



## Глава 1

# Почему у нас возникают проблемы со сном

**В**ы 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».

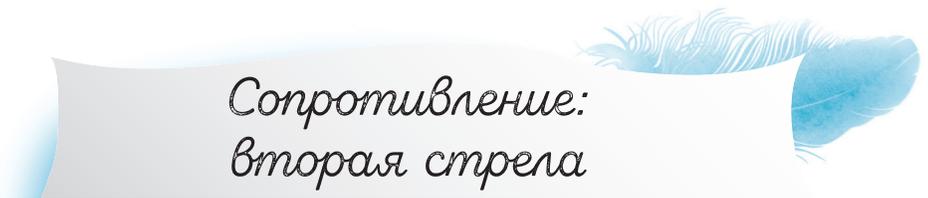
Дорогие читатели, вы, как и те люди, истории которых описаны выше, не одиноки. Нарушениями сна страдает каждый четвертый. Среди пожилых людей доля тех, кто борется с бессонницей, еще больше — примерно каждый третий. И более чем каждый десятый, независимо от возраста, страдает хронической бессонницей: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

нальных 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 сопротивлением. 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 нейроэндокринологом 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.

Еще один интересный факт из работы доктора Сапольски — это то, что стресс расценивается как угроза, нависшая над вашим физическим или психологическим благополучием. Наша система обнаружения угроз хорошо развита, но при этом устроена весьма несложно. Для части рептильного мозга, которая отвечает за эту функцию, физическая угроза, например свирепый хищник, стоит на одном уровне с психологической опасностью, такой как угроза вашей самооценке. Подобная угроза может ощущаться, когда вы, к примеру, куда-то опаздываете, забываете отправить письмо по электронной почте или считаете, что можете совершить ошибку на работе из-за того, что снова не отдохнули и в голове полный сумбур. Можно представить это, как если бы вы видели мир глазами динозавра. Он не может отличить угрозу в лице саблезубого тигра от угрозы, которая должна сопровождаться легким беспокойством. У динозавра запускается цепочка физиологических реакций, направленных на выживание. Они проявляют себя в выбросе адреналина и кортизола, напряжением мышц, увеличением частоты сердечных сокращений и дыхания, в увеличении притока крови к крупным мышцам и ограничении доступа к префронтальной коре, отвечающей за рациональное мышление. Подобные реакции крайне необходимы, когда вам нужно защитить свою жизнь, вернуться от несущегося автобуса или застыть на месте, притворившись мертвым, чтобы

не стать добычей крупного хищника. Замечательно, что у нас есть такой внутренний телохранитель, но проблема в том, что он может реагировать слишком бурно. Представьте охранника, который достает пистолет каждый раз, когда вы получаете СМС-сообщение о том, что кто-то разлился на вас, или даже каждый раз, когда вы сердитесь на себя или мысленно ругаете. Мы бы сказали: *«Эй, полегче. Научись чувствовать разницу»*.

В современной жизни система реакции на стресс «включена» практически постоянно. Создается впечатление, что день за днем мы проживаем один стресс за другим, не давая возможности нашей нервной системе отдохнуть. Однако не забывайте, что мы вполне можем запустить и другую реакцию на стресс — просто сказать себе: *«Я не могу это сделать! Умираю от усталости!»*.

Такое первоначальное восприятие задачи, независимо от того, что она собой представляет, на кого направлена и какова ее природа, активирует совершенный механизм выживания. Крайне важно уметь сбавить темп и осознать мысли, возникающие при таком первоначальном восприятии, чтобы свести к минимуму ответ системы реакции на стресс, а значит, и предотвратить возможные страдания.

Итак, эта система очень сложная, но для нас крайне необходимая — она нужна для выживания, это один из отделов вегетативной нервной системы (ВНС), отвечающей за биологические функции, «симпатическая нервная система», или СНС. ВНС имеет еще один отдел — парасимпатическую нервную систему (ПНС), которую также называют «системой отдыха и воссоединения» или системой, вызывающей «ответ расслабления». Эволюционно сложилось так, что большую часть времени у нас активна ПНС, тогда как функция СНС заключается в ответе на экстренные ситуации, вызывающие угрозу.

