



# Пятиступенчатая модель Осознанности

Из книги [Living Well With Pain and Illness](#) [Vidyamala Burch](#)

*В этой новой любви...  
Стань небом...  
Прорвись...  
Проявись как тот, кто вдруг обретает цвет  
Сделай это сейчас.  
Ты скрыт в толще облаков.  
Выскользни из них...  
Всю свою жизнь ты лихорадочно бежал  
От тишины...  
Теперь же настало время  
Безмолвного полнолуния*

*Руми*

Теперь, когда у вас есть представление о том, что такое осознанность, давайте исследуем, как ее развивать, поскольку осознанность – это образ жизни, который возвращается практикой. Лишь немногие способны поддерживать непрерывность осознания, для большинства же из нас тренировка осознанности означает возвращение внимания, когда оно отвлекается. Возможно, вы застанете себя за этим сотни раз за день, однако, выбор осознанности хотя бы единожды, уже означает победу, неважно, насколько мимолетным был этот опыт. Это шаг изменения привычного поведения. В свое время осознанность также станет привычкой.

Практика осознанности подобна любой другой практике. Если вы хотите стать спортсменом, нужно развивать определенные мышцы, чтобы быстро бегать. Так и с осознанностью: ее развитие требует тренировки способности осознать, чтобы она становилась все более надежным источником силы и стабильности.

В этой главе описаны пять ступеней, или пять последовательных стадий развития осознанности, предлагающих реалистичный и

доступный подход к практике для тех из нас, кто живет с болью и болезнью. Я добавила небольшие упражнения для первых четырех стадий. (аудио-версию можно найти на сайте [soundstrue.com/burch](http://soundstrue.com/burch).)

## ПЕРВЫЙ ШАГ

### ИСХОДНАЯ ТОЧКА: ОСОЗНАННОСТЬ

Первый шаг в развитии осознанности заключается в том, чтобы просто заметить *что* на самом деле происходит в каждый конкретный момент нашей жизни. Например, осознание дыхания, тела, когда сидим, стоим или лежим, наших ощущений – приятных или болезненных. Мы начинаем замечать мысли и эмоции как отдельные элементы нашего опыта, а не идентифицируемся с ними. Мы можем лучше осознать происходящее в мире и с другими людьми. Можно вдруг заметить какую-то мелочь, например, ощущение солнца на коже, вкус апельсина, зелень травы в летний день. Осознанность можно сравнить с переходом от двумерного, черно-белого мира к трехмерному, насыщенному цветом.

#### Упражнение: Осознание настоящего момента

Обратите внимание на то, что с Вами происходит прямо сейчас. Можете ли Вы ощутить, как держите книгу? Она теплая или холодная, жесткая или мягкая, тяжелая или легкая? Удобно ли ее держать? Ваши плечи расслаблены или скованны? А что с животом: он мягкий или напряженный? Что происходит, когда Вы переносите внимание на эти области? Чувствуете ли Вы некоторое расслабление там? Вы можете менять позу, как захотите, как только почувствуете большую осознанность.

Затем обратите внимание на ощущение контакта между Вашим телом и опорой. Чувствуете ли Вы легкость или тяжесть тела, оно расслаблено или напряжено? Просто наблюдайте, что ощущает Ваше тело, не оценивая происходящее.

Как в данный момент чувствуется дыхание? Какие части тела двигаются при дыхании?

Какие запахи Вы ощущаете?

Сколько цветов Вы видите? Можете ли Вы просто наслаждаться ими, отмечая различные оттенки и текстуры? Освоившись с этим упражнением, Вы можете распространить осознание на другие аспекты Вашей жизни, с вниманием, вовлеченностью и интересом относясь к своему опыту.

## ШАГ ВТОРОЙ

### Обратиться к неприятному и беспокоящему

Второй шаг – развернуться к неприятным сторонам опыта – может вызвать удивление и показаться противоречащим здравому смыслу. Это может даже прозвучать мазохистично. Однако поворот к боли, возможность увидеть ее очень важна, поскольку человек, живущий с хронической болью, обычно пытается сделать все, чтобы заблокировать ее или оказывается поглощен ею. Ни в том, ни в другом случае мы не соприкасаемся с тем, что на самом деле является болью.

