еще они могли бы где-то остановиться, и в мозге прекратилось бы мышление. «Стоп! – означало бы это. – Здесь, на этом барьере, электрический разряд ограничен мыслительными процессами». И наоборот: все происходящие в организме процессы, сигналы о которых передаются в мозг, были бы отделены от мыслительных процессов в голове. И снова: «Стоп! Тут нет никакой дополнительной информации, потому что здесь останавливаются ощущения и чувства. Здесь начинается суверенная территория мысли».

Конечно, я немного преувеличила, но только для того, чтобы показать, что концепция функционального разделения не может работать. Поскольку в мозге нет абсолютно четкой границы, ваши мыслительные процессы также достигают вашего тела с его чувственным миром и наоборот. Опыт тела достигает мозга и сливается с мышлением. Мы предполагаем, что нет единства внутренних процессов, потому что большинство из них остается скрытыми в подсознании. Но некоторые процессы могут стать полностью осознанными и, следовательно, доступными для нас. И вы сегодня занимаетесь именно этим – замечаете, как мысли выражаются в эмоциональных процессах. Не секрет, что как вы думаете, так и чувствуете. И как вы чувствуете, так и думаете. Мы могли бы обсуждать эту тему довольно долго, но вместо того, чтобы погружаться в теорию, введем ее в сегодняшнюю практику.

Сначала два примера.

1. Вы удивляетесь, почему ваши гости, которых вы ждете, не приехали. Обычно они всегда прибывают вовремя или отправляют сообщение, если что-то их задерживает. Вы начинаете волноваться, и в голову приходит все больше и больше негативных сценариев. В результате настроение тоже меняется. Еще недавно вы были в состоянии радостного ожидания, а теперь барометр настроения приближается к нулю. Вы проверяете молчащий телефон, и вас охватывает негодование. «Проклятье, почему не послать хотя бы смс-ку!» – возмущаетесь вы. И чем дольше вы думаете, тем больше раздражаетесь. Иногда при этом даже возникает головная боль.

2. Вы видите на улице кошку и вспоминаете свою собственную, может быть, которая недавно от вас убежала. При мыслях о том, что с ней могло случиться, вас охватывает печаль. Но вдруг вы встречаете друга, который рассказывает вам о чем-то радостном, например, о том, что сдал экзамен, выиграл в лотерею или встретил любовь всей своей жизни.

Ваш фокус внимания меняется, мышление оживляется, настроение поднимается. Мысли о пропавшей кошке растаяли.

И сегодня ваша задача такова: обратите внимание на связи между мышлением и чувствами. Проанализируйте, как ваши мысли влияют на чувства, формируя ваш эмоциональный мир. Запишите свои выводы.

##### Техника дня: разум тела и свободная голова

В принципе, вы можете применять это упражнение всегда, когда чувствуете, что на вас давят мысли и в голову ничего не лезет. С его помощью вы не просто «проветрите» голову, но и освободите эмоциональный или чувственный мир.

Проветрить голову

1. Подготовка.

Установите будильник на 20 минут. Лягте на спину и успокойтесь. Можете прикрыться, если так чувствуете себя лучше и безопаснее.

Прежде чем начать, задайте себе следующие вопросы: Как вы себя чувствуете в эту минуту? Каково ваше настроение? Как вы чувствуете себя эмоционально?

2. «Глазное дыхание».

Войдите в контакт с дыханием и представьте, вы дышите через глаза. Ваши глазные яблоки двигаются в такт с дыханием. Они расширяются и сужаются. Повторите это упражнение примерно 10 раз, а затем отдохните.

3. «Ушное дыхание».

Войдите в контакт с дыханием и представьте, что вы дышите через уши. Расширяйте уши! Сужайте их! Повторите упражнение примерно 10 раз и отдохните.

4. «Дыхание головой».

Войдите в контакт с дыханием и представьте, что вы сейчас дышите через кожу головы. Пусть ваша голова расширяется, кожа становится немного пористой! Также можно представить, как через кожный покров проходят тонкие струи воздуха. Повторите упражнение 10 раз. Затем отдохните, пока не зазвенит будильник.

##### Совет профессионала: приучите свой мозг к радости

Я предлагаю вам как можно чаще наблюдать за связями между мыслями, настроениями и эмоциями в повседневной жизни. Наш мозг привык пользоваться часто повторяющимися нейрональными связями и постоянно обращается к ним. Например, если вы грустите длительное время, ваше мышление затуманивается. Если вы всегда чувствуете себя подавленным, вы и в жизни пессимист. И наоборот: когда вы ощущаете себя удовлетворенным или полным радости, ваш когнитивный горизонт сразу расширяется. В эмоциональном равновесии ваши мысли становятся свободными, творческими и свежими. Оцените свое существование с этой точки зрения. Возможно, есть еще незадействованные ресурсы света и радости, способные стать вашим внутренним принципом. И да – мозг ко всему привыкает.

### День 10

##### Теория дня: боль и умствование

Сегодня мы рассмотрим влияние мыслей, мнений и взглядов на развитие ситуаций, связанных с болью. Но сначала я расскажу вам историю о Даниэле, одном из моих первых пациентов, которые остались в памяти.

Даниэль

В возрасте 18 лет Даниэлю предстояла операция по замене тазобедренного сустава. Он слегка прихрамывал и не мог пройти без остановки и сотни метров, заниматься спортом или ездить на мотоцикле. Но не это стало главной причиной прихода ко мне. Хуже всего для него было то, что он не мог подолгу сидеть на вечеринках, не мог просто так встать и пойти танцевать. Молодой человек уже приспособился как-то скрывать свою боль, но в «пиковых ситуациях» она его особенно доставала.

Даниэль почти никогда не жаловался на боли. Причина крылась в его мышлении, которое было частью его жесткой самооценки. Но обо всем по порядку. Когда в 13 лет, после развода родителей, у Даниэля появилась боль в бедре, он сначала ее подавлял. Он никому об этом не рассказывал, но стискивал зубы и забивался в угол, воя, когда они его одолевали. В его голове сидело твердое убеждение, что мальчик должен пройти через что-то подобное, и стоны – это удел слабых. Вероятно, боль тогда легко можно было устранить, но подросток продолжал мучиться. Он также активно играл в гандбол, но потом перестал. После броска по воротам Даниэль упал, ударился об пол и не смог встать. Врач осмотрел тазобедренный сустав и сообщил о необходимости операции.

Когда мы внимательно разобрались с его историей, Даниель сразу понял, что, боясь показаться слабым, он постоянно напрягал мышцы своего тела. От этого ему казалось – еще немного, и он не сможет дышать. В свой 15-й день рождения он почти потерял сознание, потому что должен был танцевать со своей девушкой перед гостями, но остался неподвижным. Рассказ Даниеля показал, что ему предстоит многое изменить. Теперь, когда была запланирована операция, у него не оставалось другого выбора, кроме как предоставить свою «фобию слабости» в мое распоряжение. «Эх, неважно, теперь, когда слишком поздно, мне все равно…» – прокомментировал он небрежно, а затем мы начали.

С помощью нескольких осознанных движений он быстро научился расслабляться. Даниэль удивился, насколько подвижней стал его тазобедренный сустав. Несколько недель спустя ортопед не поверил своим глазам, когда увидел рентгеновский снимок. Суставная щель удвоилась, и он больше не хромал.

Когда я увидела Даниэля в последний раз, он только что купил красную «Ямаху». «Нет проблем», – улыбнулся он и рассказал, что запланировал свой первый тур по Европе. Где, кроме прочего, хотел обязательно увидеть обезьян Гибралтара[[21]](#21). Это всегда было его тайной мечтой.

История Даниэля наглядно демонстрирует, что как человек думает о себе, так он себя и ведет и так же относится к своему телу. Часто убеждения, точки зрения, принципы и мнения как выражения самооценки непосредственно воздействуют на болевые процессы. Я заметила, что развитие таких взаимосвязей в жизни многих больных происходит очень рано.

Появление хронической боли у большинства моих пациентов прямо или косвенно было подготовлено. Это происходило не в течение нескольких недель, но многих лет, если не всей жизни.

Вернемся к Даниэлю: ему повезло, что его мать изначально выступала против операции и настаивала, чтобы он попробовал все, прежде чем ложиться под нож. Это дало ему шанс докопаться до сути. Но в большинстве подобных случаев больные не думают об этом. Физические недуги, которые могут быть и менее драматичными, проявляются и как-то лечатся. И никто не обращает внимания, что корень всего – самооценка – остается нескорректированной. Действительно, медики еще только обсуждают, что причиной болевых симптомов может быть самооценка человека с его убеждениями и внутренними установками.

##### Задача дня: мысли о боли и «как?»

Именно такие внутренние механизмы мышления с переплетением мыслей, мнений и убеждений, сегодня будут находиться в фокусе дневного наблюдения. В течение дня вы будете наблюдать за теми моментами, когда к вам приходит боль, и как это влияет на ваше чувство собственного достоинства.

Если программа уже приносит плоды, и болевой импульс недавно исчез, или вы, как правило, не думаете о боли, вы можете сегодня вернуться немного назад. Только оставайтесь начеку. В качестве альтернативы используйте одно из предыдущих наблюдений, чтобы навострить свои «внутренние уши».

Вернемся к заданию: понаблюдайте за тем, как мысль о боли влияет на ваши чувства и самочувствие. Ответьте на несколько вопросов: оказывают ли мысли о боли непосредственное влияние на ваше самовосприятие? Вызывают ли они какие-либо эмоции? Меняют ли настроение или эмоциональное состояние? Если да, то каковы их последствия?

Можете ли вы, не вдаваясь в длительный анализ, сказать, когда впервые столкнулись с конкретным конфликтом в своей жизни? Даже если эти вопросы необычны или новы для вас, не считайте их напрасными. Они помогают заметить связь между мыслями и чувствами в соответствии с последним вопросом. Если вы не можете установить связь, оставьте упражнение.

Но, если вы получили интересное представление и настойчиво хотите в нем разобраться, потому что чувствуете его важность, отложите его на более поздний срок. Пусть это не мешает вашей работе. Не относитесь небрежно к тому, что вы делаете.

И, возможно, вы коснетесь чувствительных или даже болезненных переживаний в вашей истории. Если они огорчают вас, не продолжайте копать в одиночку, обратитесь за помощью к психотерапевту, которому вы доверяете.

##### Техника дня: рассмотреть ближе/дальше ощущения боли

Сегодня мы «играем» с конкретным чувством или ощущением, обычно связанным с вашей болью. Вы можете выбрать ощущение, которое вы заметили сегодня в ежедневном наблюдении, или настроение, которое чаще всего катализирует вашу боль.

Рассмотреть ближе/дальше ощущения боли

1. Подготовка.

Установите будильник на 20 минут. Сядьте или лягте поудобнее. Успокойтесь и закройте глаза.

2. Определение ощущения боли.

Локализуйте чувство или ощущение в теле, которое обычно сочетается с вашей болью. Где вы это чувствуете? Где оно находится?

Мысленно обведите это место как можно точнее. Представьте, что вы рисуете линию вокруг боли, чтобы создать четкую границу от остальных частей тела.

3. Изменение фокуса.

Теперь представьте, что вы держите в руке пульт дистанционного управления. Отдалите от себя эту ограничительную область, приблизьте и увеличьте, снова отдалите и т. д. «Играя» таким образом, наблюдайте за происходящим.

4. Найти идеальное расстояние.

Теперь уменьшите масштаб этой зоны, удалив ее от себя на наиболее комфортное расстояние. В идеале – такое, на котором ощущения или чувства не доходят до вас или не имеют над вами власти. Там его и оставьте. Выключите пульт!

5. Окончание.

Закончив упражнение, сосредоточьтесь на своем теле и прочувствуйте себя от головы до ног. Отдыхайте до звонка будильника.

##### Совет профессионала: без вины

Когда я начинаю говорить с пациентами на тему взаимосвязи с болью или выявления своих привычек, они начинают винить себя в возникновении боли.

А если еще и мозг включается в эту игру, то у клиентов нередко закрадываются подозрения, что я не считаю их достаточно сообразительными, чтобы они могли увидеть эту взаимосвязь.

Здесь я ставлю четкий стоп-сигнал! Наше сражение с болью абсолютно не связано с самообвинением! У каждого из нас свои модели эмоций, мышления и движения, которые формировались на протяжении всей жизни и отпечатались в мозгу. И любой человек может скатиться в болезненную ситуацию.

Однако факт остается фактом: если вы хотите выйти из нее, желательно обратить внимание на единственный факт, который мешает вам это сделать. Это единственная причина, по которой я настаиваю на максимально точном самоанализе.

Когда я прошу вас быть внимательным к себе, это не имеет ничего общего с самообвинением. Осознание себя – это скорее акт освобождения и роста, приводящий к зрелости и самопознанию. Крайне важно, чтобы эти знания вошли в ваше сознание, потому что завтра речь пойдет о другой деликатной теме, основанной на опыте.

### День 11

##### Теория дня: идентификация с болью

Как уже было сказано, сегодня в программе деликатная тема, которую я сразу хочу определить: речь идет о возможной идентификации с болью. Это одно из самых больших препятствий в борьбе, мешающих излечению.

За годы практики я заметила, что многие страдающие от боли людей чувствуют себя едиными с симптомами и фактически слитыми с ними. Со временем это состояние начинает казаться нормальным. Боль становится частью их жизни. Жалуясь на существование боли, они бессознательно признают ее, как неприятную часть самих себя.

Она закреплена в самовосприятии, от которого ее нелегко отделить. Многие пациенты с подобной идентификацией первоначально отвергают этот факт, потому что он им неясен. Конечно, они повторяют: «Мне больно», «Боль меня замучила», «Боль беспокоит меня». Но иногда это означает что-то другое. Переводя на язык тела, от 70 до 80 процентов больных показывают: «Я – боль», «Я стою здесь, как боль» или «Я стал болью».

По моим наблюдениям, это проявляется еще интенсивнее у больных со сложным или экзотичным диагнозом. Конечно, никто не говорит: «Я – фибромиалгия», «Я – хронический полиартрит» или «Я – анкилозирующий спондилит». Но часто можно услышать: «Я – ревматик», «Я – фибромиальгик». Или, например, Роберт, один из моих пациентов, заявил во время сеанса: «Я – Бехти».

И это тоже в порядке вещей, когда клиент заявляет: «Да, я пациент, страдающий болями», «Да, я хронический больной». Это как слиться с ярлыком, который на тебя когда-то повесили.

Процесс начинается, едва человек попадает в медицинское учреждение: независимо от того, является ли это медикаментозной, физиотерапевтической или профессиональной терапией, лабораторией или рентгеновским учреждением, – как получатель услуги он немедленно низводится до позиции «пациента». Пациент – это некто заболевший, и к этому «званию» прилепляется целый хвост оценок. Поскольку человек болен, ему нужна помощь, а тот, кто нуждается в помощи, меньше работает, и подспудно считается, что он меньше стоит. Бывает, что меньшая ценность также означает меньшее признание. Меньшее признание означает меньше… и т. д. У каждого больного своя внутренняя цепочка связей.

Но это еще не все. За подсознательной идентификацией с симптомом или заболеванием зачастую следует соответствующий прогноз как результат искаженного представления о себе. «Да я все равно неизлечима», – это было первое, что сказала Нора, когда пришла ко мне.

Путь от заявления «у меня боли…» к идентификации с «я – больной» в известной степени нормальный, но я начинаю волноваться, когда он приводит к утверждению «я неизлечима».

Этот процесс для многих пациентов является бессознательным. Тем не менее я знаю тех, кто обратил на это внимание и сделал темой своего терапевтического вмешательства. Конечно, они выразили это по-другому. Никто не говорил о том, что хочет снова «деидентифицироваться». Но за последние два десятилетия мне встречались люди, которые ясно сказали: «Я больше не…» или «Я вообще больше не знаю, кто я есть».

Прочитайте высказывания некоторые моих пациентов.

Гита (после трех лет невралгии тройничного нерва и головной боли): «Я сама выбыла из строя. В какой-то момент это произошло, и я даже не заметила».

Хорст (после года необъяснимых проблем с коленом): «Я устал ловить сочувствующие взгляды и как некое низкосортное существо отираться в залах ожидания. Я даже больше не чувствую себя мужчиной! Я должен вернуться к себе, иначе захирею…»

Гюнтер (после четырех грыж межпозвоночных дисков): «Я убежден, что нет ничего хуже, чем жить с меткой хронического больного. Медицинское страхование нуждается в этой категории, я понимаю. Но я должен выйти из нее. Я должен уйти оттуда…»

Энн (после года приступов мигрени): «Я больше не знаю, кто я. Меня носит от тихой боли к яростному мятежу, а затем снова все рушится. Муж спросил меня, что я хочу на день рождения. Я сказал, что желаю в подарок получить саму себя. Это был бы самый красивый подарок в мире».

Эти примеры указывают на то, что в процессе борьбы с болью больной потерял внутреннее «самоединение».

По-видимому, здесь произошла идентификация с «ролью» или «статусом», так что они больше не чувствовали свое «естество».

##### Задача дня: обнаружение идентификации, возвращение себя

Хотя процессы идентификации в основном уходят в подсознание и, следовательно, не лежат на поверхности, я прошу вас выяснить, есть ли какие-либо признаки идентификации в вашей ситуации с болью, с которым вы бессознательно договорились. Или вы один из тех людей, кто «потерялся» в процессе боли? Если ответ положительный, я снова спрошу вас: как это случилось? Когда это произошло? Когда вы стали пациентом? Когда вы приняли, что вы хронически больны, неизлечимы, что у вас трудный или безнадежный случай? Когда вы впервые это осмыслили?

Итак, вы находитесь в середине сегодняшнего ежедневного наблюдения. Отмечайте возникающие ситуации, когда вы действуете, думаете или чувствуете, идентифицируя себя. И всякий раз, когда вы обнаружите, что действуете в одной из принятых на себя ролей или не находитесь в контакте с собой, остановитесь на мгновение и подтвердите этот момент знакомым «ага». Это напомнит вам, что речь идет не об оценке ситуации, а о простом узнавании.

Если вы в течение всего дня были «связаны» с собой, а тема идентификации с болью была для вас неактуальной, вы должны быть особенно счастливы. Значит, боль не полностью овладела вами.

##### Техника дня: деидентификация и ваша внутренняя «правильность»

Теперь вы поворачиваете дневное наблюдение в обратную сторону: отделяясь от идентификации, вы наблюдаете себя как совершенно здорового, неповрежденного человека, идеально «правильного» внутри. Под этим я подразумеваю того, кем вы и являетесь.

Внутренняя «правильность»

1. Подготовка.

Установите будильник на 20 минут. Сядьте удобно и расслабьтесь. Если вам нравится, можете наслаждаться спокойной и расслабляющей музыкой. Внутренне перейдите в «пляжное положение». Представьте себя со скрещенными за головой руками, а ваша душа витает в облаках. Закройте глаза.

2. «Визуализация правильности».

Пребывая в этом состоянии благополучия, вы смотрите на себя. Вы видите себя как совершенно нормального человека, который не является ни пациентом с хронической болью, ни неизлечимо больным.

Отыщите свою внутреннюю «правильность» и все больше и больше расслабляйтесь в этом. Позвольте себе полностью отдаться этому чувству. Растворитесь в этом!

3. Медленный-медленный выход.

Когда будильник зазвонит, вы медленно вернетесь в здесь и сейчас. Принесите с собой чувство своего внутреннего правильного существования и, если возможно, сохраните его!

##### Совет профессионала: «не-пациент»

Вы должны обязательно убедиться, что не принимаете отождествление себя с симптомом или диагнозом либо как можно быстрее от него ускользаете. По-другому не получится, если вы хотите уменьшить ощущение боли.

Вот почему, особенно в медицинских учреждениях, хирургических кабинетах, аптеках или медицинских центрах, я бы рекомендовала вам не чувствовать себя пациентом. Конечно, в таких условиях вы автоматически становитесь им. Но только для других. Осознайте, что это всего лишь ярлык, и вам не нужно грузить им внутренние ощущения.

Оставайтесь самим собой. Подключайте себя снова и снова к вашей «правильности»! Со временем вы заметите, как меняется ваше представление о себе и вашей жизни.

Связь с самим собой как с человеком является одним из самых важных источников любого выздоровления. Факт! Чтобы возродиться, вы нуждаетесь в себе самом целиком и полностью.

### День 12

##### Теория дня: выгода от болезни

Сегодня мы будем разбираться с влиянием на боль так называемой «выгоды от болезни».

Я снова говорю на основании своего опыта. Для многих пациентов эта тема стала большой проблемой. Некоторые из них также отстранились от моего вопроса о возможной скрытой «выгоде от болезни». Я понимаю, что могу легко потерять вас как читателя. Но уклонение от этой темы будет означать, что я сознательно пропустила один из самых важных моментов в борьбе с болью. Прежде всего, посмотрите, в каких формах может проявиться такая «выгода от болезни».

Бригитта имела проблемы с тазобедренным суставом, из-за чего ей стало трудно ходить на большие расстояния. Ей не требовалась постоянная забота или помощь, но время от времени она хотела, чтобы ей кто-то помогал. Дело в том, что у нее были не самые хорошие отношения с тремя детьми. Они звонили, изредка навещали ее, но их отношения годами оставались напряженными. Когда доктор посоветовал Бригитте не носить ничего тяжелого, она попросила трех своих дочерей взять на себя заботу о покупках и разделить с ней часть обязанностей по хозяйству.

Ее дочери приходили и помогали, но Бригитта знала, что им это не нравится. В комнатах оставались следы незаконченной и небрежной уборки. Но Бригитта не обращала на это внимания и была рада, что контакт стал теснее.

Поскольку Бригитта хотела избавиться от боли, я задала вопрос о скрытой «выгоде». Она сразу заплакала, потому что знала, о чем я говорю. К ней давно уже пришла мысль, что она использует боль, чтобы вернуть детей. И она понимала, как контрпродуктивно это было: подсознание не будет «отдавать» боль, пока Бригитта использует ее в своих интересах, и поэтому одна из ее основных проблем выглядела устранимой.

Плотно занимаясь случаем Бригитты, я выяснила, что ее боль в бедре началась, когда она поссорилась со своими дочерьми. Это было ее худшее время, призналась Бригитта. Она была сильно подавлена и почти не спала по ночам. Думаю, что вы догадались, в чем заключалась первая ее задача? Ей нужно было поговорить с дочерьми и восстановить то, что было разрушено с годами.

Мартин после операции на руке получил рану, которая никак не заживала. У него обнаружили синдром Зудека – очень болезненное заболевание. Мартин рассказал мне, что жена хотела с ним развестись, но операция их вновь связала. Тут я насторожилась. В их семье было множество проблем, но после операции жена не смогла от него уйти. Она осталась, и все было снова хорошо. «Ну да, наполовину хорошо», – добавил Мартин. Судьба «пришла ему на помощь». Операция спасла его и их брак.

Но Мартин должен был ответить на возникший вопрос: как может помочь противоболевая терапия, если их брак зависит от его боли? Насколько велика его бессознательная заинтересованность в том, чтобы наши процедуры обладали проникающей силой воздействия? Понадобится ли ему еще одна причина, чтобы жена осталась с ним?

После того, как Мартин с женой начали супружескую терапию, его рука зажила в течение очень короткого времени.

Генриетта в течение многих лет страдала от боли в спине, и даже рассматривался вопрос о ее трудоспособности. Она рассказала мне о проблемах с боссом, который издевался над ней в течение многих лет, и что она очень часто брала больничный лист, лишь бы не ходить на работу. Когда я проверила, имела ли Генриетта выгоду от болезни, выяснилось, что она подала заявление о выходе на пенсию. Ее самооценка была настолько сильно повреждена, что у нее не хватало сил, чтобы найти другую работу. Генриетта сразу поняла мой вопрос: насколько реалистично избавление от боли, если та была ее спасательным кругом?

Рена страдала от приступов мигрени с того времени, как родила двоих детей. Примерно раз в неделю, в основном по выходным, у нее начинала болеть голова, что сопровождалось тошнотой и головокружением. Рена могла только лежать в постели и не вставала по крайней мере два дня. На вопрос, не было ли ей выгодно болеть, она честно ответила: «Да. Без возможности «отхода» я бы со всем этим не справилась».

Рена объяснила, что она отговаривается головной болью, чтобы избежать многих ситуаций: отказаться от семейных праздников, вечеринок по случаю дня рождения и различных приглашений, отменить незваных гостей, не готовить пищу взрослым детям, избежать грубого секса с мужем, неприятных разговоров и т. д. Она привела 15 причин, позволяющих ей передохнуть благодаря боли. И теперь все в семье и в кругу друзей знали: «Ага, Рена снова заболела. Теперь на нее не рассчитывать».

Рена также поняла, что если она хочет избавиться от головной боли, ей придется расстаться с выгодой.

Не подумайте, по описанию этих случаев, что каждого пациента с болью я считаю пресловутым симулянтом, пронырой или нытиком, выпрашивающим внимания. Вовсе нет!

С одной стороны, не каждый случай имеет такие аспекты, а с другой – это неосознанно создаваемые механизмы.

Но если они возникают, их нужно рассмотреть критически, чтобы правильно подойти к работе с импульсами борьбы с болью. Я довольно долго работаю в области интеграции разума и тела и знаю, что у подсознания свои секретные пути, а скрытая выгода от болезни непосредственно саботирует регенерацию. Даже практика медитации не дает шансов что-то изменить, если человек цепляется за то, от чего в действительности хочет избавиться. Ситуация сравнима с автомобилем, где водитель одной ногой давит на газ, а другой – на тормоз. Неудивительно, что боль не отступает.

«Цель оправдывает средства», – иногда возражают больные. Но я не согласна с этим ни в жизни, ни в конкретном случае с болью. Когда дело доходит до реальных целей регенерации, нужно раскрывать все карты.

##### Задача дня: внутренняя и внешняя конгруэнтность

Сегодня с повышенным вниманием изучаем, не скрывается ли в вашей ситуации с болью бессознательная выгода. Если это так, в этом нет ничего отрицательного или плохого! Каждый человек с недугом и болью по-своему старается изо всех сил справиться с ситуацией.

Вчера мы наблюдали, что происходит, когда вы берете на себя определенную роль и определенную идентификацию. Сегодня ваша задача – наблюдать, как вы реализуете свои намерения: словами или действиями, напрямую или скрытно.

Возможно, с вами случалось, что вы хотите что-то сказать, но не говорите. Вместо этого скрываете намерения или делаете что-нибудь другое. Вы прячетесь в скорлупу, входите через заднюю дверь, дипломатическими путями ходите вокруг да около. Проследите за собой и в течение дня определите, используете ли вы для достижения чего-то определенного обходные пути.

Задайтесь вопросом, не связано ли это с выгодой от болезни. Очень даже может быть! Привычка не говорить прямо о своих потребностях и желаниях формирует модель поведения, источником которой является выгода от болезни. Боль используется в качестве «средства для переговоров», чтобы получить нечто, выходящее за рамки обычных потребностей.

Важно для практики: обозначьте такие моменты известным «ага». «Ага, вот как я это делаю…» – и кивните. «Ага, в любом случае, я привык к этому», – и остановитесь. Больше ничего делать не надо.

##### Техника дня: использование боли

Использование боли

1. Записать.

Теперь я попрошу вас внимательно изучить, есть ли для вас выгода в боли, которая бессознательно заставляет вас за нее цепляться. Чем больше света вы прольете на эти обстоятельства и чем смелее станете вникать в детали, тем лучше для вас и тем больше у вас появится шансов справиться с болью. Запишите свои выводы, но не в дневник, а на отдельный лист.

Дайте себе время, чтобы изучить все возможные аспекты вашей ситуации. Ключевыми словами могут быть: запрет, избегание, забота, понимание, признание, внимание, смягчение обстоятельств, опасение, давление.

2. Прочитать.

Внимательно прочитайте записанное вслух. Если вы беспокоитесь о том, что кто-то может услышать, прочитайте тихо, поставьте фоновую музыку, выйдите на улицу или сядьте в машину. В любом случае обязательно прочитайте вслух!

3. Сидеть в тишине (медитация Випассаны).

Затем отдохните не менее 10 минут. Установите будильник и сядьте поудобнее. Закройте глаза и наблюдайте за своим дыханием, как вы чувствуете его в груди. Если вам недостаточно 10 минут, продлите отдых.

4. Удалить написанное.

Затем уничтожьте лист с написанным текстом. Порвите, выбросьте, сожгите или удалите файл из компьютера.

##### Совет профессионала: избегайте двойных сообщений

Я понимаю, что вам пришлось решать сложные задачи. Напоминаю, что здесь речь идет не о признании вины или работе над ошибками. Вместо этого я хочу вам помочь расчистить пути, чтобы мозг спокойно модулировать обработку боли.

