





и наполнил свое брюхо до отказа. На самом деле было очень интересно наблюдать, как он раздувается, краснеет и улетает. Через несколько минут начался зуд, но даже он не беспокоил меня сильно, пока я просто прислушивался к своим ощущениям, не сопротивляясь им. Тогда я еще об этом не подозревал, но наблюдение за тем, как комар пьет мою кровь, было ключом к успешному решению множества медицинских проблем.

## ОДНА ПРИЧИНА — МНОГО НЕДУГОВ

Никто не любит болеть или испытывать боль. Люди всегда делали все возможное, чтобы избежать этого, — совершали ритуалы, собирали лекарственные растения, молились богам или работали над развитием современной медицины и правил гигиены. Но, несмотря на все приложенные усилия, нам регулярно приходится сталкиваться и с тем и с другим.

Некоторые болезни и боль неизбежны, некоторые можно предотвратить благодаря заботе и здравомыслию. Но значительное количество вызвано нашими попытками избавиться от них. Как и в случае с психологическими переживаниями, многие физические расстройства возникают в результате наших попыток избежать неприятных ощущений — по сути, из-за желания «отмахнуться от комаров». В основе всех этих проблем лежит стресс — наша реакция на то, что нам не нравится.

Спектр заболеваний, вызванных стрессом или осложненных им, поражает воображение. В зависимости от используемых критериев, около 60–90 % всех обращений к врачу приходится именно на расстройства, связанные со стрессом. Попробуйте оценить, сколько из них затронуло вас (воспользуйтесь опросником ниже).

Причины у каждого из этих состояний могут быть разные, но психологические процессы тоже имеют здесь не последнее значение. Самый основной — это наша склонность отвергать неприятные переживания. Она часто занимает центральное место среди причин заболеваний, поэтому осознанность может помочь избавиться от них.

## СТРАННЫЙ СЛУЧАЙ ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛИ

Хроническая боль в спине — хороший пример того, как это работает. Я сам лечился от этого недуга, и полученный в результате опыт пролил свет как на причины возникновения проблемы, так и на возможности

практики осознанности для избавления от нее. Оказывается, принципы понимания и лечения хронической боли в спине могут помочь справиться с множеством других проблем, связанных со стрессом.

В конце 1980-х я провел четыре тяжелых месяца, лежа на спине с грыжей межпозвоночного диска. После упражнений на тренажере я стал ощущать боль и онемение в левой ноге. Когда все стало хуже, я обратился за медицинской помощью и в итоге оказался в кабинете ортопеда. Он диагностировал у меня межпозвоночную грыжу L5-S1 и рекомендовал постельный режим.

### ОПРОСНИК: БОЛЕЗНИ, СВЯЗАННЫЕ СО СТРЕССОМ

Отметьте каждый из симптомов, с которым вы столкнулись.

- ◆ Повторяющиеся головные боли (\_\_\_\_\_)
- ◆ Изжога или режущие боли в желудке (\_\_\_\_\_)
- ◆ Спазмы кишечника (\_\_\_\_\_)
- ◆ Необъяснимая диарея или запор (\_\_\_\_\_)
- ◆ Хроническая боль в шее (\_\_\_\_\_)
- ◆ Хроническая боль в спине (\_\_\_\_\_)
- ◆ Хроническая боль в тазу (\_\_\_\_\_)
- ◆ Проблемы со сном (\_\_\_\_\_)
- ◆ Сексуальные проблемы: эректильная дисфункция, преждевременная эякуляция, отсутствие полового влечения или трудности с достижением оргазма (\_\_\_\_\_)
- ◆ Кожный зуд (\_\_\_\_\_)
- ◆ Экзема или крапивница (\_\_\_\_\_)
- ◆ Скрежет зубами по ночам (бруксизм) (\_\_\_\_\_)
- ◆ Звон (шум) в ушах (\_\_\_\_\_)
- ◆ Обгрызание ногтей (онихофагия) (\_\_\_\_\_)
- ◆ Боль или напряжение в челюсти (ВНЧС) (\_\_\_\_\_)
- ◆ Необъяснимая усталость (\_\_\_\_\_)
- ◆ Частые простуды и боли в горле (\_\_\_\_\_)
- ◆ Астма (\_\_\_\_\_)

Поскольку я учился на медицинском факультете, у меня были учебники по ортопедии, которые я держал на прикроватной тумбочке рядом с заключением врача. Я неоднократно читал, что диск можно вылечить благодаря состоянию покоя, но, если этого не произойдет, мне потребуется операция, которая часто оказывается безуспешной. Шли дни, а улучшений не наблюдалось.