Когда человек впервые обращает внимание на болезненное ощущение, он скорее замечает свое сопротивление боли, чем саму боль. Но можно бережно «продвигаться» к ней, благодаря осознанию и используя дыхание для более глубокого контакта со своим телом. Можно делать вдох с чувством осознанности и выдох с чувством отпускания.

Со временем вы научитесь доброжелательному, безоценочному отношению ко всему своему опыту и позволите болезненным ощущениям просто быть. Вы можете развить такое заботливое отношение к своей боли – это как естественное побуждение матери взять на руки и утешить упавшего ребенка. Да, она не в силах избавить его от боли, но ее любящий отклик смягчит дистресс.

### РЕБЕККА

Ребекка родилась с многочисленными нарушениями и перенесла более 40 операций. Много лет она занималась медитацией и недавно

сказала мне, как ей помогло то, что она смогла повернуться к боли лицом:

Обратиться к боли означало встретиться лицом к лицу со страхом потери контроля над болью и того, что она охватит меня целиком. Я никогда, по сути, не смотрела на боль, она была для меня монстром. Итак, я попробовала посмотреть на этого монстра. Какой она формы? Где конкретно располагается? Есть ли у него цвет? Мне стала интересна собственная природа боли. И я поняла, что какой бы жуткой она не была, она не убивает меня! Я выяснила, что некоторые виды боли легче выносить. Так, я легче переношу свежую, чем застарелую, ноющую боль. Я также обнаружила, что сделала идею боли твердыней, подобной огромной горе с острыми пиками. Однако, когда я повернулась к ней, то увидела, что она меняется, и возможность заметить эти изменения и различия в состоянии помогает мне переживать боль, а не отреагировать ее.

### *Принятие в каждый отдельно взятый момент времени*

Можно ожидать, что обращение к боли только усугубит чувство переполненности и потери контроля, как боялась Ребекка. Но чувство переполненности обычно исходит из избыточной идентификации с нашими идеями о переживании. Мы думаем: «О, Боже! Это ужасно. Я не вынесу этого. Я ненавижу свою жизнь. Я мучаюсь с этой болью уже 10 лет, она никогда не уйдет. Все становится только хуже. Я устала. Я не смогу встречаться с друзьями, и они забудут меня. Неудивительно, что у меня не осталось друзей». Не успели вы оглянуться, как оказались в плену мыслей о том, как ваша боль захватывает все ваше прошлое и будущее.

Когда вы с осознанием и интересом относитесь к актуальному переживанию боли, вы можете увидеть, что она не настолько ужасна, как вы боялись. Фокусировка на непосредственном восприятии ощущений, а не на идеях о них переносит в момент настоящего, в котором переживание всегда текуче и изменчиво. Вы понимаете, что переживаете боль не бесконечно, а всегда один момент за раз – как я поняла во время пребывания в больнице (см. стр. 5). Страх, через который я не могла прорваться всю ночь, растворился, когда я осознала, что должна просто проживать каждый момент, что настоящий момент всегда выносим, и что единственный подлинный способ быть живым в полноте – это быть открытым всем

моментам своей жизни, а не только тем, что мне приятно.

### **Упражнение: движение к неприятному**

Пока Вы сидите или лежите, бережно впустите в Ваше сознание те неприятные или болезненные ощущения, которые Вы можете испытывать. Дайте им войти в Ваше сознание, отнеситесь к ним с интересом и теплом. Не забывайте дышать! Обычно мы напрягаемся, защищаясь от боли, и забываем дышать.

Возможно, Вы в большей степени почувствуете сопротивление и напряжение, чем саму боль. Если так, можно исследовать это сопротивление, обращая на него внимание, подобно тому, как мы направляем свет на то, что скрыто в тени. Возможно, Ваше внимание могло бы прикоснуться к нему, как мы касаемся плотного, но податливого объекта. Позвольте этому прикосновению понемногу смягчаться с каждым вдохом. Возможно, Вы почувствуете, как сопротивление уменьшается по мере того, как тело заземляется через дыхание.

Приоткрывая сознание для боли, обратите внимание, каковы Ваши ощущения, как они изменяются. Они могут ощущаться как тяжелые и напряженные в один момент и более мягкие в другой. Или острые и резкие, а затем мерцающие.

