

Кэтрин Полан Ожеш

психотерапевт, специалист  
по вопросам брака и семьи

Уильям Муркрофт

психотерапевт, специалист по  
поведенческой терапии нарушений сна

# Прощай, бессонница!

КАК РАССЛАБИТЬСЯ,  
УСПОКОИТЬСЯ И  
ВЫСПАТЬСЯ

Программа на 4 недели



**Кэтрин Полан Ожеш  
Уильям М. Муркрофт  
Прощай, бессонница!  
Как расслабиться,  
успокоиться и выспаться.  
Программа на 4 недели**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=50540782](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50540782)*

*Прощай, бессонница! Как расслабиться, успокоиться и выспаться.  
Программа на 4 недели / Ожеш Полан К., Муркрофт У.: Весь; Санкт-Петербург; 2020  
ISBN 978-5-9573-3566-5*

### **Аннотация**

Современный мир задает высокий темп жизни, и не всем людям удастся войти в ритм таким образом, чтобы выделять полноценное время на отдых, освобождать голову от рабочих вопросов, выходить из режима многозадачности, справляться со стрессом. В результате у человека накапливается физическое и эмоциональное напряжение, которое зачастую приводит к бессоннице. Это нездоровая ситуация, она наносит вред организму, и важно понимать, что пытаясь решить проблему с помощью снотворного, человек только усугубляет ее –

механизм естественного засыпания со временем отключается. Авторы предлагают методику, которая поможет самостоятельно справиться с бессонницей, наладить сон и вернуть в свою жизнь полноценный ночной отдых. Все, что требуется, это желание уделить время своему физическому и душевному состоянию и умение находиться в моменте «здесь и сейчас». Подробные инструкции и пошаговое руководство, расписанное по дням, поможет вам быстро освоить предлагаемые техники и увидеть результат уже после первой недели выполнения осознанных медитаций.

# Содержание

Благодарности	10
Предисловие	13
Введение	17
Познакомьтесь с Биллом	19
Теперь познакомьтесь с Кэтрин	21
А сейчас о вас	24
Часть 1. Понимание основ	27
Глава 1. Почему у нас возникают проблемы со сном	27
Сопротивление: вторая стрела	32
Понятие стресса	35
Конец ознакомительного фрагмента.	38

**Уильям Муркрофт,  
Кэтрин Полан Ожеш  
Прощай, бессонница!**

**Как расслабиться,  
успокоиться и выспаться.  
Программа на 4 недели**



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего

издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Приглашаю Вас принять участие в деятельности Центра сознательного развития «Автор Жизни»: [www.av-z.ru](http://www.av-z.ru)

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»



Пётр Лисовский

**Catherine Polan Orzech, William M. Moorcroft**  
**Mindfulness for Insomnia. A Four-Week Guided Program**  
**to Relax Your Body, Calm Your Mind, and Get the Sleep**  
**You Need**

Перевод с английского *Курьяновой Ирины*

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications,  
Inc., 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609,  
[www.newharbinger.com](http://www.newharbinger.com)

Упражнение «Трехминутная медитация-передышка» (“Three-Minute Breathing Space”) адаптировано из “Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression” by Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, and John D. Teasdale. © 2002 Guilford Press. Печатается с разрешения.

Упражнения «Дыхание, наполненное любовью» (“Affectionate Breathing”), «Как вы относитесь друг к другу» (“How Do You Treat a Friend”) и «Перерыв на самосострадание» (“Self-Compassion Break”) адаптированы из “Mindful Self-Compassion Workbook” by Kristin Neff and



Christopher Germer. © 2018 Guilford Press. Печатается с разрешения.

Отрывок из Rumi “The Guesthouse”: перевод Coleman Barks. © 1997 by Coleman Barks. Печатается с разрешения.

© 2019 by William M. Moorcroft and Catherine Polan Orzech

© Перевод на русский язык, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2020

# Благодарности

*Кэтрин Полан Ожеш*

Выражаю признательность Венди Миллстин из издательства «Нью Харбинджер», которая восемь лет назад связалась со мной и спросила, могу ли я написать книгу об осознанности. Спасибо ей за настойчивость. Благодарю Райана Бареша и Калеба Беквиса за терпение и творческий подход при редактировании – они помогли сделать наши рекомендации более доступными и понятными читателям.

Эта книга не была бы написана без сотни людей, посещавших занятия по снижению стресса на основе практик осознанности (ССПО) и осознанного самосострадания (ОСС), которые я проводила в течение двадцати лет, без многих и многих клиентов, которым я помогала установить исцеляющую связь с собой. Я многое постигла, медитируя с этими людьми. Все это является для меня источником смирения и укрепляет веру в исцеляющую силу разума, наполненного осознанностью, любовью и добротой.