Никогда не забывайте, что мозгу нужна четкая и недвусмысленная информация. Все импульсы должны идти в одном направлении. Теперь, возможно, вы поняли, почему так важна тема выгоды от болезни. Будь то лекарства, лечение, практика медитации, ваш образ жизни или ваши отношения с кем-то – это никогда не должно противоречить или дублировать информацию. Это просто смутило бы ваш мозг. Мозг – поклонник ясности.

### День 13

##### Теория дня: медитация и путь к середине

Если вы оглянетесь на последние дни, то наверняка поймете, как быстро боль проникает в жизнь, занимает сознание и отчуждает вас от себя самого. Дело в том, что в редких случаях все случается внезапно и сразу. Если бы это было так, можно было бы принять меры. Но этот процесс происходит постепенно. С каждым днем, наполненным болью, вы что-то теряете. С каждой неделей вы отодвигаетесь все дальше назад. С каждым месяцем вы чаще отказываетесь от желаний, планов и замыслов. С каждым годом вы все больше теряете себя. И однажды вы даже не заметите, что потеряли себя полностью.

Вы заблудились и выбыли из строя. Обстоятельства, какими бы они ни были, восторжествовали над вами.

И знаете что? Каждый второй пациент, приходивший ко мне с жалобами на боль, прямо или косвенно подтверждает это. Длительный опыт боли всегда оказывает влияние на ваше внутренне восприятие. Постепенно оно улетучивается. Нет сомнений, что отсутствие восприятия значительно подрывает процесс избавления от боли.

А теперь внимание: бороться с этим симптомом потерянности или самоотчуждения почти никто из тех, кто занимается классической болетерапией, не собирается. В лучшем случае этим занимаются психотерапевты, но только если признают это психическим нарушением. Поскольку для страдающих болями клиентов такая ситуация нередко становится непосильной задачей, я и начала 15 лет назад применять медитативные техники в болетерапии. Медитация является средством выбора, когда речь заходит о восстановлении потери внутреннего контакта с самим собой.

Рольф: «Медитация стала для меня ключом к решению проблемы, – сказал Рольф, страдавший от боли в тазобедренном суставе. – Я больше не узнавал себя. Я не смотрел в зеркало, потому что не мог вынести вид человека, которым стал».

Фрида: «После аварии я всегда говорила, что меня больше нет. Щелчок – и меня не стало. Мне не нужны лекарства, мне не нужен ни санаторий, ни реабилитация, ни психиатр. Мне нужна я, мне нужно себя вернуть. А теперь (Фрида улыбается и плачет), теперь я знаю, что я действую правильно».

Бернд: После долгих лет борьбы за избавление от боли он попрощался со мной трогательным электронным письмом: «Я снова вернулся к самому себе. После длинного перехода сквозь бесконечные серпантины, когда я действовал только механически, я снова вернулся к себе.

Медитация – это чудо!.. Пожалуйста, распространяйте ее дальше! Каждый человек должен знать о ней, независимо от того, с какими проблемами он сталкивается».

Беттина: «Я чувствовала себя, как замороженное мясо, которое вынули из морозильника. А потом… потом оно начало оттаивать…» Беттина похлопала себя по груди: «На более глубоком уровне, если вы понимаете, что я имею в виду. Я больше не паршивая овца. Я оттаяла. Я – снова я».

##### Задача дня: вернуться и остаться с собой

Сегодня я хочу вам предложить еще один метод самонаблюдения. Выберите семь моментов в течение дня, когда вы сможете просто закрыть глаза, и попробуйте соединиться со своим Я. Как действовать? Остановитесь, на мгновение закройте глаза и легко постучите себя по груди кончиками пальцев одной руки. Помните, что вы «здесь», бодрствуете и присутствуете! После соединения со своей «внутренней жизнью», с «центром», со своим Я, откройте глаза и продолжите свою деятельность.

##### Техника дня: чудесная сила воображения

Сегодня нас ожидает прекрасное задание. Вам предстоит погрузиться в свое воображение и попытаться убедить себя, что вы свободны от боли. Это не пренебрежение реальностью или внушение ложного утешения. Важно понять, сможете ли вы хотя бы визуализировать отсутствие боли в своем воображении, даже если она – ваш надоедливый спутник-прилипала.

Представить себе свободу от боли

1. Подготовка.

Лягте или сядьте и расслабьтесь. Установите будильник на 20 минут и решите, стоит ли надеть маску для глаз. Можно поставить приятную музыку. Закройте глаза и расслабьтесь, погрузившись в себя.

2. Чувство свободы от боли.

Сегодня вы погружаетесь в хорошее настроение, даже если это не соответствует правде. Опять представьте себе «пляжное положение» и визуализируйте место, где вы чувствуете себя свободно и комфортно.

Посмотрите на себя со стороны, как на кого-то, кто абсолютно не знает боли и соответственно себя чувствует. Внимательно изучите этого человека. Как он выглядит? Как дышит? Как себя чувствует? Каков язык его тела? Приглядитесь внимательнее к этому человеку, свободному от боли. Как только ваше наблюдение будет завершено, расслабьтесь еще больше.

3. Возвращение.

После звонка будильника оставайтесь еще в своем «трансе». Сохраните основные ощущения этого здорового человека, как будто вы нажали клавишу «сохранить» на компьютере, чтобы вернуться к ним позже. Затем медленно посчитайте от 1 до 10 и придите в себя. Обязательно запишите эти основные свойства!

##### Совет профессионала: закройте глаза!

Я хочу дать вам простой совет в дорогу: возьмите за правило в течение дня на короткое время закрывать глаза и отстраняться.

Мир настолько переполнен импульсами и раздражителями, что мозгу время от времени требуются перерывы. Не имеет значения, заглянете вы внутрь на 30 секунд или 5 минут, на 3 или 10 вдохов-выдохов или просто на мгновение. Главное, что, делая это, вы воссоединяетесь со своим «я».

Если вы сидите в открытом офисе, окруженный сотрудниками, или чувствуете себя подавленным, найдите небольшое пространство, где вас никто не беспокоит: используйте перерыв для выхода в туалет. Используйте шанс, когда вы один едете в лифте. Сделайте это, когда заходите в примерочную кабинку в магазине. Задержитесь в машине, прежде чем выйти. Закройте глаза, когда принимаете душ или ванну, даже во время еды, в самолете или у парикмахера. Обязательно направляйте свой взгляд внутрь, когда проходите процедуры для тела или массаж.

Каждая привязка к себе и каждое узнавание своей внутренней жизни создает в вашей жизни моменты покоя, к которым привыкает нервная система. Конечно, вы помните, о так называемой «памяти тишины» и способности мозга привыкать к импульсам покоя. Именно они активируются в эти моменты. Мозгу, привыкшему к чрезмерному возбуждению и боли, гораздо легче вернуться в состояние покоя именно потому, что оно относится к человеческой природе.

### День 14

##### Теория дня: связанный с умом и дистанцирующийся от ума

На этой неделе вы разбирались с очень широким спектром тем. Вы вступили в контакт с процессами умствования двумя разными способами: один – связанный с умом, другой – дистанцирующийся от ума. Первый подход, основанный на осознании, познакомил вас с тем, в какой форме выражается мышление, какие бывают реакции, и позволил их

«смягчить». При этом у вас развилась связанная с объектом осознанность, что привлекло ваше внимание к связям между болью и внутренними процессами ума.

Второе занятие связано с опытом медитации.

Создав внутреннюю дистанцию от мыслительного процесса, вы создаете совсем иное восприятие боли для вашей нервной системы и, следовательно, для вашего тела.

На практике это выглядит так: во время этих занятий вы остаетесь просто наблюдателем. Познавая что-то новое, вы отмечаете это словом «ага». Тем самым, на короткий момент, вы расстались с вашими привычными оценками и возможной идентификацией.

Вы внутренне остановились, прислушались и словно отстранились от переживаемого.

Тут действует другой вид осознания. Оно полное и всеобъемлющее, не соотносящееся с содержанием. Поскольку вы не предаетесь анализу, остаетесь безучастным, как сторонний наблюдатель, то и оказываемый на мозг эффект бывает совершенно другим.

Если при применении техники с воздействием на мозг боль может очень быстро стихнуть и отступить, то упражнения без участия мозга вызывают реакцию несравненно большую.

Это происходит потому, что выключен процесс мышления. Звучит парадоксально, но, не размышляя, вы сильнее теребите ваши привычные нейронные процессы, нежели когда мозг занят исследованием.

Ученые-нейробиологи говорят, что это происходит из-за изменений в сети внимания в отделе мозга, что видно даже на снимках МРТ. Это факт: когда вы отстраняетесь от реакций мозга на боль, сила воздействия на вас увеличивается в разы. И тут возможен еще один интересный эффект: внутренняя дистанция способствует тому, что присущая нам сила начинает восстанавливаться. А наша «природа» начинает действовать быстрее.

Такие короткие или длительные «моменты безмыслия» обновляют эти силы, способные исправить даже негативные процессы. Вы становитесь ближе к своей естественной природе.

##### Задача дня: смотреть жизнь как кино

Сегодняшнее упражнение особенное не только из-за его эффективности, но и потому, что оно требует полной ответственности. Предлагаю вам несколько раз за день поиграть в наблюдателя, воспринимая происходящее все вокруг как сюжет кинофильма. Я прошу вас тщательно оценить ту ситуацию, в которой вы находитесь. Подходит ли она для этого?

Это значит, что вы не должны выполнять это упражнение за рулем машины, на важном собрании, при подписании кредитного договора, перед алтарем, орудуя острым ножом или занимаясь делом, требующим высокой концентрации внимания.

Словом, вы должны все хорошо взвесить и выяснить, в какой ситуации это упражнение наиболее уместно и не будет ли оно иметь неприятных последствий.

Итак, выбрав подходящий момент, на короткое время вытащите себя из привычного окружения и наблюдайте за ним, как в кинозале. Пусть все происходящее вокруг отдалится от вас на какое-то расстояние.

«Ага, – скажете вы себе, – вот что это за фильм. Вот что сейчас происходит, вот о чем идет речь».

Вы сейчас просто кинозритель и смотрите на экран.

В духовной литературе описываются случаи необычайно глубокого опыта осознания, когда люди переживали свою жизнь, словно длинное представление, в котором они играли определенную роль. Возможно, вам покажется странным такой взгляд на жизнь. Но даже если вы не разделяете эту точку зрения, полезно иногда уйти от серьезности бытия и благодаря отстраненности освободиться от его давления.

Лично для меня это очень ценные, возрождающие моменты. Они обновляют намного лучше, по сравнению с обычными релаксантами. С их помощью я набираюсь энергии и не позволяю миру лишить меня сил.

Если хотите попробовать, расслабьтесь и сядьте поудобней. Оглянитесь вокруг, взгляните на вашу жизнь, словно смотрите хороший фильм, примите расслабленную и приятную позу, представьте себе, что вы сидите в кино с попкорном в руках.

##### Техника дня: моменты тишины

Возможно, вы уже заметили ту «линию», которой мы неукоснительно придерживаемся.

Я все чаще знакомлю вас с техниками дистанцирования от мышления, чтобы вам было из чего выбирать, и вы могли бы найти для себя технику, наиболее гармонирующую с вашей нервной системой, упрощающую возможность быть сторонним наблюдателем. Любая техника, которая позволяет отступить вашим мыслям, эмоциям, чувствам и болевым ощущениям, является правильной. Посмотрите, подходит ли вам сегодняшнее задание, с которым вы уже частично познакомились в четвертый день.

Два момента тишины при дыхании

1. Подготовка.

Поставьте будильник на 20 минут. Расположитесь поудобней, сидя или лежа, и закройте глаза.

2. Ощущение дыхания и техника «губы – преграда».

Почувствуйте свое дыхание, как вы делаете вдох и выдох. Потом активируйте технику «губы – преграда», которую вы уже знаете. Вдыхайте через нос, выдыхайте приоткрытым ртом, слабо выдувая воздух. Повторите 7 раз.

3. Следите за паузой после выдоха.

Это упражнение вам тоже знакомо.

При следующих 7 вдохах уделяйте внимание коротким паузам тишины, возникающим после каждого вдоха и выдоха.

Почувствуйте эту короткую паузу в дыхании и снова вдыхайте, ощутив естественную потребность в этом. Затем просто подышите спокойно.

4. Наблюдение за двумя паузами.

Снова сожмите губы и после выдоха почувствуйте паузу. Одновременно вы заметите, что и после каждого вдоха бывает пауза. В итоге вы сделали и пронаблюдали две паузы: после каждого вдоха и после каждого выдоха.

Повторите упражнение 7 раз.

5. Постепенно успокоиться.

Спокойно дышите до звонка будильника. Оставайтесь в контакте со своим дыханием.

##### Совет профессионала: внутренняя доброжелательность

В качестве последнего совета на этой неделе я открою вам принцип медитации, который не всегда является очевидным: практикуя, никогда не медитируйте через силу! Принуждать, форсировать, «нянчиться» или «мучить» себя нельзя никогда! Что-то вам удается, и хорошо. Что не получается, значит, не надо. Будьте добры и дружелюбны к себе. Практика медитации должна вас освежить, ободрить и стать источником жизни.

Возможно, ваша боль сделала вас угрюмым, упрямым, виноватым, неуверенным, негативным, брюзгливым или грубым человеком. Возможно, вы привыкли игнорировать свои потребности и делать то, что вам должно якобы помочь, закрыв глаза и стиснув зубы. Но это не относится к медитации! Ваша нервная система для модуляции ее процессов нуждается в доброжелательной атмосфере. Под давлением она «напрягается» и повторяет то, что уже знает, а именно напряжение и боль.

Поэтому объедините новый опыт вашего тела в дружеской, приветливой и уважительной форме. И нервная система вознаградит вас, демонстрируя свою дружескую и изменчивую сторону.

### Итог второй недели

Поздравляем! Вы прошли половину программы. Подведем итог. На первой неделе вы перевели фокус извне вовнутрь, изменив перспективу, и начали пробуждать свой мозг из состояния сна. Вы оставили уровень «что?» и вступили на уровень «как?». А после второй недели вы уже знаете, почему.

В последние несколько дней вы изучали понятные виды мышления и вступили в контакт с методами медитации, полностью сохраняя наблюдательность. Вы научились дистанцироваться и оставаться в уме – в вашей середине. Правильно: вы медитировали.

В этом процессе вы открыли для себя различие между объектно-ориентированной и глобальной, всеобъемлющей осознанностью, и тем самым вошли во внутреннюю стадию бытия. Когда я говорю о бытии, пациенты смотрят на меня настороженно. Это слишком эзотерически, абстрактно или, по крайней мере, очень, очень странно. Но вспомним еще раз о наблюдении за дыханием.

Вы наблюдали за своим дыханием и, таким образом, автоматически создали расстояние между собой как наблюдателем и дыханием. Вы были там как наблюдающая «структура»

и постоянно бодрствовали. И вы были там, когда воспринимали две фазы тишины – вдоха и выдоха. В противном случае вы не смогли бы наблюдать эти точки тишины или «ничего».

Это означает, что вы та самая часть я-есть, которая осталась при наблюдении. Можно было бы выразить это очень просто (пусть простят меня за это профессионалы теории осознания): то, что вы можете наблюдать дистанционно, не вы-есть, в то время как то, от чего вы не можете дистанцироваться, относится к вы-есть.

### Еженедельный обзор

Теперь составим недельный баланс. Пролистайте назад ваш дневник и посмотрите на свои цветные заметки.

1. Вспомните детали, выделенные цветом как «мне нравится», ЛФ.

2. Найдите фаворитов и запомните их. Какое качество выделилось по сравнению с другими? Если ваши записи по-прежнему бесцветны, потому что вы еще не нашли топ-цвета, в этом нет ничего плохого. Это означает, что ваш мозг еще не получил соответствующую пищу. Но, конечно, вы приближаетесь к тому, чтобы это произошло.

3. Теперь проанализируйте, как развивалась ваша ШОБ. Она привела вас к познавательным результатам? Повлияла на ваши действия? Ваше тело реагировало с расслабленностью?

4. Также посмотрите те аспекты, которые вы отметили относительно семи ключевых точек прогресса.

Если вы забыли это, пролистайте начало главы и посмотрите внимательно. Вы заметили изменения? Если да, то какие? Если нет, не проблема! У вас впереди еще две недели.

5. Завершением второй недели мы отмечаем не только половину прохождения программы, но и еще один важный момент: теперь вы можете начать сокращение приема лекарств, если есть такое желание. Возможно, теперь вы понимаете, почему я предложила не начинать сокращение приема анальгетиков с первого дня. Сначала вам нужно было настроить свою нервную систему на изменение курса и ознакомиться с тем, как конкретно проходит борьба с болью.

Желаю вам успешной третьей недели. Оставайтесь с нами!

## Неделя 3 Медитировать двигаясь Коммуницировать с нервной системой

##### Ваш экспертный статус

Добро пожаловать на третью неделю! Вы прошли половину программы. Это означает, что вы можете причислить себя к опытным медитирующим. Да. Я не преувеличиваю! Вы опробовали и осмыслили 14 конкретных методов осознания и медитации, а также инструментов для ежедневного самоанализа, которыми можете воспользоваться в любой момент. Накопили много знаний о внутренних процессах в организме. В общей сложности вы получили 42 практических совета и узнали много нового, что позволяет вас называть опытными медитирующими. По моему мнению, это немало. Вот почему я доверяю вам, и с этого момента вы будете заниматься задачами с несколько повышенными требованиями.

Еще один шаг в деле углубления и повышения сложности программы – начало снижения приема лекарств. Как выглядит программа действий на следующие семь дней?

В конце второй недели вы познакомились с различием между связанными с умом и дистанцирующимися от ума методами. Последние я считаю более эффективными для освобождения от боли, так как они помогают целиком выйти из процессов мышления и обратиться к внутреннему голосу тишины.

По моему опыту, нет ничего более благотворного, чем сознательное извлечение себя из внутренней суматохи и боли, когда вы находитесь вне переплетений мыслей, эмоций, чувств. Эти параметры существуют в периферии и не имеют к вам доступа. Тогда возникает состояние, которое не только уравновешивает нейрональные процессы в нервной системе, но и наиболее эффективно влияет на боль. Как вы сможете создать эту чудесную ситуацию, рассмотрим в программе этой недели.

##### Связанная с движением медитация

Прежде чем заняться практическими задачами, напомню вам об одном факте. Рассказывая о процессах мышления на прошлой неделе, я подготовила вас к тому, что медитативная практика никоим образом не связана с абсолютно безмолвным, пассивным или неподвижным подходом. Вовсе нет! На этой неделе мы познакомимся с другими методами медитации, связанными с движением.

В дальнейшем я резюмирую, почему при наличии боли я отдаю предпочтение именно такой медитации. Эти моменты мы отдельно рассмотрим в ежедневной теории. А здесь предварительный «Snapshot»[[22]](#22).

Связанная с движением медитация:

идет одновременно с процессами мышления;

увеличивает циркуляцию крови в мозге;

активирует тело и корректирует «сидячие синдромы»;

успокаивает нервную систему при возбуждении и систематически подготавливает к тишине;

уменьшает стрессовые реакции и создает «вентиль» при чрезмерном мышечном напряжении;

тренирует тело и снижает сенсомоторную амнезию;

примиряет с телом и приносит радость;

создает уверенность и позитивное отношение к медитации.

Теперь вы готовы попробовать подход, ориентированный на движение, и посмотреть, как он согласуется с вашим организмом. Продолжайте записывать и храните на виду записи, которые свидетельствуют о нейрональных изменениях в нервной системе. Я уверена, что вы будете удивлены разнообразию форм медитации с движением. Теперь прочитайте, что к этой теме добавили некоторые из моих пациентов, и примените это на практике.

Ина: «После того, как я начала делать упражнения, что-то стало происходить в моем теле, нечто совершенно новое для меня. Я не понимала раньше, что способна воспринимать так много деталей».

Барбара: «Я могла бы поклясться, что со мной все это не сработает. Но теперь у меня нет слов… Это просто огромное вау!»

Ширли: «Удивительно, что не нужно часами сидеть нога за ногу. Я не смог бы этого вынести, моя спина дала бы о себе знать».

Дитер: «Меня утешает, что я – старик – еще могу чему-то научиться. Боже мой, какая это была прогулка!»

Клара: «Я не ожидала, что музыка и медитация согласуются друг с другом. Это меня действительно удивило».

### День 15

##### Теория дня: внутрь, наружу или шаг за шагом

Есть три разных подхода в связанной с движением медитации, с которыми я хочу вас познакомить.

1. Подход наружу. При таком подходе вы просто смотрите на себя во время движения. Вы берете на себя роль наблюдателя и рассматриваете свои движения, как будто они происходят отдельно от вас, на некотором расстоянии, на периферии зрения. Ваше тело движется, но вы не являетесь частью этого движения. Вы выходите из идентификации с «движением».

«Clou»[[23]](#23) при наличии боли заключается в том, что вы отстраняетесь от своего тела и, следовательно, от всех симптомов. Именно этот процесс изменяет отношение к боли и ее интенсивности. Не будет преувеличением сказать, что благодаря практическому опыту такого подхода ваше отношение к боли может измениться кардинальным образом.

2. Подход внутрь. Как следует из названия, ваше внимание при таком подходе имеет совершенно противоположный вектор: здесь вы глубоко и самозабвенно погружаетесь в соответствующее движение, «поглощаетесь» им и становитесь единым целым. Вы ощущаете себя частью движения, так что умственные процессы уходят на задний план и тем самым адаптируют нервную систему. Ваша боль получает другую значимость. Медитирующие люди часто чувствуют, что боль теряет силу, отступает на задний план или исчезает естественным образом.

3. Подход шаг за шагом. Если в практике первых двух подходов вы свободны в выборе движения, есть также методы, которые помогут вам шаг за шагом познать опыт тишины, или четкие технические инструкции, которым вы следуете, как рецепту. Двигаясь, вы забираете у нервной системы волнение и медленно направляете ее в состояние покоя. Хотя они подходят не для каждого медитирующего с физическими недугами, я не хочу о них умалчивать, потому что они могут значительно сократить путь к внутреннему успеху и чрезвычайно эффективны с точки зрения борьбы с болью.

Предполагаю, что вы сами быстро найдете, какой из трех подходов наиболее продуктивен для вас, и лучше всего подходит для борьбы с вашей болью. Давайте перейдем к практике!

##### Задача дня: найти медитацию в буднях

Когда на семинарах или отдельных занятиях по медитации, связанной с движением, я привожу примеры, мои пациенты с радостью узнают это состояние. В разные моменты жизни они уже неосознанно ощущали похожее «состояние медитации». Оказалось, что большинство моих пациентов уже давно знакомы с вышеупомянутым «подходом внутрь».

Леа испытывает это чувство, когда чистит овощи, печет кексы, делает суши и много готовит. Армин полностью погружается в движение при беге. Он называет это «Running in the Zone». «Зона» – это место, где ему никто не мешает бегать, и все идентификационные данные растворяются в воздухе. Мари чувствует себя так, плавая на большие расстояния. Кира «теряет себя», когда танцует рок-н-ролл и поет. Тим – архитектор и входит в «транс», проектируя новый дом. Густл ощущает, словно время остановилось, когда шьет.

Миша – когда скачет на лошади, Элен – когда срезает розы, а Конни – когда танцует.

И вот ваша задача на сегодня: проследить и выяснить, возникают ли у вас в течение дня такие моменты, когда вы настолько погружаетесь в движение или деятельность, что все остальное вокруг и внутри вас становится вторичным.

Если вы сразу вспомните о подобном опыте, вам нечего делать сегодня. Просто погрузитесь в эту деятельность целиком и осознанно насладитесь влиянием медитации на организм. Если вы знаете об этом состоянии, но пренебрегли опытом или отказались из-за боли, сегодня тот день, когда стоит оживить и реактивировать его. А если вам незнакомо, как происходит полное погружение в действие или движение, посвятите этому день и будьте внимательным к своим ощущениям.

##### Техника дня: выделить безболезненное состояние

Сегодняшняя задача дня соответствует подходу «движение наружу». Она состоит из трех частей и позволяет выбрать несколько вариантов.

Двигайте свободными от боли участками и наблюдайте за ними

1. Подготовка.

Сегодня нужно выбрать движение. В зависимости от ваших возможностей, выберите любые действия, например, танец, велосипедную или пешую прогулку, бег трусцой, плавание, прыжки на батуте, йогу, тайцзи или цигун, или любое другое знакомое упражнение. Если вас не привлекает ни один из этих вариантов, обратитесь к упражнению шестого дня. В этом случае вы сознательно и медленно качаете свой таз взад и вперед, позволив дыханию плавно течь.

Если хотите, можете сопровождать движения музыкой, используя наушники. Но можно двигаться и в тишине. Установите будильник на 15 минут или не ограничивайте себя во времени. Подходит и то и другое.

Также подготовьте маску для глаз. Повесьте ее на шею, чтобы потом можно было быстро ее надеть. Если вы находитесь на улице, наденьте солнцезащитные очки. Кроме того, учтите, что после движений вам понадобится присесть. Если вы находитесь на улице, это может быть место под деревом, скамейка в парке, раскладной стул или шезлонг в саду.

2. Двигать частями тела, которые не болят.

Начнем активную фазу. Двигайтесь так, чтобы хорошо себя чувствовать. Теперь определите те части вашего тела, которые, по вашему мнению, никогда не болят. Вы лучше всех знаете эти участки. Поскольку, за редким исключением, все тело никогда не болит, я предполагаю, что вы быстро их найдете. Наблюдайте за этими свободными и легкодоступными частями тела во время ходьбы, бега, езды на велосипеде, упражнений тазом и т. д.

3. Фаза отдыха.

Если вы хотите прекратить движение или зазвенел будильник, медленно займите сидячее положение на 10 минут, закройте глаза, наденьте маску для глаз и понаблюдайте, как внутреннее движение вашего тела волнообразно и медленно затихает.

##### Совет профессионала: используйте повязку для глаз

В дальнейшем я буду часто предлагать вам надеть повязку или маску для глаз. С ней вам будет легче оставаться бодрствующим внутри. Уменьшив оптические раздражители, вы дадите глазам отдохнуть от постоянно раздражающих факторов.

Положительный побочный эффект состоит в том, что, закрыв глаза, вы мгновенно увеличиваете продуктивность других органов чувств. Это не только помогает сенсибилизировать весь организм, но и повышает сенсомоторную чувствительность. С закрытыми глазами вы двигаетесь более осознанно, и скоро наступает момент самого естественного и синхронизированного способа движения.

Но использование маски на глаза годится не для всех. Вот почему я рекомендую привыкать постепенно, в зависимости от вашего к ней отношения. Наденьте ее, когда вы прилегли для краткого сна или когда устали. Попробуйте воспользоваться маской просто для того, чтобы расслабиться. Тогда вы привыкнете к ней и осознаете, что она полезна для остроты внутреннего зрения и тонкости ощущений тела. Позже вы будете надевать маску для глаз во время движения. А пока спокойно к ней привыкайте.

Также убедитесь, что маска правильно надета и изготовлена из удобного материала. Чем комфортнее вам в ней будет, тем больше вероятность того, что вы ей воспользуетесь. Взгляд вперед: как только вы почувствуете себя уверенно в маске и приобретете некий медитативный опыт, вам будет достаточно просто надеть ее, чтобы сразу успокоить нервную систему. Я называю это «тихим мгновенным эффектом». Ваша нервная система сразу распознает импульс, ваша память тишины расцветет.

### День 16

##### Теория дня: правильная техника

В ближайшие дни я предоставлю вам больше выбора в практических упражнениях. Это связано с тем, что боль, как вы знаете, абсолютно индивидуальна. Кроме того, не все движения и упражнения одинаково хороши для всех.

Я много раз наблюдала за своими пациентами: если для одного упражнение может стать ярким моментом, то для другого – сущим наказанием или самой скучной вещью на свете. То, что у одного сразу сводит болевые ощущения к минимуму, у другого может вызвать болезненный приступ.

Поэтому варианты на выбор, чего не было в течение первых двух недель. В начале программы было важно, чтобы вы почувствовали, что вас ведут за руку исполнять четкие, недвусмысленные указания. Но теперь вы среди продвинутых медитирующих, поэтому я полагаюсь на вашу способность принимать правильные решения.

Возможность выбора вариантов имеет еще одну причину. Прошла уже половина программы. Это означает, что вы приблизились к точке, когда будете сами медитировать и определяться в соответствии с потребностями вашего тела. Кроме того, я призываю вас адаптировать движение к собственной конституции.

Если, например, какое-то упражнение или техника не совсем вам подходит или не эффективно, возможно, позже оно может стать вашим фаворитом. Для этого нужно выполнять его в комплексе с другими движениями или слегка подогнать под ваши особенности.