Можете ли Вы определить, где в теле сосредоточена боль? Постарайтесь быть точными. Вы можете заметить, что боль более локальна, чем Ваши мысли. Возможно, это первый опыт исследования боли, поэтому будьте терпеливы к мыслям или чувствам страха и тревоги, которые могут возникнуть. Обратите внимание на то, что они также постоянно меняются. Получается ли у Вас немного спокойнее относиться к неприятным переживаниям, которые Вы замечаете, использовать дыхание каждый раз, когда Вы чувствуете напряжение, и помнить о том, чтобы тело всем своим весом опиралось на землю?

## **ТРЕТИЙ ШАГ**

### **В поиске приятного**

Этот третий шаг в развитии осознанности, на самом деле, вытекает из второго, но может прозвучать еще более неожиданно. Речь идет о том, чтобы стать чувствительным к тому приятному, что происходит с нами. Ожесточение, направленное против боли, также

закрывает для нас приятные стороны жизни, и мы теряем чувствительность, позволяющую нам ощущать полноту жизни и переживать удовольствие и любовь. Конечно, это защищает немного от переживания боли, но также делает нечувствительным к другим людям, красоте природы, просто удовольствиям от ощущения тепла, когда сидим на солнце. Когда мне больше всего удавалось быть со своей болью как изменяющимся, динамическим переживанием, я также была в максимальном контакте с утонченностью и всей остротой человечности и больше всего могла ценить мир вокруг меня.

По мере развития более открытых отношений с болью, Вы открываете для себя, что всегда есть что-то приятное, даже красивое в Вашем опыте, если присмотреться. Все, с кем я работала, даже люди с сильной болью, могли найти что-то приятное, чтобы сфокусироваться на этом, а для тех из нас, кто живет с хронической болью или заболеванием, это может вызвать большое облегчение.

Поиск приятного подобен исследованию в поисках сокровищ. Это могут быть очень простые вещи, такие как тепло в руках, или приятные ощущения в животе, или красота луча солнца, струящегося по комнате. Если Вы в больнице, это может быть запах цветов рядом с кроватью или удовольствие быть рядом с любимым человеком (возможно, Вы заметите столь дорогие морщинки вокруг глаз, когда он улыбается, или как по-особенному держит Вас за руку).

Став более осознанной, я обнаружила, что гораздо лучше настроена на нюансы своих ощущений. Я замечаю, как волосы ложатся на лоб; когда я медитирую с закрытыми глазами, я чувствую контакт между глазами и веками. Такая чувствительность обогащает переживание настоящего момента, делает его более многосторонним и живым.

## **ДЖЕРАЛЬДИНА**

Серьезная проблема с шеей провоцировала такое головокружение, что каждый день, встав утром, я сдавалась и возвращалась в постель. Я ушла с работы и проводила полжизни в кровати. Я была переполнена злостью, тоской; чувствовала, что обстоятельства болезни руководят моей жизнью и жизнью моего мужа и двух наших маленьких детей.

Мое отношение начало меняться, когда я начала развивать в себе осознанность. Однажды я лежала в постели, чувствовала себя ужасно, но вместо обычных негативных мыслей о том, как все это отвратительно, я заметила, как комфортно лежит подушка под головой, как мне тепло, как мягко свет проникает в спальню, как же мне повезло, что у меня такая поддерживающая семья.

### ***Что делать, если Вы не можете найти ничего приятного***

Если Вам очень больно, предположение о том, что в Вашей жизни есть что-то приятное, может прозвучать как издевательство. Вам потребуется исследовать эту область с установкой открытости ума и готовности к новым переживаниям в противовес устоявшимся идеям. Это может Вас удивить.

Несколько лет назад я была в больнице после операции. У меня развилась инфекция, которая вызывала чудовищную боль. В поисках приятных ощущений, я обнаружила, что мне нравится, как мое тело соприкасается с чистой, свежей простынею. По контрасту с болью это ощущение казалось особенно приятным.