От всего сердца хочу поблагодарить моих наставников, олицетворяющих сострадательную осознанность и поделившихся со мной мудростью дхармы. Выражаю бесконечную признательность многим учителям медитации випассана, проводившим выездные семинары, Джону Кабат-Зинну,

неустанному популяризатору учения об осознанности, Кристин Нефф и Крису Гермеру, которые разработали программу осознанного самосострадания, а теперь терпеливо изучают и обучают пациентов осознанности. Спасибо Стиву Хикману, путешествующему будхисаттва, за вдохновение бесконечной способностью обучать и делиться с людьми любовью, не знающей границ. Также благодарю Дайан Рейбел, моего наставника и друга: без тебя и твоих руководств по медитации и обучению я бы не достигла того, что имею сегодня. Невозможно выразить словами, в каком я долгу перед тобой. Спасибо!

Выражаю признательность моим дорогим друзьям Илиане Картас и Дорис Ферледжер: вы – мои музы. Благодарю Джессику Лондри, которая поверила в мои писательские способности задолго до того, как я считала это возможным. Также – Мишель Калман за то, что бесчисленное количество часов терпеливо слушала меня, а потом обсуждала важные для меня вопросы. Выражаю благодарность всем вам.

Благодарю Билла Муркрофта, который отважно отправился со мной в одно путешествие. Спасибо за сопричастность!

С любовью выражаю признательность моим родителям, от которых я получаю бесконечную поддержку.

Рафаэлю Ожешу, моему большому поклоннику, и Дэну Ожешу: спасибо вам за помощь во время этой большой работы и за организованность. Люблю вас обоих.

## *Уильям Г. Муркрофт*

Прежде всего я бы хотел выразить благодарность моей верной спутнице Лори Данн. Поразительно, как поздно мы встретились и как сегодня наслаждаемся обществом друг друга. Лори всегда с пониманием относилась к тому, что я снова и снова садился за компьютер «работать над книгой». Она всегда с готовностью слушала, «как идет моя работа», и брала на себя все дела по дому, которыми «мне было некогда заниматься». Жизнь с Лори прекрасна.

Также я бы хотел выразить признательность Джейсону Онгу за то, что он вдохновлял меня на работу и помог связаться с издательством «Нью Харбинджер».

Эта книга не была бы написана без сложившегося в течение нескольких лет сообщества многочисленных клиентов, которые помогали мне совершенствовать систему ТБНОП (терапия бессонницы с помощью направленной осознанности с принятием) – мы вместе постепенно отработывали эту методику. Спасибо вам всем.

Как и Кэтрин, я также безмерно благодарен сотрудникам издательства «Нью Харбинджер» за помощь в написании этой книги, а также за руководство и содействие по мере реализации проекта.

# Предисловие

Спать – легко. Вы ложитесь в постель, выключаете свет, закрываете глаза и блаженно засыпаете. Семь-восемь часов спустя вы просыпаетесь отдохнувшим и готовы свернуть горы. Все *представляют* сон именно так?

К сожалению, многие сталкиваются с другой реальностью. Примерно треть взрослого населения испытывает затруднения при засыпании или во время сна, а 10–15 процентов вообще страдают хронической бессонницей. Если вы, как и несколько миллионов других людей, сталкиваетесь с чем-то подобным, то, возможно, сон для вас – это то, что требует определенных усилий, является чем-то непредсказуемым. Может быть, вы вовсе утратили уверенность в своей способности спать. Вероятно, вы слышали о гигиене сна и пытались в точности соблюдать предписания врачей, но проблема, тем не менее, не решилась. Отчаянные попытки получить хоть какое-то облегчение привели вас к приему снотворного, которое помогает «отключиться», но теперь вы волнуетесь о возможной зависимости и необходимости постоянного применения подобных препаратов. Звучит знакомо?

К счастью, существует подход, позволяющий улучшить качество вашего сна и качество бодрствования без лекарств и соблюдения длинного перечня правил гигиены сна. Это – осознанная медитация. Хотя она относительно нова для

западного общества, сам ее подход известен с давних времен и берет свое начало в философии и практике буддизма. Со временем появлялись новые программы по обучению принципам и практикам осознанной медитации, позволяющие справиться с проблемами со здоровьем, в том числе с бессонницей. В настоящее время накоплен большой объем данных, свидетельствующих о пользе осознанной медитации при различных хронических заболеваниях, в том числе симптомах рака, предотвращении рецидивов депрессии и снижении признаков тревожности. Был проведен ряд рандомизированных контролируемых исследований людей с нарушениями сна, которые продемонстрировали, что программы осознанности способны приводить к значительному уменьшению симптомов бессонницы и улучшению качества сна.