Для примера, я вернусь ко вчерашней задаче: например, вы выбрали поездку на велосипеде и наблюдали за движением тех участков тела, которые не болят. Если вы испытывали дискомфорт, то не стали выделять «мне нравится»-цветом. Но если вы выбрали просто ходьбу и ваш опыт был совершенно иным, то вы использовали ручку топ-цвета. Будьте открытым для всевозможных модификаций! Разрешите себе адаптировать упражнения к конкретным обстоятельствам, если предложенная мной процедура вызывает у вас отторжение по тем или иным причинам.

В конце концов, неважно, чем вы успокаиваете нервную систему, как учитесь сосредотачиваться и испытывать состояние медитации. Не имеет значения, когда это происходит: в игре с детьми, при мытье моркови, занятиях йогой, упражнениях для спины, прыжках в волнах или на вершине горы, в сауне или во время вечеринки. Из-за того, что большинство людей при слове «медитация» сразу думают о статуе неподвижно сидящего Будды и строгих правилах, ваша «медитация опыта» не должна происходить только так, а не иным образом.

Проще говоря, проверьте все практические импульсы и средства, с которыми конфликтует ваша нервная система, задав известные вопросы: Гармонизирует ли импульс с ее текущим состоянием? Успокаивает ли ее импульс? Спокойно ли в «центре» вашего организма?

Таким контрольным мини-списком проверяется не только конкретная медитативная практика, но и образ жизни. Потому что есть только «да» или «нет» для ответов на три вопроса: комфортно ли вашей нервной системе с данной техникой медитации? Да или нет? Или вы чувствуете, что действуете против своего организма? Действительно ли данное упражнение успокаивает вашу нервную систему? Да или нет? Или вы просто обманываете себя, потому что у других оно получается, или ваш учитель по медитации внушил его «пользу»? И, наконец, самый важный вопрос: действительно ли в «ядре», в вашем центре наступает тишина? Есть только одно ясное да или нет.

Восприятие тела поможет вам понять, какие инструменты вам подходят. Если к тому же вы умеете хорошо слушать, то всегда будете получать актуальную обратную связь. Это истина, потому что ваш собственный учитель медитации – ваше тело – всегда присутствует и бодрствует. И, кроме того, ваше тело никогда не ошибается.

##### Задача дня: ваша первая интуиция

Сегодняшнее дневное наблюдение основывается на теории дня, и здесь я хочу обратить ваше внимание на любое спонтанное восприятие. Обострите «до крайности» ваше осознание и прислушайтесь к интуиции!

Но по порядку: многим из моих пациентов при рассстановке приоритетов очень мешают вечные раздумья, взвешивание и лавирование туда-сюда. Я называю это «поведением маятника». Прежде чем принять какое-либо решение, у них происходят невероятные мыслительные эскапады. Только тщательно все продумав, они решаются на что-то новое или неизвестное, но тогда часто момент бывает упущен. Конечно, при приступах боли всегда есть что весить или о чем подумать, потому что неправильный прием или неверное движение могут иметь болезненные последствия.

Тем не менее эти размышления мешают людям попробовать что-то новое. Их страх ошибиться мешает узнать, какие опции им доступны. Поэтому займемся упражнением по интуиции. В течение сегодняшнего дня принимая решение, связанное с действием, выберите свое самое первое, повторяю, самое-самое-самое первое намерение. Чутко настройте свои внутренние антенны, чтобы уловить этот свежий, быстрый первый импульс. И теперь главное: если позволяют обстоятельства, следуйте за ним!

Возможно, сейчас вы надуете щеки, потому что все внутри вас кричит: «Никогда! Я никогда этого не сделаю! Куда это меня заведет?» Или, уперев руки в бока, подумаете, что это верный путь к возникновению приступа боли. Конечно, в определенной степени вам нужно взвесить, действительно ли вы получили верный импульс. Подобная практика похожа на хождение по канату.

Но здесь я полностью доверяю вашей способности дифференцироваться, чтобы оценить возможность реализации намерения в ваших конкретных обстоятельствах. Понятно, что не стоит подвергать риску свою работу, портить собеседование, нарушать правила дорожного движения, проводить ночь в казино или забывать детей в детском саду. Но обратитесь к «духу» этой задачи и начните, если чувствуете себя неуверенно, с незначительных действий. Независимо от того, большое действие или малое, серьезное или несущественное, здесь все имеет значение.

Рассмотрим три примера.

1 Встав рано утром, вы хотите выпить кофе после душа, прежде чем покинуть дом. Вы наслаждаетесь запахом кофе, открываете дверь в сад и настраиваетесь на предстоящий день. Но на кухне ваш взгляд падает на мобильный телефон. Вы проверяете сообщения, отвечаете на одни и получаете новые. Facebook сообщает о заявке в «друзья», вы переключаетесь на Twitter, вступаете в диалог и теряете себя, читая сообщение. И, не успели вы оглянуться, как время, отведенное для кофе, прошло. Вы быстро хватаете куртку и сумку, чтобы не опоздать на работу, и выбегаете из дома.

Сегодня все по-другому! Если вы хотите выпить чашку кофе, сделайте это! Все остальное второстепенно, по крайней мере, сегодня.

2. Коллега приглашает вас выпить после работы. Вы радуетесь. «Да!» – кричит ваше Я, и вы соглашаетесь. Но потом на ум приходят контраргументы: «Ах… – говорите вы себе. – Такая ли это хорошая идея?» Внезапно возникает целый список причин, почему принять приглашение – сумасшедшая идея. В конце концов, вы отменяете встречу и сидите дома один перед телевизором. Сегодня все по-другому! Сегодня вы идете на встречу.

3. Вы планируете купить пальто и точно знаете, какого оно должно быть качества и как должно выглядеть.

Вы отправляетесь за покупкой. По крайней мере, женщины точно знают, что произойдет дальше: когда вы распакуете свою покупку, там будет что угодно, только не пальто.

Сегодня все по-другому! Сегодня вы покупаете то, что действительно хотите купить.

Я специально выбрала эти три примера, потому что привычка игнорировать первый порыв является основной причиной неудовлетворенных потребностей, а также самых неправильных решений в области избавления от боли.

Поэтому практикуйте сегодня, отслеживая свое первое намерение, и по возможности следуя за ним. Даже если его немедленное исполнение по разным причинам невозможно, осознайте, что в данный момент ваш выбор – это просто альтернативный вариант или план Б, В или X. И это потому, что он не отвечает вашим основным потребностям.

##### Техника дня: латихан – движение, происходящее изнутри

Сегодня я хочу вас познакомить с техникой движения, которая направляет внимание на физический уровень и ценится на вес золота, особенно для пациентов с болью. Это потому, что большинство страдающих от боли людей принимают самые неуместные для своего организма решения. Они руководствуются чужими советами: врача, терапевта, учителя йоги, психолога, друга, коллеги, партнера или просто сочувствующего соседа. Но ваше тело, о котором идет речь, почти не имеет права голоса. Вот почему я выбрала латихан. Благодаря своей простоте этот метод движения поможет вам прислушаться к телу и проследить за его текущими потребностями.

Латихан-медитация

1. Подготовка.

Встаньте свободно. Если вам трудно стоять, можете сидеть. Поставьте будильник на 15 минут. Если вы уже привыкли к маске для глаз, наденьте ее. Можете слегка приподнять повязку, чтобы был виден пол. Если повязка для вас по-прежнему неудобна, просто закройте глаза.

2. Латихан.

Сконцентрируйтесь на своем теле. Установите внимание на максимум и «слушайте» внутреннюю деятельность вашего тела. Прочувствуйте, тихо ли там, или проявляется движение. Почувствовав желание двигаться, следуйте за ним. Вместо того чтобы создавать движение, просто следуйте за новым импульсом. Вместо «делания» здесь происходит уступка. В этом смысле вы никогда не перенапряжетесь. Ваше движение будет органичным и легким, без усилий.

Что касается физического выражения, тут нет ограничений. Если у вас сильные импульсы, можете не останавливаться. Двигайтесь в комнате и опускайтесь на пол. Так как вы находитесь на пике внимания, то непременно заметите, если приблизитесь к стене, торшеру или цветочной вазе.

В случае, если вы не получаете импульсы полноценного движения и остаетесь относительно неподвижными, вам не обязательно намеренно двигаться. Это нормально. Важно быть индивидуальным, настроенным на сиюминутные импульсы. Вот что важно здесь.

3. Фаза отдыха.

Когда будильник зазвенит, пусть движения медленно затихают, пока вы не вернетесь в положение покоя. Обязательно выделите на это время! Затем отдохните в течение нескольких минут в контакте с вашим телом.

##### Совет профессионала: куда мы тогда попадем, если…

Может быть, вы воскликнете: «Да уж! И куда это нас приведет, если все первые желания мы будем претворять в жизнь!» Или: «Что было бы, если бы каждый мог делать, что ему вздумается?!» Я дам вам на это ясный ответ: это приведет нас к отличным результатам, потому что первые побуждения, спонтанные намерения зачастую оказываются самыми правильными и наиболее продуктивными. Это не вопрос моего личного отношения или опыта, а серьезный факт, которым также заинтересовались психологи. Действительно, исследования показали, что первая мысль является самой творческой и верной по отношению к текущей задаче. Кроме того, есть свидетельства того, что так называемые спонтанные «ага-моменты» порождают наиболее адекватные решения, а результаты логико-аналитического подхода качественно отстают от них по «узости». Поэтому следование инстинктивным порывам ведет нас не к хаосу, но к очень мудрым, разумным решениям и правильному образу жизни.

Уверена, что страдающие от боли люди догадываются, о чем идет речь. Я знаю пациентов, осознающих, что нужно их больному организму. Но они себе не доверяют, следуя мнениям других, особенно если человек носит белый халат и список званий на бейджике.

«Я знаю, что мне нужно чаще делать паузы…» – сказала Ли, жалуясь на головную боль. Но вместо отдыха, она покорно глотала таблетки от боли, которые даже не считала полезными для организма. Или Элиас, рассказывая мне о своей мечте взять тайм-аут и разобраться с собой после болезненного развода, заметил: «Когда я прислушиваюсь к боли, то действительно понимаю, чего мне не хватает». Но он продолжал трудиться и соглашался на сверхурочную работу от

10 до 20 часов еженедельно. Марианна неоднократно повторяла выражение «на самом деле» в каждом предложении. «На самом деле, я должна была уже тогда уменьшить прием лекарств… – говорила она. – Но на самом деле, сейчас это не имеет значения». Она опять накупила себе кучу таблеток, пообещав, что этот раз будет последним.

Да, «на самом деле» многие люди, страдающие от боли, точно знают, что нужно организму и душе, но делают все наоборот.

С этого момента навострите свои внутренние уши, чтобы не пропустить такие озарения.

### День 17

##### Теория дня: слушать музыку

Сегодня мы снова вернемся к дидактике, продолжая прослушивание своего тела и занятия двигательной медитацией. Заметим, что люди часто ассоциируют движение с музыкой. И мы начинаем двигаться интуитивно, услышав знакомые звуки, любимый хит или когда навязчивая мелодия начинает крутиться в голове. В связи с этим, мы просто обязаны использовать силу музыки для медитации.

Возможно, вы привыкли связывать медитацию с тишиной, успокаивающей нервную систему. Но иногда внутренняя тишина наступает легче, когда звуки, тоны и ритмы связывают наш фокус, а затем разворачивают его внутрь. Именно это происходит при прослушивании музыки: вы автоматически связываетесь с вашей внутренней жизнью.

Фактически состояние медитации отлично знакомо любителям музыки. Они погружаются в концерт Моцарта, танцуют рок-н-ролл под гитару Клэптона, растворяются в композициях New Age, входят в технотранс или забывают о времени и месте в свинге. Музыка – это самая наполненная медитацией среда, которую я только знаю. И она также оказывает положительное влияние на ощущение боли.

Чикагские медики провели очень интересное исследование. Они обнаружили, что послеоперационная боль у детей уменьшается с помощью музыки, тем самым сводя к минимуму прием серьезных обезболивающих как сразу после операции, так и позже. Детям в возрасте от 9 до 14 лет, перенесшим хирургическое вмешательство, было разрешено 30 минут в день слушать музыку на свой вкус.

Они лежали в постели с Ipod-ами и слушали то, что хотели. Используя смайлики, они давали оценку своему эмоциональному состоянию и боли. И знаете что? У всех детей, независимо от их начального уровня боли, наблюдалось значительное ее снижение, что позволяло быстрее сократить прием выписанных опиатов.

Руководитель исследования объяснила, что внимание детей при прослушивании было уведено от боли и тем самым «обмануло» мозг. В результате так называемая память боли даже не сформировалась. Кроме того, дети были знакомы с музыкой, так что эмоциональные аспекты усиления боли были устранены.

На этом этапе можно было бы привести примеры других многочисленных исследований, доказывающих, как музыка положительно влияет на самовосприятие, боль, стресс и связанные со стрессом симптомы, но это выходит за рамки книги. Поэтому я просто предлагаю вам использовать музыку, чтобы положительно влиять на боль. Возможно, благотворное воздействие музыки поможет вам снизить прием лекарств.

В дальнейшем я вернусь к трем медитативным подходам, которые я представлю здесь не в связи с движением, а с музыкой.

Подход «внутрь музыки». Я думаю, что этот подход знаком большинству людей. Они прислушиваются к песне, навязчивой мелодии, любимому хиту или концерту и полностью погружаются в музыку. Они забывают обо всем остальном, проблемы и заботы внезапно теряют свою актуальность. Конечно, вам также знакомы подобные ощущения.

И если этот опыт дополнительно связан с движением, когда вы танцуете под музыку, прыгаете или раскачиваетесь, – это идеальная техника медитации при боли, потому что она мгновенно выводит вас из процесса болезненного мышления.

Действительно, некоторые мои пациенты наверняка скажут, что они освободились от боли при медитациях-танцах, рок- или классических концертах. Позже она снова появляется, и люди удивляются, как такое чудо было возможно.

Подход «из музыки наружу». Когда я говорю о таком подходе, многие слушают меня с недоверием. Из музыки наружу? Как это возможно? Не в наших культурных привычках выйти из музыки и использовать ее как центр медитации. Выпустить звуки, мелодии и ритмы наружу и окружить себя звучащей аурой. Например, музыкальная медитация или так называемая «звуковая ванна» проводятся так. Медитирующий находится в центре музыки и воспринимает звуки как укутывающее покрывало. И вот что происходит с организмом: наблюдая за своей «периферией», у вас не остается другого выбора, кроме как сосредоточиться внутри. Что касается восприятия боли, то при дистанцировании от музыки боль объединяется с «внешними» звуками музыки. Одна из моих пациенток, Лиза, описала это так: «Музыка как будто выталкивает боль из моего тела. Остаюсь только я, и это потрясающе».

Подход «шаг за шагом». Такой подход использует различные музыкальные произведения, связанные с движением, для систематического получения состояния внутренней тишины. Наиболее популярные методы разработал мастер медитации Ошо, у которого около десятка из них собрано под названием «Активные медитации Ошо». Другая известная техника – танец «Пяти ритмов» художницы Габриэлы Рот, который распространился по всему миру и, с моей точки зрения, относится к простейшей танцевальной медитации. В контексте этих техник стоит запомнить, что они соединяют музыку с осознанным движением. Таким образом, они являются значительной помощью как для неуправляемого маневрирующего туда-сюда тела, так и для чрезмерно возбужденного ума.

Я твердо убеждена в том, что мы – люди – имеем позитивное отношение к музыке, потому что она приближает нас к себе. Независимо от того, какой из трех способов подходит, слышим ли мы только музыку или дирижируем, насвистываем или мурлычем себе под нос, поем или сочиняем, она сознательно или бессознательно связывает нас с нашим «естеством».

Вот почему я надеюсь, что вам понравятся обе сегодняшние задачи. Творите сегодня!

##### Задача дня: слушать музыку

Простое практическое задание: сегодня слушайте музыку! Выделите время для этого. В первой главе в списке дел вы, по моей просьбе, записали: «подготовить музыку, которая вам нравится». И сегодня мы используем ваши заготовки.

Слушайте музыку всякий раз, когда появляется такая возможность. При приготовлении пищи, беге трусцой или за рулем автомобиля, в метро, по дороге в университет, на работе или у врача. Слушайте музыку, которая вам нравится и поднимает настроение. Погрузитесь через нее в свою «сущность» и посмотрите, как вам это удается.

Если в ваших буднях нет места музыке, идите туда, где она играет. Это может быть торговый центр, фойе отеля или магазин. Есть кафе, бары, рестораны или залы отдыха, где постоянным фоном звучит музыка. Или используете девиз сегодняшнего дня – «спонтанно» – и купите билеты на концерт.

##### Техника дня: погрузиться в музыку и пригласить тело

Возможно, вы замечали, что некоторые люди, слушая музыку, просто не могут стоять на месте. Они дирижируют, покачивают головой, отбивают такт ладонью по столу или ногой по полу. Некоторые подражают игре на гитаре, и я также знаю людей, которые трясутся или даже падают на колени. У каждого свой способ комментировать музыку физическим выражением.

Большинство детей делают это инстинктивно. Вам будет трудно найти ребенка, который останется неподвижным, услышав музыку, которая ему нравится. Только взрослые, отвыкшие от спонтанности движений, сдерживают себя.

Когда в Лондоне я отправилась на концерт классической музыки «Би-Би-Си Промс» в Королевский Альберт-холл, я потратила несколько фунтов за сидячее место. Оттуда я могла наблюдать за дешевыми стоячими местами. И вы знаете, что? Я пожалела о своем выборе места. Музыканты только начали играть, как стоявшие зрители начали двигаться. Один особенно восторженный фанат прямо-таки растворился в довольно свободных движениях, в то время как другой с закрытыми глазами представлял, что дирижирует концертом. Воодушевленные этими двумя энтузиастами другие зрители тоже оживились. Любители движений стали танцевать, и когда дело дошло до аплодисментов, они свистели, выражая восхищение оркестру. В следующем году я поклялась себе купить билет на стоячее место.

Вернемся к практике. Сегодня ваш день! Если вы всегда хотели провести концерт или выступить на сцене, вы можете сделать это сейчас. Выражением лица, жестами и движениями тела погрузитесь в музыку по вашему выбору. Растворитесь в ней и пусть вас ничего не сдерживает!

Погружение в музыку

1. Подготовка.

Во-первых, вам нужно выбрать подходящую музыку. Выберите ту, которая вам особенно нравится. Самый простой способ – включить свою любимую. Кроме того, вы можете посмотреть концерт на YouTube, возможно, тот, где можно слышать фанатов. Это облегчит вам активное участие. Продолжительность должна составлять не менее пятнадцати минут. Установите будильник. Наденьте маску для глаз.

2. Движение.

Теперь все более активно вовлекайтесь в физическую интерпретацию музыки, насколько это возможно. Вы можете даже стоять на кухонном столе, если это вас вдохновляет и усиливает удовольствие. Не прерывайтесь! Пусть каждая частичка тела станет активной, независимо от того, насколько она мала или как движется. Не оставляйте в покое ни клетки тела!

3. Отдых и тишина.

Когда музыка закончится или зазвонит будильник, немедленно остановитесь. Оставайтесь на месте, пока полностью не пройдет возбуждение тела от музыкальных интерпретаций, придет в норму пульс, а дыхание станет равномерным. Это может занять от 10 до 20 минут, в зависимости от уровня нагрузки.

##### Совет профессионала: создать список музыки

С сегодняшнего дня добавляйте понравившиеся треки в список. Вам также может понравиться искать новые композиции, когда прискучат старые. И все это очень хорошо, так как вы открываете новую главу в своей жизни.

Прежде всего выберите музыку, под которую хочется быстро двигаться и танцевать и которая заводит все части тела. Также найдите тихую расслабляющую музыку, под которую можно просто посидеть сложа руки, закрыть глаза и послушать. Это может быть классическая музыка или замечательные музыкальные произведения из Азии, композиции на флейте, тибетские песни или специально составленные медитационные или релаксационные клипы. Собирайте музыку для всех настроений, спокойную, успокаивающую, согревающую душу и бодрую, стимулирующую, активизирующую ваше тело.

Вы также можете «загуглить» любимые музыкальные жанры, поискать на iTunes или YouTube или отправиться в ближайший музыкальный магазин. Возможно, в вашем кругу есть меломаны, которые могут что-то порекомендовать. Имейте в виду, что новую музыку сочиняют и публикуют ежедневно, действительно ежедневно.

Я сама отслеживаю большую часть музыкальных новинок. Где-то в кафе, магазине или гостинице звучит песня, которую мне обязательно хочется добавить в свой плэй-лист. Чтобы получить ее, я использую приложение для распознавания музыки. Недавно я догнала-таки машину, остановившуюся на перекрестке, из которой звучала композиция, похожая на энергичное техно. Водитель был немного удивлен, но узнав, что меня интересует его музыка, крикнул название песни.

И последнее: сегодняшняя тема вполне может послужить хорошим поводом для спонтанного посещения концерта, мюзикла, балета, шоу или просмотра музыкального фильма. Возможно, вы даже сами что-нибудь сочините.

### День 18

##### Теория дня: танец

Теперь, когда вы создали музыкальный список, мы чаще будем использовать ваши любимые песни, чтобы двигаться и танцевать. Такое заявление может вызвать холодную сдержанность, особенно у людей, страдающих от боли, ведь многие из них давно уже забыли о танцах.

«Помогите! – жаловалась Урсула. – Я вообще не могу танцевать». Урсула была профессиональной танцовщицей, но ревматические боли привели к отказу от всего, что связано с движением. А затем она стала одной из первых, кто танцевал на семинаре по медитации, как будто дни напролет только этим и занималась. Это одна из причин, почему я хочу опровергнуть сомнения и перенаправить людей на интуитивное, творческое движение.

Целительный эффект интуитивного танцевального движения бесспорен. Даже научные исследования подчеркивают, что это самый простой и приятный способ активизировать организм и стимулировать сердечно-сосудистую систему, дыхание и обмен веществ. В процессе танца также увеличивается приток крови к мозгу. Конечно, танцевать рекомендуется в рамках программы, потому что в процессе преобразования ваш мозг нуждается в безопасном кровоснабжении.

##### Задача дня: наблюдение за движением

Сегодня я дам вам смежное задание по наблюдению. Понаблюдайте за своими движениями и задайте вопрос «как?»: «Как вы двигаете телом? Вы двигаетесь плавно, замедленно, не чувствуя ног, напряженно, скользя, тяжело или легко? Как вы движетесь по жизни – танцуя, приплясывая, неровно или еле волоча ноги? Какой глагол описывает ваш нынешний или временный способ передвижения наиболее подходящим образом?

Запишите ответы, но не анализируйте их! Подкрепляйте все ваши определения уже знакомым «ага»: «Ага, вот как… я сейчас двигаюсь…» Вы можете заметить, что в момент, когда вы говорите «ага», ваши движения меняются, они становятся более изысканными и плавными.

##### Техника дня: танец-музыка-медитация

Подберите из своей коллекции любимые музыкальные произведения. Общая продолжительность проигрывания должна составлять около 15 минут. Создайте плэй-лист из треков на компьютере или смартфоне, чтобы не прерывать медитацию. Но даже если вы все-таки отвлечетесь, сегодня это не страшно.

Вам снова понадобится повязка для глаз, потому что медитацию движения вы будете делать с закрытыми глазами. Наденьте легкую одежду. Чем легче, тем яснее вы будете ощущать свое тело.

Танец-музыка-медитация

1. Подготовка.

Удостоверьтесь, что вам хватает места и уберите мешающие предметы. Установите будильник на 30 минут. Наденьте повязку.

2. Движение.

Танцуйте под любимую музыку, но не так, как вы танцуете на вечеринке или следуя определенному стилю танца. Двигайтесь интуитивно, спонтанно. Идите на поводу у своего тела, побалуйте его, удовлетворяя потребность в движении. Погрузитесь в музыку целиком.

Не прерывайтесь! Пусть каждая клеточка тела танцует, даже если из-за боли вы не можете быстро двигаться. Дело не в амплитуде взмахов, а в том, насколько вы ими увлечены.

3. Опора.

Когда музыка остановится, снимите повязку, чтобы ориентироваться в пространстве и к чему-то прислониться, например, к стене или двери. Если вы сели, прислонитесь к спинке стула, кресла или к стене. Закройте глаза, пока не зазвонит будильник. Следите за дыхательным движением.

##### Совет профессионала: вытанцевать боль

Танцуйте, когда можете: на вечеринке, дома, в одиночестве, с друзьями, с вашим партнером и при каждом удобном случае. Если свободное вдохновляющее движение не для вас, применяйте управляемые танцевальные медитации, которые подпадают под термин «танцевальная терапия». Поискав в Google, вы обнаружите множество предложений в вашем регионе.

Возможно, вас интересует, что общего все это имеет с медитацией? Очень много! Потому что, если вы умеете растворяться в танце, то вам подвластна самая лучшая, простая и радостная техника медитации, которая существует. И еще: доставляющие удовольствие танцевальные движения могут заставить вас забыть о боли во время занятий. Вы не первый, кто почувствовал это.

Беата поехала на курорт, на чем настоял ее врач. Она без удовольствия зарегистрировалась и неохотно приняла план лечения. К чему все это, думала она, боль в шейном позвонке, так или иначе, не отпустит.

Кроме того, она боялась, что многие виды лечения спровоцируют еще бо怭льшую боль. Но все оказалось по-другому. Беату направили в группу танцевальной терапии. Уже через час занятий она забыла о своей боли. Она танцевала, радовалась жизни и даже записалась на дополнительные сеансы танцевальной терапии. Она забыла обо всех своих проблемах.

Рената отправилась с подругой на выходные заниматься Биоданзой[[24]](#24) – методикой самостоятельного опыта, когда в движении танца осознаются внутренние процессы, да, именно процессы мышления. «Я танцевала, как дервиш», – с энтузиазмом рассказывала Рената. После этого ее тело что-то «резануло», но на следующий день все в ней оставалось «подозрительно спокойным». С тех пор Рената регулярно посещает занятия Биоданзы. Она подумывает о том, чтобы выучиться на учителя Биоданзы. И знаете что? Боль в спине больше не проблема для нее.

Рольф никогда не считал себя великим танцором, но, когда на вечеринке его друг поставил старые записи Stones, Рольф чувствовал, как ноги сами пускаются в пляс. После полуночи он даже отважился на яркий рок-н-ролл, а на рассвете протащил партнершу через разведенные ноги и подбросил в воздух. «Против ожиданий спина не подвела меня», – удивился Рольф. Он уже приготовился, что ему аукнется подобная смелость, но ничего не произошло. «Отлично! – резюмировал он. – Сожалею, что раньше не набрался духу».

Я часто сталкиваюсь с некоторыми людьми, с болью или без боли, которые пришли к подобным выводам. Но большинство из них отказываются от танцев не из-за боли. Если в юности было совершенно нормально танцевать спонтанно и раскованно, в какой-то момент включается излишняя серьезность. Они с каждым годом все больше игнорировали свои потребности в движении, пока те не затихли и не перестали быть частью восприятия. Мое обращение ко всем: реактивируйте свое желание танцевать! Танцуйте, когда можете! «Вытанцовывайтесь!»

### День 19

##### Теория дня: почему двигаться, а не сидеть?

Все больше узнавая о музыкальных и танцевальных медитациях, вы, возможно, задавались вопросом, почему весь мир медитирует, сидя в положении лотоса, когда есть множество других вариантов. Тот же вопрос и я задавала себе. Впервые состояние медитации я пережила около 20 лет назад с помощью движений по методу Фельденкрайза, так что для меня эта область сразу оказалась связанной с движением. И позже, попробовав много разных методов, я всегда тянулась к двигательной медитации.

Я считаю, что этот стереотип сложился из-за символической модели статуи сидящего Будды. Конечно. А что еще делать ему, высеченному из камня или мрамора? Но шутки в сторону. Просто потому, что буддизм и другие традиционные методы тесно связаны с «неподвижностью», многие столетия спустя люди по-прежнему считают, что в этом и заключается основной закон медитации.

Но это заблуждение! На мой взгляд, методы медитации должны соответствовать потребностям определенной эпохи. Взгляните в этом аспекте на нервную систему современного человека! Согласитесь, что образ жизни уже не тот, что две тысячи пятьсот лет назад.

Нашему мозгу приходится обрабатывать огромное количество импульсов и раздражений из внешнего мира, чего не было во время возникновения большинства традиционных методов. К тому же образ жизни Будды был обусловлен эпохой физического труда. Не было компьютеров, долгих поездок на автомобиле или поезде, дальних рейсов, бесконечных вечеров перед телевизором, Facebook и т. д. Посидеть после долгого дня физической нагрузки или длинного пути пешком было не просто наградой за труд, а самым естественным делом. В таких условиях удобно сидеть, направив взгляд внутрь.

