

Созерцательные методы в работе с болью

Как справиться с острой и хронической болью при помощи навыков внимательности

Виктор Ширяев 2021

Боль — невероятно сложная штука

Международная ассоциация по изучению боли (IASP):

Боль — неприятное сенсорное и эмоциональное переживание, связанное с истинным или потенциальным повреждением ткани или описываемое в терминах такого повреждения.

Википедия:

Боль — неприятное или мучительное ощущение, переживание физического или эмоционального страдания. Служит защитным сигналом реального или предполагаемого повреждения тканей или психологического неблагополучия; также боль может быть вызвана нарушениями в работе нервной системы.

Другими словами, боль может проявляться как

- 1. Реальные неприятные сенсорные ощущения сами по себе,
- 2. Реальные неприятные эмоциональные переживания без физической боли,
- 3. Воображаемые (но не менее неприятные) сенсорные ощущения,
- 4. И, чаще всего, реальные неприятные ощущения и эмоциональное страдание.

И, очевидно, это в любом случае субъективный психический процесс: переживание боли.

Как это переживание возникает при физической боли

Скажем, вы прищемили палец:

- 1. Активируются ноцицепторы болевые афферентные нейроны.
- 2. Информация передаётся во вставочный нейрон, где может подавляться (дальше сигнал идёт слабее), или усиливаться (часто за счёт глиальных нервных клеток).
- 3. По спиноталамусному пути информация восходит в мозг, где из таламуса расходится в различные области коры и подкорки прежде всего, в соматосенсорные области, в префронтальную кору и переднюю поясную извилину, островковую зону и «миндалину».

Всё это вместе создаёт невероятно комплексное переживание боли, даже на таком элементарном примере. А есть ещё и нейропатическая боль, то есть возникающая в нейронах самих по себе...