Почему же тогда осознанная медитация не получила широкого распространения? Во-первых, программы развития осознанности доступны не всем. Несмотря на нарастающую популярность, их не проводят повсеместно. Во-вторых, вместо того чтобы учиться осознанности, легче просто принять таблетку, очень немногие врачи рекомендуют своим пациентам программы по медитации. Наконец, некоторые люди воспринимают медитацию как что-то, связанное исключительно с религией, и не считают, что это может помочь улучшить здоровье.

Эта книга написана не для монахов и не предназначена для специального обучения медитации или в целом духов-

ности. Здесь нет приемов и уловок для мгновенного засыпания, вы не найдете в данном руководстве никаких быстрых способов улучшить свой сон. Вашему вниманию будут представлены техники осознанной медитации, которые позволят соединить ваши разум, тело и душу с настоящим моментом, чтобы сон вернулся и нашел вас. Кэтрин Ожеш и Билл Муркрофт составили четырехнедельную программу ТБНОП, в которой используются практики осознанности, идет обучение самосостраданию и принятию. Эти методики позволяют снять напряжение и снизить беспокойство, возникающее из-за безуспешных попыток заснуть. Вы поймете, как внедрять практику осознанности в повседневную жизнь, – для этого вам даются подробные поэтапные указания. В книге представлены сведения о биологии сна и принципах осознанной медитации. Направленные же медитации позволят вам освоить их технику. В результате медитация станет неотъемлемой частью вашей жизни. В книге описаны не только методики, но и распространенные затруднения в процессе их освоения, и это большое подспорье. Развивая самосострадание, вы также научитесь быть добрым к себе. Мы часто забываем об этом, потому что устаем и мечтаем только об одном – отдохнуть. Что особенно необычно и интересно в этой программе, так это то, что здесь почти нет указаний или правил, касающихся того, что необходимо делать ночью! Наоборот, вы научитесь направлять все внимание на улучшение качества своего бодрствования, чтобы лучше спать по ночам. И

это работает, ведь чем больше вы стараетесь заснуть ночью, тем меньше шансов у вас остается – порочный круг.

Эта книга для тех, кого интересует осознанность. Независимо, стоите ли вы в начале пути или стараетесь освоить новые техники по развитию осознанности, это руководство будет вашим верным помощником. Здесь также приведены рекомендации для врачей, которые позволят усовершенствовать клиническую практику.

Осознанная медитация занимает время и требует терпения. Это непросто. Но, возможно, вы обнаружите, что, перестав беспокоиться о том, каким, по вашему мнению, должен быть сон, вы сделаете первый шаг к улучшению его качества.

*Джейсон С. Онг, доктор философии, автор книги «Терапия бессонницы, основанная на усилении осознанности»*



# Введение

Приветствуем вас на страницах книги «*Прощай, бессонница!*». Если она оказалась у вас в руках, возможно, вы испытываете страдания, стресс, безысходность, упадок сил, даже отчаяние, и все это наверняка сопутствует бессоннице.

С самого начала мы хотим, чтобы вы знали, что мы ценим и уважаем ваше мужество – вы готовы прочитать еще одну книгу и попробовать еще раз. Все мы знаем: любая дорога начинается с первого шага. Вы сделали этот шаг, и мы будем сопровождать вас на протяжении всего пути. Эта книга задумана таким образом, чтобы каждый день в течение четырех недель мы шли плечом к плечу. Но прежде чем приступить к содержанию книги, нам необходимо представиться – ведь вы должны знать своих попутчиков.

В течение многих лет мы занимаемся лечением людей, страдающих бессонницей, то есть тех, кто сталкивается с той же проблемой, что и вы. Мы ищем особый подход к каждому пациенту. Доктор Билл Муркрофт имеет большой опыт исследовательской и преподавательской работы, его перу принадлежит множество трудов, посвященных теме сна. Кэтрин Полан Ожеш – терапевт, она также ведет активную исследовательскую работу, читает лекции по теме осознанности, в частности в области снижения стресса на основе практик осознанности (ССПО, *англ.* MBSR, mindfulness-based stress

reduction) и осознанного самосострадания (ОСС, *англ.* MSC, mindful self-compassion). Опираясь на свой опыт, мы в полной мере осознали, насколько невероятен потенциал, заложенный в осознанной медитации, и то, насколько эффективным он может оказаться для людей, страдающих бессонницей.