Отчаянно нуждаясь в более прогрессивном подходе, я обратился к специалисту по спортивной медицине. Он взглянул на мою томографию и сказал, что если я не перестану ходить и сидеть, то уже через полгода буду умолять об операции. Это было совсем не то, что я хотел услышать.

Я был подавлен и встревожен, чувствуя, что больше не могу оставаться в постели, поэтому решил установить в своем офисе специальную платформу. Это выглядело как причудливая пародия на классическую сцену психоанализа: я лежал на импровизированной кушетке, пока пациенты садились и расспрашивали меня о моей патологии и прогнозах на выздоровление. По дороге на работу я откидывал кресло как можно дальше назад, едва видя поверх руля и пытаясь максимально разгрузить позвоночник. Было чудом, что я не убил себя или кого-то.

Через пару месяцев моя жена, тоже клинический психолог, сказала: «Милый, мне кажется, ты чаще жалуешься на боль, когда мы ссоримся». Вы можете представить, насколько бесценной для меня была ее пронизательность. Теперь мне приходилось не только страдать от ужасной боли, но и терпеть ее психологические теории. Уж мне ли было не знать причины. Моя боль была вызвана диском — я каждый вечер перечитывал заключение рентгенолога.

Все еще пытаясь быть полезной, жена принесла домой книгу Нормана Казинса *Anatomy of an Illnes* (Анатомия болезни). Казинс был известным журналистом, который вылечил себя от дегенеративного артрита, принимая высокие дозы витамина С и смеясь над фильмами братьев Маркс. Это была очень вдохновляющая история, но она казалась неуместной. «Я очень рад за Нормана, — сказал я жене, — но у меня *межпозвоночная грыжа!*»

Примерно в то же время один мой друг убеждал меня поговорить с нашим общим знакомым специалистом, который, по словам моего приятеля, вылечил проблему со спиной, рассматривая ее как расстройство мышечного напряжения — реакцию на стресс. «Ну вот, опять, — подумал я. — Это мое наказание за дружбу с психотерапевтами».

Отчасти от отчаяния, отчасти чтобы все наконец от меня отстали, я позвонил ей.

«Что вы делаете прямо сейчас?» — спросила она.

«Лежу. Я только этим и занимаюсь».

«Почему бы вам не сходить в магазин за продуктами? Ваша жена это оценит».

«Чудесно, не хватало еще женских заговоров», — подумал я.

Затем она рассказала мне, как избавилась от хронической боли в спине, став физически активной и рассматривая боль как синдром мышечного напряжения, а не как ортопедическую проблему.

Я не собирался покупать продукты, но был в таком отчаянии, что решил попробовать ее метод. На тот момент я не мог пройти и квартала, чтобы боль не начинала сводить меня с ума, поэтому решил бросить себе вызов. Я прошел целый квартал пешком, как вдруг почувствовал резкую боль в левой ноге. Преисполненный решимости, я осилил еще два квартала. К моему удивлению, теперь болела не только левая нога, но еще и правая. «Это была блестящая идея», — похвалил я сам себя.

Ковыляя домой, я понял, что, возможно, все не так уж и плохо. Согласно заключению рентгенолога, у меня должна болеть только левая нога. И поскольку боль перешла на правую, я либо сломал себе позвоночник (эту гипотезу я пока не исключал), либо боль была вызвана чем-то еще. Возможно, мышечное напряжение было, по крайней мере, частью проблемы.

Я отчаянно хотел поправиться: читал все, что мог, о стрессе, мышечном напряжении и хронических болях в спине и, хоть это и давалось мне с трудом, начал больше двигаться. Через пару недель я убрал платформу из офиса и вел машину более-менее нормально. Вскоре я снова начал тренироваться и заниматься йогой. Я чувствовал себя так, словно очнулся от очень плохого сна.

Все еще находясь под впечатлением от пережитого, я решил узнать все о взаимодействии разума и тела и о внедрении психологических практик для решения медицинских проблем. Вскоре я понял, что практика осознанности может быть чрезвычайно полезной: начал сотрудничать с местными врачами и постепенно внедрять ее в свою работу. То, что я узнал, пытаясь вылечить боли в спине, стало ключом к использованию практики осознанности для эффективной работы с множеством заболеваний, вызванных стрессом.

