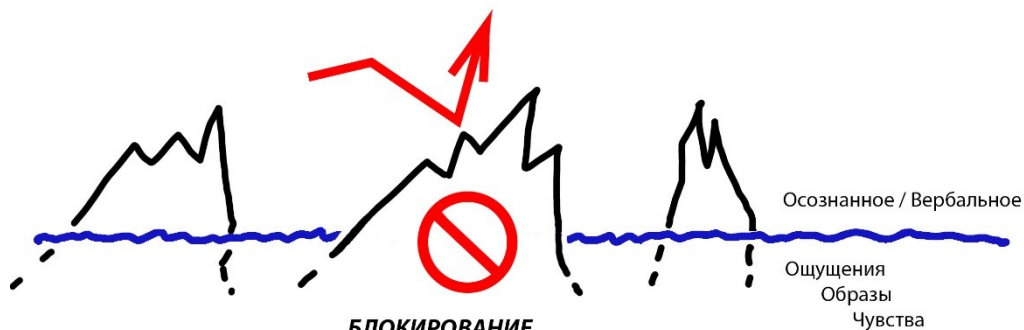


Ответ на эмоциональную или физическую боль

Блокировать / Утонуть / Отпустить / Повернуться навстречу

Дейв Поттер

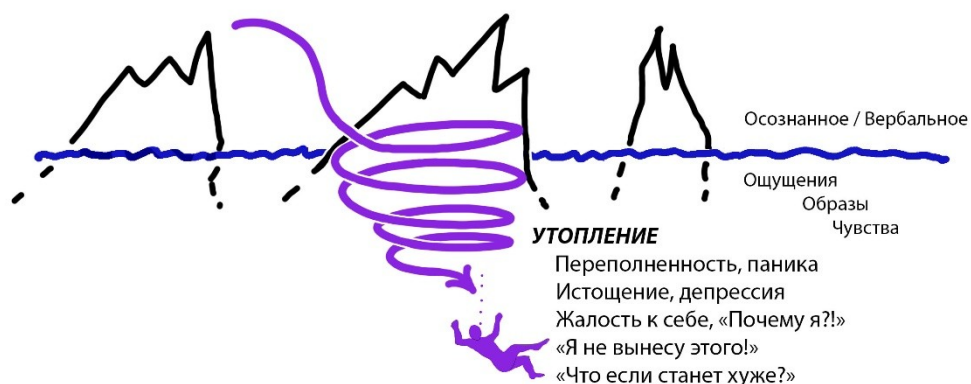
Двумя наиболее распространенными реакциями на сильную боль - физическую или эмоциональную - являются блокирование или переполненность. В "блокировании" мы отталкиваем или отрицаем дискомфорт, подавляя его силой воли, отвлекаясь или погружаясь в дела и заботы, убеждая себя, что у нас нет проблем, и/или занимаясь самолечением с помощью еды, алкоголя или наркотиков. Это «решение» само по себе проблематично и в конечном счете неэффективно не только из-за нежелательных побочных эффектов, но и потому что не устраняется основная причина боли:



БЛОКИРОВАНИЕ

Еда, ПАВ, самолечение
 Уход в работу и другие формы активность
 Отталкивание от себя
 Напряжение, тревога, нетерпение, игнорирование
 «Это меня не остановит»

Вторая наиболее типичная реакция, когда боль переполняет нас, когда мы утопаем в ней, является скорее не сознательным выбором, а следствием отсутствия достаточных ресурсов для борьбы с болезненным состоянием. Утопая, мы поглощены трудностями: переполнены дискомфортом и связанными с ним страхами и/или суждениями. Физическую и/или эмоциональную боль часто сопровождают чувства беспомощности и осуждения («Я этого не вынесу!», «Что, если это продолжится или станет еще хуже?», «Как они/я могли быть такими глупыми?!?» и др.). В конце концов, мы можем почувствовать себя безнадежными и бессильными в том, как справиться с болью.



УТОПЛЕНИЕ

Переполненность, паника
 Истощение, депрессия
 Жалость к себе, «Почему я?!»
 «Я не вынесу этого!»
 «Что если станет хуже?»

Часто происходит не просто блокирование или утопление, а колебание от одной реакции к другой. Например, после периода переполненности, когда переживание боли затопляет нас, может происходить переход к блокированию (еде, самолечению и пр.), которые дают лишь временное облегчение, после чего начинается очередной раунд переполняющих эмоций. В свою очередь, когда эмоций становится слишком много, человек начинает их избегать, пытаясь отвлечься (блокирование) и так далее. Так создается замкнутый круг.

В материалах этого курса, во время медитаций мы отмечали, что, когда возникает некоторое затруднение в форме мысли, эмоции или физического ощущения, мы просто признаем его и затем “твердо, но бережно” возвращаемся к объекту осознания (например, дыханию в сидячей медитации). Это подобно сосредоточенным медитациям, например, в ТМ (трансцендентальной медитации) или христианской молитве, где происходит возвращение к молчаливому повторению мантры или молитвы, когда что-то прерывает ее. В нашем случае мы могли бы назвать это «отпускаяем и возвращением»:



Такой подход укрепляет заземление, стабильность и устойчивость и может привести к очень приятным, даже блаженным состояниям поглощения. И если признание трудности происходит не как отреагирование, если в нем есть место некоторому исследованию болезненной сферы, трудность может действительно сдвинуться или раствориться. Но если это застарелый паттерн, то лежащая в его основе динамика не меняется, и он может произойти снова, ударяя с не меньшей силой.

Есть и другой подход, который мы назовем «поворотом к боли». Это мощный метод, хотя и противоречит интуиции, потому что последнее, что мы хотим сделать, это приблизиться к тому, что нас беспокоит. Вместо того чтобы уйти от возникшей трудности, мы движемся к ней. Хотя такое исследование может показаться пугающим и неудобным, это мягкий процесс, и он выполняется особым образом, который опирается на навыки осознания и безоценочности, над которыми вы трудились в этом курсе.



В «повороте навстречу» присутствует позиция открытого интереса и готовности быть с тем, с чем сталкиваешься, исследовать это, даже если это приносит неудобства. Неожиданным и на первый взгляд парадоксальным результатом пребывания со своим опытом является то, что переживание дискомфорта «я должен выбраться отсюда» уменьшается, а иногда и полностью исчезает. Даже если

боль остается, меняется наши возможности в том, чтобы ее переживать, а с этим и застарелые проблемные паттерны поведения перед лицом трудностей и боли.

«Поворот навстречу» сложным эмоциям или ощущениям, не отреагируя или эвакуируя их, само по себе можно считать искусством, которое заслуживает изучения и практики. Конечно, время и настрой не всегда позволяют углубиться в такого рода исследование, и бывает уместным, если это возможно, отложить трудное ощущение или эмоцию, пока не найдутся время и ресурсы, чтобы справиться с трудностью (что может быть здоровой формой “блокировки”).

Медитации и неформальные практики «Поворота навстречу», описанные в курсе, являются адаптацией [Пятиступенчатая модель](#) Видьямалы Берч. Они направляют нас в исследовании физических и эмоциональных трудностей, привлекая личные ресурсы, которые помогают чувствовать опору под ногами во время практики этого подхода.