### ***Поиск приятного – это не просто отвлечение***

Сердобольные друзья и специалисты могут призывать к «позитивному мышлению», когда Вам больно. Это может быть хорошим советом, но создание видимости, ложная позитивность скорее является одной из форм избегания. Поиск приятных аспектов опыта в рамках практики осознанности кардинально отличается от этого. На втором шаге Вы признали свою боль с сочувствием и заботой, не пытаясь отвлечься или заблокировать ее. Эта установка чувствительности, открытости и честности к целостности Вашего опыта, включая боль, теперь позволяет Вам обратиться к приятным аспектам настоящего момента, которые всегда были, просто ускользали от Вашего осознания. Вы скорее ощутите стабильность и целостность, чем бег за удовольствием, которое бы позволило не чувствовать боль, избегать ее. Удивительно, что удовольствие никуда не исчезало. Просто сознание было закрыто для него, находясь под гнетом боли. Открываясь приятным ощущениям, Вы можете испытать облегчение, что наконец-то уделяете им внимание.

**Упражнение: поиск приятного**

Начните с осознания тела, когда Вы лежите или сидите. Обратите внимание на то, как при дыхании грудная клетка или живот приподнимаются и опускаются, позволяя телу отчетливее чувствовать контакт с поверхностью и притяжение земли, особенно на выдохе.

Если Вы чувствуете боль, отпустите тенденцию к усилению напряжения, мягко перенесите фокус внимания на что-то приятное, что есть в это мгновение, подобно камере, которая наезжает на красивый объект.

Прежде всего, отметьте приятные телесные ощущения, какими бы незначительными они ни были. Это может быть чувство тепла в руках, приятное покалывание где-то в теле или, возможно, чувство облегчения в груди, когда Вы позволяете себе побыть во всей полноте Ваших переживаний. Возможно, Вы отметите любопытное ощущение в левой мочке уха, которое Вам покажется приятным. Пройдитесь мысленно по телу, задерживаясь, когда будете находить что-то приятное.

А теперь расширьте свое осознание и обратите внимание на приятные звуки. Позвольте себе некоторое время просто наслаждаться ими. Отметьте переходы к мыслям об их источнике или желанию, чтобы они продолжались. Просто позвольте им появляться и исчезать.

Посмотрите вокруг и обратите внимание на что-то красивое или приятное в Вашем окружении. Возможно, это свет в комнате или картина на стене. Просто посмотрите на это, как будто видите впервые.

### **ДЭББИ**

Дэбби живет с тяжелой скелетно-мышечной болью и слабостью. Она начала курс Breathworks, находясь в состоянии депрессии и истощения, и в голос рассмеялась, когда услышала о задаче поиска приятных аспектов ее переживания. Казалось невероятным, что она может чувствовать что-то кроме боли и отчаяния. Но, устраивалась, чтобы начать медитацию, она обратила внимание на стену, и поняла, что ей нравится, как тщательно выполнена кладка, как аккуратно подогнаны кирпичи. Для Дэбби было открытием, что в ее жизни есть приятные стороны, которые она обычно не замечает, потому что полностью идентифицирована с болью.

## ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ

### Расширение осознания: развитие внутреннего контейнера и беспристрастности

На четвертом шаге Вы расширяете осознание, чтобы включить и приятные, и неприятные аспекты Вашего опыта, подобно переходу с фокусированной на широкоугольную линзу. На этой стадии, вместо того, чтобы фокусироваться на приятном или неприятном, Вы начинаете осознавать все многообразие каждого момента, не отталкивая неприятное и не цепляясь за приятное. Практика осознанности заключается не в избегании трудностей, а в удержании целостности жизни в ее многообразии и глубине.

Дзенский учитель Шарлотта Йоко Бек называет это состоянием «стать большим контейнером». Часто мы чувствуем, что наш внутренний контейнер слишком мал, чтобы вместить то, что с нами происходит, как будто мы сами – очень ограниченный, маленький контейнер. Это вызывает стресс. Но если Вы станете для себя большим контейнером, Вы сможете справляться с тем, что происходит, сохраняя при этом чувство внутреннего простора. Этот контейнер может стать практически безграничным и давать чувство пространства, свободы и стабильности.

Если вы положите чайную ложку соли в маленький стаканчик воды, вода будет очень соленой, но если то же количество соли добавить в озеро, это никак не повлияет на вкус. Осознанность помогает нам стать таким глубоким и чистым озером: наш опыт, наши переживания не переполняют нас, мы справляемся как со взлетами, так и с падениями, сохраняя честность в отношении того, что происходит.