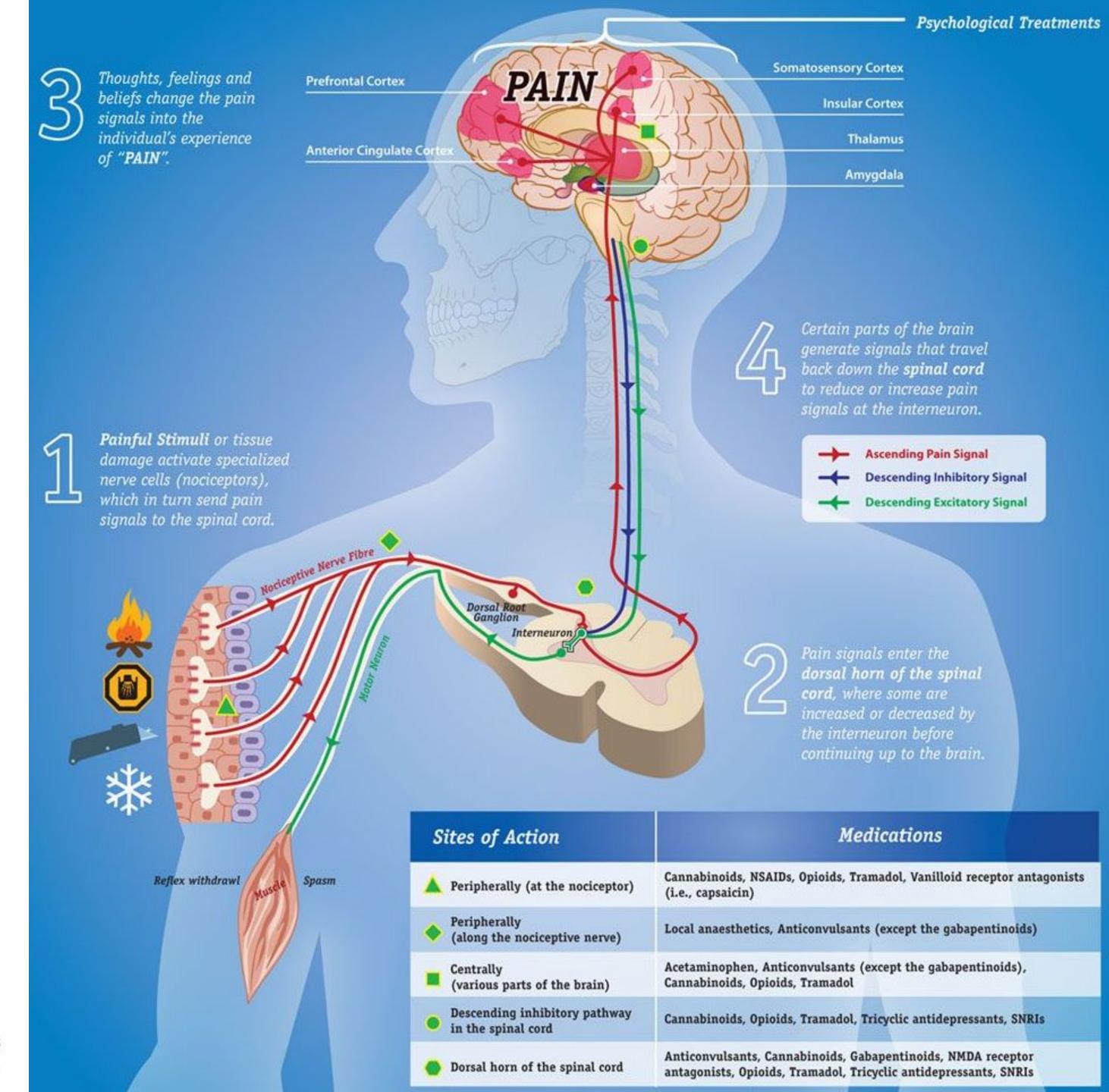












Из-за этой комплексности, у нас есть как минимум несколько путей работы с болью

- 1. Воздействие на уровне сигнала ослабление, подавление болевого сигнала (так работают анальгетики).
- 2. Воздействие на уровне соматосенсорной коры например, увести внимание, отвлечься.
- 3. Воздействие на уровне миндалевидного тела и островковой зоны уменьшение значимости события (например, КПТ).
- 4. Воздействие на уровне орбитофронтальной коры уменьшение эмоционального отклика и позитивного подкрепления события (aka *накручивание,* здесь также КПТ).

Медитация и практики осознанности могут работать на трёх уровнях (2, 3, 4), причём достаточно уникальным образом.

Вот как это происходит:

При высокой осознанности как врождённой черте

- Более слабая связь между областями сети пассивной работы мозга (в т.ч. связь префронтальной коры и предклинья),
- Более сильная связь между предклиньем и соматосенсорной корой (ССК).