# Познакомьтесь с Биллом

Билл использует более традиционный подход. С 2002 года, то есть с момента завершения преподавательской и исследовательской работы в области сна в Лютеранском колледже (Декора, штат Айова), он проводил стандартную когнитивную поведенческую терапию бессонницы (КПТБ, *англ.* СВТІ, *cognitive behavioral therapy for insomnia*). Этот метод оказался эффективен более чем у четырехсот пациентов. Однако Биллу пришлось изменить свой подход, когда на прием пришла супружеская пара – Джо и Сьюзен (в этой книге все имена пациентов изменены в интересах конфиденциальности). Билл, как обычно, начал лечение методом КПТБ, чтобы помочь Джо и Сьюзен улучшить качество сна. Оба супруга находились в кабинете вместе и получали одну и ту же информацию, одни и те же указания. Тем не менее после нескольких сеансов Джо стал спать лучше, а вот проблема Сьюзен только усугубилась. Когда доктор Муркрофт спросил о ее состоянии, она сказала, что из-за того, что все ее внимание было направлено на попытки улучшить свой сон (как предполагает методика КПТБ), она стала еще больше тревожиться, в результате чувствовала себя хуже прежнего. Это в свою очередь привело к нарастанию беспокойства, еще больше усугубившего положение. Сьюзен оказалась в замкнутом круге.

Примерно в это время Билл изучал опубликованные доктором Джейсоном Онгом и другими специалистами в области нарушения сна (Онг и Шульте, 2010) отчеты об использовании осознанной медитации. Он принимает решение использовать в лечении Сьюзен направленную осознанную медитацию. Пациентка с энтузиазмом восприняла это предложение и, к счастью, ее сон быстро улучшился.

Позитивный опыт вдохновил доктора Муркрофта, и он начал разрабатывать систематическую последовательность практик осознанности, которые могли помочь любому пациенту, страдающему бессонницей. Результатом этой работы стал протокол, состоящий из четырех сеансов, основанных на лечении бессонницы с помощью направленной осознанности и принятия (ТБНОП, *англ.* GMAI, Guided Mindfulness with Acceptance Treatment for Insomnia), которую он в дальнейшем успешно использовал.

# Теперь познакомьтесь с Кэтрин

У Кэтрин Полан Ожеш был другой опыт. В 1997 году она узнала о программе снижения стресса на основе практик осознанности (ССПО). Эта методика была разработана в 1979 году Джоном Кабат-Зинном в Медицинском центре при Массачусетском университете и предназначалась для лечения пациентов, испытывающих хронические боли. Программа оказалась очень эффективной, и ее начали широко использовать. Этот метод не предполагает лечения заболевания как такового, а помогает пациентам изменить свое отношение к своим страданиям – именно это приносит облегчение независимо от причины заболевания. Сначала Кэтрин изучила эту программу не как врач, а в качестве пациента. В свое время она профессионально занималась балетом (после чего работала в социальной сфере, а затем стала семейным психотерапевтом), что сказалось на ее здоровье, и ей посоветовали пройти эту программу. Осознанная медитация не только помогла Кэтрин справиться с проблемами – благодаря медитациям у нее значительно уменьшились симптомы заболеваний. Осознанная медитация стала делом всей ее жизни.

Кэтрин погрузилась в ежедневные медитации, также она посещала выездные семинары, чтобы совершенствоваться в своей практике. Она стремилась делиться своими открыти-

ями и знаниями, в 2004 году Кэтрин прошла специальное обучение и получила диплом преподавателя методики снижения стресса на основе практик осознанности. Она проводила свои занятия в ведущих учреждениях здравоохранения. Как и в программах Медицинского центра при Массачусетском университете, в ее группах ССПО были люди с серьезными патологиями – онкология, заболевания сердца, травмы опорно-двигательного аппарата, диабет, хроническая боль, также она активно работала с пациентами, имеющими серьезные нарушения в эмоциональной сфере – депрессию, тревожность, безысходность. Хотя эти пациенты не считали плохой сон своей основной бедой, они часто на это жаловались. В то время Кэтрин редко проводила индивидуальные или групповые занятия с целью победить бессонницу – ее деятельность была больше направлена на обучение практике осознанности, чтобы помочь людям воссоединиться с собственной целостностью вопреки заболеваниям и трудностям, которые ложились тяжким бременем на их тела и души. Но даже несмотря на то, что Кэтрин не работала непосредственно с проблемой бессонницы, почти всегда пациенты сообщали об улучшении сна. Даже если качество сна не изменялось, люди все равно испытывали меньше страданий, поскольку перестали бороться с бессонницей. У них появилось больше свободы для поиска других ресурсов и принятия своей жизни. Они чувствовали себя гораздо счастливее. Позже, в 2014 году, Кэтрин ознакомилась с работой Кри-