Все об этом знают, но, если вдуматься, можно ужаснуться. Даже если уделить целый час занятиям спортом после восьмичасового рабочего дня, проведенного в сидячем положении, долгосрочные последствия сидения не будут полностью компенсированы!

Я не могу понять, почему после многочасового сидения в офисе вы должны медитировать сидя. Когда я смотрю ежедневные планы медитационных ретритов, у меня просто слов не хватает.

В стремлении поддержать здоровье люди дни напролет просиживают на медитационных ковриках и ждут, что их мозг настроится на более сбалансированное функционирование. Сомнительное убеждение, потому что длительное сидение, особенно в классических позициях медитации, значительно уменьшает мозговой кровоток. Медитирующие в позе Будды отключают «мышечный насос» и сводят к минимуму кровообращение, из-за позы резко огибающее подколенную ямку и паховый сгиб.

Эта тема особенно актуальна при сокращении приема лекарств. Вдвойне хорошо, если при движении вы потеете. Это стимулирует ваш метаболизм и быстрее нормализует химию тела.

##### Задача дня: прервать сидение движением

Сегодня во время длительных периодов сидения как можно чаще прерывайтесь и вставайте! Потянитесь и используйте перерыв, чтобы подвигаться, сходить в туалет, что-нибудь выпить, размять конечности или несколькими глубокими вдохами насытить кислородом организм. При возможности, ходите по лестнице.

Если вы работаете в суперсовременном офисе, где между рабочими столами стоят беговые дорожки, велосипеды, ступенчатые тренажеры, батуты, гимнастические мячи и элипсоиды, то обязательно воспользуйтесь ими. Оторвитесь от телевизора или компьютера. Пройдитесь по комнате в ожидании ортопеда и прогуляйтесь в вагон-ресторан, если едете в поезде. Если вы путешествуете на машине, в зависимости от длины дороги делайте остановки. Потянитесь, как кошка, и сделайте несколько физических упражнений.

И соберите все свое мужество и организуйте длительное совещание на ногах. «Walking Meetings»[[25]](#25) теперь вошли в моду. Зачем сидеть в офисе, когда можно провести совещание с коллегами, прогуливаясь на свежем воздухе?

##### Техника дня: медитативная ходьба

Давайте продолжим ходьбу. Вы уже хорошо знакомы с осознанной ходьбой. Возможно, вы еще помните опыт восьмого дня. Сегодня мы используем его как медитацию «движения-наружу». Вы будете словно со стороны наблюдать за собой при ходьбе.

Медитативная ходьба

1. Подготовка.

Запланируйте в общей сложности от 20 до 30 минут ходьбы. Можете взять с собой таймер или включить будильник на мобильном телефоне. Держите под рукой солнцезащитные очки.

2. Синхронизация дыхания.

Во-первых, понаблюдайте, плавно ли вы дышите. Возможно, ваше дыхание аритмично или застаивается. Попробуйте настроить дыхание и движение на общий ритм. Оставайтесь в этом ритме не менее 5 минут.

3. Наблюдение за собой.

Синхронизировав дыхание с ходьбой, войдите в роль наблюдателя и понаблюдайте за своим телом. Делайте это словно издалека, как будто вы вообще не вовлечены в процесс. Когда будильник зазвенит, спокойно закончите медитацию.

##### Совет профессионала: как медитация движения снимает стресс

Вернемся к вопросу о том, почему двигательная медитация полезнее для тела, чем классическое сидение. Когда стресс заполняет вашу жизнь, нервной системе довольно сложно отключить чрезмерное возбуждение в сидячем положении. Возможно, вы уже испытали это, когда после утомительного дня на работе сидели на коврике для медитации, надеясь таким образом справиться со стрессом.

Это довольно трудно, практически невозможно. Возбужденной нервной системе нужно от 30 до 50 минут, чтобы успокоиться. При волнении она не переключается простым нажатием кнопки. Требуется время, пока пройдут изменения во всех физических структурах. Бесспорно, чем больше стресса в вашей жизни, тем меньше успеха вам принесут тихие методы медитации.

Вероятно, вы заметили, что при стрессе многие люди чувствуют естественную потребность двигаться, снимая тем самым напряжение. Интуитивно вы могли выбрать класс йоги, плавание или ходьбу, рубку дров, кикбоксинг или батут, Workout[[26]](#26) или длительный бег трусцой.

Вывод: методы медитации, связанные с движением, в стрессовой ситуации более эффективны. Двигаясь, вы можете отключить свое возбуждение.

### День 20

##### Теория дня: тихая медитация

Сегодня подойдем к теме эффективности сидячей медитации с другой стороны. Хотя вчера я довольно подробно описала, почему она не всегда подходит к современному суматошному образу жизни, но все же может стать практической альтернативой. Позвольте представить вам три аспекта.

Во-первых, если вам приходится много сидеть в поезде, в самолете, в приемной, на собрании, в сауне, в ванной или просто из-за боли, медитировать сидя тоже имеет смысл. Во-вторых, это тоже вопрос баланса. Если вы заняты тяжелым физическим трудом, возвращаетесь домой измученным, и хотите достичь равновесия, медитируя, – ничто этому не мешает. И в-третьих, если болезненные ощущения усиливаются при движении, а сидя вы не чувствуете боли, ответ тоже очевиден.

Динамическое сидение. Если вы по этим причинам решили медитировать в сидячем положении, я бы хотела дать семь советов, которые помогут вам особенно на фоне боли или множества других симптомов:

1. Сядьте удобно!

Никогда не сидите неподвижно, словно аршин проглотили! Устройтесь удобно и расслабьтесь.

2. Прислонитесь!

Обопритесь, если вам хочется. Для этого прекрасно подойдет простое кресло, кресло для медитации с опорой сзади или стул с крепкой спинкой. Многие медитирующие чувствуют себя комфортно, прислонившись к стене. При определенных способах медитации прислоняться не разрешено, потому что нужно сидеть прямо. Но при болях я хочу подвергнуть это правило сомнению. Слушайте свое тело, как оно чувствует себя наиболее комфортно.

3. Сидите динамично!

Медитируя, постоянно меняйте положение, можете даже немного двигаться. Если занемеет нога, начнет затекать шея или голова клонится вниз, приспособьтесь, как вам будет удобно, стараясь не выходить из внутреннего созерцания. Меняйте позицию медленно, чтобы не нарушить внутреннее равновесие.

4. Поддерживайте тело!

Приготовьте жесткую подушку, подстилку или свернутое одеяло, чтобы поддержать тело и стабилизировать его при сидении. При болях в спине или шее нужно быть особенно внимательным к себе.

5. Держите свой таз свободным!

Классическая поза лотоса предполагает гибкость в тазобедренных суставах. Это означает, что нужно расслабить мышцы бедер и постараться избегать напряжения в нижней части спины. Но при проблемах в области тазобедренного и коленного суставов, застоя лимфы, варикозном расширении вен, нарушении кровообращения или чувствительности в ногах я не рекомендую статическую наружную ротацию тазобедренного сустава, как это происходит в классической позе лотоса. Согнутое более чем на 90 градусов колено, как в бирманской медитации дзэн, где основная масса тела лежит на пятках, оказывает разрушающее воздействие на циркуляцию жидкости в ногах. Самое лучшее для ног – полная свобода.

6. Дышите животом!

При проблемах с ишиасом и межпозвонковыми дисками, жалобах на боли в брюшной полости или кишечнике следует избегать любого давления в области таза, сжимания или задержки воздуха, а также втягивания живота. Например, вы можете применить позу всадника на узкой скамейке для медитации, на обитом валике или жесткой подушке. При этом ваш позвоночник естественно выпрямляется. Тогда ваша брюшная стенка двигается свободно. Равномерное брюшное дыхание является верным показателем правильности осанки при медитации.

7. Носите легкую одежду!

При сидячей медитации необходимо носить не стесняющую одежду, которая позволяет свободно дышать. Одежда не должна стягивать суставы в коленях, в паховом сгибе или в талии, как это бывает с неэластичными брюками или узкими джинсами. Женщины должны отказаться от стягивающего нижнего белья, чтобы ребра свободно двигались при дыхании. Чем легче одежда, тем больше ощущений получает тело и тем значительней медитативный опыт.

##### Задача дня: восприятие звуков на расстоянии

Мы снова возвращаемся к ежедневным наблюдениям за миром звуков. Вчера мы исследовали тему стресса, и теперь посмотрим, как можно уменьшить влияние акустических «стресс-факторов» на нервную систему и в то же время вернуться в свой «центр».

Этот метод является одним из самых эффективных и простых «промежуточных» инструментов, помогающих посреди будней вырваться из суеты и суматохи мира или быстро обновиться. Кроме того, эта техника помогает в задаче следующего дня.

Практика: сегодня постарайтесь воспринимать все звуки вокруг вас на максимально возможном расстоянии от себя. Даже если их источник находится совсем рядом, «отодвиньте» его от себя как можно дальше. Начинайте с отдаленных и приятных звуков, потом постепенно прислушайтесь к ближним и раздражающим.

##### Техника дня: в центре восприятия звуков

Практика нахождения в центре (середине) слушания особенно хорошо подходит для вас, если из-за боли вы ограничены в движении, боретесь с эмоциональными проблемами, привязаны к постели, находитесь в процессе химио- или лучевой терапии или столкнулись с опасным для жизни диагнозом.

Быть в центре восприятия

1. Подготовка.

Сегодня выберите особенно красивую музыку. Продолжительность композиции 15–20 минут. Садитесь поудобнее и наденьте маску для глаз.

2. Воспринять мантию звуков.

В качестве слушателя вы сидите «внутренне центрованным» в центре музыки. Вы находитесь точно в центре звуковой мантии, которой не касаетесь. По своему усмотрению определите расстояние между вами и звуком. Расслабляйтесь все больше и больше в своем «центре». Когда музыка закончится, отдохните в течение нескольких минут.

Теперь прочитайте, как две моих пациентки прошли технику мантии звуков.

Рената сразу же пришла в восторг от данного метода. Как прирожденному музыканту ей очень близка эта тема. Она описывает свои практические исследования следующим образом: «Под защитой звуковой мантии я оставалась до тех пор, пока не оправилась от приступа боли и освеженной и чистой не вышла наружу».

Ина регулярно использует это упражнение в самолете. Шум в салоне вызывает у нее беспокойство, а обрывки разговоров заставляют нервничать. Она ненавидит полеты из-за боли, но, по иронии судьбы, это часть ее работы. Она хорошо справляется с кратковременными рейсами в Европу, но боится перелетов в Азию и Америку. Вот почему я познакомила ее с техникой мантии звуков перед особенно долгим путешествием. Вернувшись, Ина выглядела взволнованной: «Это было здорово! – сияла она. – Раньше у меня никогда не было такого спокойного перелета».

С тех пор эта техника стала частью ее личного багажа, с которым она смело входит в самолет.

##### Совет профессионала: практиковать в свободное от стрессов время

Если вы страдаете от множества стрессовых реакций или даже имеете обусловленные стрессом симптомы, включающие в себя болевые ощущения, обратите внимание вот на что: практикуйте новые методы, только находясь в хорошей форме, при минимальном возбуждении нервной системы. Этот подход вам уже знаком.

Об этом говорилось во время подготовки программы избавления от боли в первой главе. Ваш мозг не реагирует и не идет на примирение при чрезвычайной ситуации. Я знаю: большинство людей обращаются к антистрессовым мерам, только дойдя до предела и не зная, чем еще себе помочь. Но это худший момент! Не только потому, что вы вряд ли обретете устойчивый эффект при устранении симптомов. Вы рискуете вообще ничего не добиться, сделав упражнения непригодными для использования.

И наоборот, легче добиться успеха, занимаясь упражнениями в расслабленном состоянии и хорошем самочувствии. Тогда ваш мозг реагирует и усваивает импульсы абсолютно четко. При занятиях активными медитативными техниками это не играет большой роли, ведь туда уже входит снятие стресса. Но при спокойных техниках это просто необходимо.

### День 21

##### Теория дня: со стрессом в потоке

Сегодня я хочу возвратиться к вышесказанному. Под давлением стресса люди обращаются к медитативным методам, только оказавшись в западне. Тогда они хватаются за любую соломинку, в том числе используя и медитацию.

Самый щекотливый момент, когда в разгар бушующей стрессовой турбулентности человек пытается медитацией тормозить физическую реакцию организма.

Хотя такой подход соответствует популярным советам по борьбе со стрессом, но он не имеет смысла. Когда биохимическая, а также мышечная реакция находятся на пике (увеличение частоты сердечных сокращений, быстрое дыхание, высокое кровяное давление, гормоны стресса в крови, напряжение мышц), – замедлять этот механизм бессмысленно.

Чтобы метод работал в гармонии с телом, требуется много времени. Кроме того, останавливать ход событий неэффективно и даже рискованно. Остановка действует как пробка, увеличивая давление в системе. Измотанные пациенты нередко пытаются контролировать ситуацию, но как раз это и становится одной из причин коллапса, который они переживают на пике напряжения. Борьба с внутренним давлением усиливает его еще больше. Поэтому, прежде всего, внесите как можно больше осознанности в стрессовую ситуацию, а затем следуйте этим советам.

##### Девять нейрональных подсказок в экстренных случаях

1. Сначала осознайте свою специфическую стрессовую реакцию! Имейте в виду, что ваш внутренний раскардаш – эволюционная игра, которая выбирает бегство или борьбу. Следовать ей – сродни реакциям в животном мире, поэтому вы как человек выберете более разумные решения.

2. Как можно точнее локализуйте перевозбуждение в своем теле.

3. Скрепите эти результаты известным «ага»: ага, учащенный пульс. Ага, тяжесть в голове. Ага, жар. Ага, внутреннее беспокойство. Ага, холодные, дрожащие руки. Ага, бурчащий желудок. Ага, волосы на затылке встали дыбом и т. д.

4. Признайте свое внутреннее состояние и воздержитесь от борьбы. Никогда не плывите против течения.

5. Двигайтесь со стрессовой реакцией в одном потоке! Лягте на волну и скользите вместе с ней.

6. Повторите упражнение четвертого дня, наблюдая за остановкой дыхания, или четырнадцатого – с двумя остановками (точками покоя, моментами тишины).

7. Смените деятельность или, в идеале, переведите энергию возбуждения в движение, экспрессивное выражение и осознанное действие.

8. «Опуститесь за землю», сосредоточив внимание на ваших руках и ногах.

9. Используйте голос для снижения эмоционального напряжения. Как это сделать, порепетируйте позже!

Когда напряженность уйдет, займитесь тем, что в длительной перспективе изменит привычки, вызывающие стресс.

##### Задача дня: издавайте звуки

В течение сегодняшнего дня вы будете практиковаться в звуках, потому что это не только помогает уменьшить стресс, но и облегчает ситуации, связанные с давлением. Постарайтесь как можно чаще напевать, петь, свистеть, смеяться, жужжать, рычать или вздыхать. Осознанно сопровождайте свою деятельность звуками.

Например, получив плохие новости, постарайтесь вокалом передать свое огорчение. Если вы злитесь на что-то, выразите это звуками. Вам разрешается ругаться, ворчать, рычать или гудеть. Если вы грустите, выразите это на манер южноевропейских плакальщиц. Стоните или воздыхайте! И наоборот: если вы счастливы, тогда смейтесь, ликуйте или пойте, как тирольцы. Если у вас хорошее настроение и жизнь прекрасна, напевайте песенку. Свистите, гудите или пойте! И осознайте, что это вам приносит и как помогает.

##### Техника дня: «излучение звука»[[27]](#27)

Благодаря ежедневному наблюдению сегодня вы уже в прямом смысле слова «настроены» на практику.

Медитация «излучения звука»

1. Подготовка.

Практиковать можно сидя или стоя, все равно. Если вы решите стоять, подготовьте место, чтобы потом сразу сесть. Встаньте перед креслом, у стены или перед стулом для медитации. Установите будильник на 10 минут. Наденьте маску для глаз.

2. Излучайте звук!

Излучайте звук наподобие зуммера, таким образом, чтобы звук выходил не просто из горла, но в большей степени из живота. Обязательно сидите динамично! Позвольте телу двигаться, находиться в гармонии со звуком.

3. Отдохнуть в гармонии с телом.

Когда зазвонит будильник, сразу сядьте. Отдохните, пока «переработка» гудения в вашем теле полностью не закончится.

##### Совет профессионала: голос и радость

Факт остается фактом: мы живем в безголосом обществе. Приветствуются только упорядоченные звуки в песнях, ариях и хоралах или рок-концерты на футбольном стадионе. Многие люди выплескивают внутреннее напряжение в спорах, порой устраивая настоящий гвалт. Но в повседневной жизни, как правило, они предпочитают молча проглотить обиду.

Такие эмоциональные заторы в какой-то момент дают о себе знать. Возникает катарсис.

Но это еще не все последствия! Как уже не раз упоминалось, такие эмоции могут вызывать боль. Подавленные, проглоченные переживания отражаются не только в излишнем напряжении мышц, но приводят к усилению боли. Поэтому ничего не подавляйте, но в обыденной жизни выражайте голосом то, что вас задело! Вы увидите, как это полезно, и прежде всего, насколько быстро ваше тело привыкнет к такой естественной форме «мини-катарсиса». А если вы полны радости или энтузиазма, также используйте вокал! Смейтесь и кричите! Радуйтесь громко!

### Итог третьей недели

Думаю, вы согласитесь с тем, что была проделана огромная работа. Взгляните на опыт прошлой недели.

1. Вспомните и пометьте детали цветом «мне нравится». 2. Вспомните своих фаворитов и отметьте их. Какие инструменты вам особенно понравились? Если вернуться к предыдущим неделям, наметилось ли определенное сходство, личные или методические предпочтения?

3. Также взгляните на историю вашей шкалы оценки боли. Как она развивалась? Есть ли новые результаты? Если да, как они выглядят?

4. Также просмотрите свои заметки о семи ключевых точках прогресса, которые означают положительные изменения. Какие из них вы могли наблюдать? И как происходило их развитие за последние три недели?

5. Обратитесь к своему первому опыту по уменьшению обезболивающих средств, если вы его проводили. Как вы себя чувствовали? Если возникали какие-либо проблемы, являлись они выражением изменения и адаптации, или их создавало ваше тело? В последнем случае проконсультируйтесь с вашим врачом или на свой страх и риск возобновите прежний рацион. Повторите попытку позже, когда приобретете дополнительный опыт медитации.

Если уменьшение приема лекарств прошло хорошо и ваше тело уже дышит, – продолжайте! И теперь пришло время финального рывка!

## Неделя 4 Семь эмоциональных типов реагирования на боль Усиление внутреннего наблюдения

Добро пожаловать в последнюю неделю программы! Я убеждена, что вы начнете ее с максимальным самоосознанием. Разумеется, вы уже определили, какой вид опыта осознания вас больше всего привлекает и какие упражнения нравятся вашему телу. Я рада, что вы все еще с нами и готовы к получению новых импульсов.

О чем пойдет речь на этой неделе?

Как я упоминала в предыдущих главах, эмоциональное участие в процессе избавления от боли играет ключевую роль. Исследователи мозга видят это на экране компьютера. Как показала магнитно-резонансная томография, восприятие боли не только сильнее, но и длится дольше, если мозговые центры, ответственные за обработку эмоций, сильно вовлечены в процесс.

Этот фактор должен учитываться при переходе острой боли в хроническую. Согласно исследованиям, уже в стадии острой боли появляются признаки этого перехода. Например, американские эксперты по снимкам КТ с большой долей вероятности могут предсказать, у кого с жалобами на спину могут развиться хронические боли в пояснице. Это факт: перепады эмоций и высокая эмоциональная реактивность способствуют сильной чувствительности к боли и переходу ее в хроническую.

Поскольку этим важным аспектом нередко пренебрегают, я хочу посвятить ему четвертую неделю. Хорошая новость: доказано, что медитация позволяет освободиться даже от беспокоящей эмоциональной части болевого процесса. Поэтому за эти семь дней я поделюсь с вами знаниями, практическими приемами и советами. С их помощью вы сможете исследовать свою ситуацию с болью в зависимости от возможных эмоциональных кризисов и продуктивно помочь мозгу в реорганизации процессов обработки боли.

##### Семь болевых эмоциональных типов личности

Я неоднократно наблюдала процессы эмоционального возбуждения нервной системы, являющиеся выражением мышления. Хотя каждое возникновение боли, включая ее эмоциональные составляющие, очень индивидуально, можно выявить семь типов реакций, показывающих, как и в каком направлении человек использует свой мозг. Особые процессы ума и эмоциональные состояния неоднократно повторяются и красной нитью проходят через тип реакции. Обратите внимание на семь болевых эмоциональных типов личности.

1. Тревожный тип.

2. Боевой тип.

3. Экстремальный тип.

4. Вялый тип.

5. Скептический тип.

6. Хаотический тип.

7. Высокочувствительный тип.

А теперь переходим к четвертой неделе программы. С помощью семи типов реакции я покажу вам, как проявляются эти эмоциональные характеристики в движении и чувствах, в самооценке и жизненных ситуациях. Определив свой тип, вы сможете позитивно влиять на уменьшение боли.

Кроме того, я хочу представить в другом свете ранее применявшиеся методы. Вы научитесь применять ставшие уже знакомыми инструменты в соответствии с текущими потребностями вашей нервной системы.

Методы самосознания и медитации, как правило, адресуются одинаково всем медитирующим. При этом не учитывается, подходит ли соответствующая техника к состоянию нервной системы или настроению практикующего. Очевидно, что человек с чрезмерно возбужденной, хаотической нервной системой нуждается в другом медитативном импульсе, чем тот, кто озабочен, подавлен, истощен или чересчур чувствителен.

В частности, конкретный метод можно описать как эффективный, проверенный или успешный, но если он не резонирует с нервной системой, он также не приносит результата.

По моему опыту, методы и техники наиболее эффективны, когда они резонируют с фактическим состоянием нервной системы, а это тесно связано с эмоциональным состоянием. Именно эта согласованность техник и эмоциональная реактивность станут темой последней недели. Вы узнаете, что нужно вашей нервной системе в определенных эмоциональных обстоятельствах, связанных с настроением и болью, и как вам действовать.

Внесу еще одно практическое уточнение. На этой неделе вы будете все чаще выдвигать на передний план своего «внутреннего наблюдателя». Ранее вы много раз вступали с ним в контакт, добавляя к своему опыту нейтральное «ага».

В ближайшие семь дней мы снова будем подчеркивать «ага»-моменты, исследуя, можно ли говорить «ага»

тише, постепенно отказываться от него и в какой-то момент остаться без комментариев. Тем самым вы прикоснетесь к сути медитации.

Практика почти не отличается от предыдущих недель: вы читаете, упражняетесь и записываете результаты. Кроме того, вам предстоит выяснить, к какому типу вы относитесь. Советы профессионала с дополнительной и подробной информацией дополнят ваш индивидуальный подход.

Даже если вы поймете, что темы эмоций не совсем совпадают с вашей ситуацией, все равно приятно осознавать, что благодаря им справиться с болью станет намного легче. Двигаемся дальше!

### День 22

##### Теория дня: тревожная нервная система

Реакции тревожной нервной системы знакомы нам по такому простому примеру, как посещение стоматолога. Как только дантист берет в руку сверло бормашины, многие люди застывают от ужаса. Мускулы сжимаются, дыхание становится прерывистым, увеличивается слюноотделение, пот бисером выступает на лбу. Классическая реакция тревоги включает в мозге рефлексы выживания, сводя к минимуму его гибкость. В кресле стоматолога вам тяжело было бы давать дифференцированные ответы или отслеживать тонкие ощущения тела.

То же самое происходит с некоторыми людьми и в менее драматичных ситуациях. Они живут с базовым страхом, известным как экзистенциальное беспокойство, которое выражается в страхе болезни, потери или смерти. Кроме того, им часто свойственны такие четко выраженные фобии, как страх высоты, полетов, экзаменов, выступления на людях или клаустрофобия. Связанная с ними суженная,

«туннельная» реактивность отражает происходящее в мозге: действуя механистически из-за глубокого, постоянного беспокойства он подсознательно, но напрямую вмешивается в процессы обработки боли.

Теперь главное: мозг должен реагировать на изменения и обладать гибкостью, чтобы нормализовались процессы обработки боли. «Тревожный мозг» не способен на это. Страх – один из самых больших катализаторов хронической боли и причина неудачи умного вмешательства.

##### Задача дня: принимаете решения из страха?

Сегодня я прошу вас проследить и отфильтровать, есть ли в вашей повседневной жизни место страху. В качестве первого шага вспомните, что он может иметь разные воплощения, которые мы не сразу с ним связываем.

Мы живем в обществе, где с раннего детства принято скрывать или маскировать свои страхи. Их даже не называют прямо, а именуют фобиями. Мы говорим о фобии пауков, врачей, клаустрофобии или о социальной фобии, только бы не сознаваться, что боимся. Наверняка вам это знакомо: принимая решение о каком-то рискованном деле, вы взвешиваете возможные последствия. Но свое обдумывание вы не называете страхом, а говорите, что должны удовлетворить свою «потребность в безопасности». Конечно, каждый хочет чувствовать себя в безопасности, но чрезмерная потребность в ней – это реактивная оборотная сторона страха.

Кроме того, есть «общие» страхи, с которыми сталкиваются люди, например, боязнь заговорить с незнакомцем, отстаивать свою правоту, устанавливать границы общения или разорвать травмирующие отношения.

И тогда подавленный страх выражается в его самой тяжелой форме – в панике. Если вы проглотите свой страх или оттолкнете его, он не растворится в воздухе. Он компенсируется в теле увеличением мышечного напряжения. Это делает всю нервно-мышечную систему негибкой, и человек впадает в панику, потому что у него нет места для маневра. В результате возникает идеальная среда для все более серьезных панических атак, а в контексте борьбы с болью – один из самых серьезных барьеров.

Я не случайно здесь пишу о формах страха, потому что большой процент людей с хроническими болями жалуется на фобии, паники и беспокойство. Ведет ли страх к боли и затем к хроническому заболеванию, или ситуация с болью вызвала страх, здесь не играет особой роли. Вернемся к дневному наблюдению: вы должны быть сегодня особенно внимательны, потому что страх проявляется во множестве разных форм и саботирует избавление от боли. Как детектив, вы будете сегодня отслеживать ситуации с возникновением страха, боязни и паники. Ваши действия следуют двум различным внутренним стратегиям: простому осознанию или действию.

1. Осознание.

Проясните для себя, когда вы действуете на основании страха, опасений или тревоги. Признайте свой страх. Это особенно сложно для мужчин. Если женщине проще сказать: «Я боюсь…», «Боюсь, что…» или «Я тревожусь, если…», то мужчинам требуется больше мужества, чтобы решиться это высказать.

Признание страха, тревоги или опасений как движущей силы или основания для действий является первым моментом, за которым вы сегодня наблюдаете. Свои выводы вы сначала закрепляете уже известным «ага»: «Ага, я опасаюсь», «Ага, я тревожусь», «Ага, я боюсь, что…»

Иногда при этом появляется потребность борьбы со страхом, желание скрыть или вытеснить его.

Вы снова подтверждаете это простым «ага». Но сегодня вы делаете еще один шаг: обратите внимание на сущность «ага». Попытайтесь оставить его невербальным. При всем том имейте в виду, что вы боитесь, но вы – не трус. Это огромная разница! Когда-то вы научились встречать события жизни со страхом. Но если вы смогли научиться бояться, вас также можно от страха отучить. И это отвыкание происходит, если «заметить, что…», а также с «ага»-подтверждением или теперь уже с «ага»-осознанием.

2. Физическая стратегия.

Другой подход – локализовать реакцию страха в вашем теле. Где она сидит? Где она сконцентрирована?

У большинства людей страх находится в желудке или животе. При этом напряжена мускулатура и нижняя часть живота, челюсти, и часто наблюдается прерывистое дыхание. Прочувствуйте страх в теле, прокомментируйте его знакомым «ага» и сразу переключитесь на дыхание с преградой.

Вы выдыхаете через приоткрытые губы и оставляете открытой дверь для страха.

Если при анализе прожитого дня вы решите, что ваш внутренний детектив сегодня остался безработным, ваше ежедневное наблюдение все равно не прошло бесцельно. В этом случае вы уже можете поставить галочку страху катализатора боли. Радуйтесь! Это бесценно!

##### Техника дня: голосовая медитация

Как вы знаете, подавление страха – далеко не лучшая идея. Напротив, страх нужно выпустить из тела! Вот почему имеет смысл открыть для него вентиль. Две самые простые физические функции, с помощью которых это быстро удается: дыхание и голос. С основами практической процедуры вы уже знакомы, а сегодня вы их расширите.