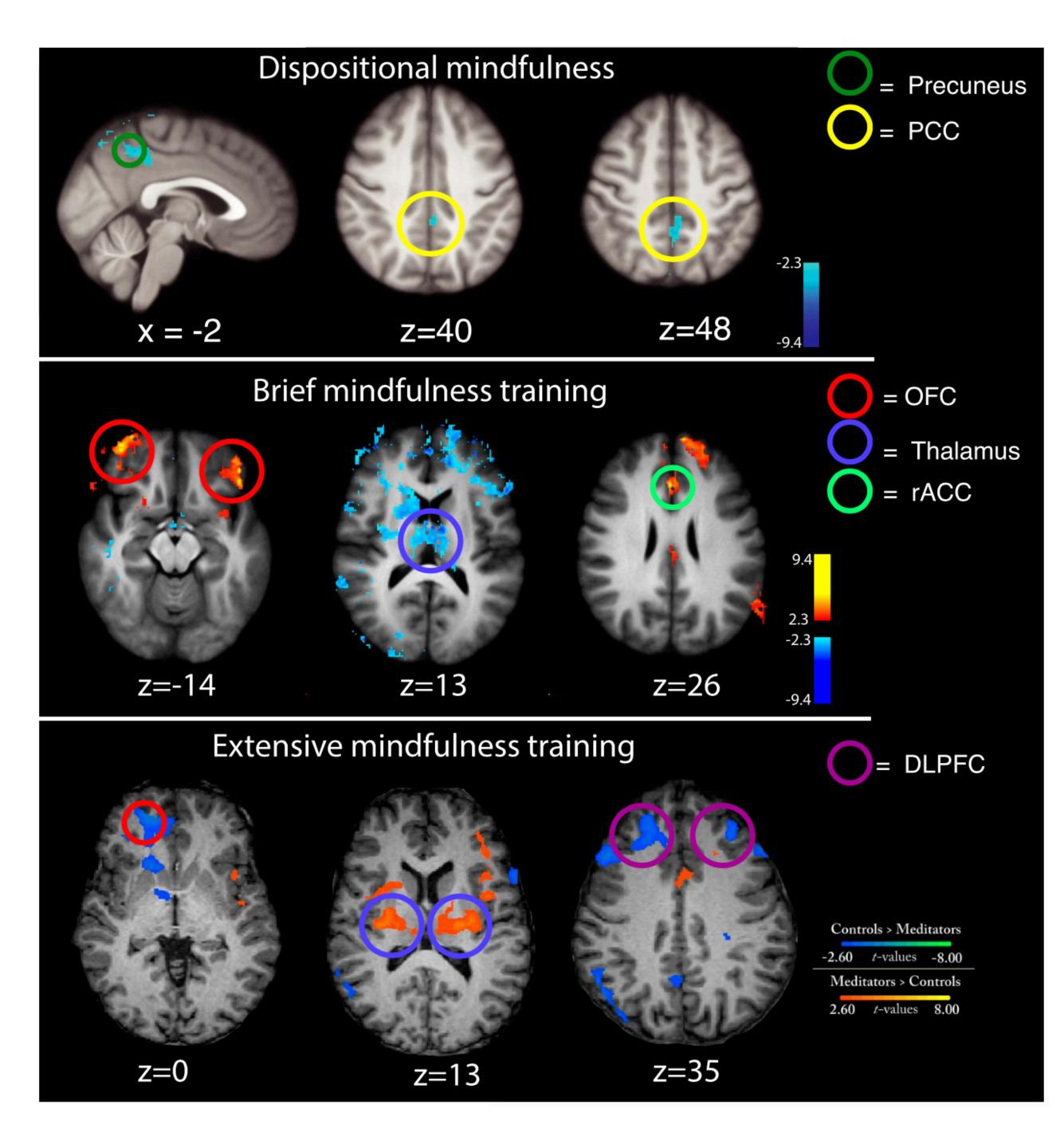
После короткой тренировки осознанности (от 4 часов до 4 недель)

- Снижение соматосенсорной активации соответствующей области тела (меньше входящей болезненной информация),
- Увеличение активности передней поясной извилины, передней островковой зоны и орбитофронтальной коры.
- Снижение активности таламуса.

После длительной тренировки, у мастеров

- Снижение связанности зон обработки соматосенсорной информации (ССК, островковая зона, таламус) и областей наделения эмоциональной значимости (префронтальной коры и передней поясной извилины).
- Снижение активации передней островковой зоны и средней поясной извилины во время ожидания болезненной стимуляции.

The neural mechanisms of mindfulness-based pain relief. Zeidan, F., Baumgartner, J. N., & Coghill, R. C. (2019).



Например, делали такой эксперимент: измерение после болезненный стимул предупреждающий (ощущение жжения) звук эмоциональное болезненное эмоциональное болезненное послевкусие предвкушение Как было у тех, кто не практикует: болезненный стимул звук (ощущение жжения) никакого никакого

Как было у опытных медитаторов:



В буддийской традиции

«Монахи, когда необученный мирской человек испытывает болезненное переживание, его охватывает печаль, отчаяние и горе; он бьёт себя в грудь и теряет рассудок. Он испытывает два переживания – телесное и умственное.