стин Нефф и ее исследованиями по осознанному самосостраданию. Это был дополнительный опыт, которым Кэтрин могла делиться на своих занятиях и при работе с клиентами. При обучении осознанности она всегда делала акцент на сострадании и сочувствии, но благодаря более глубокому пониманию того, как важно уметь направлять сострадание на человека (согласно учению об осознанном самосострадании), она увидела еще больше возможностей для облегчения состояния своих пациентов. Кэтрин также прошла обучение и получила диплом, дающий право учить пациентов осознанному самосостраданию. Кэтрин заметила ощутимую пользу этой программы – она помогает людям становиться добрее по отношению к себе.

Мы с нетерпением ждем возможности показать, как же можно использовать метод направленной осознанности для улучшения вашего сна. Мы вместе написали эту книгу для вас и других людей. У нас разный опыт, но мы дополняем друг друга, внося свои знания и навыки. Результат нашей работы – эффективная программа ТБНОП. Теперь мы хотим поделиться с вами этим «адресным» подходом к лечению бессонницы.

# А сейчас о вас

Возможно, вы испытываете то же, что и большинство людей, страдающих хронической бессонницей, которые говорят, что они попали в «порочный круг» – плохой сон вызывает беспокойство, что, в свою очередь, приводит к еще большему ухудшению сна, вызывающему еще большее беспокойство, и так происходит снова и снова. Многие также отмечают, что чем больше усилий они прилагают к улучшению сна, тем он хуже. Сопутствующая бессоннице борьба с навязчивыми мыслями, негативными эмоциями и неприятными физическими ощущениями приводит к увеличению физиологической активности, «питающей» бессонницу. Это порождает ощущение безысходности, стресс и особенно тревогу, которая как будто блокирует сон. Попытки напрямую повлиять на проблему, например с помощью КПТБ, могут оказаться неудачными. Может быть, вообще отказаться от идеи «исправить» сон? Знакомо?

Если да, возможно, эта книга – то, что вам нужно.

Вот как вы можете извлечь из этой книги максимальную пользу. В первой части («Понимание основ») вы узнаете о том, в чем, по нашему мнению, скрывается проблема. Вы поймете, что такое осознанность, и узнаете некоторые факты о сне, которые позволят разоблачить некоторые устоявшиеся мифы.



Во второй части («Практическая часть») мы расскажем о подходе ТБНОП. День за днем мы будем помогать вам практиковать осознанность. Для каждой из четырех недель предусмотрена новая запись направленной медитации, которую вы можете прослушать или загрузить с сайта издательства «Нью Харбинджер» – <http://www.newharbinger.com/42587>. Практики медитации ТБНОП специально разработаны для тех, кто страдает бессонницей. В каждой главе будет раскрыта тема недели, ниже предлагаются небольшой текст для изучения и советы для усовершенствования практики медитации. Это нужно для того, чтобы вы могли извлечь из занятий максимальную пользу. Также вы ознакомитесь с другими направленными медитациями, которые рекомендует Кэтрин исходя из своего обширного опыта обучения различным программам, таким как ССПО и осознанное самосострадание, а также основанным на мудрости великого наследия восточных мастеров медитации. Таким образом и вы сможете приобщиться к ряду практик, которые подкрепляют и дополняют медитации ТБНОП. Мы надеемся, что во время этих занятий вы будете чувствовать наше присутствие, как будто вас сопровождает личный инструктор, который каждый день медитирует рядом с вами.

У вас может появиться соблазн быстрее пройти программу или, наоборот, увеличить количество отведенных на главы дней. Но на самом деле лучше читать по одной главе

в день и выполнять практики шаг за шагом. Ежедневные занятия будут гораздо эффективнее, чем выполнение всех упражнений за раз.

Нам не терпится скорее присоединиться к вам, чтобы начать процесс, поэтому давайте приступим!

