



Снижение стресса на основе осознанности Обзор

Роберта Ф. Льюис

Разве не проходит и дня, чтобы многие из нас не задавались вопросом, как нам удается жонглировать кусочками своей жизни и достойно выполнять свои обязанности перед семьей, друзьями, работой, своим здоровьем, финансовым благополучием, а также вести полноценную и удовлетворительную жизнь? Немного надо, чтобы нарушить хрупкое равновесие сил, которые удерживают наш мир. Мы начинаем восстанавливать баланс и делать все, чтобы выровнять курс. Как найти путь к внутреннему равновесию?

Один из путей - это практика снижения стресса на основе осознанности. Интенсивная тренировка в медитации осознанности может развивать состояния релаксации, смягчить физические симптомы боли и хронических заболеваний, открыть наш разум для более глубокого понимания себя и улучшить физическое здоровье и чувство благополучия для более полной, более удовлетворяющей жизни. Курс был создан двадцать лет назад Джоном Кабат-Зином, доктором философии, основателем Клиники снижения стресса в Центре осознанности при Медицинском центре UMassMemorial в Вустере. Эта форма медитативной практики проистекает в первую очередь из буддийской традиции и была задумана как средство формирования большей осознанности и мудрости, помогая людям проживать каждый момент своей жизни как можно полнее. В то время как некоторые формы медитации включают фокусирование на звуке или фразе, чтобы уменьшить отвлекающие мысли, тренировка внимательности делает обратное. В медитации осознанности вы не игнорируете отвлекающие мысли, ощущения или физический дискомфорт, а наоборот, фокусируетесь на них.

Неотъемлемой частью практики осознанности является возможность заметить, принять напряжение, стресс и боль, а также беспокоящие эмоции, такие как страх, гнев, разочарование, чувство незащищенности и недостойности. Это делается с целью признания реальности настоящего момента таким, какой он есть - приятным или неприятным - как первый шаг к преобразованию этой реальности и своего отношения к ней.

Снижение стресса на основе осознанности также включает в себя практику йоги. Йога развивает мышечную силу, гибкость и равновесие, а также внутреннее спокойствие. Она может как расслаблять, так и заряжать энергией. Применяемая в сочетании с техникой осознанности, йога - это мягкая, но мощная форма телесно-ориентированной медитации. Практика позволяет более полно жить в теле, замечать его изменчивые состояния и развивать систему раннего предупреждения о наличии стресса, напряжения или боли. При внимательном отношении к состояниям тела и психики у человека появляется больше информации, на которую он может опираться, чтобы лучше справляться с повседневными стрессовыми событиями в жизни.

Могут ли мысли в уме и напряжение в теле вызывать телесные симптомы? Появляется все больше свидетельств того, что психофизиологические техники способствуют лучшей регуляции, формированию новой жизненной позиции и способов совладания, которые могут повлиять на симптомы, такие как гастрит. Дин Орниш, доктор медицинских наук, автор программы в области кардиологии, в своем исследовании впервые продемонстрировал, что даже серьезные сердечно-сосудистые заболевания часто

можно обратить вспять, практикуя медитацию, йогу, придерживаясь диеты и участвуя в группах поддержки.

За последние 20 лет д-р Кабат-Зинн провел исследования влияния медитации осознанности на различные симптомы, включая тревожное расстройство, хроническую боль и псориаз. Он утверждает, что «через восемь недель курса участники сообщают о резком снижении симптомов, а также психологических проблем, таких как тревога, депрессия и враждебность. Эти улучшения воспроизводимы у большинства участников в каждой группе. Они также возникают независимо от диагноза, что говорит о том, что программа актуальна для людей с широким спектром медицинских расстройств и жизненных ситуаций».

Он также отмечает: «помимо уменьшения симптомов, люди иначе начинают смотреть на себя и на мир. Они сообщают, что чувствуют себя более уверенными в себе, инициативными и мотивированными, лучше заботятся о себе и в большей степени доверяют своей способности эффективно реагировать в стрессовых обстоятельствах. Они также чувствуют, что лучше могут контролировать свою жизнь, способны воспринимать стрессовые события как вызовы, а не угрозы, и находят большее смысла в жизни».

Один фрустрированный участник пришел с вопросом: «Знает ли рыба, что находится в воде? Не думаю, потому что если вы вытащите рыбу из воды, она умрет». Он воспринимал себя как человека, блуждающего в тумане, неспособного увидеть общую картину себя и своего мира. Как можно яснее увидеть себя и свои мыслительные паттерны?

В Практике медитации осознанности формируется ощущение себя как осознания настоящего момента, которое наблюдает за мыслями, возникающими в уме, и рассматривает их как нечто, что следует просто отметить, возможно, откликнуться, но не отождествлять с "я". По мере того, как мы начинаем успокаивать свой ум, этот взгляд на мысли относительно самих себя может проникать все глубже и может яснее увидеть, кто мы есть на самом деле. Когда мы осознаем, что мы - это не наши мысли, мы способны исследовать их глубже и продвигаться к большему покою, который дает нам дополнительную информацию о том, кем мы действительно можем быть, по сути. Как в океане есть волны на поверхности и тихие глубины, мы также можем знать мыслительные паттерны на поверхности и глубины покоя внутри. Таким образом, отвечая на вопрос пациента, рыба может узнать что-то о воде, в которой она находится.

Помимо программ медитации осознанности в медицинских заведениях, обучение практикам осознанности было распространено на другие социальные группы: на заключенных в тюремной системе, жителей города, олимпийских гребцов, судей, баскетбольную команду Чикаго Буллс, руководителей корпораций, а также детей из начальной школы. В настоящее время по всей стране проводится более 240 программ снижения стресса на основе осознанности. Инструкторы приходят из самых разных областей. Большинство из них являются специалистами в области здравоохранения с преподавательским и клиническим опытом или имеют большой опыт медитации и йоги.

Независимо от того, испытываем ли мы серьезную боль и стресс или просто легкое ощущение, что все не так, как нам бы хотелось, медитация осознанности - это инструмент, который позволяет нам видеть мир так, как если бы мы стояли и смотрели на ландшафт своей жизни и мир вокруг нас с новой точки зрения. Мы можем начать осознавать свой вклад в свое недовольство или трудности, и принять решение о переменах. Медитация осознанности предоставляет такую возможность.

Роберта Льюис является сертифицированным преподавателем йоги с 1978 года, обучалась интегральной йоге, лет училась Айенгар-йоге, мягкой ориентированной на пациента йоге, которая предлагается в программе снижения стресса Медицинского центра UMass-Memorial, основанной Джоном Кабат-Зинном. Она занимается медитацией в традициях йоги и Випассаны с 1976 года. Роберта прошла курс снижения стресса на основе осознанности (MBSR) и работала в клинике снижения стресса UMass еще в 1996 году. В то время, когда писалась эта статья, Роберта преподавала йогу и MBSR в Listening: The Barre Integrated Health Center в Барре, штат Массачусетс.