Голосовая медитация: заряд бодрости со звуком

1. Подготовка.

Вам нужен коврик или одеяло, может быть, подушка для головы. Лягте на спину и поднимите ноги, согнув в коленях. Закройте глаза. Позже, после некоторой практики, попробуйте эту медитацию лежа на боку, сидя или стоя.

2. Продление выдоха через «губы – преграду».

Закройте глаза. Осознайте свои вдохи и выдохи. Затем выдохните через приоткрытые губы и продлите выдох, пока не почувствуете, что вам необходимо вдохнуть. Проделайте так 7 раз, а затем перейдите на нормальное дыхание.

3. Выдох с «ффф…»

Делайте долгий выдох, присоединив к нему звук «ффф», произнося его как можно громче и дольше.

После 7 повторений остановитесь и передохните, пока не почувствуете себя готовым начать снова.

4. Выдох с «ш…»

Попробуйте то же самое со звуком «шшш». «Шипите» как можно громче и дольше. Проследите, чтобы брюшные мышцы сжимались в конце фазы выдоха. Выдавливайте воздух из верхней части легких и наслаждайтесь кислородом, поступающим в них. Повторите 7 раз. Отдохните, пока не почувствуете себя готовым начать снова.

5. Повторить понравившийся вариант.

Конечно, вы заметили, что звуки оказывают различное воздействие на ваше тело. Теперь используйте тот звук, который лучше всего помогает вам освободиться от страха или беспокойства. Повторите соответствующую последовательность дыхания, как описано выше.

6. Отдых.

Теперь отдохните по крайней мере 10 минут.

##### Совет профессионала: вернуться к естественному голосу

Используйте вокальные выражения, тона и звуки, чтобы выпустить беспокойство наружу. Пойте! Если у вас есть дети, пойте с ними! Когда вы находитесь в ду́ше, мурлыкайте песенку! Напевайте за рулем автомобиля, за работой в саду, насвистывайте при уборке. Жужжите или мычите в гараже, в лифте, на лестничной клетке, на паруснике или во время похода в горы. Затягивайте песенку, если она вам по душе. Взвизгивайте от радости, прыгая в волнах, тяните йодль во время катания на лыжах или прыжка в бассейн с холодной водой после парилки. Придумайте также собственные варианты звуков. Главное заключается в том, чтобы выразить себя в своей естественности. Выражение звуков – часть нашей природы. Я убеждена, что люди так много борются с настроениями, потому что слишком долго не выражают их вслух через звуки.

Я говорю своим пациентам: «Если голос хорошо звучит, значит и настроение хорошее. А если настроение хорошее, то и голос звучит хорошо». Это нам дано природой и способствует тому, что внутренний страх никогда не укоренится внутри вас.

### День 23

##### Теория дня: боевая нервная система

Как следует из названия, такая нервная система опирается на борьбу и сопротивление. Особенно часто такой тип встречается у пациентов, которые находятся под постоянным стрессом, амбициозных работников, берущих на себя высокие профессиональные обязанности, и у тех, кто рассматривает борьбу как благородное дело.

Активность нервной системы борцов трудно понизить, она всегда находится в постоянном перенапряжении, под давлением. Но это относится только к тем людям, которые ведут активный образ жизни.

Боевая нервная система, особенно в контексте боли, встречается и у тихих, замкнутых, склонных к страданиям людей. Их борьба скрыта, поэтому требуется время, чтобы она проявилась.

У этих двух типов видны заметные различия в отношении внутреннего мира с самим собой. Первый тип – я буду называть его «активный борец» – очень долго держится, пока не расслабится и не вытащит белый флаг. Но как только он открывается, то делает это целиком и полностью. Можно даже подумать, что он полностью капитулировал и обессилил. Он засыпает и отлично себя чувствует в этом абсолютном расслаблении. Другое дело скрытый борец: он никогда не расслабляется по-настоящему. Он всегда остается настороже и ни за какие коврижки не откажется от своего тихого контроля.

Стратегия людей с боевой нервной системой по отношению к боли очевидна: они сопротивляются и делают все возможное, чтобы победить боль и поставить ее на колени. Нередко они преуменьшают ее значение, терпят и бомбардируют свой организм сильными болеутоляющими.

За такими поступками скрывается истинная причина: часто именно так эти больные ищут признания. Они хотят, чтобы их хвалили за храбрость и смелость, терпение и героические страдания.

Что касается конкретного процесса, то у такого типа существует тяга к физически сложным процедурам болетерапии. В то время как активные борцы прибегают к глубокому массажу, крутым тренажерам вплоть до жестких стрейчинг-растяжек, скрытые борцы, как правило, проходят множество различных видов терапии, а иногда даже получают определенное удовлетворение от того, если ни один из них не помог. Вы наверняка догадываетесь, как боевая нервная система реагирует на изменения. Сначала она протестует, и потому выбранная стратегия должна быть хорошо продумана. Либо выбирают так называемую технику подкрепления, которая позволяет клиенту увидеть его борьбу. Или боец подумывает сдаться без борьбы.

Упражнения на релаксацию, методы тишины и успокаивающая медитация помогают только после того, как больной осознает основные причины боли и свой борцовский подход. Но может пройти много времени, потому что «несгибаемая»[[28]](#28) нервная система очень долго этому противостоит. Термин «несгибаемая» не случаен, именно такой тип часто служит причиной боли в шее и голове от напряжения.

Когда напряжение отпускает, человек нередко выражает ярость, словно через сломанную плотину прорвался бушующий поток. В этом случае было бы неплохо рассмотреть катарсические методы медитации. Подходящими методами будут AUM (Awareness Understanding Meditation\*[[29]](#29)) или динамическая медитация Ошо. Оба метода вводят борца в состояние битвы, гнева или недовольства и шаг за шагом приводят в тишину, используя специальную сопутствующую музыку. Использование голоса здесь может творить чудеса. Мощная установка телу подготавливает мышцы к расслаблению.

Хотя люди с боевой нервной системой всегда находятся в напряжении и готовы вступить в борьбу, они больше всего на свете жаждут истинного внутреннего покоя. Но они так далеко отошли от него, что даже не представляют, что это такое на самом деле.

Но сумев расслабиться, они вряд ли замедлятся в своем прогрессе. Некоторые борцы, которые осознали свою стратегию и попрощались с ней, начали новую жизнь и, не оглядываясь, оставили все, что удерживало их в плену борьбы. Часто они вкладывают энергию в творческую работу. Это не означает, что они обязательно будут рисовать, петь или сочинять. Нет, некоторые люди развивают у себя творческий подход к организационной или консультативной деятельности, которая дает им совершенно новое качество жизни и удовлетворение от работы.

Что касается избавления от боли, то с боевой нервной системой необходим продуманный подход. С болью так и так придется бороться, но когда первый шаг в расслаблении сделан, начинает действовать эффект домино: первый камень по цепочке тянет за собой другие.

##### Задача дня: определить в деталях боевые ситуации в теле

Сегодня вы определите, свойственны ли вам какие-либо элементы борьбы. Как было описано, они проявляются в двух формах, одна – открыто, другая – замаскированно до неузнаваемости. Думаю, вы догадались, что открытые борцы с минимальными усилиями могут быстро определить свои места боя.

На основании привычек они быстро определяют, когда действуют, напирают и форсируют, когда вступают в соревнования и сравнивают, когда противостоят, сопротивляются или проявляют силу. Именно потому, что реакции открытого борца очевидны, их легко отфильтровать. Я уверена, что, если у вас боевая нервная система, вы так же быстро догадаетесь, как это делать.

Другое дело – замаскированный борец. Здесь я вынуждена затронуть щекотливую тему. Особенно это касается пациентов с хронической болью. Такие больные часто молчат и, к сожалению, не признают свою битву. Хотя отрицание, отталкивание и избегание уже является частью борьбы. В языковом отношении это строгие отказыватели, «Да, но…» или «Я уже перепробовал всё».

Это звучит сурово и может создать впечатление, что я недооцениваю серьезность боли. Но боевая нервная система, работающая «под прикрытием», саботирует избавление от боли. Это крепкий орешек, который можно расколоть, лишь полностью отдаваясь процессу саморефлексии. Поэтому сегодня внимательно прислушайтесь к себе и определите, нет ли внутри вас скрытых боевых качеств.

Открытый или скрытый – ваш подход сегодня такой же, как и вчера: вы наблюдаете за собой, и, заметив борьбу, подтвердите это с помощью простого «ага». Но сегодня вы делаете это с небольшой разницей: обнаружив искомое, прервитесь, сделайте глубокий вдох и на выдохе произнесите тихо или громко «ага». Еще раз: обнаружить борьбу – приостановиться ненадолго – выдохнув, сказать «ага».

Наберитесь храбрости пойти дальше и посмотреть, получится ли у вас продышать «ага» и невербально его прочувствовать. Я знаю, что это для вас незнакомая территория, но вы уже можете начинать действовать.

##### Техника дня: сильный выдох и звук локомотива

Людям с боевой нервной системой, в первую очередь как инструмент для помощи, я предлагаю применять принцип вентиля. Лучше всего для этого использовать голос. Хотя простые дыхательные упражнения тоже эффективны, я продолжаю исследовать сам принцип и ввожу в практику более интенсивные методы вентиля. Эти упражнения позволяют пациентам в трудных ситуациях получить передышку и освободиться от внутреннего давления, подталкивающего их к борьбе.

Сегодняшнее медитативное упражнение связано с осознанной фазой тишины. Оно основывается на вчерашней технике, но с большей интенсивностью. Решающим для положительного эффекта является ваша полная самоотдача. Чем интенсивнее физически вы выполняете это упражнение, тем более эквивалентный клапан создается к общему напряжению тела, и тем глубже вы погружаетесь в последующую фазу тишины.

«Клапан» и звуковой сигнал локомотива «ч-ч-ч»

1. Подготовка.

Установите будильник на 20 минут. Подготовьте для последующего отдыха сидячее место, возможно, подушку для медитации, кресло или стул. Встаньте и наденьте маску для глаз.

2. Выдох «ч-ч-ч!»

Теперь сопроводите выдох сильным звуком «ч-ч-ч», который вы «выстреливаете» как можно громче и дольше. Используйте все свое тело для поддержки. Подключите руки и ладони, верхнюю часть тела и таз. Если у вас закончился воздух, переведите дух, вдохните и продолжайте: «ч-ч-ч…». Повторите упражнение 5 раз.

Затем положите обе руки на грудь и отдохните в этой позе, пока не почувствуете, что вы готовы двигаться дальше. Повторите 5 подходов дважды, добавляя все больше и больше интенсивности к движениям тела.

3. Тишина.

Сядьте сразу и отдыхайте до звонка будильника. Наблюдайте за своим телом, пока оно занято «переработкой» интенсивных звуков. Если вы хотите отдыхать дольше, никаких проблем!

##### Совет профессионала: конец борьбы

Если вы сегодня обнаружили много фаз борьбы, пожалуйста, не сдавайтесь! Я знаю, бравые борцы всегда сражаются хорошо. Пациентам не всегда легко освоить полученные знания. «Если я перестану сражаться, – говорит Арно, – мне придется отказаться от работы, оставить жену и спать под мостом». Он уверен в этом, потому что ничего другого не делал в жизни, кроме как вкладывал свою энергию в борьбу всех видов. И знаете что? Я не раз слышала такие заявления.

Если сегодня вы пришли к похожему убеждению, просто расслабьтесь. Поймите, что вы уже сделали огромный шаг, а именно – стали внимательны к себе. Вам не нужно делать ничего особенного в битве, кроме как быть внимательными. Пусть небольшие корректировки и изменения постепенно проникают в вашу жизнь.

Еще раз вернемся к Арно, для которого жизнь без борьбы предполагала полный крах. Поскольку он не хотел оставаться в бездействии, я ему предложила упражнение седьмого дня «50 процентов». Он сосредоточенно делал его, и был при этом очень счастлив. Ведь это было реальной возможностью вести наблюдения, позволяя находить ориентиры. И если вы можете поставить себя на место Арно, то также займитесь упражнением седьмого дня.

### День 24

##### Теория дня: экстремальная нервная система

Как следует из названия, люди с таким типом нервной системы чувствуют себя комфортно в экстремальных условиях. По сути, этот тип страдает от глубоко укоренившейся сенсомоторной амнезии, то есть мир ощущений таким пациентам доступен минимально. Жесткое мышечное напряжение, сидящее в теле, подавляет не только чувства и ощущения, но и сильно связывает межмышечную координацию, что приводит к скелетно-мышечной боли.

Поскольку такие люди не способны чувствовать полноту жизни, они хоть как-то могут это восполнить, оказавшись в пограничной сенсомоторной ситуации.

Вот почему они стремятся к крайностям.

Это неплохо в общественной жизни, потому что экстремалы обычно получают много внимания в определенных видах деятельности, таких как спорт, политика, управление людьми, эстрада или киносъемки, а любовь к риску помогает им реализоваться.

В личной жизни они часто разыгрывают драмы и чувствуют себя комфортно, только когда доводят все до крайности. Это относится как к уровню чрезмерного возбуждения, так и к возможному эмоциональному срыву. Экстремальный тип нервной системы просто не задерживается в промежуточном состоянии.

В контексте избавления от боли это часто является решающим моментом, поскольку крайности тут сильно мешают. Боль – это крайняя реакция нервной системы, которой не хватает адекватности, гибкости и баланса. Значит, люди с такой нервной системой при наличии боли постоянно подливают масло в огонь, поэтому очень мало шансов, что они избавятся от боли. Да и как этого можно достичь, если нервная система постоянно находится на пределе?

А сейчас главное: экстремал как никто другой наслаждается тем, что приносит умиротворение и уравновешенность. Его постоянные попытки выйти за пределы границ, если разобраться, – неосознанное стремление достичь именно этого состояния, познав границы. Интуитивно он знает, что экстрим не приносит правильного решения, но не видит другого способа прийти в равновесие, быть в ладу с самим собой. Ведь после чрезвычайной ситуации часто наступает сильное расслабление, облегчение, что отчасти приближает его к тому, чего он жаждет. Вот почему ему так тяжело оставить крайности.

Я когда-то работала с альпинистом-экстремалом. Когда я спросила, почему тот выбирает самые сложные скалы, крутые стены и смертельно опасные ледники, он улыбнулся и сказал: «Это потому, что риск заставляет меня понять, что я жив. Иначе я чувствовал бы себя мертвым».

Из этого заявления вы уже можете вывести подходящую стратегию в рамках болетерапии: люди с экстремальным типом нервной системы должны делать все возможное, чтобы познакомиться с альтернативными способами «как»-ощущений. Как они могут найти радость и удовлетворение в теле? Как могут рассуждать и реагировать, словно обычные люди? И что делать, если стремление к крайности настолько глубоко?

Я выступаю за то, чтобы таких людей вытаскивать из крайности, а затем шаг за шагом помогать им перемещаться. Для этого я вижу две возможности.

В первую очередь, закрепление техники, выявление границы экстремального и расширение их в меру возможного. Таким образом, пациенты быстрее приходят к пониманию того, что они, собственно, делают.

Во-вторых, сюрпризы сенсомоторики. Эффективная стратегия состоит из неожиданных двигательных задач, на которые вы не рассчитывали. И потому вы вдруг получаете новый, совсем незнакомый опыт.

К ним относятся сложные «ходы», требующие повышенной способности координации, как в некоторых активных методах медитации, например, в «Активных медитациях Ошо». Они не только помогают экстремалам, направляя их шаг за шагом к балансу, но рекомендуются всегда, когда на пике стресса, при чрезмерном давлении, панических атаках или эмоциональных кризисах появляется препятствие в процессе избавления от боли.

Поначалу работа с таким типом нервной системы сродни хождению по канату, потому что нормальность пациента не удовлетворяет, а скорее усиливает стремление к крайностям. Но испытав более тонкие эмоции и ощутив, насколько больше в них внутренней радости по сравнению с маргинальными переживаниями, он начинает стараться изо всех сил. Именно эти качества: постоянство и полное погружение в процесс – его сильные стороны.

Он также находится в более выгодном положении при избавлении от боли. Поскольку бывшие экстремалы хорошо знакомы с тем, что означает «целиком и полностью», они часто подходят к медитативным практикам с полной самоотдачей. Они получают все, что могут, и, следовательно, быстро преуспевают. В группах по медитации экстремалы действуют не как самые опытные медитирующие, и поэтому их иногда высмеивают профессионалы. Но когда дело доходит до полного погружения в задание, они отличаются абсолютной позитивной решительностью и, следовательно, результатом.

##### Задача дня: техника усиления для обоих полюсов

Первое, что вам нужно сделать, это внимательно наблюдать. Оцените, есть ли в ваших повседневных реакциях какие-либо следы внутреннего или внешнего «экстремизма». Если же у вас типичная экстремальная нервная система, наблюдение не нужно, и эта задача снимается, так как с самого начала вы знаете, что постоянно пересекаете границы.

Но признаки такой нервной системы могут тихо проявляться и принадлежать человеку, у которого ее с первого взгляда трудно предположить. Это относится к людям, которые любят откладывать решения, терпеть до предела, постоянно опаздывая, тормозить других, приводя их в отчаянье, или вставлять палки в колеса, если все идет хорошо. Таким образом, экстремальная нервная система не всегда несется, как локомотив, но может выражаться в постоянном «стоянии на тормозе», что, особенно по отношению к другим людям, приводит к неурядицам.

В отношении боли это в основном тихие страдальцы, которые почти никогда не жалуются, но терпеливо сидят в приемных, наклеивают согревающие пластыри или втирают «Вольтарен эмульгель». Постоянная боль – их территория. В то же время в них живет спокойное ожидание, что весь мир проявит к ним уважение. Если ожидания не оправдываются, это может привести к совершенно непропорциональным вспышкам, не имеющим под собой реальной почвы.

Поэтому, обнаружив у себя такие признаки, сделайте следующее: сопроводите свое открытие знакомым «ага» и подкрепите физическим действием. Это означает, что вы четко понимаете, как вы действуете, оказываете давление и настойчиво требуете чего-то, пользуясь актерскими приемами. Вы фиксируетесь на крайностях? Тогда зафиксируйтесь еще крепче и придайте вашей цепкости физический эквивалент. Вы экстремально погоняете себя и других? Тогда станьте ведущим-экстремалом. Понуждайте больше и прочувствуйте свой «гон». Если вы не можете выразить себя, потому что не позволяет ситуация, представьте себе физическое выражение своего тела, пусть оно появится в вашем воображении.

Не упустите деталей!

Будь то в воображении или на практике, завершите соответствующее движение тремя осознанными продленными выдохами через приоткрытые губы. Затем возвращайтесь к своей обычной деятельности.

##### Техника дня: «Джиббереш» для вас!

Любой, кому знакомы мои книги и методики, знает, что я являюсь фанатом медитации Ошо «Джиббереш», потому что по собственному опыту знаю, насколько она эффективна. Это один из самых эффективных инструментов для избавления от стресса и освобождения от мыслительного балласта и бесполезной сумятицы в голове. Кроме того, мне нравится ее «эффект смягчения конфликта». Я не нашла пока другого метода, который давал бы лучший выход внутреннему экстриму.

Ошо «Джиббериш» медитация

1. Подготовка.

Вам понадобится коврик или одеяло для фазы отдыха и маска для глаз, чтобы не отвлекаться. Установите будильник на два отрезка по 15 минут.

2. Фаза: применим «Джиббереш» (15 минут)!

Сидя или стоя, закрыв глаза, вы начинаете произносить бессмысленные звуки, которые только приходят в голову. Если вам это сложно, можете себе представить, что говорите на каком-то незнакомом языке. Если вы говорите на немецком, начните бормотать на китайском. Если вы выучили русский язык, попробуйте эсперанто. Если вы японцы, говорите на баварском диалекте или на индийской латыни. Не делайте перерывов. Даже если уже ничего в голову не приходит, продолжайте издавать звуки. Экспрессивно укрепите свои вербальные высказывания движениями тела.

Привлекайте тело к словесному выражению! Если оно хочет жестикулировать, замечательно! Вы также можете ходить взад-вперед.

3. Расслабьтесь лежа (15 минут).

Когда будильник зазвенит, сразу лягте на живот и почувствуйте, как с каждым выдохом вы все теснее соприкасаетесь с полом, как будто «сливаясь» с ним. Забудьте про собственный вес.

##### Совет профессионала: выразительная интенсивность и интенсивная выразительность

Эта техника потребует от вас многого. Ключом к успеху является ваша полная и безоговорочная вовлеченность в дело. Но в действительности я беспокоюсь не об этом, хотя ваша экстремальная нервная система «тикает». На самом деле, тяжелее работать с «замаскированными экстремистами», склонными прятаться внутри себя. Здесь часто возникает первоначальная скованность. Но преодолев ее, пациенты чувствуют огромное облегчение, наконец-то вырвавшись из своей внутренней тюрьмы. Поэтому призываю вас действовать как можно более экспрессивно. Используйте этот путь осознанно, чтобы впоследствии раствориться в спасительной тишине.

На практике, если вы не можете шуметь, создайте для этого подходящие условия. Вы можете применять «Джиббереш» в ду́ше, за рулем, на велосипеде или на природе, или включив ритмичную музыку, чтобы вас никто не слышал. Если у вас есть маленькие дети, используйте «Джиббереш» вместе с ними. Дети и так часто интуитивно применяют эту технику. Если момент вообще не годится для шумов, примените «Джиббереш» осознанно про себя.

### День 25

##### Теория дня: вялая нервная система

На первый взгляд, реакции этого типа нервной системы похожи на движения черепахи. Вяло и небрежно она отклоняет быстрые решения, скорость и решительный подход. Вот почему я выделяю ее отдельно: у нее хватит силы саботировать программу избавления от боли.

Обнаружив у себя «вялую походку» такой нервной системы, можете с полным правом поздравить себя. Это чудо, что вы дошли до четвертой недели программы. Такие люди часто решительно отвергают структурированные процедуры, применяемые в программе избавления от боли. Заподозрив, что должны участвовать в чем-то, где нужна скорость, они начинают протестовать.

Дело в том, что вялая нервная система, на первый взгляд, имеет много преимуществ для занятий медитацией. В отличие от вечно торопящихся, беспокойных людей, эти кажутся взвешенными и основательными, а иногда даже мудрыми. Но из-за длительного времени подготовки и минимальной скорости реакции их решения вязнут. Они «выдувают» ветер из парусов, поэтому застревают на полпути. Исполнение чахнет уже в начале, и именно в этом их проблема.

Здесь я хочу заступиться за этот тип нервной системы. Он часто встречается у людей, переживших травматические переживания в самом начале жизни. Они не смогли себя организовать никак иначе, кроме как погрузиться в оцепенение. Таким образом, им удалось контролировать чувства и выжить в прямом смысле этого слова. Во взрослой жизни такие пациенты склонны не только к медлительности. Их «не-деятельность» нередко сопровождается твердолобым упрямством, перекладыванием, откладыванием, отсрочкой, сдерживанием и отпором. В этом «черепахи» мастера. Это их способ держать свою среду под контролем и своим темпом сдерживать других.

Для подобного типа нервной системы в медицине есть целый ряд терминов: синдром хронической усталости, депрессия или задержка влечения.

Что касается диагностики болетерапии, то при этом типе нервной системы нередко можно говорить о «неизлечимости»[[30]](#30). Неудивительно, потому со стороны кажется, что внутренняя жизнь таких пациентов невосприимчива к какому-либо действию, и никакие стимулы их просто «не достают».

При работе с прикосновением или движением они почти не реагируют и замыкаются в себе. «Вялость» как вуаль окутывает мозг. Это звучит не очень профессионально, но зато точно описывает состояние.

Отсюда проистекает определенный способ действий, заключающийся в нежном проветривании вуали. Это означает, что нужно, прежде всего, сделать нервную систему контактной и восприимчивой к импульсам.

Что касается техник, то здесь необходимы не только тонкое чутье и длинное дыхание, но и крайне осторожное начало. При выборе инструментов стоит предпочесть хитрые и удивительные сенсорно-чувствительные методы. Это будет правильный выбор. Хорошо подобранные методы «привлекают» нервную систему, которая признает их в свое время.

Войдя в колею, вялый тип нервной системы может преподнести всевозможные сюрпризы. Как только такой человек «начинает», его едва ли можно остановить. Иногда кажется, что он пытается нагнать все переживания, пропущенные в течение жизни. Хотя это приветствуется и в любом случае является шагом вперед, здесь потребуется немного равновесия.

Если нервная система превышает свои возможности, возникает риск, что пациент отступит под панцирь черепахи и вернется к старым образцам поведения. Я знаю некоторых пациентов, которых мне приходилось несколько раз «отзывать назад», чтобы они в приступе эйфории не уничтожили свои успехи в избавлении от боли.

И наконец, хорошая новость: люди с ранее вялой нервной системой, подружившись с понятием «быть в движении», становятся способны к глубокому медитативному опыту. Причина проста: тишина им знакома, хотя и в совершенно другом контексте.

##### Задача дня: «стратегия ускоренной съемки для замедленного движения»

Один из простейших методов, на который положительно реагирует не только «вялая», но и любая нервная система, – это «стратегия замедленного движения». Она рассматривает событие под микроскопом и в то же время гарантирует, что такой пациент не почувствует себя «недотепой».

На практике знаю, что людям этого типа рекомендуется себя мотивировать, активировать и преодолевать первоначальную скованность. Но часто дело проваливается. Существует риск, что человек еще больше начнет тормозить и изменится до неузнаваемости. С другой стороны, «стратегия замедленного движения» помогает таким пациентам встретиться с собой и потом решать, как обходиться со своими знаниями. Часто с этой техникой подключается юмор, и это лучшее, что может случиться. Сюзанна, одна из моих пациенток, больше не переставала улыбаться, когда увидела саму себя в действии.

Сегодняшняя задача: при любой возможности сделайте паузу в каком-либо движении и продолжите его со скоростью, похожей на замедленные повторы в спортивных передачах. Осознайте каждый момент и понаблюдайте за собой в этом замедленном движении.

Вот несколько подходящих методов: осознанное движение, с которым вы познакомились на первой неделе программы, дистанционное наблюдение за движением, которое вы тестировали на прошлой неделе, и осознанное прерывание деятельности, которые я представляю здесь. Чтобы избавиться от привычек, как можно чаще делайте перерывы, меняйте деятельность и т. д. Ваша нервная система начинает прислушиваться, просыпается и получает импульс к реорганизации. «Смело на перерыв!» – так называю я это действие и отдаю эту формулировку пациентам на вооружение. Оно основано на внутреннем «принципе» нервной системы, пойманной в ловушку механических процессов, но пробужденной перерывами и паузами.

Так что играйте сегодня с вашими действиями и движениями и переключайтесь на низкую скорость.

##### Техника дня: осознанная замедленность

Сегодня вы остаетесь в черепашьем темпе и проводите следующее движение всем телом: вы встаете с колен, как будто хотите дотянуться до звезд, и наоборот.

Замедленное движение

1. Подготовка.

Для сегодняшнего упражнения вам понадобится коврик. Также подготовьте маску для глаз. Если вы заранее знаете, что вам тяжело встать с колен, начните упражнение, сидя на стуле.

2. Основное движение: встать-вытянуться-встать на колени. Наденьте маску для глаз. Встаньте на колени на пол, сядьте на пятки и наклонитесь. Можно упереться ладонями в пол, лбом касаясь пола. Найдите свою позицию. Важно, чтобы вы стояли на коленях, а верхняя часть туловища была направлена вперед.

Из этой позиции вы в замедленном темпе выпрямляетесь – так медленно, как только возможно. Шаг за шагом разворачиваете себя, как нераскрывшийся скрученный лист папоротника, и, распрямившись, очень медленно встаете на ноги. Вы тянетесь обеими руками к небу. Представьте себе, что вы хотите дотянуться до звезд.

Так же медленно и осознанно опуститесь на пол и снова «свернитесь» наподобие листа. Встав на колени, отдохните, пока не будете готовы к следующему движению. Если начинаете движение сидя на стуле, делайте то же самое, только ваши начальные и конечные позиции будут отличаться.

Постарайтесь повторить последовательность движений в 5 раз медленнее.

Сделайте длительный перерыв. Не торопитесь!

3. Отдых.

Завершив упражнение, медленно скользните по полу в сторону и отдохните в удобном для вас положении столько, сколько хочется.

##### Совет профессионала: метод медленного движения как инструмент осознания

Всякий раз, когда вы находитесь в «клинч»[[31]](#31) с делом, активностью, напряженностью или привычкой, вместо того чтобы бороться с ними, примените стратегию медленного движения. По-моему мнению, это один из самых эффективных методов подкрепления, который демонстрирует, как быстро вы можете организоваться. Понимание этого автоматически приводит к тому, что у вас происходит реорганизация, и вы решаете, как сделать движение более последовательным и приятным.