Представьте, что некто ранил человека стрелой, а после этого сразу же – второй стрелой, так что этот человек испытывает переживание, порождённое двумя стрелами.

Точно так же, когда необученный мирской человек контактирует с болезненным переживанием, его охватывает печаль, отчаяние и горе; он бьёт себя в грудь и теряет рассудок. Он испытывает два переживания – телесное и умственное.»

Салла сутта. Стрела.

Переходим к практике		вижу	СЛЫШУ	ЧУВСТВУЮ
В практиках осознанности мы распознаём в режиме реального времени всё то, что происходит во всех каналах восприятия:	ВНУТРИ		3	
 Физически объективные, или внешние, сенсорные события: Образы, звуки и телесные ощущения; 	СНАРУЖИ		3	(F)
2. Субъективные, или внутренние , сенсорные события:				
Мыслеобразы, внутренний монолог и чувства.	ПОКОЙ		<u> </u>	—————————————————————————————————————
Всё это может быть как в активном состоянии — то есть переживаться, так и в состоянии покоя, когда на месте возможного события— пусто.	поток			
Всё это имеет непосредственно значение для понимания механизмов работы с болью.				

Как переживаются боль и страдание

1. Только болезненные телесные ощущения



2. Только болезненные мысли (внутренняя речь) и/или образы 🦻 📀





3. Только эмоциональная боль 🦣



4. Физические ощущения + мысли





5. Эмоции + мысли 👸 🦻





6. Эмоции + физические ощущения + мысли (🕙)







В неосознанном режиме это всё смешивается, и как бы взаимно перемножается:

физическая боль * дискомфортные эмоции * неприятные мысли = 10*10*10 = 1000

В осознанном режиме это не смешивается, и воспринимается отдельно и последовательно:

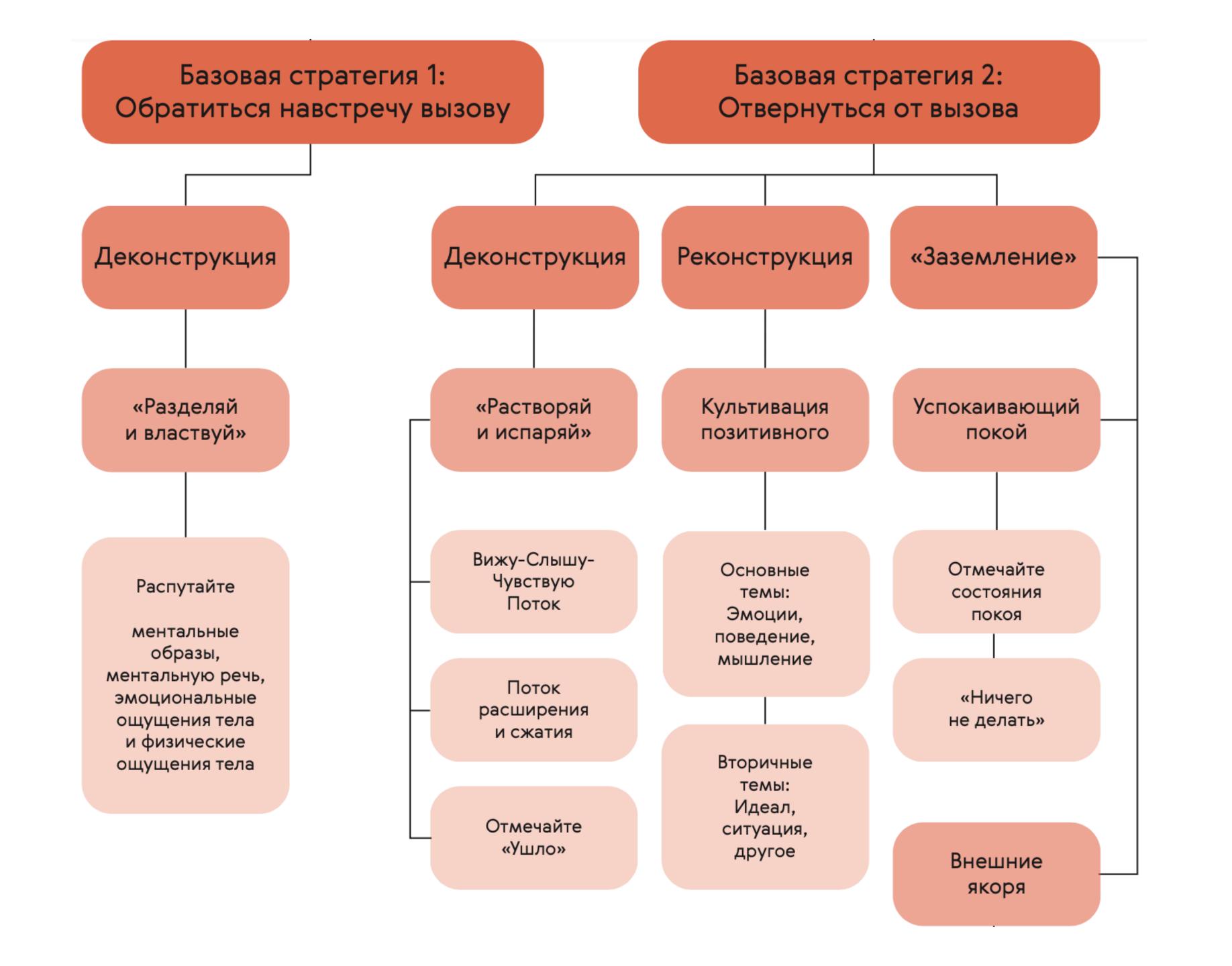
физическая боль + дискомфортные эмоции + неприятные мысли = 10+10+10 = 30



Как переживается отсутствие боли

Как переживается отсутствие страдания

Как эмоциональный покой, или равностность по отношению к любым стимулам.



Когда наша задача обратиться навстречу к боли (распутать) Алгоритм:

В практиках осознанности мы обращаем внимание на всё происходящее, не осуждая это, и позволяя этому происходить так, как оно происходит.

Это базовый подход, но именно в работе с болью полезно делать это по определённому алгоритму, последовательно:

- Вначале, добавить себе устойчивости, собранности, покоя и ясности.
- Распутать свою эмоциональную реакцию на боль и дискомфорт, то есть разобраться со второй стрелой, чтобы добраться затем до собственно чистого переживания боли.
- Обратить внимание на вторичные ощущения боли, более скрытные и неявные.
- Обратить внимание на основное болезненное ощущение и то, как оно меняется.
- Созерцать взаимодействие локальной боли и ощущений всего тела целиком с ясностью, открытостью и добротой к себе и этим ощущениям (всплеск на озёрной глади расходятся затухающие круги).

Шаг 1. Устойчивость, собранность, покой

Это упражнение состоит из наблюдения за дыханием, с добавлением 3 точек приложения фокуса внимания после каждого очередного цикла вдоха и выдоха (или нескольких циклов):

1. Внимание к опоре, или ощущениям в стопах, ягодицах и бёдрах — к тому, как тело соприкасается с поверхностями, опирается на них.

Мы отмечаем это словом **«Опора»**.

2. Внимание к присутствию, или ощущению выпрямленного торса в положении сидя, симметричности, вдоху, центрированию, структуре позы, которая подчёркивает качества включённости, собранности и готовности.

Мы отмечаем это словом «Центр».