Принятие опыта в полноте может приносить огромное облегчение. Это дает гораздо более глубокое расслабление. Когда Вы чувствуете ощущения тела здесь и сейчас, какими бы они ни были, Вы можете проживать их, отмечая одновременно ощущение стабильности в области живота, а не идентифицируясь с тревожными мыслями о боли или болезни. Подлинная укорененность в теле ощущается как возвращение домой.

### *Чувство связи с другими*

Другая составляющая четвертого шага связана с чувствительностью и осознанностью в отношении других людей. Вы можете отметить,

как Вы общаетесь с друзьями и семьей, как они общаются с вами. Когда мы становимся более эмоционально крепкими, растет наша способность принимать вещи такими, какие они есть, мы становимся менее уязвимыми и в большей степени способны наслаждаться обществом других людей.

### **Упражнение: Открытость полноте опыта**

Обратите внимание на полноту опыта, когда Вы сидите или лежите и читаете эту книгу. Почувствуйте, как Вы держите книгу, перенесите внутренний взгляд на тело, как Вы сидите на стуле или лежите на кровати. На несколько мгновений сконцентрируйте осознание вокруг дыхания. Попробуйте почувствовать, как дыхание легко покачивает тело, как тело опускается на каждом выдохе. Вы можете представить, как покачиваетесь на волне, с ее ритмичным, неистощимым движением.

Представьте, как разные аспекты Вашего опыта этого мгновения происходят в открытом пространстве осознания. Позвольте всему появляться и исчезать с текучим ощущением изменения и потока, не отталкивая неприятное и не цепляясь за приятное. Возможно, на мгновение Вы почувствуете расслабление, а затем Вас опять охватят мысли или переживания. Ничего страшного. Каждый раз, когда Вы замечаете момент сопротивления или цепляния, Вы можете вернуться к чувству широты и открытости. Позвольте Вашему осознанию фокусироваться на дыхании, на животе, быть открытым и включать все, будь то внутреннее переживание или что-то, что Вы ощущаете органами чувств, например, звук.

### *Осознание мира*

Наконец, третье измерение расширенного контейнера – это осознание мира вокруг себя. Я пережила такой опыт ближе к тридцати годам, когда в течение полутора лет снимала фильм на основе образов природы. Медитация учила меня «быть», и это дало мне возможность осознавать мир вокруг меня, а не убегать от своей боли. Я больше не могла лазать или ходить в походы, но фотография позволила мне объединить любовь к природе с радостью творчества. Тот фильм родился из моего опыта пребывания в больнице и интереса в отношении времени и пространства, а также тайнства момента настоящего.

Я путешествовала по живописным землям Новой Зеландии и старалась глубже всмотреться

в этот мир. Я лежала на спине и смотрела на синеву неба, какую увидишь только в Новой Зеландии, и фотографировала бесконечно меняющиеся облака и краски. Я фотографировала черный вулканический песок на берегу с таким приближением, что его можно было бы принять за образ галактики. Языки пламени прыгали и плясали, разрушая иллюзию, что застывшее изображение может остановить безжалостное движение огня; гладкая вода разбивалась на лихорадочные каскады стремительного потока. Я научился видеть невероятную красоту сокровенной глубины вещей и постоянно меняющуюся природу материи. Я научилась видеть, что нет смысла ни за что цепляться, потому что природа всего - это изменение. Как вы можете схватить горсть облаков? Как только я ловила изображение волны, оно исчезало.

Я стремилась ценить изысканную красоту жизни, не цепляясь за нее, быть открытой текстурам окружающего мира, позволяя опыту просачиваться между пальцами. С тех пор это увлечение не покидает меня, и оно преподает важные уроки в моей жизни.

## ПЯТЫЙ ШАГ

### Выбор: учиться отвечать, а не отреагировать

Такая широкая перспектива позволяет перейти к пятому шагу: выбору отвечать на обстоятельства, а не отреагировать на переживания, особенно когда они связаны с трудностями. Чувство, что у Вас есть свобода выбора того, как Вы реагируете, является сердцем практики осознанности.