### День 26

##### Теория дня: скептическая нервная система

Подобный тип нервной системы принадлежит людям, которые во всем сомневаются и отклоняют возможные решения, обосновывая это «исключительно рациональными» фактами. Это так называемые «рассудочные» люди, тугодумы и умники-зануды, которые любят дискутировать. Бывает, их заносит, если решение касается качества чувств и ощущений. Тогда пробуждается скептицизм. Как раз в этом и есть их слабое место.

В частности, скептическую нервную систему очень сложно убедить в том, что повышение самосознания и обретение контакта с самим собой являются основными условиями для устранения болезней. Любые меры, которые не убеждают с самого начала, встречаются с подозрительностью и недоверием. Исцеляющие импульсы, связанные с изменением личностных привычек, иногда вызывают настоящее отторжение.

От программы борьбы с болью, ориентированной на осознание, можно ожидать, что она встретит серьезное сопротивление.

Необычные условия могут оцениваться пациентом как посягательство и вызывать удивительную враждебность. Здесь, прежде всего, возникают два вопроса. Первый: как вовлечь в процесс сенсомоторную систему, если с самого начала в ней преобладает недоверие? Второй: как сделать вариабельным ощущение боли, если оно не имеет сенсорных эквивалентов?

Контакт с такими пациентами немного похож на попытку поговорить со слепым человеком о цветовых оттенках. Дело в том, что хотя скептик сенсорно почти «слеп», он все же думает, что лучше всех разбирается в теории цвета. Это невежество часто приобретает причудливые черты и остается одной из самых больших проблем, пока, наконец, вмешательство не вступит в силу. Процесс исцеления начинается, только когда пациент начинает чувствовать, развивая самосознание и активно его осознавая. Самое главное здесь – расчет времени, потому что, если он не верен, это приводит к невообразимо тяжелым рецидивам.

Всякий раз при работе с такими людьми я вначале разбиралась с историей их скептицизма.

В конце концов, они не родились с такой высокореактивной нервной системой. Эти пациенты пережили тяжелый опыт игнорирования их интересов и потери своей автономии. Они были перегружены наказаниями и запретами, информацией, правилами и знаниями, так что стали вынуждены в такой среде создать свою ментальную силу. С ней они чувствуют себя более стабильными и, возможно, даже непобедимыми.

Но как только они расслабляют тело, ослабляется их мышечное напряжение, и расширяются сенсорные горизонты, – проявляет себя чувствительный, тонкий ум, в котором даже есть игривые части и чувствительность которого трудно превзойти. Скептик бессознательно скрывает свой антипод, и это, при внимательном рассмотрении, относится ко всем типам реакций: скрытое по большей части совершенно противоположно тому, что позиционируют такие пациенты. Также это относится и к потребностям. То, что он наиболее яростно отвергается, является для такого человека самым желанным.

На основании этого и выстраивается путь. Принцип один: как никогда нельзя бороться с борцом, никогда не следует дискутировать со скептиком, иначе дело провалится. Он должен сначала признать свои постоянные внутренние дебаты, а затем открыться для опыта. Умные моторно-двигательные методы восприятия в этом случае хорошо помогают, потому что они фиксируют фокус и тем самым создают пространство для практического опыта.

Скептик в первую очередь должен научиться разбираться с собой. С помощью соответствующих средств он, безусловно, может научиться определять, в каких ситуациях здоровый скептицизм уместен, а когда он под запретом, потому что все самое ценное в жизни – чувства, ощущения, чутье и любовь – он может сразу задушить и убить. Краткая рекомендация для скептика: расслабление, ощущение, дифференциация и игра.

##### Задача дня: быть игривым, как никогда

Полагаю, вы уже догадались. Сегодня вы проверяете свои действия на скептицизм, недоверие и неуверенность в себе. Всякий раз, когда хочется ответить «да, но…» или «нет», сначала проверьте, реальна ли ситуация, вызывающая возражение и критику. Или это знакомый, раскручивающийся механизм, которым вам неподвластен?

Если вы заметили, что ваша нервная система по привычке реагирует скептически, на помощь придет «ага»: «Ага, а вот и ты». И вы тут же окажетесь в состоянии маленького ребенка, который понятия не имеет о скепсисе и всезнайстве. Зато играючи (в своих детских забавах) решает свои дела. Именно этим вы и займетесь сегодня. Насколько это возможно в рамках ваших конкретных жизненных обстоятельств выбирайте эту игровую манеру. Позвольте себе сегодня увлечься игрой, забыться в ней или заиграться. Полностью отдайтесь этому процессу. Именно так, как это делают маленькие дети. Они же не мешкают, а спонтанно вовлекаются в игру.

Если вы не воспринимаете себя ни как скептика, ни как отрицателя – у вас впереди игровой день. Выполните максимально возможное количество действий в игровой манере.

##### Техника дня: гримасничать и снять маску скептицизма

Сегодня я бросаю вам вызов! Для таких закоренелых скептиков, как вы, будет необходимо выполнить удобную задачу. В качестве напоминания: путь типичного скептика от первого дня вмешательства в ситуацию до первого ощутимого результата слишком длинный. Следующая методика поможет его значительно сократить. На первый взгляд, она может показаться немного странной, но если вы полностью погрузитесь в нее, добавив легкий игровой процесс, она будет вас вдохновлять.

Гримасничать

1. Подготовка.

Вам понадобится место для сидения и маска для глаз. Для основной части вы можете использовать энергичную музыку. Можно заниматься и в тишине, но опыт показал, что с музыкой упражняться проще, потому что она поддерживает физическую активность. Установите будильник на 15 минут.

2. Гримасничать.

Упражнение проводится стоя. Начните строить всевозможные гримасы. Делайте это с максимальной отдачей, используя исключительно мимику! Вы можете угрожающе вращать глазами, скалить зубы, высунуть язык, хмуриться, надувать щеки.

Представьте, что играете роль в театре, и вам нужно убедить аудиторию, что вы лучший кривляка на свете.

Потренируйтесь как следует, не сдерживая себя. Если вам сложно, вспомните что-нибудь из прошлого. Например, ситуацию, когда вы не сумели выразиться, проглотили слова, и потом осталось горькое «похмелье». Выразите это невыраженное теперь!

3. Гримасничать и издавать звуки.

После того, как вы порепетировали и раззадорили себя гримасничаньем, присоедините к нему звуки. Вам можно все: шипеть, ворчать, рычать, фыркать, издавать животные звуки.

4. Гримасничать, издавать звуки и двигаться телом.

И теперь подходим к финалу! Вы интенсивно тренируетесь и подключаете тело в соответствии с выражением гримасы и звуков. Вы можете боксировать воздух, пинать его ногой, скалить зубы или просто подыгрывать гримасам. Берите пример с детей, которые, играя роль монстра, полностью поглощены физическим его воплощением.

5. Медитативное наблюдение в тишине.

Когда зазвенит будильник, выключите музыку и сразу сядьте. Наденьте маску и наблюдайте за своим возбужденным телом, пока оно полностью не успокоится. Дайте себе достаточно времени, прежде чем вернуться к своим ежедневным обязанностям.

##### Совет профессионала: тотальное «проникновение»

Я много раз упоминала, что в избавлении от старых схем реагирования ваша внутренняя вовлеченность и готовность играют решающую роль. Любой, кто действительно проникает в «сущность» движения, действия или медитации и покидает уровень привычного мышления, получает шанс на постепенную реорганизацию нервной системы.

Вот почему я призываю вас тщательно разобраться, какие действия, хобби или упражнения действительно помогают вам развиваться. Некоторые люди с головой уходят в кулинарию, фотографию, решение головоломок, занятия живописью, мотоциклами, дайвингом.

В ответ на вопрос, что они думают относительно этих занятий, мои пациенты обычно вздыхают, осознавая, что эта сфера часто игнорировалась в их жизни. Если это касается и вас, возьмите лист бумаги и запишите все занятия, приятные для вас. На втором этапе вы найдете конкретные способы выделить им больше места в вашей повседневной жизни. Напомню, что речь идет не только о получении удовольствия или улучшении качества жизни. Это важный шаг в борьбе с болью, потому что всякий раз, когда вы полностью поглощены увлекательным действием, вы «выходите» за рамки обычного мышления и отворачиваетесь от неприятных эмоциональных процессов.

### День 27

##### Теория дня: хаотическая нервная система

Это самый непредсказуемый из семи типов, неспособный к систематическому изменению способов реагирования. Хаотическая нервная система принадлежит тем людям, чья голова забита множеством фантазий и идей. Часто они начинают много дел и никогда их не заканчивают. Таких людей еще называют «курица без головы» или «суматошный человек», они привлекают катастрофы как магнит и задаются вопросом: «Почему я?»

Наша тридцатидневная программа требует от участника ясности и решительности и поднимает очень высокую планку для хаотического типа нервной системы. Если вы опознали у себя такой тип, то просто чудо, что вам удалось добраться до этого момента. Поздравьте себя! Это означает, что вы уже аннулировали некоторые или все основы, обычно вызывающие путаницу.

И что удивительно: этот тип нервной системы имеет самые лучшие предпосылки для трансформации к природной естественности. Да, это факт! Нерегулируемость, достигающая игривой «веселости», является хорошей основой для получения и обработки новых импульсов.

Такой тип не защищается, не смиряется с самого начала. Вместо этого он легко приступает к созданию новых неизвестных импульсов. Восприимчивость, которую у других нервных систем с большим трудом еще предстоит настроить, здесь изначально готова к работе. Но, скажу я вам, использованию этого огромного преимущества мешают два совершенно разных аспекта.

Во-первых, люди такого типа берут на себя слишком много. Иногда при контакте с пациентом я наблюдаю, что его нервная система остается спокойной и расслабленной. Но внезапно, просто ни с того ни с сего она начинает «галопировать», и за ней уже не угнаться. Возможно, это звучит смешно, но мои пациенты, узнав себя, подтверждают такие случаи. Фактически, такова реакция людей, которые являются переменчивыми, незрелыми, непредсказуемыми и недооцененными. С одной стороны, они невероятно восприимчивы к сенсомоторным и осознанным импульсам, но, с другой стороны, в своем воодушевлении быстро пролетают мимо цели. При этом они часто набивают синяки и шишки, которые потом приходится лечить.

Второе препятствие состоит в том, что людям с хаотическим типом нервной системы трудно длительное время посвящать себя одной и той же деятельности. Как бурно они приходят в восторг от чего-либо, так же быстро их энтузиазм гаснет. Их настроение колеблется от ликования до тоски смертной. Они часто чувствуют себя расщепленной личностью, живущей фрагментарно, и поэтому никогда не докапываются до сути дела. Это метание вверх и вниз утомляет и их самих и окружающих, потому что обычно сопровождается сильными перепадами настроения.

Непредсказуемо также проявление боли. Пациенты этого типа иногда сообщают о значительном улучшении состояния после одного сеанса, отчего часто впадают в эйфорию. Но я быстро поняла, что это не обязательно имеет большое значение. Так же быстро, как подключилась нервная система пациента, происходит откат на много шагов назад. Самая большая проблема состоит в том, чтобы эти подъемы и спуски медленно направить в правильное русло, независимо от того, проявляются ли они при опыте над собой или в рамках терапевтической процедуры.

Когда дело доходит до выбора методов медитации и осознания, нельзя забывать, что в первую очередь нужно настроить нервную систему пациента на более упорядоченную обработку импульсов. Но в этом-то все и дело. Метод, работающий через постоянные, монотонные или повторяющиеся импульсы, вряд ли попадет на благодатную почву. Я не преувеличиваю, когда утверждаю, что для хаотической нервной системы обычное сидение в медитации просто противопоказано. Как подавление движения, так и физическое оцепенение часто приводят к тому, что внутри таких пациентов разгорается настоящая война, которая затем переносится на коврик для медитации.

В этом контексте я помню пациентку, которая считала, что ей нужно пройти десятидневный Випассана-ретрит для избавления от внутреннего хаоса. Добравшись до третьего дня, она прервала ретрит в совершенно безутешном состоянии. Ее боль вызывала тревогу, а цикл сна был так нарушен, что врач рекомендовал направить ее в психиатрическую клинику. Ее нервная система нуждалась в других, более адекватных импульсах, чем проводить дни в сидячей медитации.

Напротив, люди с хаотичной нервной системой почти всегда положительно реагируют на осознанное движение. Оно может быть довольно сильным и ритмичным, воздействующим на настроение, чтобы забирать пациента оттуда, где он есть. Основные фазы тренировки и активности на природе, как правило, подходят лучше всего. Только когда нервная система «отработала» в прямом смысле этого слова, она способна уменьшить свое чрезмерное возбуждение. Тогда пациент готов к путешествию во внутренний мир, ощущая себя на седьмом небе от счастья, испытывая внутренний покой и центрированность.

Коротко стратегия восстановления хаотической нервной системы звучит так: сначала выработайтесь, затем отдохните.

##### Задача дня: войти в деятельность и медитация работы

С этой задачей я хотела бы подключиться ко вчерашним упражнениям с гримасничаньем: тотальное, активное, заинтересованное вступление в ваши текущие действия.

Сегодняшний день посвятим вовлеченности. Вы включаетесь во все, что делаете в течение дня, целиком и полностью погружаясь внутрь. Делайте это с увлечением и самоотдачей. Используйте полученные вчера знания, когда вы представляли, в каких действиях вы можете легко раскрыться. Если сегодня вы сможете подключиться к такой деятельности, будет здорово!

Стопроцентно включитесь в работу! Многие люди делают свою рутинную работу равнодушно и механически. Они ходят на работу, но никогда по-настоящему не вникают в рабочий процесс. При этом они посылают важные импульсы своей нервной системе, потому что, если делать что-то ежедневно в течение многих часов, внутренне не участвуя в процессе, то это открывает дорогу чрезмерному возбуждению разума. Поэтому: будьте сегодня «там»! Примите участие! Погрузитесь в сердцевину своей деятельности!

Заметив попутно, что у вас возникают хаотические тенденции, мечты, вы дрейфуете или исчезаете в воспоминаниях, рассказах, идеях, измышлениях и планах, – мягко возвращайтесь к моменту здесь и сейчас. Скажите себе «ага»: «Ага, здесь я вижу обычную путаницу». И продолжайте с вовлеченностью делать свое дело.

##### Техника дня: медитация на природе

Мы продолжаем обучаться развитию «тотальности», и поэтому сегодня я предлагаю медитацию на природе. Природа всегда «тотальна». Она знает только «да» или «нет». Она не применяет половинных мер, и ее расчет времени всегда идеален. Сегодня вы полностью погрузитесь в шумы и звуки природы и посмотрите, как это понравится вашей нервной системе.

Я сознательно выбрала спокойную технику, которая благотворно влияет на людей с хаотическим типом нервной системы. Поскольку тишина, как было описано, слишком часто искушает, сфокусируйтесь на восприятии внешних «звуков», чтобы нервная система удовлетворила свой голод информации и также успокоилась.

Медитировать на природе

1. Подготовка.

Установите будильник на 15 минут. Организуйте место так, чтобы стоять или сидеть на свежем воздухе. В идеале это среда, которая окружает вас естественными звуками. Вы можете медитировать в парке, в горах или вблизи воды, на террасе, на крыше, у садового пруда или на балконе. В крайнем случае можно устроиться перед открытым окном.

2. Определите звуки на расстоянии.

Сядьте или встаньте с закрытыми глазами. Прислушайтесь ко всем близким звукам и шорохам, а потом постепенно расширяйте диапазон восприятия. Пусть ваши уши будут словно раскрывающиеся антенны. Расправляя их, вы начнете улавливать более удаленные звучания. Представьте себе, что ваши уши становятся все больше и больше, и активируется все больше рецепторов. Как следствие, они начинают улавливать более тонкие звуки.

3. Направьте «антенны» в спокойствии внутрь.

Когда зазвенит будильник, сложите «антенны» и прислушайтесь к своей внутренней жизни. Оставайтесь с этим сосредоточенным акустическим вниманием внутри от 5 до 15 минут. Не спешите возвращаться к своей привычной деятельности.

##### Совет профессионала: волшебство «да или нет»

На этом этапе я хочу классифицировать аспекты хаотически функционирующей нервной системы. Конечно, вы помните заданный вам основной вопрос в отношении всех применяемых средств и методов, таких как медикаменты, методы лечения или медитации: помогают они вам приблизиться к «центру» и внутреннему балансу? Что скажете? Да? Или нет?

Этот вопрос служит своего рода перилами мостика на вашем пути через многогранную область борьбы с болью, а также через джунгли медитационных методов. В частности, он протягивает руку неадекватно работающей нервной системе. Вместо того, чтобы путаться в бесконечных внутренних дебатах с риском заблудиться, здесь внезапно возникает структура. Всякий раз, задав себе этот вопрос, вы получите ответ «да» или «нет», с которым можете сразу сориентироваться. Следуйте за ним и не оглядывайтесь назад. Даже если вы потом заметите, что ответ был неправильным, вы можете изменить решение в любой момент.

На самом деле, самый простой выбор, сделанный с точки зрения нашего здоровья, почти всегда является правильным. Человеческое тело, состоящее из ста триллионов клеток, которые в идеале гармонично работают, больше похоже на космическое чудо, так что о простоте тут говорить не приходится. Но «импульс», присущий этому чуду, будь то тело, Дао или жизненная искра – просто «тикает» и представляет собой незаметную силу.

Это обычная сила. Она возникает при ясных (простых) ответах, словно поток движется к утвердительному «да».

Я даже утверждаю, что большинство болезней и проблем со здоровьем возникают из-за того, что, с одной стороны, мы не понимаем свою нервную систему, а с другой – запутываем ее слишком сложными решениями.

Вот почему, незадолго до окончания программы, я хотела бы еще раз напомнить вам, что с хаотичной, боевой или чувствительной нервной системой обращаться довольно просто. Принимайте четкие решения и как можно меньше надумывайте. При этом страдает наше эго, но ведь им боль и не вылечить.

### День 28

##### Теория дня: высокочувствительная нервная система

Реакции этого типа нервной системы связаны с повышенным чутьем и чрезвычайно высокой возбудимостью. Говорят также, что люди такого типа все видят и слышат, настолько хорошо они ощущают самих себя и свое окружение. И в этом часто кроется причина множества их конфликтов. С одной стороны, такая чувствительность сталкивается с общими социальными нормами. Общественное внимание, как правило, принадлежит победителям, сильным и ориентированным на результат людям, воинам, которые редко задаются вопросом, как соотносятся их действия с внутренней жизнью. С другой стороны, высокочувствительные люди постоянно сталкиваются с собственным миром ощущений, вступая в контакт с внешним миром.

В контексте борьбы с болью такие пациенты имеют хорошую стартовую позицию, потому что их мозг не нужно настраивать на восприимчивость.

Никому не удастся легче открыть для себя сенсомоторное и медитативное самоосознание, чем людям с высокоразвитой чувствительностью! Фактически, они находятся в лучшем положении по сравнению с шестью другими типами реакций.

Тем не менее есть три фактора, которые могут серьезно подорвать это преимущество. Во-первых, такие пациенты часто «культивируют» свое чутье и тем самым автоматически повышают его в отношении боли. Во-вторых, высокая чувствительность почти всегда сопряжена с неприятными, разрушительными эмоциями, которые, как вы знаете, увеличивают чувство боли. И, в-третьих, прогресс у нах может наступить только при достижении равновесия и стабильности. Да, если они отбросят свои высокую чувствительность ради сбалансированности. И, по моему опыту, это является самой трудной частью, потому что таким людям кажется, что с внутренней стабильностью они теряют нечто ценное.

Прежде чем углубиться в эти три момента, нужно предупредить, что под высокочувствительной нервной системой подразумевается определенный тип реакций: тонкий, быстрый, воздушный, чрезмерно возбудимый, сверхчувствительный и часто с оттенком ипохондрии. Каждая нервная система очень чувствительна, просто потому, что она состоит из нервных клеток.

Говоря о высокочувствительной нервной системе, я имею в виду ее привычные реакции. В отличие от гибкой нервной системы, умеющей балансировать, эта редко реагирует адекватно новой ситуации. Она может также сместиться в сторону узкого и строго ограниченного реагирования, что мешает ей научиться подстраиваться под различные ситуации.

Хотя высокочувствительная нервная система обладает всеми возможностями, чтобы наслаждаться жизнью во всех ее цветах, формах и обертонах, она застревает в своей реактивности часто даже сильнее других типов реакций.

Обратимся теперь к задачам, связанным с тремя вышеуказанными факторами.

1. Повышение толерантности к боли.

У большинства пациентов с высокочувствительной нервной системой, с которыми я работала в рамках программы избавления от боли, был чрезвычайно низкий порог боли. Поэтому первым делом следует его понять.

2. Эмоциональное «заземление».

Вторая задача состоит в том, чтобы уменьшить эмоциональные составляющие в процессе избавления от боли, а значит – устранить связи между высокой чувствительностью и деструктивными эмоциями. Такие пациенты, конечно, могут во всей полноте проявлять свои чувствительные качества, но при этом важно не заблудиться в эмоциях. В глазах пациентов эта задача выглядит противоречивой. Но это не так. Фактически возможно и то, и другое, быть сенсибилизированным и одновременно эмоционально стабильным.

3. Внутренняя стабилизация.

Она достигается с помощью заземленных, стабилизирующих методов, включающих в себя мощные физические импульсы, лучше всего связанных с телом. Чтобы пациенты смогли взять этот барьер, нервная система должна быть четко и почти «прямолинейно» вовлечена в процесс. Люди с особо чувствительной нервной системой добиваются бо～льших результатов, глубоко погружаясь в процесс движения, полностью и всецело отдаваясь психическому выражению и активности.

Я рекомендую сильные, насыщенные и динамические импульсы, которые создают более сбалансированное самовосприятие.

Кроме того, для страдающих болью клиентов эффективными оказались медитативные техники и упражнения осознанности для нижней части тела. При этом пациент с облегчением вздыхает, ведь он чувствует себя уравновешенно, и ему комфортно в своем теле. Особенно эффективны активные методы медитации. При этом нервная система остается чувствительной и не теряет своей «воздушности». Все методы, которые я представила в этой книге в связи с использованием голоса и дыхания, чрезвычайно полезны.

В общем, хорошо работают все методы, которые направляют внимание на тело. При выборе методов медитации стоит учитывать этот момент. Классическая сидячая медитация также может быть хорошей альтернативой. Опыт показывает, что реальный шанс появляется, если клиент прежде обрел телесную гармонию с самим собой и своей «заземленностью». Если же он пропускает эту часть, то, сидя на коврике для медитации, быстро уходит в картины, мечтания и фантазии, возвращающие к привычкам, которые часто кажутся ему более привлекательными, чем истинная внутренняя тишина.

##### Задача дня: заземление через ноги

Сегодня сосредоточьтесь на своих ногах. Наблюдайте за их движениями и за соприкосновением подошв и земли.

Конечно, самый простой способ это сделать – прогуляться, побегать, покататься на велосипеде, заняться спортом или потанцевать. Если у вас есть возможность походить босиком, например, по луговой траве, по воде, по лесу, по снегу или дома, это было бы особенно хорошо, потому что тактильный импульс и, таким образом, смещение фокуса наблюдения к ногам будет лучше. Если у вас рядом с домом есть пешеходная дорожка, по которой можно походить босиком по сосновым шишкам, гальке, раковинам, мху или соломе, я предлагаю вам сделать это сегодня. Сознательно наблюдая за своими ногами, вы будете уводить свое внимание далеко от мыслей, из-за которых особенно сверхчувствительные люди часто чувствуют себя перегруженными и напряженными. Так, работник умственного труда может сразу почувствовать облегчение, когда его внимание из головы перейдет на ступни.

##### Техника дня: центрированное дыхание

Здесь я представляю вам технику дыхания, которая направляет фокус от перегруженной беспокойными мыслями головы в центр тела.

Четырехсекундное дыхание

1. Подготовка.

Встаньте, предварительно подготовив рядом место для сидения. Наденьте маску для глаз и направьте взгляд внутрь.

2. 4 секунды дыхания.

Каждое из следующих 7 циклов дыхания проходят так: в течение 4 секунд вы вдыхаете через нос, в течение 4 секунд задерживаете дыхание, в течение 4 секунд выдыхаете через приоткрытые губы и 4 секунды ждете, пока не вдохнете снова. При подсчете 4 раза по 4 секунды будьте внимательны. Лучше, если вы порепетируете перед началом дыхательного упражнения ваши ощущения времени.

Такое четырехсекундное дыхание повторите 7 раз. Если вы не можете сразу войти в ритм, потому что у вас одышка, астма или вы заядлый курильщик (надеюсь, вы скоро от этого откажетесь), сделайте несколько «нормальных» вдохов между каждым циклом дыхания. Повторив 7 раз, сядьте и понаблюдайте за своим возбужденным телом.

7 циклов дыхательной фазы повторяются 3 раза. После третьей заключительной фазы дыхания понадобится время для отдыха. Дождитесь, когда состояние вашего тела полностью нормализуется. Только тогда снимите маску для глаз.

##### Совет профессионала: медитативная ванна для ног – освобождение головы

Это последний дополнительный совет в программе избавления от боли. Вот почему я подумала, что могу позволить себе дать вам довольно стандартную рекомендацию. Да, вы правильно прочитали. Я познакомлю вас с медитативной ванной для ног.

Медитативная ванна для ног

1. Позиция.

Вы можете делать упражнение сидя или лежа. Если вы сидите, позаботьтесь об опоре для спины. Если вы лежите на спине, согните ноги и поместите их в ванну. В зависимости от температуры окружающей среды, сделайте ванну для ног: летом – прохладную, а зимой – довольно горячую.

2. Медитативное погружение.

Закройте глаза и максимально расслабьте тело. Почувствуйте, как действие ножной ванны направляет ваше внимание на ноги и начинает «опустошать» вашу голову. Наблюдайте за процессом опустошения и передайте этот процесс своему «внутреннему наблюдателю», который просто смотрит за тем, что происходит в вашем теле. Активация той «части», которая воспринимает, наблюдает и остается нейтральной, приводит к особенно сильной реорганизации мыслительных процессов в мозге. Чем чаще вы связываетесь с ней, тем больше вы позволяете ей доминировать, тем больше она остается приобщенной «там». И чем чаще ей позволяется быть «там», тем меньше вы должны активно инструктировать этот процесс.

Через 10–15 минут закончите ножную ванну тремя глубокими вдохами. Наслаждайтесь эффектом медитации.

### Итог недели

У вас получилось! Факт! Вы теперь – выпускник тридцатидневной программы избавления от боли, основанной на осознании. Прежде чем завтра – во второй дополнительный день – вы оглянетесь на пройденный путь, сначала закончим эту неделю.

1. Просмотрите еще раз список своих личных фаворитов, отмеченных цветом «мне нравится».

2. Каковы имманентные качества ваших топ-фаворитов, отличные от других?

3. Исследуйте свою шкалу оценки боли. Как изменилось отношение между напряжением и болью?

4. Обратите внимание на семь ключевых точек прогресса. С какими из них вы соприкоснулись?

5. Отразите текущую ситуацию относительно ваших лекарств. Если вы начали постепенно уменьшать дозу, то теперь она снизилась на одну четверть. Запишите, как ваше тело отреагировало на это на второй неделе сокращения.

Прежде чем переходить к завтрашнему дополнительному дню программы, сегодня одобрительно похлопайте себя по плечу! Радуйтесь и делайте это «целиком и полностью»!

# Часть IV Что потом? Чтобы устойчивость эффекта сохранилась

##### Второй дополнительный день. Итоги

Позади четыре недели самосознания. Исключительное время, когда вы занимались только своим телом и своими потребностями. Сегодняшний дополнительный день протягивает мостик от особой атмосферы программы к вашей «нормальной» повседневной жизни, когда вам предстоит жить без заданных структур. Если во время программы вы путешествовали, то по ее окончании либо уже вернулись домой, либо пакуете чемоданы.

Подведем итоги пройденного. После этого вы легко сможете определить дальнейшие шаги. Потратьте некоторое время, устройтесь поуютнее и пролистайте назад свой дневник.

Топы, ваши ТФ. Вспомните инструменты, которые за последние четыре недели вы выделили топ-цветом.

Особое внимание обратите на присущий им характер: какое необычное качество выделяет эти упражнения и техники?

И еще: можете ли вы среди топов найти самый главный? Или все они эквивалентны друг другу? Если лидер наметился, отметьте его и осознайте, как он оценивается. Воздействием упражнений на ваше тело? Их эффективностью? Удовольствием от упражнений? Повышением настроения? Опытом тишины? Или воздействием на вашу боль?