3. Внимание к расслаблению, или ощущениям неподвижности позы, свободно лежащих рук и ног, отпусканию напряжений из всех частей тела, выдоху и общей направленности «стекания» тела вниз.

Мы отмечаем это словом «Покой».

Выполняйте как технику наблюдения за дыханием, и после каждого цикла (или нескольких циклов) вдоха и выдоха поочерёдно направляйте внимание на ощущения опоры, собранности и покоя, отмечая их вербально вслух или про себя. Завершайте по таймеру, или свободно по желанию.

Шаг 2. Добавляем ясности и равностности в субъективную реакцию на боль

Ещё раз, наша задача — обращать внимание на всё происходящее, не осуждая это, и позволяя этому происходить так, как оно происходит (представьте, что вы держите на руках плачущего малыша):

А происходит оно как эмоциональные события в теле, мысли и образы:









Для этого можно использовать технику ноутинга (отмечания, или называния вслух или про себя) любых относящихся к этому событий:

- 1. **Общий ноутинг** по сенсорным каналам: «вижу... слышу... слышу... чувствую... слышу... чувствую... чувствую... чувствую... чувствую...
- 2. **Детальный ноутинг** по конкретным событиям: «напряжение... волнение... воспоминание... осуждение...»

В обоих случаях мы позволяем вниманию свободно перемещаться между любыми событиями, связанными с нашей субъективной реакцией на боль, и каждые несколько секунд отмечаем, что именно происходит, согласно выбранной технике (в общем, либо в детализированном виде).

С каждой следующей отметкой мы обнаруживаем очередное событие, называем его, созерцаем пару секунд со всей возможной равностностью, и затем отпускаем, позволяя вниманию двигаться дальше.

Возможно, что эмоциональных реакций на боль нет, и тогда на этом шаге можно насладиться субъективным покоем.

Шаги 3-4-5. Добавляем ясности и равностности в болезненные ощущения (вторичные, и основные)

Тот же принцип, мы можем использовать технику ноутинга, позволяя вниманию свободно перемещаться между любыми дискомфортными ощущениями в теле, и каждые несколько секунд отмечаем, что именно происходит, согласно выбранной технике (в общем, либо в детализированном виде).

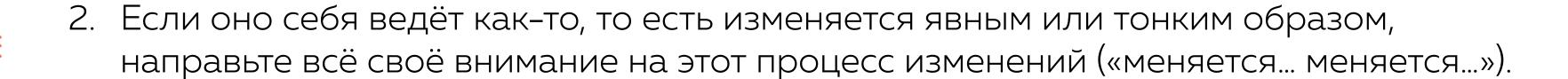
- 1. **Общий ноутинг**: «чувствую... чувствую... чувствую...»
- 2. **Детальный ноутинг**: «напряжение... пульсация... жар... зуд... сжатие... скручивание... пульсация... жар... »

Отслеживая так вначале вторичные, а потом основное ощущение каждые несколько секунд, вы можете заметить три варианта развития событий:



1. В какие-то мгновения вы способны заметить, что это просто ощущение в теле. Изучайте его. Какое оно? Какой оно формы, какого размера, температуры? Как оно себя ведёт?







3. В какие-то мгновения болезненных ощущений нет, и на их месте — покой. Отлично, проживайте этот покой с максимальным вниманием, ясностью и равностностью.

Когда наша задача отвернуться от боли

Чем лучше мы умеем сосредотачиваться на чём-либо, чем лучше мы управляем вниманием, тем легче нам будет переключаться и не залипать на болезненных переживаниях. Проблема в том, что боль притягивает наше внимание, не даёт уводить его.

Для того, чтобы переключаться было проще, можно выбрать один из этих вариантов:

- 1. Сосредоточение на приятном.
- 2. Сосредоточение на покое.
- 3. Сосредоточение на добре и сострадании.