# Часть 1. Понимание основ



## Глава 1. Почему у нас возникают проблемы со сном

Вы не спали ночью и из-за этого весь день плохо себя чувствуете. Мысли путаются, вы не можете сосредоточиться. Работа не ладится, отношения с коллегами не клеятся. Вы чувствуете беспомощность и безнадежность, переживаете, что больше никогда не сможете заснуть. Вы хотите чувствовать себя отдохнувшим, но вместо этого осознаете, что не можете контролировать собственную жизнь. Из дня в день ничего не меняется. Снотворное не действует или вы не хотите его больше принимать. (Примечание: если вы приняли решение отказаться от снотворного, пожалуйста, запаситесь терпением. Перед отменой лекарственных средств нужно найти замену тому, что поможет вам заснуть. Методика ТБНОП направлена именно на это, но сначала вы должны пройти программу в полном объеме. В последней главе книги мы расскажем, как вы сможете постепенно прекращать прием снотворных средств, опираясь на подход ТБНОП.)

В этой главе вы узнаете о непривычно новом, расширяющем возможности и вдохновляющем понимании того, как ваше восприятие и реакция на бессонницу – как правило, в виде сопротивления – приводят к порочному кругу, к усугублению проблемы и еще большим страданиям.

Во-первых, обратимся к опыту некоторых людей, которые, как и вы, боролись с бессонницей и решили практиковать осознанность.

Синтия пришла на первую встречу в рамках тренинга по снижению стресса на основе практик осознанности (ССПО)

и, нервно посмеиваясь, представилась: «Прямо сейчас у меня происходит „скачок напряжения“», – сказала она, вытирая с лица проступивший от прилива жара пот. Кто-то из группы передал ей папку, и Синтия начала обмахиваться ею, чтобы немного охладиться. «Я здесь, потому что постоянно злюсь, когда происходят все эти гормональные изменения, и я не могу наслаждаться жизнью. Мои силы на исходе, я срываюсь на мужа и детей, а потом испытываю угрызения совести». В своей анкете Синтия указала, что просыпалась среди ночи, какое-то время ворочалась, а потом просто вставала с постели, раздосадованная собственным бессилием. Иногда она шла на кухню и что-то ела, потому что не знала, чем себя занять. Мысли хаотично сменяли одна другую, в теле чувствовались напряжение и беспокойство. «Мне действительно стыдно за то, что я себя не контролирую. Но я не в состоянии отключить свой разум. Мое тело наполняется жаром, ноги как заведенные. Мне просто необходимо встать. Когда я ем, то хоть чем-то занята, но потом мне становится еще хуже. Я пытаюсь снова лечь в постель и заснуть, но думаю только о том, как глупо было есть ночью и что моя жизнь рушится».

Сэм записался на занятия ССПО, потому что его онколог что-то слышал о том, что осознанность помогает справиться с болью. Сэм настроен скептически и не думает, что медитация ему поможет, но поскольку он уже все перепробовал, то решил, что терять нечего. У Сэма хроническая невралгия,

которая появилась три года назад после лучевой терапии по поводу рака простаты. «Я не мог даже сидеть без сильных обезболивающих, не говоря уже о том, чтобы спать», – сказал Сэм. Когда он рассказывал, что боль забирала его жизнь и что из-за отсутствия сна он чувствовал себя психологически и физически истощенным, на его глазах проступили слезы. «Я даже не надеюсь, что когда-нибудь снова смогу радоваться жизни. Я действительно считаю, что больше никогда не засну, никогда не почувствую себя хорошо в своем теле».

Алекс работал бухгалтером. Он всегда был в хорошей форме и мог позволить себе экспериментировать со своими психическими и физическими возможностями. Он гордился тем, что ему было достаточно спать всего пару часов в сутки, поэтому он мог работать допоздна, а потом рано просыпаться и идти на тренировку. «Но в последнее время, когда я хочу спать, я не могу заснуть. Такое ощущение, будто я не могу отключиться. Я не контролирую себя, как раньше. Становлюсь все более раздражительным и ненавижу себя за это. Жена попросила меня спать в другой комнате, потому что я настолько взбудоражен, что бужу ее. Я переживаю, что, если я не справлюсь с собой, мой брак окажется под угрозой».

Дорогие читатели, вы, как и те люди, истории которых описаны выше, не одиноки. Нарушениями сна страдает каждый четвертый. Среди пожилых людей доля тех, кто борется с бессонницей, еще больше – примерно каждый третий. И более чем каждый десятый, независимо от возраста, страда-

ет хронической бессонницей: эти люди сталкиваются с проблемой сна три и более ночи в неделю в течение трех и более месяцев. Некоторым из них трудно заснуть (так называемая бессонница засыпания). Другие спят глубоким сном всего несколько часов (бессонница поддержания сна). Кто-то просыпается утром слишком рано (бессонница из-за ранних пробуждений). У многих возникает один или несколько подобных видов бессонницы или один вид со временем сменяется другим. Какая бессонница свойственна вам?