## БОЛЬНАЯ СПИНА?

Оказывается, большинство хронических болей в спине, как и в моем случае, вызваны мышечным напряжением, которое поддерживается психологическим стрессом. И, чтобы сделать первый шаг к исцелению, важно это понять. Если мы будем постоянно убеждать себя в том, что боль вызвана повреждением диска или другой структуры позвоночника, то будем пребывать в постоянном напряжении и не сможем вести нормальную жизнедеятельность.

На рассмотрение этой темы не хватит и целой книги, поэтому позвольте мне привести несколько убедительных тезисов в ее пользу. Во-первых, оказывается, состояние позвоночника мало влияет на то, испытывает человек боль или нет.

- Примерно у двух третей людей, которые никогда не страдали от серьезных болей в спине, тоже есть межпозвоночные грыжи, которые считают причинами хронических болей.
- Миллионы людей, страдающих хроническими болями в спине, не обнаруживают никаких отклонений, даже после тщательного обследования.
- Многие продолжают испытывать боль после успешного хирургического вмешательства. Связь между успешным механическим вмешательством и тем, продолжает ли пациент испытывать боль, довольно незначительна.

Другие исследования дают нам представление о роли стресса и мышечного напряжения.

- Всемирная эпидемия хронических болей в спине распространяется в основном на промышленно развитые страны. Любопытно, что в развивающихся странах таких болей не наблюдается. Мы говорим о странах, где люди занимаются непосильным трудом, используют примитивные инструменты, не спят на ортопедических матрасах и ездят на большие расстояния по разбитым дорогам, сидя на задних сиденьях старых пикапов.
- Стресс, и особенно неудовлетворенность работой, служит более веской причиной развития боли в спине, чем физические условия и требования к работе.
- Быстрое возвращение к полноценной физической активности — безопасный и эффективный способ устранения эпизодов боли в спине.

Все это не имело бы смысла, если бы большинство болей в спине были вызваны грыжами межпозвоночных дисков и подобными проблемами, но все же в них есть доля правды, поскольку в большинстве случаев боль в спине может быть вызвана стрессом и мышечным напряжением.

## ЦИКЛ ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛИ В СПИНЕ

Стресс превращается в боль в результате процесса, который мы с коллегами называем циклом хронической боли в спине. Толчком может послужить как эмоциональное потрясение, так и физическое событие. Представьте, что выполняете какую-то необычно тяжелую работу: устанавливаете кондиционер летом или убираете снег зимой. Вы перенапрягаете спину, и она начинает болеть. Если вам посчастливилось жить в индустриальной культуре, где проблемы со спиной довольно распространены, у вас могут возникнуть тревожные мысли: «Надеюсь, я не повредил спину, как мой двоюродный брат». Если боль сильная и постоянная, эти мысли будут заставлять вас беспокоиться еще сильнее.

Прямо сейчас попробуйте провести небольшой эксперимент (придется применить ваш артистический талант — не стесняйтесь). С помощью мимики и языка тела изобразите страх. Смелее (не волнуйтесь, никто не смотрит). Задержитесь в этой позе на несколько секунд. Что вы ощущаете? Какие мышцы напрягаются?

Вы сами смогли убедиться в том, что страх вызывает мышечное напряжение, и по своему опыту знаете, что мышечное напряжение усиливает боль. Просто подумайте о том, как сильно могут болеть мышцы после напряженного дня или когда у вас сводит икроножную мышцу.

Вот, как работает цикл хронической боли в спине. Наша первоначальная боль вызывает тревожные мысли, которые порождают беспокойство, а оно заставляет мышцы напрягаться. Мышечное напряжение усиливает боль, что вызывает еще более тяжелые тревожные мысли. Как только цикл набирает обороты, в действие вступают другие эмоции: разочарование и гнев.

Теперь вам еще раз придется проявить свой театральный талант. Используя мимику и язык тела, покажите сначала разочарование, а затем гнев. Приложите все усилия (сейчас тоже никто не смотрит). Задержитесь в каждой позе на несколько секунд. Заметили, как эти вторичные эмоции вызывают еще большее мышечное напряжение?