В каком-то смысле каждый из пяти шагов предполагает выбор: вы начинаете замечать свой опыт, а не избегать его, двигаться к болезненному и искать приятные аспекты, а также расширять свое осознание. Эти стадии представляют различные аспекты опыта, помогая различать первичное страдание - действительные болезненные или неприятные ощущения - и вторичное страдание, которое возникает из сопротивления им. Это создает ощущение простора, как если бы Вы были большим контейнером. Вместо того, чтобы чувствовать, как боль заполняет все, имея место для выбора ответа, Вы можете найти способы творчески, мягко и гибко реагировать на любые обстоятельства. Предыдущие шаги осознанности подготавливают к тому, чтобы действовать с инициативой и уверенностью.

Когда к жизни подходят таким образом, с осознанностью, она может быть потоком выборов и творческих возможностей вместо постоянных попыток отвлечения и сопротивления.

Вот пример из моего дневника, как я работаю с этим сама:

*Сегодня я проснулась с чувством усталости и тошноты, но в то же время, хотела писать, как планировала. Мне хотелось избавиться от боли в спине, слабости и тошноты. Я почувствовала, что каменею от боли, и напряжение в моем теле нарастало. Я поймала себя на этом и решила остановиться, лечь и послушать диск с медитацией. К концу я почувствовала, что сошла со старой колеи и передо мной открылась более широкая перспектива. Я поняла, что на самом деле не имеет значения, закончу сегодня работу или нет. Сейчас 5:30, работа потихоньку продвигается. Я использую таймер, чтобы напомнить себе о перерыве каждые двадцать минут работы за столом, и когда я слышу его звук, я снова стою перед выбором: отреагировать, игнорируя его, или ответить и лечь, сменить позу?*

### Осознанность – это не подавление

Легко слышать о ценности ответа, а не отреагирования, и думать, что вы не должны слепо реагировать. Но когда мы чувствуем себя не в настроении, когда мы раздражены и переживаем не лучшие времена, нам сложно безоценочно относиться к трудным переживаниям и эмоциям, и мы думаем, что потерпели неудачу в практике осознанности. Но осознанность - это честное осознание того, что происходит, а не маска ложной невозмутимости. Если вы чувствуете раздражение, практика заключается в том, чтобы осознавать его без осуждения, и тогда вы можете найти лучший способ, как ответить на такую ситуацию.

Жить с болью тяжело, поэтому понятно, что у вас могут быть такие эмоции, как раздражение или гнев. Но если Вы можете признать эти чувства, когда они возникают, Вы увидите пространство вокруг них. Такие эмоции часто подпитывают сами себя по нарастающей спирали вины, жалости к себе и гнева, но всегда можно найти моменты, в которые вы можете выбрать, чтобы поддержать более помогающие состояния ума. Это нелегко, мы чувствуем себя

так уязвимо и неловко, когда сталкиваемся со своим негативом, но каждый раз, когда Вы справляетесь с этим, это дает немного свободы.

Одним из главных эмоциональных воздействий моей боли является то, что я становлюсь нетерпеливой и раздражительной, особенно при длительных дискуссиях или групповых ситуациях, требующих терпения. Если есть решение, которое нужно принять, я хочу сделать это быстро. За этим стоит мысль, что чем скорее я закончу, тем скорее смогу лечь. Но такая установка нелегка для других, и это повлияло на мои отношения и дружбу. Я хотела бы, чтобы это было не так, но я понимаю, что лучше всего просто признаться в появляющемся раздражении, вместо того, чтобы думать, что я могу предотвратить его. Моя практика осознанности помогает мне замечать происходящее, не слишком защищаясь, и принимать меры, чтобы вести себя по-другому.

Недавно я был на ретрите, и мой коллега Ратнагуна очень хорошо продемонстрировал этот честный и подлинный аспект осознанности. Когда мы встретились для обсуждения программы ретрита, он казался замкнутым, и вскоре сказал мне, что чувствует раздражение. Но он сообщил об этом, никого не обвиняя. Его опыт медитации означал, что он мог быть точным и простым в оценке того, что он чувствовал, поэтому ему было легко сопереживать. Он также знал из прошлого опыта, как этот вид раздражения возникает; ему просто нужно было время побыть наедине со своим опытом, и он знал, что потом это пройдет. Меня вдохновляло то, что Ратнагуна мог честно говорить о своих чувствах, не подавляя их и не отождествляясь с ними, и что у него хватало смелости обратиться к лежащей в их основе печали, давая ей пространство, в котором она могла естественным образом утихнуть.