## Стили мышления

Как мы только что увидели, наше восприятие, а значит и мышление, оказывает большое влияние на реакцию на стресс. Теперь мы также знаем, что не все думают и реагируют одинаково. Основная причина этих различий лежит в разном мышлении. Стиль мышления формируется в зависимости от обстоятельств — он определяется генетикой, опытом и убеждениями.

Наши мысли проявляются в виде образов или слов. Мысли, как облака, могут быть разной насыщенности и принимать разные формы. Они могут быть легкими, дымчатыми и едва заметными. Бывают назойливые мысли, поглощающие все внимание и преследующие нас. Некоторые мысли наполнены радостью, тогда как другие могут быть менее приятными, темными и беспокойными, нарушающими внутреннее равновесие.

Облака принимают всяческие конфигурации в зависимости от погодных условий. Ученые выделяют кучевые, слоистые, перистые и другие виды облаков. По такой же аналогии специалисты в области когнитивной психологии выявили общие типы мышления, которые могут приводить к неблагоприятному ходу мыслей, а значит, быть причиной нарушения сна.

Ниже представлен список стилей мышления, которые обычно приносят больше вреда, чем пользы. Однако хорошая новость заключается в том, что, когда мы вполне себе понимаем, что наши мысли приняли не ту направленность, мы можем начать развязывать «внутренний узел». Это как раз то, в чем нам может помочь осознанность — лучше понять, что происходит у нас на душе. Мы принимаемся наблюдать за этими процессами без осуждения, объективно

оцениваем себя и обстоятельства, в которых оказались. Если делать это с состраданием и участием, есть большая доля вероятности, что найдется мудрый и конструктивный выход из сложной ситуации, а это намного лучше, чем продолжать вращаться в неприятном круговороте мыслей, приносящем страдания каждую ночь.

- **Заявления со словом «должен».** «Должен» и «не должен» — это распространенный тип мышления, который обычно не очень полезен. Мы пытаемся сравнивать себя с каким-то идеалом. Если не соответствуем определенным требованиям, то, вероятно, будем ощущать свою неполноценность и разочарование. Когда мы говорим: *«Я должен быстро засыпать и спать всю ночь»* — это прямой путь к подавленности и тревоге, потому что в действительности все по-другому.
- **Катастрофизация** означает, что вы представляете наихудший исход. *«Если я не засну, — говорите вы себе, — я буду ни на что не способен и потеряю работу»*. После того как эта мысль овладела вами, проблема «раздувается» до таких масштабов, что вы испытываете такие же эмоции, как если бы это произошло на самом деле.
- **Навешивание ярлыков.** Отрицательное отношение к ситуации (или к себе) может перевести проблему в разряд неразрешимых, когда временное событие относят к категории, не поддающейся изменениям. *«Это невыносимо»*, — говорите вы и считаете себя «безнадежным полуночником», которому сон в принципе не грозит, — таким образом вы с легкостью возвращаете в себе ощущение абсолютной беспомощности.
- **Предсказание будущего** означает, что вы не ждете ничего хорошего и убеждены, что ваши прогнозы не обсуждаются. *«Я никогда не смогу снова хорошо*

спать ночью», — говорите вы себе. Как ни парадоксально, когда вы искренне верите во что-то, то можете неосознанно менять свое поведение так, что ваш неблагоприятный прогноз сбывается. Не очень хороший расклад для тех, кто уже испытывает страдания.