На самом деле причин, из-за которых у вас возникает тот или иной вид бессонницы, множество, начиная с гормональных или биологических изменений, постоянной боли, тревоги, стрессов, с которыми вы сталкиваетесь, когда бодрствуете, заканчивая тривиальными привычками, которые также влияют на основные механизмы сна. Каждая из этих ситуаций – сама по себе серьезное испытание. Добавьте ко всему этому бессонницу, и вы получите немало страданий!

В этой книге рассмотрены вопросы, которые не приведены в большинстве других изданий, касающихся бессонницы, а именно «угрозы разума», которые подпитывают ваше состояние и не дают отступить бессоннице (а это приносит еще больше мучений). Вот тут-то и может помочь осознанность, которой посвящена данная книга.

Нет ничего, что может «заставить» вас спать. Если вы лежите и говорите себе «засыпай, засыпай» или представляете гипнотизера из XIX века, раскачивающего перед вашими

глазами часы на золотой цепочке и повторяющего то же самое, это ни к чему не приведет, и вы это прекрасно знаете. Хочешь не хочешь, но это состояние действительно может сводить с ума. По сути, чем больше вы заставляете и приказываете себе спать, тем больше ваше тело и разум сопротивляются. Если вы когда-нибудь укладывали спать маленького ребенка и хотели, чтобы он заснул в положенное время, то понимаете, о чем речь. Никакие просьбы, приказы, мольбы не могут «заставить» его уснуть. Однако вы в состоянии создать условия, внешние и внутренние, которые перевесят чашу весов в вашу пользу, и вы с большей вероятностью заснете, когда окажетесь в постели. Вы можете позволить сну наступить, работая со своим разумом и телом.

## Сопротивление: вторая стрела

Вот формула страданий: страдания = боль × сопротивление. «Боль» здесь означает тяготы, например бессонницу. «Сопротивление» можно представить в виде мыслей и ощущений, возникающих, когда вы не можете спать (или когда происходит то, чего вы бы не хотели). Это *реакция* на что-то нежелательное. Когда вы «сопротивляетесь», у вас могут быстро меняться мысли, возникает тревога, грусть, чувство безысходности, беспомощности или появляются идеалистические представления о сне.

Работа с разумом часто означает работу с сопротивлени-



ем. Мы все совершенно естественным образом сопротивляемся всему, что, по нашему мнению, вызовет страдания. Честно говоря, понимание того, насколько активно вы сопротивляетесь, *не* является еще одной причиной винить себя за то, что вы оказались в такой ситуации. Согласно заложенным в нас фундаментальным программам, когда мы испытываем боль и дискомфорт, мы все не хотим видеть вещи такими, какие они есть на самом деле. Разумеется, мы сопротивляемся эмоциональному истощению!

Быть обессиленным и чувствовать, что мозг и тело не могут работать, крайне неприятно. Не спать – плохо. Но, что удивительно, когда мы постоянно цепляемся за реальность, не совпадающую с действительностью, или активно сопротивляемся опыту, который получаем прямо сейчас, то ненароком увеличиваем тревожность, загоняем себя в еще больший стресс, еще большую печаль, еще больший страх, еще большую безнадежность и еще большую беспомощность. При таком беспокойном состоянии тело получает сигнал, что происходит какой-то кризис, и, чтобы защитить себя, выбирает стратегию «бей или беги», вот почему сон становится еще более недостижимым. Мы сами набрасываем на себя петлю страданий, которая затягивается сама по себе. Да, это порочный круг.

Например, ваш разум слишком активен. Возбуждение передается телу, и вы чувствуете двигательное беспокойство. Из-за него ваш мозг начинает все больше тревожиться о том,

насколько вам некомфортно, и это вызывает непреодолимое желание исправить проблему, что, в свою очередь, приводит к еще большему напряжению в теле. Это продолжается бесконечно! Весьма сомнительно, что вы сможете достичь состояния расслабления, чтобы заснуть.

Существует притча, описанная в буддийских учениях. Она повествует о том, как просто мы можем случайно причинить себе большие страдания и оказаться в порочном круге. В этой притче используется метафора «вторая стрела»: Будда задает вопрос: «Если в вас попала стрела, запустите ли вы в себя еще одну стрелу?»