Каждый из этих вариантов одновременно и позволяет сразу же почувствовать себя хорошо, и создаёт петлю позитивного подкрепления: чем больше вы фокусируетесь на приятном, тем вам приятнее, и тем больше вам хочется на этом продолжать фокусироваться.

Сосредоточение на приятном

Это такая умная медитация, потому что создаёт петлю позитивной обратной связи: чем больше вы сосредотачиваетесь на приятном, тем вам приятнее, и тем больше желания продолжать практику.

Кроме того, это отличный способ отвлечься от чего-то неприятного, переключи<mark>ться.</mark>

- 1. Приятные ощущения в теле:
 - 1. Ощущения покоя и просторности;
 - 2. Ощущения опоры и устойчивости, заземление и укоренение;
 - 3. Приятные тактильные ощущения (одежда, ветер, температура и т.п.);
- 2. Приятные звуки/тишина, запахи, вкусы, картинка перед глазами.
- 3. Приятные мысли или образы, которые вы поддерживаете в уме.
- 4. Осознавание однонаправленного сосредоточения. Исследования показывают, что сосредоточение само по себе приятно, вне зависимости от того, на чём именно фокус.



Сосредоточение на покое

Покой проявляется как отсутствие визуальных или звуковых стимулов, мыслей или образов, отсутствие эмоций, а также как отсутствие напряжений (или вообще ощущений) в теле.

покой







Вы можете выбрать какое-то из сенсорных переживаний покоя, которое вас больше всего расслабляет и наполняет (то есть *работает*), и направлять внимание на него, либо же, как в предыдущих практиках, позволить вниманию свободно перемещаться между любыми проявлениями покоя.

- 1. Соматический покой: Ощущения расслабления, отсутствия напряжений, пористости, воздушности, лёгкости.
- 2. Визуальный покой: Пустой экран за закрытыми глазами, темнота, статичная картинка или размытость с открытыми глазами.
- 3. Аудиальный покой: Тишина вокруг или в одном из направлений, тишина на фоне всех звуков, тишина в мыслях или между ними.
- 4. Покой недеяния: Созерцательный покой и культивация равностности. Типовой метод Ничего не делать.

Сосредоточение на доброте и сострадании

В этих практиках мы учимся создавать и поддерживать приятные состояния тела и ума, и делаем это через:

- 1. Чувство дружелюбия,
- 2. Чувство сострадания,
- 3. Чувство сорадования,
- 4. Чувство благодарности.

Мы делаем это, представляя образы людей и повторяя вслух или про себя соответствующие фразы. Это может, в свою очередь, вызвать появление приятных чувств в теле:













- Читайте краткий обзор 18 научных публикаций по воздействию практик доброты и сострадания.
- Вариант техники можно найти у меня в статье «Как практиковать доброжелательность»
- Очень подробное описание техник и метода культивации, а также курсы по развитию сострадания, можно найти в материалах Фонда контемплативных исследований.



Что дальше?

Прочитать

- Буддийскую сутру про Две стрелы.
- Книгу Шинзена Янга <u>«Естественное избавление от боли. Как облегчить и растворить физическую боль с помощью практики медитации»</u>. А здесь <u>сайт с аудиопрактиками</u> к книге, и <u>алгоритмы медитации</u> при работе с болью.
- Книгу Видъямалы Берч «Осознанная медитация. Практическое пособие по снятию боли и снижению стресса».
- Мою статью «Медитация оставит нас без эмоций! И другие мифы о практике».
- Интервью Шинзена Янга «Чтобы избежать страдания, идите прямо в боль».

Посмотреть

- Интервью <u>«Медитация и боль»</u> (4 части, ~2 часа).
- Как Шинзен Янг индивидуально работает с человеком в боли (7 видео по 5-10 минут, на английском!)

Научиться

- 10-дневный курс Видъямалы Берч по работе с болью (англ!)
- Аудиокурс Шинзена Янга, последовательно объясняющего метод работы (англ!)



Δοφ basicmindfulness.training