- **Обесценивание положительных сторон.** Нет ничего проще, чем обесценить положительные моменты нашей жизни и позволить негативным представлениям поглотить все хорошее. Мы отлично выспались несколько ночей во время отпуска, однако списываем это на чистую случайность и твердим себе, что это никогда не повторится.
- **Воспоминания, окрашенные настроением,** связаны с вашим состоянием в данный момент. Например, если вы чем-то обеспокоены, то, скорее всего, будете вспоминать различные моменты, когда тревожились, переживали или были раздражены, игнорируя ситуации, в которых чувствовали себя легко и спокойно. Поэтому вы можете ошибочно полагать, что напряжение, подавленность и досада превалируют в вашем состоянии: *«Мне не помогает никакое лечение»* и *«Я уже все перепробовал»*.
- **Преувеличение и преуменьшение** происходят, когда вы утрируете свои промахи и преувеличиваете достижения других людей. Если мы слишком долго просиживаем в соцсетях, вместо того чтобы отправиться спать, то называем себя «круглыми идиотами», но когда кто-то другой делает то же самое, мы говорим: «Похоже, ты просто не мог оторваться от этих забавных видео и фото милых котят. Бывает». Из-за подобных двойных стандартов по отношению к себе и окружающим мы начинаем считать себя хуже других.
- **Мы всегда сравниваем то, что происходит у нас внутри, с тем, что другие выставляют напоказ.** Мы не мо-

жем знать, что думают окружающие, что они чувствуют, но точно знаем, что думаем и чувствуем мы сами. То, что люди выставляют на всеобщее обозрение, обычно гораздо привлекательнее того, что происходит у них внутри, потому что все хотят предстать в более выгодном свете.

**Персонализация** — это тип мышления, который предполагает, что все, что происходит в нашей жизни, обусловлено нашей непоправимой ущербностью. Все хорошее, что с нами случается, нами же обесценивается — мы объясняем свой успех случайной удачей или тем, что просто находились в нужное время в нужном месте, тогда как все плохое связываем с собственной никчемностью. Может даже показаться, что независимо от того, что мы делаем, существует некое объяснение, почему у других все хорошо, а у нас все «наперекосяк».



## *Терапия бессонницы с помощью направленной осознанности с принятием (ТБНОП)*

Терапия бессонницы с помощью направленной осознанности с принятием (ТБНОП) — это поведенческая терапия бессонницы, отличающаяся от методов лечения, с которыми вы могли сталкиваться прежде. Похоже, что целесообразнее учить людей принимать свои ощущения, когда они не могут заснуть, вместо попыток повлиять на сам сон. Это может показаться странным, но желание принять опыт плохого сна может привести к меньшей борьбе, меньшим

переживаниям и, как ни удивительно, к спокойствию и лучшему качеству сна. Когда вы научитесь этому, вы станете засыпать все легче и легче.

В этом передовом и инновационном подходе основной упор делается на изменение *отношения* к сну и принятие его таким, какой он есть, с помощью осознанной медитации. Когда вы начнете работать над этими новыми отношениями со своим сном, то начнете замечать, что он становится лучше и продолжительнее. Вы также обнаружите, что стали более бодрым и энергичным в течение дня, а ваш ум работает спокойно и продуктивно. Если вы будете усердно трудиться, вы увидите результат уже через несколько недель.

Когнитивная поведенческая терапия бессонницы (КПТБ) направлена непосредственно на факторы, которые влияют на сон, тогда как в методике ТБНОП, наоборот, используется подход «непрямого» воздействия. Выполняя направленные медитации в течение дня, вы будете постепенно избавляться от ожиданий, что это положительно скажется на вашем сне. Это действительно важно: если медитировать и постоянно думать о том, что это улучшит ваш сон, эффективность будет сведена к нулю. Суть в том, что эффект от позитивной дневной медитации постепенно будет сказываться на вашем сне ночью. Ничего особенного делать не нужно — все, что от вас требуется — это медитировать в течение дня. Вы сами не заметите, как результаты медитации начнут косвенно влиять на ваш сон так же, как и качество вашей жизни во время бодрствования. Другими словами, вы не будете прикладывать особых усилий для улучшения сна, а позволите медитации сделать это за вас. Все наши подопечные, освоившие этот метод, отлично с ним справились и обнаружили значительное улучшение как продолжительности, так и качества сна.

Вот почему мы приглашаем вас попробовать подход ТБНОП. Вы пронесете этот опыт через всю свою жизнь.