Первая стрела – это биологические факторы, стресс и тому подобное. Что-то случается, и наше тело на это реагирует. Это происходит быстро и приводит к определенным последствиям. Все, что вы делаете после этого – постоянно возвращаетесь к этой ситуации, продумываете стратегии, чтобы все исправить, вините себя, других и все, что в вашей жизни не так, – это вторая стрела. Это то, что вы сами добавляете – стихийно плодящиеся мысли и сопутствующие им эмоции, которые могут только настроить ваше восприятие на страдания и бессонницу. Вы тратите на эти мысли и эмоции много энергии, а на следующий день обостренно воспринимаете все неприятные последствия недосыпания.

# Понятие стресса

Когда мы говорим о «страданиях», мы говорим и о стрессе. Запрограммированная в вас система реакции на стресс включается каждый раз, когда разум говорит: «Здесь что-то не так!». Чтобы лучше понять, как это работает, рассмотрим для начала определение стресса, сформулированное нейро-эндокринологом из Стэнфорда Робертом Сапольски в его сенсационной книге *«Почему у зебр не бывает язвы»* (1998). Простыми словами, *стресс – это ощущение угрозы для физического или психического благополучия, которому сопутствует неуверенность в своей способности справиться с ситуацией.*

Важно отметить, что определение стресса начинается со слова *ощущение*. Это действительно важно, потому что, если осознаете свои ощущения, вы можете менять свое отношение к ним. То, как вы видите или воспринимаете что-либо, определяет ваши мысли, эмоции, телесные ощущения и даже последующее поведение. Чтобы еще лучше понять это, попробуйте провести такой эксперимент.

Представьте, что вы идете по оживленной улице. Вокруг вас много людей, а через дорогу вы видите свою знакомую. Вы стараетесь привлечь ее внимание, машете ей руками как сумасшедший, выкрикиваете ее имя. Но она идет дальше и как будто не узнает вас.

Теперь остановитесь. Обратите внимание на мысли или реакции, которые возникают у вас в сознании. Проследите эмоции, которые испытываете. Прочувствуйте ощущения в теле.

В зависимости от вашего *восприятия* происходящего у вас могут возникнуть совершенно разные реакции. Часто появляются такие чувства, как смущение, злость и неуверенность. Но некоторые люди воспринимают ситуацию как «все в порядке». Те, у кого возникло смущение, говорят, что их посетили такие мысли, как: *«Наверное, я выгляжу глупо! О чем я думал, когда так по-идиотски себя вел?»*. Даже представление о таком развитии событий может вызвать ощущение выброса адреналина в области груди и шеи, приливы крови к лицу и жар во всем теле.

Те, у кого возникает чувство неуверенности, говорят, что подумали: *«Наверное, она злится на меня. Скорее всего, я сделал что-то не так, поэтому она меня игнорирует»*. При этом возникает напряжение в грудной клетке, учащается сердцебиение. Люди, у которых эта ситуация вызвала злость, сообщают о мыслях типа: *«Ну что она за человек?!»*. Эта реакция также сопровождается напряжением во всем теле. Те, кто говорит, что чувствовали себя в этой ситуации вполне хорошо, утверждают, что подумали следующее: *«Наверное, она меня не видит»* или *«Очевидно, я спутал ее с кем-то»*. У них не возникает напряжения. Как вы можете заметить, люди воспринимали одну и ту же ситуацию по-разному – и

психологически, и физиологически.

Иногда даже то, что вы не можете заснуть, не воспринимается как проблема. Представьте, что вы направляетесь на отдых на море на неделю. Вы долго ждали эту поездку. Вылет в 06:30 утра, это значит, что вы должны быть в аэропорту в 05:00. Вы ставите будильник на 04:00, чтобы у вас было время одеться, добраться до аэропорта, припарковать машину и пройти досмотр. Возможно, вы будете чувствовать себя уставшим, может быть, у вас будут путаться мысли и вы будете слегка заторможены. Но обычно вы легко проходите это испытание – с энтузиазмом и радостным волнением (из-за которого вы не смогли выспаться как следует). Другими словами, в этой ситуации вы не считаете недостаток сна проблемой.

Тем не менее чаще всего отсутствие сна – это серьезная проблема. Переживанию или восприятию «проблемы» сопутствуют сложные ощущения в теле в сочетании с тревожными мыслями. Удивительно, что подобные ощущения в теле возникают тогда, когда мы находимся в спокойной обстановке, но при этом представляем себе определенное развитие событий! Наш разум обладает невероятными возможностями, а тип мышления, основанный на восприятии, может определять реакции всего тела. Мы можем включить реакцию на стресс, только лишь подумав о ситуации, его вызывающей.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.