Теперь перечислите своих топ-фаворитов в рейтинге и создайте дополнительный топ-лист. Самый простой способ – ввести название упражнения и номер страницы в книге.

«Мне нравится», ваши ЛФ. Кроме того, взгляните на ваших личных фаворитов (ЛФ), которых вы выделяли цветом «мне нравится». Сделайте то же самое, что и с топ-фаворитами: еще раз подумайте о том, что подтолкнуло вас к тому, чтобы выделить эти упражнения или опыт в качестве личных фаворитов. Также решите, есть ли среди них рейтинг, и добавьте упражнения в свой топ-лист.

Просмотрите свой список. Подберите упражнения для конкретных ситуаций, в которых они могут быть особенно полезны для вас. Возможно, вам придет на ум типичная повседневная ситуация, где вы сможете использовать соответствующую технику как быстрый инструмент. Или вы вспомните моменты, когда вам нужно больше сосредоточиться или обрести внутренний «якорь». Также определите особое время, когда вам обязательно нужна поддержка. Например, отдых после долгого рабочего дня. Возможно, вам нужна «помощь на старте» утром, передышка в обеденное время или естественное средство для сна, которое поможет отдохнуть и успокоиться.

##### Ваше накопление ресурсов и устойчивость

И теперь осознайте, ваше накопление ресурсов является особенным, потому что оно основано на личном опыте. И именно потому, что оно вам не навязано извне, а касается вас лично, у вас появилась отличная возможность для устойчивого эффекта.

Возможно, вам знакома противоположная ситуация: имея дело с новым методом, техникой или деятельностью для самореализации, вы горите энтузиазмом и намерены интегрировать их в свою профессиональную и личную жизнь. Вы начинаете их практиковать, но с каждым днем энтузиазм постепенно падает. В какой-то момент вы забудете свой план целиком и полностью. Так вот, в вашем случае такого не будет, потому что упражнения прошли через ваш собственный опыт и, возможно, даже через вашу лично проведенную настройку.

Шанс на устойчивость эффекта еще больше возрастает, потому что бо～льшая часть упражнений без проблем встраивается в повседневную жизнь. Поэтому вам не понадобится выделять на них дополнительное время. Проблема нехватки времени растворяется в воздухе.

Более того, значительная часть импульсов уже проникла в вас и интегрировалась в подсознание. Вы, наверное, уже заметили: что-то работает на «фоне» вашего тела. Вы не можете назвать это, но «оно» есть и помогает вам воспринимать себя по-новому в жизни. И, возможно, что ощутимые изменения уже пробились в ваше сознание, а ваше внимание сфокусируется само собой на другие, не привычные для вас качества. И ваша «внутренняя жизнь» станет другой. Независимо от того, заметили вы или нет, большая часть импульсов уже усваивается вашей нервной системой, так что дальнейшие стимулы будут легко накапливаться и ложиться уже на благодатную почву.

Устойчивости и продолжительности этого эффекта можно добиться и другим путем. Научившись различать, какие импульсы синхронны и резонируют с вашей нервной системой, а какие, напротив, – не вызывают никакого отклика, вы обеспечите себя на будущее полезными приемами и вспомогательными средствами.

С таким опытом вы в будущем сможете сразу же выбирать, какие упражнения, процедуры, методы или стимулы подходят для вас, а какие – не годятся или даже вредят.

Тем самым вы не станете легкой добычей непригодных для вас предложений, провоцирующих боль, и не подвергнете нервную систему риску разнонаправленными стимулами. Цените эту способность выносить решения, которая шепчет вам, что правильно и что нет!

Благодаря этим аспектам устойчивости вы оказываетесь в уникальном положении, когда можете самостоятельно выбирать подходящий только вам путь к преодолению боли. Тем самым вы не только экономите на излишних посещениях разнообразных сеансов терапии, но и выбираете личный маршрут. Из этого автоматически не следует, что вам не нужна помощь извне. Это означает, что вы сами руководите процессом и выбираете именно ту помощь, в которой нуждаетесь и которая совпадает с вашими ощущениями.

##### Адаптация

Я хочу дать вам совет насчет упражнений, не попавших в список фаворитов. Периодически обращайтесь к ним снова и снова. Ваш «внутренний вкус», выражающий потребности нервной системы, будет со временем меняться. Это происходит из-за того, что фокус вашего внимания через продолжение самонаблюдения становится более дифференцированным.

Это означает, что методы, от которых вы сразу отказались как от малоэффективных, вполне могут стать вашими фаворитами через несколько месяцев или лет. И, в свою очередь, вы можете потерять интерес к инструментам и методам, которые в настоящее время находятся наверху вашего списка. Так происходит, когда вы извлекаете из них суть. Это говорит о быстрой модуляции процессов в мозге: если он очень скоро требует новых импульсов, значит, старые уже интегрированы, и он жаждет большего.

Поэтому изменение методического голода является положительным знаком и отражает процессы созревания головного мозга. То же самое можно наблюдать у маленького ребенка: пока он растет, проходит время. У него есть самая любимая игрушка, без которой он не может жить. Кажется, что эта кукла, автомобиль, книга или конструктор – центр его жизни. Но проходит время, и он забывает о ней. Привлекательность вещи пропала. Ребенок инстинктивно забрал все, что ему нужно для зрелости его мозга, и движется дальше. Появляется новая игрушка, и он не может жить уже без нее.

То же самое с упражнениями. Как только вы извлекли из метода все полезное для нервной системы, его задача выполнена. Конечно, можно продолжать практиковать его, но это уже не будет вас удовлетворять, и в отношении реорганизации мозга прогресс будет чуть заметен. Здесь вы рискуете остановиться в развитии. Я подчеркиваю это еще и потому, что часто вижу, как медитирующие практикуют одно и то же упражнение годами, а иногда и десятилетиями. Они оправдывают это поддержанием внутренней дисциплины. Но такой тип дисциплины бесполезен, когда реакция нервной системы на этот стимул отрицается.

Итак, когда ваш вкус меняется, вы чувствуете, что вас тянет к новому типу практики, и вы обновляете свой топ-лист, это – сигнал зрелости. Ваш мозг просит более сложные варианты. Возрастает любопытство и жажда нового опыта. Тогда упражнения, которые вы не выбрали сегодня, завтра могут стать вашей «любимой игрушкой».

##### Ваш процесс ШОБ

Теперь взгляните на шкалу оценки боли в течение программы. Изменились ли числовые значения? Как развилось соотношение между напряжением и болью? Осталось ли оно неизменным, или был момент, когда эти показания сдвинулись? Если да, то когда это было? На какой неделе? Как вы его заметили?

По изменению численного значения вы можете видеть, что ваша нервная система перестала молчаливо обрабатывать импульсы, а уже перевела их в новое внутреннее качество и направила на тело.

Посмотрите на общий вид кривой вашей ШОБ с первого по последний день программы и ответьте: можете ли вы сделать выводы относительно прогресса, которые влияют на ваши будущие шаги?

Уровень расслабления вашего тела является одним из важнейших показателей хорошего самочувствия и изменения уровня боли. Если сегодня, подводя итоги, вы смогли много получить из анализа ШОБ, я рекомендую вам продолжить ее использование. Это может дать вам гарантии в дальнейшем процессе и послужить для вас компасом.

##### Семь ключевых точек прогресса

Теперь обратитесь к заметкам о семи ключевых точках прогресса, описанным в начале программы. Какие пункты вас затронули? Какие изменения вы заметили? И для уточнения я даю вам здесь семь последних вопросов о саморефлексии:

1. Были ли изменения в ваших чувствах и ощущениях?

2. Вы заметили какие-либо изменения в вашем движении и самовосприятии?

3. Были ли какие-нибудь отклонения в отношении к вашей боли, если сравнивать с началом программы?

4. Как развивался ваш внутренний фокус? На что он был направлен в начале программы, и что особенно интересно для него сейчас, через четыре недели?

5. Вы воспринимаете расширение своего внимания ко всему телу, даже к безболезненным областям?

6. Как изменилось ваше представление о боли?

7. Что вы скажете о барометре вашего текущего настроения? Похож он на тот, каким был месяц назад?

Еще раз к воспоминаниям: все, действительно все, что изменилось в вашем самовосприятии, является положительным знаком! Даже в редких случаях, когда ваша боль все еще продолжает играть на нервах, вы можете констатировать положительные сдвиги, если в других областях вы заметили много изменений.

##### Ваше фактическое состояние

Разберемся теперь с общим эффектом от программы, который может варьироваться в зависимости от уровня избавления от боли, степени эмоций и дозировки лекарств. Посмотрите на следующие четыре момента, чтобы понять, где вы сейчас находитесь.

а) Ваш поворот совершен.

С программой избавления от боли вы совершили четкий поворот. У вашей боли нет шансов. Она отступила и даже не осталась в памяти. Если это относится к вам, то ваш мозг наиболее эффективно усвоил импульсы. От «частного лечения» вы получили максимальную пользу.

Многие пациенты, заметив такой прямой эффект, удивляются тому, насколько он оказался непредсказуемым. Исходя из собственного опыта борьбы с болью, они ожидают, что им придется приложить много усилий и пройти через внутренний хаос, а потом удивляются, что боль просто перестает возникать, словно ее отсутствие – это самая нормальная вещь на свете.

Недавно моя пациентка Гизела сообщила мне, что она не может в подробностях вспомнить, как боролась со своими недугами. Тина тоже совсем не кокетничала, сравнивая свою боль с «эпизодом из прошлой жизни». Да. Когда организмом управляют естественные здоровые процессы, это гораздо прочнее входит в сознание.

б) Ваше новое начало здесь.

Благодаря программе вы ухватили свободный конец нити, которая поведет вас в сторону избавления от боли. Ваш организм положительно откликнулся на различные импульсы, так что вы увидели свои страдания в другом свете. И у вас теперь появилась уверенность в том, что ваша нервная система отзывчива и в принципе способна избавиться от боли. И эта уверенность много значит в отношении вашей истории боли.

Даже если вы иногда оглядываетесь на старые механизмы, вы получили доказательства, что программа работает. Да, вы можете освободиться от боли. Под вопросом остается исключительно то, как долго ваша нервная система может сохранять эту ситуацию, особенно в условиях стресса.

Возможно, вы уже осознали, что ваши моменты, свободные от боли, прерывают не возникающие время от времени болевые ощущения, но фазы, когда ваша нервная система все еще находится в мятежном состоянии. Было бы слишком рано говорить, что ваша история боли прочитана до конца, но нет сомнений в том, что вы встали на правильный путь. Кто бы мог подумать?

в) Ваша боль находится в замешательстве.

В ходе программы вы получили самый разнообразный опыт и зафиксировали множество изменений. Боль отреагировала. Ее характер изменился. Тем не менее она ведет себя как испуганный зверь. Иногда она даже притворяется, что опускается на дно. И это закономерно, потому что вы много поработали над ее гибелью.

Образно выражаясь, вы проделали много скрытой работы и подпилили ветку, на которой сидит боль. То есть вы настроили свою нервную систему на реорганизацию, хотя она еще не в состоянии воспринять пригодные для использования «заявления». Она все еще ищет и лавирует, прежде чем трансформировать свои процессы.

Опыт показал, что переменчивость боли наиболее заметна перед изменением ее характера. Находящиеся на этом этапе пациенты могут даже почувствовать это. Один из моих пациентов, Джон, сравнивал свою боль с маленьким ребенком, который просто не хочет ложиться спать, но, едва коснувшись подушки, тут же засыпает. Если вы скажете: «Точно! Так оно и есть!», то будьте уверены, что у вас хорошие перспективы преодоления боли.

г) Ваша боль не реагировала.

Если к концу программы вы не сумели констатировать каких-либо позитивных изменений, я прошу вас подумать о следующих моментах, влияющих на дальнейшее развитие событий. Давайте посмотрим, что именно произошло.

Первое: несмотря на то что вы регулярно и с увлеченностью выполняли упражнения и принимали новые импульсы, боль оставалась почти неизменной. Но даже если вы ожидали большего, это не является негативным знаком. Все зависит от того, откуда вы начали. Я предполагаю, что ваша боль имеет многолетнюю историю, высокую эмоциональную реактивность и сопровождалась длительным приемом сильных лекарств. Это означает, что ваша нервная система только еще принимает и усваивает новые импульсы. В конце концов, вы не ощущали ни тяжелых последствий, ни отторжения нового. В то же время, я уверена, вы заметили некоторые изменения относительно семи ключевых точек прогресса и характера боли. Я еще не встречала ни одного пациента, чья боль осталась бы незатронутой.

В этом случае потенциал программы не исчерпан! Обязательно продолжайте медитировать и следовать упражнениям из верхней части топ-списка. Возможно, вы повторите программу примерно через три месяца, и тогда включите опыт последних четырех недель. Дайте нервной системе время усвоить полученные импульсы. Затем снова добавьте накопленный опыт.

Второе: чрезвычайно редко случается, что после определенных упражнений боль увеличилась. В этом случае необходим перерыв минимум на 10 дней, чтобы дать нервной системе немного отдохнуть. Иногда сама пауза творит чудеса. Потом аккуратно приступайте к самонаблюдению и упражнениям из верхней части вашего топ-листа. Ни в коем случае не сдавайтесь!

##### Отражение боли

Теперь я попрошу вас задать себе следующие вопросы: Какие выводы вы сделали о причинах хронической боли? Оглядываясь назад, можете сказать, что усиливало вашу боль? Были ли в это вовлечены эмоциональные составляющие? Если да, можете ли вы на них повлиять?

Возможно, вы даже сумеете отследить то, что до сих пор загоняло ваш мозг в тупик, когда у него не было другого выбора, кроме как ограничиться рефлексами выживаемости и примитивным набором действий. Могли бы вы изменить подобные свойства, если они возникнут в будущем? Если да, то как? Эти вопросы важны для того, чтобы в будущем распознавать любые тревожные или предупредительные сигналы и вовремя реагировать на них, чтобы предотвратить вероятность возникновения боли и переход ее в хроническую.

И самое важное: что заставило вашу боль адаптироваться или послужило толчком для окончательного перелома?

Какие идеи, методы или импульсы вам помогли и оказались для вас более полезными? Каковы ваши новоприобретенные «лечебные средства», которые защитят вас в будущем? И еще: вы прочувствовали, какой внутренний «климат» вам нужен, чтобы достичь единения с вашим телом?

Я призываю вас к внимательному размышлению, потому что в нем – невообразимый потенциал для самопознания. Осознав связи и причины, вы поймете, какие факторы влияют на ваш организм, как они взаимодействуют друг с другом, и как ими управлять в будущем.

##### Уменьшение медикаментов

Что касается медикаментов, то с помощью целевых импульсов вы подготовили организм к реальному сокращению их приема. Здесь возможны различные варианты. Хорошо, если вы сократили количество лекарств без значительных инцидентов и одновременно повысили толерантность к боли. Это идеальный случай, который встречается довольно часто. Если вы относитесь к таким счастливчикам – замечательно! Тогда откажитесь завтра от второй четвертинки лекарства и радуйтесь своим успехам, которые, безусловно, связаны со значительным улучшением качества вашей жизни.

Но в большинстве случаев при сокращении объема лекарств возникают взлеты и падения. Это нормально, и зависит от длительности приема лекарств, дозировки и их взаимодействия. Бывает, что при сокращении первой четверти препарата ваша боль или настроение становится непостоянным.

Имейте в виду, что ваше тело представляет собой сложный организм, который зависит от химического состава. Если он «потрясен», можно предположить, что речь пойдет о внутреннем беспокойстве. Здесь вы должны чутко прислушиваться к себе и ответить на два основных вопроса. Идет ли уменьшение лекарств с помощью упражнений в правильном направлении? Да или нет? Идет ли оно на пользу вашей нервной системе? Да или нет?

Если вы не уверены, оставьте текущую дозировку еще на две недели или более. Это вообще не проблема. Возможно, вы вернетесь к прежней дозе и перенесете сокращение на более поздний срок, когда ваша нервная система усвоит воздействие программы.

Кроме того, если вы еще не проконсультировались с врачом, сделайте это. Или снижайте дозу медленнее, чем планировалось. Главное, ничего не форсируйте! Дайте время вашему организму! В вашем багаже есть список «нейрональных лечебных средств» особого рода. Доверьтесь им, и они окажут помощь вашему телу.

Карстен страдал от тяжелой послеоперационной боли, у него подозревали страшный синдром Морбус-Зудека. Лекарства помогали только на короткое время. Но, поскольку он хорошо относился к ориентированным на осознание методам, мы под медицинским наблюдением начали уменьшение дозы. Карстену оказалось достаточно трех недель, чтобы начать справляться с болью при минимальной дозе лекарств. Он сохранил ее вплоть до удаления металла[[32]](#32), после чего прекратил использование оставшихся медикаментов.

У него была интересная редукционная кривая. Сначала его боль всколыхнулась, и, когда он уже подумывал о том, чтобы повысить прием одного из средств, боль начала отступать.

Рут рассказала о сильном мышечном спазме в нижней части спины. Потребление болеутоляющего средства было высоким, хотя на боль оно почти не влияло. Кроме того, Рут страдала от проблем с желудком, инфекции мочевого пузыря и сыпи на коже. Ее иммунная система ослабевала в течение длительного времени. В ходе сеансов выяснилось, что Рут, к счастью, обладала сильным самосознанием, погружение в себя она восприняла с радостью. За четверть года она добилась уменьшения первоначальной дозы до одной трети. Она выглядела оживленной и была убеждена, что вскоре будет вообще обходиться без лекарств.

##### Саморефлексия

Сегодня, в дополнительный день, я хочу вас спросить, как вы относитесь к себе? Вы все еще чувствуете себя тем же человеком, который приступил к программе четыре недели назад с вопросом, действительно ли она чем-то поможет?

Посмотрите в зеркало, в глаза своему отражению. Что изменилось в этом человеке? Какой он? Как он живет?

Также проверьте степень своей осознанности. Изменилось ли ваше восприятие и внутреннее состояние, с которым вы ежедневно организуете свою жизнь? Возможно, вы яснее воспринимаете свое тело и более внимательны к себе. Может быть, вы смотрите по-другому на семью, свое окружение. Даже если вы не были готовы к таким изменениям после программы, ваше новое «бытие» может стать гарантией того, что вы никогда не вернетесь к прежнему состоянию, и с этого момента будете жить с другими приоритетами.

##### Ваше участие

И последнее, но не менее важное: сегодня – последний официальный день программы, и вы можете поблагодарить себя за решимость и согласие поработать над собой в течение этого месяца. Оглядываясь назад, скажите, насколько активным было ваше участие в программе? Несомненно, что степень вашей активности явилась залогом успеха! Я поздравляю вас! Там-тара-рам! Вы сделали это!

## Что потом?

##### «Время усвоения»

Полагаю, вы догадываетесь, что на самом деле наша программа еще не окончена. Единственное, что вы оставили за плечами, – это предписанный распорядок, определенные задания на каждый день и наблюдения по определенной теме. Теперь начинается фаза усвоения, в которой вас ждет не меньше сюрпризов. Не будет преувеличением сказать, что самое захватывающее только начинается.

Это немного похоже на переваривание пищи: вы что-то жуете, но как только вы проглотили, начинается процесс пищеварения. Усвоение программы от боли проходит аналогично: если предположить, что пережевывание и глотание еды занимает около минуты, а процесс пищеварения – около 6 часов или 360 минут, такая пропорция отлично демонстрирует скорость, с которой разворачивается в вас содержание программы. Будьте готовы познакомиться с самыми глубокими эффектами даже после нескольких месяцев, лет, когда вы прислушаетесь к себе и кивнете: «Ага, это было предусмотрено в программе избавления от боли».

##### Сохраняйте внимание к жизни

Что будет потом?

Для нормального действия нейрональных процессов вы должны сделать все возможное, чтобы сохранить повышенное внимание к себе и своему телу. Помните, что чем сильнее вы тормошите своего внутреннего наблюдателя, который обычно пассивно реагирует слабым «ага», тем выше шанс, что нервная система, работая осознанно, способствует вашим успехам. Это постоянное «осознание себя» не только избавляет вас от возврата к прежним схемам переживания боли, эмоций и движений, но и оказывает положительное влияние на центры внимания в мозге, даже без применения дополнительных упражнений. Это выражает суть осознанности, бдительности или того, что вы можете назвать внутренним состоянием присутствия здесь и сейчас.

И если вы и после прохождения программы не ослабляете внимательность к себе, то остаетесь способны к действиям, и значит, принимаете правильные решения себе на пользу. Имеются в виду не только значительные жизненные решения. Здесь я говорю скорее о многих маленьких, но важных моментах, с которыми вы проявляете максимальную бдительность.

Поскольку у вас теперь есть новые варианты для реакции на них, вы реже сталкиваетесь с обстоятельствами, которые вам не подходят или которые были крайне болезненны в прошлом.

Кроме того, в повседневной жизни вы можете вносить любые коррективы, если тело сообщает о своих потребностях. Благодаря развитому вниманию, вы чувствуете его сигналы и замечаете, когда ему нужны отдых, пауза, внимание, активность, отступление или поддержка. Благодаря ежедневным наблюдениям вы научились спонтанно предлагать правильные решения для своего тела.

Используйте фундаментальную силу осознания в своей жизни! Заметив, что она расширяется в вас сама по себе, можете быть уверены – лучшее целительное средство заняло внутри вас свое почетное место.

С этого момента я буду говорить о качестве жизни. С моей точки зрения, нет ничего прекраснее, чем быть знакомым с внутренней жизнью и «up-to-date»[[33]](#33).

##### Используйте свой набор ресурсов

Если ваши прежние болевые состояния уже остались в прошлом, следующие шаги будут очень просты: взращивайте свое внимание, чтобы обеспечить стабильность достижения. Чувствуя необходимость использовать упражнения и инструменты, сделайте это. Набор ресурсов – ваше дополнительное преимущество.

Если ваша боль все еще с вами, но вы чувствуете, что направление правильное, и практический подход уже приносит свои плоды – продолжайте! Было бы катастрофично отпускать сейчас вожжи и останавливаться. Ни в коем случае!

Продолжайте наблюдать и выполнять упражнения из вашего топ-листа в соответствии с потребностями. То, что получается у вас легче всего, имеет приоритет. Выполняйте их ежедневно. Для упрощения дела, лучше практиковать их в одном и том же месте и в одно время, так, как вы это делали во время программы. Повторением вы не только не прерываете практику, но плавно присоединяете ее к опыту последних четырех недель. Ориентируйтесь на семь ключевых точек прогресса. Они подтверждают, что вы идете в правильном направлении.

Вы делаете это до тех пор, пока не почувствуете себя уверенно в практике осознания и медитации и поймете, что нужно вашему телу. По опыту знаю, это происходит с моими пациентами, когда они полностью осознают «состояние медитации». Внезапно они ощущают себя единым целым. Они больше не запутаны эмоциональными, психическими или болевыми процессами, безнадежно застрявшими в поисках идентичности. Теперь они развили «здоровую дистанцию», как назвала это Розмари, одна из моих пациенток.

Как только это произойдет, возрастает вероятность того, что боль отойдет на задний план, потому что это ясное выражение процессов нейрональной реорганизации в мозге. При указанных обстоятельствах мозгу уже трудно поддерживать старые процессы обработки боли.

Если вы постепенно уменьшаете дозу медикамента до полного прекращения приема, я рекомендую придерживаться практики медитации, по крайней мере, до тех пор, пока вы принимаете лекарства, и четыре недели после прекращения. И еще. В зависимости от длительности приема и дозировок лекарства, вашему организму нужно время для воспоминания о жизни без них. Помогите ему, став внимательным к его потребностям!

##### Напоминание из семи пунктов

Ниже я обобщила наиболее важные практические советы, о которых хочу еще раз напомнить.

1. Перевести взгляд.

При возможности закройте глаза и направьте взгляд внутрь. Если вам в этом помогает маска или солнцезащитные очки, используйте их.

2. Подготовка практики.

Помните, что необходимо заранее подготовиться к выполнению упражнения, чтобы потом не было перерывов. Держите наготове все, что может понадобиться. Было бы ужасно, если бы пришлось пожертвовать драгоценной внутренней тишиной из-за поиска подходящей подушки и делать перерыв, потому что вы замерзли, и у вас нет под рукой одеяла. Организуйте при многофазных медитациях плавные переходы и сосредоточьтесь на них.

3. Отдыхайте!

После тренировки планируйте длительный период отдыха. Стойте, сидите или лежите, пока снова не почувствуете «совместимость» со своей средой. Этот период отдыха не только помогает мозгу лучше усваивать настроенные импульсы, но также укрепляет контакт с самим собой.

4. Будьте реалистами!

Пусть практика медитации всегда остается реалистичной! Вы не должны заставлять себя делать то, что не нравится. Когда вы навязываете себе что-то через силу, вы рискуете потерять уже достигнутые результаты. Не позволяйте этому случиться! Взгляните на свой набор ресурсов и выберите те упражнения и инструменты, которые вызывают у вас приятные чувства.

5. Используйте краткосрочные инструменты.

Какую бы технику вы ни выбрали, не так важно, как долго она длится. Она должна соответствовать текущему состоянию нервной системы. Если вы заметили, что при ваших индивидуальных обстоятельствах короткие методы или задачи наблюдения работают лучше, то это совершенно нормально. Чем короче, тем лучше, как говорится.

Пусть это подходит не для каждого случая, потому что нервной системе в случае боли требуется больше времени для адаптации. Конечный эффект не зависит от продолжительности медитации. Если вы лучше справляетесь с «медитацией XS», чем с инструментами XXL, это может означать, что вы практикуете более интенсивно и направленно. Если вы поклонник краткосрочных инструментов, вернитесь к ежедневным наблюдениям за последние 28 дней и обретите вдохновение там.

6. Медитировать, двигаясь.

Что касается продолжительности медитации, напоминаю, что польза метода не зависит от сидения или отдыха в течение длительного времени. Длительность зависит от внутреннего состояния, с которым вы практикуете. Большинство людей делают это, находясь во взвинченном состоянии, или когда стрелка барометра настроения упала до нуля. Тогда нервной системе требуется больше времени, чтобы успокоиться. Но, может быть, вы еще помните мое простое правило: чем более активны процессы медитирующего, тем более активной и ориентированной на движение должна быть начальная фаза техники. У человека в стрессе время «остывания» в положении сидя длится от 30 до 50 минут, в то время как человек в движении способен отключить свое чрезмерное возбуждение намного быстрее и гармоничнее. Поэтому, если вам трудно снизить высокий уровень стресса и возбуждения, медитируйте двигаясь!

7. Медитируйте на «пике формы».

И последнее, но не менее важное. Я хочу еще раз вам напомнить, что лучше всего практиковать упражнения, когда вы находитесь в своей лучшей форме. Как уже говорилось, тогда ваша нервная система легче воспринимает воздействие, и вам не нужно беспокоиться о внешних стресс-факторах или сильной боли.

##### Далекое будущее

Теперь заглянем немного вперед: пройдя часть пути самостоятельно и без заданной программы, вы, конечно же, вскоре приобретете новый опыт. Вы узнаете, как проще включать в вашу жизнь регулярные сеансы внутреннего самонаблюдения, научитесь разбираться в рабочих и нерабочих методах. В этом отношении вы будете постоянно вносить коррективы и, возможно, искать новые упражнения. К счастью, в интернете полно техник и инструментов. Для выбора техники в отношении к вашей ситуации, вы хорошо подготовлены, потому что всегда можете употребить два тестовых вопроса:

помогают ли вам соответствующие «средства», приближая состояние «середины» и внутреннего баланса? Да или нет? Соответствуют ли инструменты текущим потребностям нервной системы? Да или нет? Если вы получите четкое «да», добавляйте новые импульсы к текущим знаниям и пробуйте их.

Если вы занимаетесь вербальной медитацией, то должны понимать, что зачастую это не медитация, а техника расслабления или гипноза. Она может стать хорошим подспорьем для подготовки, разогрева. А в процессе медитации возникает момент, когда вы освобождаетесь от слов, видений, представлений и предаетесь созерцанию, оставаясь только наблюдателем.

##### Групповой опыт и индивидуальный подход

По опыту знаю, что многие люди с физическими симптомами чувствуют себя спокойнее, когда упражняются под непосредственным руководством. Особенно это касается пациентов с болью. Они чувствуют себя на групповых занятиях «в хороших руках», потому что получают обратную связь и возможность обмена мнениями. И если бы вы могли записаться в группу по медитации в вашем районе, это было бы замечательно!

Обратите внимание на два момента. Во-первых, медитативные техники в группе должны подходить вам лично. Во-вторых, желательно, чтобы групповая динамика не отвлекала вас от ваших целей и поставленных задач. В любом случае вы должны прислушиваться к своему телу, чтобы не навредить ему.