## **СПЕЦИАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ПРАКТИКЕ ОСОЗНАННОСТИ ПРИ БОЛИ И БОЛЕЗНИ**

Практика осознанности может показаться обманчиво простой, поэтому я хочу перейти к нескольким областям, которые особенно важны для тех из нас, кто живет с болью или болезнью.

### ***Работа с острой болью***

Иногда переживание физической боли настолько интенсивно, что вы просто не можете работать с ней, используя осознанность, независимо от того, сколько медитаций,

релаксаций или других техник вы практиковали. Важно не чувствовать, что вы потерпели неудачу, если вы подавлены своим физическим состоянием; все еще можно вернуть в нужное русло.

После последней операции я провела в больнице шесть недель. До последних нескольких дней я чувствовала себя эмоционально позитивно и умудрялась сохранять спокойствие и терпение, но потом боль стала очень сильной, и я впала в страх, уныние и жалость к себе. Меня навестила подруга, и я начала ныть о другой подруге, которая, как мне казалось, совсем обо мне забыла. Когда она ушла, я почувствовал себя еще хуже: мне пришлось справляться не только с болью, но и чувством вины за свою реакцию и ее воздействие на мою подругу. На следующее утро я позвонила ей и извинилась; я сразу почувствовала себя лучше. Я начала медленно выбираться из ямы и получила важный урок: даже если, пребывая в самом жутком состоянии, я не могла остановить свои реакции, я все еще могла исправить ситуацию позже, найдя момент для выбора.

### ***Лекарства и Осознанность***

Люди иногда думают, что они не могут практиковать осознанность и одновременно принимать обезболивающие, транквилизаторы, антидепрессанты и так далее, поскольку те влияют на психику. На мой взгляд, здесь нет никакого конфликта. Некоторые лекарства действительно затуманивают разум, но и сильная боль затуманивает его. Если я слишком сильно уменьшаю дозу своего лекарства, я, в конечном итоге, становлюсь напряженной и истощенной, что не помогает мне развивать осознанность, поэтому я принимаю несколько обезболивающих препаратов в дозе, прописанной моим консультантом по обезболиванию. Вопрос в том, чтобы найти оптимальную дозу, которая оставляет ум как можно более ясным, но не подавленным болью.

Практика осознанности действительно помогает многим людям чувствовать себя более расслабленными и счастливыми, а также лучше спать, уменьшить количество лекарств, таких как транквилизаторы или снотворные. Имейте в виду, что вносить коррективы в план лечения может только ваш врач.

## ***Отвлечение и Осознанность***

Означает ли развитие осознанности в отношении эмоциональных переживаний, включая боль, что приемы отвлечения больше не нужны? Я думаю, что оно может присутствовать, учитывая Вашу мотивацию и состояние, острое или хроническое. При острой боли, о которой Вы знаете, что она пройдет, может помочь отвлечься, сделать что-то более приятное, чем просто наблюдать за болью. Но при хроническом заболевании постоянное отвлечение внимания может создать привычку избегания, что, по сути, приносит еще большие страдания. Если мать игнорирует плачущего ребенка, потому что она занята, ребенок будет плакать громче, и всем станет только хуже. Но если ребенку уделить внимание, он может успокоиться, и тогда мать тоже может расслабиться. Аналогично и с болью. Если Вы

принимаете боль в свое сознание, Вы можете найти ей место в широкой перспективе, занимаясь другими вещами и преследуя свои интересы. Такой подход способствует более полноценной и успешной жизни в долгосрочной перспективе.

Я называю отвлечение, продиктованное избеганием и отрицанием болезненного опыта «навязчивым отвлечением». Альтернативой является «сознательное отвлечение», когда вы осознанно решаете отвлечься от боли, занимаясь чем-то другим. Этому, определенно, есть место в управлении болью на основе осознанности. Часто я решаю почитать книгу или посмотреть фильм как стимулирующий и приятный способ расслабиться и отдохнуть. Сознательное решение сделать это сильно отличается от простого перехода от одного отвлечения к другому.