Если вас интересует четкое руководство, а не просто нахождение в группе, обратитесь за индивидуальной помощью и решите, является ли руководство учителя по медитации хорошей альтернативой. Советую сначала пройти пробный урок, чтобы узнать, подходят ли вам такие отношения и порядок действий.

##### Информационная синхронность

Позвольте еще раз напомнить, что все импульсы, которые вы посылаете своему телу, должны идти в одном направлении для увеличения проникающей способности нейрональных изменений. Двойственные сообщения сбивают с толку. Они вызывают сумятицу и «путают» мозг в реорганизационном процессе. Поэтому относитесь к этому внимательней! Импульсы, стимулы и химия ни в коем случае не должны мешать друг другу, отменять эффект или быть полярными.

Нервная система не требует большого количества импульсов для изменения своих реакций, но тех, которые соответствуют вашей физической конституции и вашим собственным ощущениям. Речь идет не только о строгом соблюдении техники, а о ясности и синхронности нейрональной информации. То, что ваше тело любит и в чем нуждается, указывает вам путь. То, что оно отклоняет, не применяйте.

Однако не только ваши сознательные импульсы, но и жизненные основы необходимо настроить на всестороннее «самоприятие». Ведь если сначала вы будете заниматься созерцанием внутреннего мира, а остаток дня проводить в небрежном отношении к себе или даже неприятии себя, то это поставит вашу нервную систему в конфликтную ситуацию. Не вносите в нее сумбур своими противоречивыми посылами, а проведите по единственно правильному прямому пути.

##### Я правильно это делаю?

Многие медитирующие придают большое значение своему совершенствованию медитативной практики, стараясь никогда не допускать серьезных ошибок. «Откуда мне знать, что я все делаю правильно?» – неуверенно спросила меня Марта. Но оказалось, что в действительности ее интересовало, когда нужно насторожиться, если что-то пошло не так.

Поскольку я часто слышала подобные сомнения, поговорим о них. Думаю, что после завершения программы избавления от боли вы тоже хотите знать, как сохранить свои успехи и не откатиться назад. Прежде всего, если вы спрашиваете: «Я правильно это делаю?», то уже можете не сомневаться, потому что это показатель того, что ваше внимание и восприятие велики. Давайте рассмотрим некоторые камни преткновения, которые иногда мешают медитирующим.

Брижит: «Я всегда боюсь рецидива».

Когда боль начинает уходить или исчезает вообще, и нет никакой разумной причины для беспокойства, у больных людей часто возникает страх рецидива. Как описала Брижит, она боится, что «драма вернется, и все начнется сначала». Конечно, полностью исключать этого нельзя. Но вспомните, что вы усиливаете то, на чем фокусируетесь. В этом смысле вам меньше всего стоит думать о рецидиве. Если же такие страхи возникнут, подтвердите их внутренним «ага»: «Ага, вот они снова, мысли о страхе рецидива», а затем двигайтесь дальше.

Вольфганг: «Что мне делать в случае рецидива?»

Действительно, может возникнуть момент, когда ваше предположение подтвердится: старые признаки возвращаются, звучат внутренние сигнальные колокола, мозг мобилизует контрольную функцию. Если это произойдет, расслабьтесь как можно больше.

Но как насчет возвращения боли? Прежде всего, это признак того, что нервная система встревожена. Она столкнулась с ситуацией, когда не осталось другого выхода кроме как отвечать старыми нейрональными образцами. При этом вспомните эволюционно развитые функции центральной нервной системы. Она обеспечивает выживание и гарантирует максимальную функциональность.

Для подстраховки ей пришлось воспользоваться привычными и надежными моделями поведения, давно уже проверенными способами решения проблемы. Действительно, старые модели не исчезают. Они остаются в мозге, пока существуют нейронные пути. Это нечто вроде резервной копии, которую мозг использует в чрезвычайной ситуации. Нейроэксперты говорят, что мозг может произвольно переключаться между различными уровнями в зависимости от их пригодности и того, насколько они безопасны в конкретной жизненной ситуации.

Поэтому проявите максимум внимания и не давите на ситуацию. Проверьте, что происходит в нервной системе! Примените свой опыт. Воспользуйтесь «промежуточными инструментами», проверенными в ежедневных наблюдениях. Практикуйте любые методы между обострениями боли, когда ваше тело говорит «да» и восприимчиво к импульсам из топ-листа. Следите за всем процессом!

Луиза: «Я чувствую себя словно без кожи».

Этим предложением Луиза начала сеанс после того, как она уже избавилась от боли. И я ее понимаю. Благодаря медитации и практике осознания ваша чувствительность возрастает во много раз. С большой вероятностью вы будете замечать изменения в теле, дополнительную напряженность или даже предвестники боли намного раньше и яснее, чем когда-либо прежде.

Это большое преимущество, потому что вы можете реагировать заранее и более дифференцированно и принимать практические меры, не давая проблемам возрасти до крайности. Боль не достигнет пика, потому что вы гораздо раньше почувствуете, в чем нуждается организм.

Но эта обостренная чувствительность, которую Луиза описала ощущением «быть словно без кожи», тоже иногда усложняет жизнь. Кивните в знак согласия те, кто на четвертой неделе программы узнал себя при описании людей с высокочувствительным типом реакции.

В этом случае обратите внимание на заземляющие, стабилизирующее техники, с которыми вы познакомились. Центрируйте себя и активируйте внутреннего наблюдателя. Пусть он концентрирует свое внимание на внутренних и внешних процессах, комментируя это своим «ага».

Бритта: «Повседневная жизнь под контролем».

Задача заключается в том, чтобы после программы вернуться к своей прежней жизни. Может быть, вы путешествовали или на время программы создали «особый статус», или прибегли к дополнительной помощи. Теперь с этим нужно распрощаться, вернувшись к повседневной жизни. И сразу многое вернется на круги своя: более быстрое возникновение стресса, возвращение старых опасных ситуаций или нехватка времени для выполнения упражнений. Может быть, во время программы многое осталось незаконченным. Предстоит сделать это позже.

Если нечто подобное происходит с вами: сохраняйте спокойствие и используйте свои любимые задачи по наблюдению, которые можно выполнять без особой траты времени. Воспользуйтесь последними наблюдениями и проконтролируйте свой день, чтобы внести изменения. Сделайте это, пока не настал момент, когда вас завалит куча дел. Кроме того, убедитесь, что вы не вернулись к прежним структурам или привычкам, изначально вызывавшим боль. Объясните вашим близким, семье, партнерам, детям или друзьям об этих причинно-следственных связях, чтобы они вас правильно поняли.

Том: «От нетерпения я могу лопнуть…»

Еще может так оказаться, что ваша боль более упорна, чем вы думали, или внезапно придется приостановить сокращение лекарств. И у вас возникнет чувство, что вы больше не можете ждать.

Прокомментируйте свое нетерпение внутренним «ага». Если из-за этого вы ощутите некоторое давление, дайте ему выход упражнениями с движением или дыханием с вентилем. Различные «упражнения с вентилем», которые создают облегчение благодаря движению, дыханию и голосу, были представлены на четвертой неделе программы.

Не забывайте, что все время, когда вы испытывали боль, ваша нервная система оставалась консервативной и негибкой. И именно сейчас механизмы ее работы подвергаются сложной перестройке. Помогите ей! Вступите с ней в диалог и предложите альтернативные решения. Прочитайте снова семь ключевых точек прогресса и вспомните факторы, лежащие в основе позитивных изменений.

##### Прогресс в ретроспективе

Теперь я перехожу к тем моментам, которые подтвердят, что вы встали на правильный путь.

Дело в том, что часто бывает сложно в этом разобраться. Медитирующие иногда даже не могут четко сказать, прогрессируют ли они, остановились или заблудились. Понять это легче, когда вы видите успех в ретроспективе. Только оглядываясь назад, вы замечаете, как далеко на самом деле прошли.

Эрик: «Если бы год назад у меня был такой же стресс, мне понадобился бы больничный на две недели. Сегодня я просто наблюдаю за хаосом».

Карола точно знает, что при такой как сегодня длительной нагрузке у нее бы еще недавно один приступ боли следовал бы за другим.

Франка счастлива, что не впадает в панику, едва начнут побаливать поясничные позвонки. «Я остаюсь совершенно спокойной, – говорит она. – Раньше я бы сразу разволновалась и сделала себе укол».

Это лишь несколько примеров того, как медитирующие пациенты отзываются о своем прогрессе в ретроспективе. Сделайте так же. Возможно, в конце программы вы уже заметили, насколько менее резкими, менее эмоционально неустойчивыми или уязвимыми теперь стали ваши реакции по сравнению с прежними.

Ниже приведены другие типичные признаки проявления медитативных импульсов в вашей нервной системе:

Вы в целом стали спокойнее, веселее и более расслаблены.

В настоящий момент вы осознаете, что более невозмутимы и менее реактивны.

Если вы не занимаетесь какой-либо конкретной деятельностью, то сохраняете удивительное спокойствие. И голова не перегружена мыслями, как было в прошлом.

Уменьшился гнет мыслей, эмоций и чувств.

Вы стали лучше спать, и просыпаетесь отдохнувшим.

Вы замечаете в себе дружелюбие, которое настраивает вас на приятие и терпимость к окружающей среде.

Вы реже подвергаетесь деструктивным эмоциям или настроениям, а если такое случается, быстрее выходите из них.

Вы с большей готовностью открываетесь новым вариантам, предприятиям или инновациям. Вы развиваете большую гибкость.

Я могла бы продолжить список, потому что медитация вмешивается во все сферы жизни, в том числе в ваше здоровье. Если вы осознаете, что ваша жизнь становится ярче, более сознательной и легкой, то вы – на правильном пути.

Аннабель: «Это было неописуемое путешествие. Я чувствую себя сильной и помолодевшей. Медитация – лучшее, что могло случиться со мной. Я не могу понять, как я без нее обходилась.

Штефан: «Послушайте, я так противился этому внутреннему восприятию! И теперь это стало частью моей жизни. Ничто не сравнится с моими ощущениями, независимо от того, какой аргумент они выставят.

##### Медитация захватывает всего человека

Оглядываясь на все вышесказанное, легко понять, что эта тридцатидневная программа была не только заявленным курсом излечения боли, но оказала влияние на весь ваш организм и, следовательно, на вас в целом.

Практику медитации нельзя ограничить или направить на определенное действие. Как вы знаете, она никогда не направлена на цель. Даже если вы преследуете определенное внутреннее намерение, вы не можете медитировать для или против чего-то. Если вы читаете описания упражнений, такие как «медитация против стресса», «медитация против бессонницы» или «медитация для большей самооценки» – это только красивые слова. Потому что вы не можете приспособить медитацию к определенному качеству. Подобно тому, как методы, используемые в программе, не используются против боли как таковой, мы не практикуем их для освобождения от боли или для более позитивных эмоций.

Мы убедились, что выбранные методы функционируют при наличии физической боли, и что практика не противоречит актуальной ситуации болезненной нервной системы. Но все эти меры влияют на всю вашу нервную систему и, следовательно, на вас, как на человека в целом.

В этом смысле импульсы проникают во все сферы жизни. При условии, что вы продолжаете развивать свою осознанность, расширяете и углубляете практику медитации, этот процесс будет продолжать расширяться.

## Суть: жить медитацией

##### Личная ответственность и медитация

Конечно, вы заметили, что за четыре недели программы я передала вам много личной ответственности, которая при продолжении практики будет еще больше увеличиваться. Да, так оно и есть. И это не случайно.

За свою двадцатилетнюю практику лечения пациентов с болью я неоднократно замечала, что многие из них предпочитают вручить свою судьбу врачам, целителям или гомеопатам, переложив на них ответственность за свое здоровье. Понятно, что специалисты и нужны для того, чтобы профессионально помогать людям. Несоответствия возникают из-за внутреннего состояния, с которым человек приступает к лечению. Позвольте мне объяснить это подробнее: даже если врач или терапевт дает вам важные советы, это не освобождает вас от необходимости саморефлексировать и активно участвовать в лечении или в любых других терапевтических решениях. Это первое.

Вы видите своего врача или терапевта в среднем раз в неделю в течение максимум 20, 30 или 60 минут. Предположим, что у вас есть от 2 до 6 часов в месяц для контакта с профессиональным персоналом. В течение остального времени вы предоставлены сами себе, один на один с недугами. Делаем вывод: от 2 до 6 часов в месяц, чтобы повернуть колесо боли в совершенно ином направлении. Я думаю, вы сами можете убедиться в ограниченности этой идеи.

Чтобы расправиться с болью раз и навсегда, то, на мой взгляд, самое правильное, если больной человек сам активно участвует в исследовании внешних стимулов, своего образа жизни, психогигиены или тренировки. Нет другого пути, кроме собственного активного участия в процессе избавления от боли.

##### Медитация и самоопределение

Даже если вы получаете медицинскую или терапевтическую помощь, только вы сами способны чувствовать и понимать изменения своей нервной системы.

Кроме того, только вы сможете дать точный ответ, как лечение, лекарства или терапия воздействуют на ваше тело. Вы – единственный человек в мире, который действительно может проверить и ощутить, что прописанные средства соответствуют вашей нервной системе и направлены на вашу пользу. Когда вас спросят, влияют ли все внешние назначения на ваш организм, только вы можете дать ответ.

Поэтому я считаю абсолютно правильным для вас, как зрелого и ответственного человека, держать нить здоровья в собственных руках. Не было еще ни одного пациента, который при активном участии, осознании, диалоге и рефлексии остался бы без позитивных изменений. Этого не может быть, потому что все виды недугов, и особенно хроническая боль, в положительно заряженном внутреннем климате отступают гораздо быстрее.

##### Сердечная теплота и веселость

Для дальнейшей практики осознания и медитации я хочу дать вам последний напутствующий совет: когда только возможно, добавляйте сердечности к вашему подходу! Не устаю повторять это снова и снова: держитесь подальше от ригидной серьезности, жесткости, угрюмости или дисциплинирующей зависимости.

Медитация – это поле опыта, которое лучше всего работает с игриво-экспериментальным подходом. Состояние медитации, которое в конечном счете действует как адаптер боли, возникает в дружеской атмосфере самопринятия и непринужденности. Нет лучших компонентов для погружения внутрь, чем сердечная теплота и веселость.

##### «Да, возможно…»

Ваша тридцатидневная программа закончилась, что означает начало новой эры. Новой, потому что вы не знаете, как конкретно настроенные импульсы будут проявляться в вашей повседневной жизни, и какие еще сюрпризы вас ждут. Будьте открытым для неожиданного, расширяйте свои горизонты! В большинстве случаев возможностей гораздо больше, чем ваш ум позволяет себе вообразить.

Может быть, вы отнесетесь к происходящему, как фермер из притчи, о котором я вам рассказала. «Да, возможно», – говорил он, независимо от ситуации, с которой сталкивался. Таким образом, он оставался достаточно гибким, чтобы быть в согласии с постоянно меняющейся жизнью.

##### Медитация практически

Мы завершаем курс последним практическим упражнением. Я считаю, что пришло время поблагодарить свое тело не только за эти последние четыре недели, но и за его неустанные усилия в области регенерации.

Благодарная медитации для вашего тела

1. Подготовка.

Лягте поудобнее, будь то на земле, на лежаке, лужайке, в сауне или в постели. Укройтесь, если хотите, и наденьте маску для глаз, если вам так нравится. Установите будильник на 30 минут или не ограничивайте себя во времени.

2. Поблагодарить тело.

a) Обратите внимание на свои ноги. Поблагодарите их за то, что они несут вас по жизни.

б) Переведите ваше внимание на центр тела: поблагодарите таз, живот, пищеварительный тракт и половые органы за их существование и за функции, которые они ежедневно выполняют.

c) Переведите внимание на верхнюю часть тела. Поблагодарите легкие и грудную клетку за дыхание и сердце, которое бьется для вас.

д) Также поблагодарите плечи, руки, ладони и пальцы за их неустанные действия.

е) Наконец, перейдите к шее, затылку, голове и лицу и скажите им спасибо.

3. Отдых.

Окунитесь в энергию благодарности к своему телу и наблюдайте за этим чувством с помощью своего «внутреннего глаза». Возьмите на себя роль наблюдателя и оставайтесь в ней, пока не зазвенит будильник.

# Список использованной литературы

Askari, Melanie S.; Andrade, Laura Helena; Filho, Alexandre Chiavegatto; Silveira, Camila Magalhães; Siu, Erica, Wang, Yuan-Pang; Viana, Maria Carmen, Martins, Silvia S.: Dual burden of chronic physical diseases and anxiety/mood disorders among São Paulo Megacity Mental Health Survey Sample, Brazil. Journal of Affective Disorders, 2017; 220: 1 DOI: 10.1016/j.jad.2017.05.027.

Baliki, Marwan N.; Petre, Bogdan; Torbey, Souraya; Hermann, Kristina M.; Huan, Lejian; Schnitzer, Thomas J.; Fields, Howard L.; Apkarian, A Vania: Corticostriatal functional connectivity predicts transition to chronic back pain. Nature Neuroscience, 2012; DOI:10.1038/nn.3153.

Bashir, A.; Lipton, R. B.; Ashina, A.; Ashina, M.: Migraine and structural changes in the brain: a systematic review and meta-analysis. Neurology, 2013 Oct. 1; 81(14):1260-8. DOI: 10.1212/ WNL.0b013e3182a6cb32. Epub, 2013 Aug. 28.

Berna, Chantal; Leknes, Siri; Holmes, Emily A.; Edwards, Robert R.; Goodwin, Guy M.; Tracey, Irene: Induction of Depressed Mood Disrupts Emotion Regulation Neurocircuitry and Enhances Pain Unpleasantness. Biological Psychiatry, 2010; 67 (11): 1083 DOI:10.1016/j. biopsych.2010.01.014.

Bloom, Elisabeth: Die Feldenkrais-Methode nach Elisabeth Bloom. Elisabeth Bloom Feldenkrais Education AB, 2014.

Brown, Christopher A.; Jones, Anthony K.P.: Meditation experience predicts less negative appraisal of pain: Electrophysiological evidence for the involvement of anticipatory neural responses. Pain, 2010; DOI: 10.1016/j.pain.2010.04.017.

Davidson, Richard; Begley, Sharon: The Emotional Life of Your Brain. Penguin Books, London, 2012.

Emerson, Nichole M.; Zeidan, Fadel; Lobanov, Oleg V.; Hadsel, Morten S.; Martucci, Katherine T.; Quevedo, Alexandre S.; Starr, Christopher J.; Nahman-Averbuch, Hadas; Weissman-Fogel, Irit; Granovsky Yelena; Yarnitsky David; Coghill, Robert. C.: Pain Sensitivity is Inversely Related to Regional Grey Matter Density in the Brain. PAIN®, 2013; DOI: 10.1016/j. pain.2013.12.004.

Epel, E. S.; Puterman, E.; Lin, J.; Blackburn, E.; Lazaro, A.; Mendes, W. B.: Wandering Minds and Aging Cells. Clinical Psychological Science, 2012; DOI: 10.1177/2167702612460234, In: Science Daily, Nov. 17, 2012.

Farias, Miguel; Wikholm, Catherine: The Buddha Pill: Can Meditation Change You? Kindle Edition, Watkins, 2015.

Feldenkrais, Moshe: Bewusstheit durch Bewegung. Suhrkamp-Verlag, 1996.

Feldenkrais, Moshe: Das starke Selbst. Suhrkamp-Verlag, 2005.

Feldenkrais, Moshe: Abenteuer im Dschungel des Gehirns. Suhrkamp-Verlag, 1981.

Garrison, Kathleen A.; Zeffiro, Thomas; Scheinost, Dustin; Constable, R. Todd; Brewer, Judson A.: Meditation leads to reduced default mode network activity beyond an active task. In: Cognitive Affective & Behavioral Neuroscience 15(3), April, 2015.

Greene, Ernest R.; Shrestra, Kushum; Garcia, Analyssa: Acute Effects of Walking on Himan Carotid Blood Flow. In FASEB Journal, Experimental Biology, 2017.

Hanna, Thomas: Das Geheimnis gesunder Bewegung. Wesen & Wirkung – Funktionaler Integration. Junfermann Verlag, Paderborn, 1994.

Hanna, Thomas: Somatics. New York: Addison-Welsey, 1990.

Hanson, Rick: Hardwiring Happyness: The New Brain Science of contentment, calm and confidence. Rider, London, 2013.

Hanson, Rick: Buddhas Brain: The Practical Neuroscience of Happyness, Love & Wisdom. New Harbinger Publications, Oakland, CA, 2009.

Hanson, Rick: Understanding Neuroplasticity. YouTube video, 2011. Huffington, Ariana: Thrive. Harmony Books, New York, 2014.

Kabat-Zinn, Jon: Full Catastrophe Living, Revised Edition: How to cope with Stress, Pain and Illnessusing mindfulness meditation. Kindle Edition, Piatkus, London, 2013.

Kabat-Zinn, Jon: Gesund durch Meditation. Droemer-Knaur, 2013. Kounios; John; Breman, Mark: The Eureka Factor: AHA Moments, Creative Insight, and the Brain. Random House, 2015.

LeDoux, Joseph: The Emotional Brain. The Mysterious Underpinnings of Emotional Life. Phoenix, London, 1999.

Loggia, Marco L.; Kim, Jieun; Gollub, Randy L.; Vangel, Mark G., Kirsch, Irving; Kong, Jian; Wasan, Ajay D.; Napadow, Vitaly: Default mode network connectivity encodes clinical pain. An arterial spin labeling study. PAIN, 2012; DOI: 10.016/j. pain.2012.07.029.

Lucas, Philippe; Walsh, Zach: Medical cannabis access, use, and substitution for prescription opioids and other substances: A survey of authorized medical cannabis patients. International Journal of Drug Policy, 2017; 42: 30 DOI: 10.1016/ j.drugpo.2017.01.011

Luders, Eileen; Kurth, Florian; Mayer, Emeran A.; Toga, Arthur W.; Narr, Katherine L.; Gaser, Christian: The Unique Brain Anatomy of Meditation Practitioners: Alterations in Cortical Gyrification. Frontiers in Human Neuroscience, 2012; DOI:10.3389/ fnhum.2012.00034.

Machado, Gustavo C.; Maher, Chris G.; Ferreira, Paulo H.; O Day, Richard; Pinheiro, Marina B.; Feirrera, Manuela L.: Extended report. Non-steroidal anti-inflammatory drugs for spinal pain: a systematic review and meta-analysis. Annals of the Rheumatic Diseases, February, 2017; DOI: 10.1136/annrheum-dis-2016-210597.

Mansour, Ali R.; Baliki, Marwan N.; Lejian Huang; Torbey Souraya, Herrmann, Kristi M.; Schnitzer, Thomas J.; Asparian, Vania: Brain white matter structural properties predict transmission to chronic pain. In: PAIN, 2013,154 (10): 2160 DOI.

McIntosh, Andrew M.; Hall, Lynsey S.; Zeng, Yanni; Adams, Mark J.; Gibson, Jude; Wigmore, Eleanor; Hagenaars, Saskia P.; Davies, Gail; Fernandez-Pujals, Ana Maria; Campbell, Archie I.; Clarke, Toni-Kim; Hayward, Caroline; Haley, Chris S.; Porteous, David J.;

deary, Ian J.; Smith, Daniel J.; Nicholl, Barbara I.; Hinds, David A.; Jones, Amy V.; Scollen, Serena; Meng, Weihua; Smith, Blair H.; Hocking, Lynne J.: Genetic and Environmental Risk for Chronic Pain and the Contribution of Risk Variants for Major Depressive Disorder: A Family-Based Mixed-Model Analysis. PLOS Medicine, 2016; 13 (8): e1002090 DOI: 10.1371/journal.pmed.1002090.

Morewedge, Carey K.; Giblin, Colleen E.; Norton, Michael I.: The (perceived) meaning of spontaneous thoughts. In: Journal of Experimental Psychology: General, 2014.

Novembre, G.; Zanon, M.; Silani, G.: Empathy for social exclusion involves the sensory-discriminative component of pain: a within-subject fMRI study. Social Cognitive and Affective Neuroscience, 2014; DOI:10.1093/scan/nsu038.

Osho: Emotional Wellness. Transforming fear, anger and jealousy into creative energy. Harmony Books, New York, 2007.

Osho: Enlightenment is your nature. The fundamental difference between psychology, therapy and meditation. Watkins, 2017.

Osho: From Medication to Meditation. EBook, Osho Media International, 2011.

Osho: Meditation: The First and Last Freedom. A practical guide to Meditation. St. Martin‘s Griffin, 2004.

Salvi, Carola; Bricolo, Emanuela; Kounios, John; Bowden, Edward; Beeman, Mark: Insight solutions are correct more often than analytic solutions. Thinking & Reasoning, 2016; 1 DOI: 10.1080/13546783.2016.1141798.

Saum, Kai-Uwe; Schöttker, Ben; Meid, Andreas D.; Holleczek, Bernd Holleczek; Haefeli, Walter E.; Hauer, Klaus; Brenner, Hermann: Is Polypharmacy Associated with Frailty in Older People? Results From the ESTHER Cohort Study. Journal of the American Geriatrics Society, 2016; DOI: 10.1111/jgs.14718.

Sondergaard, Kathrine B.; Weeke, Peter; Wissenberg, Mads; Schjerning Olsen, Anne-Marie; Fosbol, Emil L.; Lippert, Freddy K.; Torp-Pedersen, Christian; Gislason, Gunnar H.; Folke, Fredrik: Nonsteroidal anti-inflammatory drug use is associated with increased risk of out-of-hospital cardiac arrest: a nationwide case-time-control study. European Heart Journal – Cardiovascular Pharmacotherapy, 2016; pvw041 DOI: 10.1093/ehjcvp/pvw041.

Story, Giles W.; Vlaev, Ivaylo; Seymour, Ben; Winston, Joel S.; Darzi, Ara; Dolan, Raymond J.: Dread and the Disvalue of Future Pain. PLoS Computational Biology, 2013; 9 (11): e1003335 DOI:10.1371/journal.pcbi.1003335.

Suresh, B. S. Sunitha; De Oliveira, Gildasio S.; Suresh, Santhanam: The effect of audio therapy to treat postoperative pain in children undergoing major surgery: a randomized controlled trial. Pediatric Surgery International, 2015; DOI: 10.1007/ s00383-014-3649-9.

Trager, Milton; Guadogno Hammond, Cathy: Meditation und Bewegung. Trager Mentastics. Heine Verlag, 2000.

Ung, H.; Brown, J. E.; Johnson, K. A.; Younger,J.; Hush,J.; Mackey, S.: Multivariate Classification of Structural MRI Data Detects Chronic Low Back Pain. Cerebral Cortex, 2012; DOI:10.1093/ cercor/bhs378

#### notes

# Примечания

# 1

Здоровое восприятие собственного тела. – Здесь и далее примеч. пер.

# 2

Последнее, но не маловажное.

# 3

Время для себя.

# 4

Замедленная съемка.

# 5

Ощущение тела изнутри.

# 6

Вид фитнеса для пожилых людей или тех, кто не может полноценно тренироваться из-за проблем со здоровьем. Очень популярен в Германии.

# 7

Процесс уединения для совершения внутренней работы.

# 8

Нестероидное противоспалительное средство.

# 9

Лат. medicina от словосочетания ars medicina – «искусство исцеления». Обыгрывается слово искусство.

# 10

С налета, спонтанно.

# 11

Дословно: не будьте кусачками.

# 12

Не вариант, не годится.

# 13

Марихуана.

# 14

Одурманенный наркотиками.

# 15

Это означает, что в результате частой и одинаковой стимуляции одних и тех же клеток мозга между ними устанавливается прочная связь.

# 16

Вывод.

# 17

Сеть пассивного режима работы мозга.

# 18

Автор имеет в виду наш ум и наши мысли, скачущие, как обезьяна с ветки на ветку.

# 19

Изгиб позвоночника в шейном и поясничном отделах, обращенный выпуклостью вперед.

# 20

Здесь и далее в производных от слова «ум» – выделение полужирным авторское.

# 21

Это единственное в Европе место, где эти забавные человекообразные живут в дикой природе, а не в зоопарках.

# 22

Моментальный снимок.

# 23

Гвоздь программы, трюк.

# 24

Целостная система развития человека в танце-двигательной практике.

# 25

Пешеходные совещания.

# 26

Уличная гимнастика.

# 27

По принципу зуммера, гудеть или жужжать.

# 28

Дословно: жесткий затылок.

# 29

\* Осознание Понимания Медитации.

# 30

Или отказ врачей.

# 31

Зажим, захват, тупик.

# 32

Частые переломы лучевой кости, возможно, это спица.

# 33

Быть на уровне современных требований.