

**Марк Уилямс, Джон Тийсдейл,
Зиндел Сегал и Джон Кабат-Зин**

**ОСЪЗНАТИЯТ ПЪТ ПРЕЗ ДЕПРЕСИЯТА
КАК ДА СЕ ИЗБАВИШ ОТ ХРОНИЧНОТО УНИНИЕ**

София, 2013

Преводът е направен по изданието:
**MARK WILLIAMS, JOHN TEASDALE,
ZINDEL SEGAL, AND JOHN KABAT-ZINN**
The Mindful Way through Depression
Freeing Yourself from Chronic Unhappiness
The Guilford Press

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

Copyright © 2007 by The Guilford Press

© Юлиян Антонов, превод, 2013
© Издателство „Изток-Запад“, 2013

ISBN 978-619-152-329-0

МАРК УИЛЯМС, ДЖОН ТИЙСДЕЙЛ,
ЗИНДЕЛ СЕГАЛ и ДЖОН КАБАТ-ЗИН

ОСЪЗНАТИЯТ ПЪТ ПРЕЗ ДЕПРЕСИЯТА

— Как да се избавиш от —
хроничното униние

Превод от английски
Юлиян Антонов



Съдържание

Благодарности.....	7
Въведение.	
Уморих се да се чувствам толкова дълго зле.....	9

Част I

Ум, тяло и емоция / 19

Глава I	
„О, не, пак ли се започна?!“	21
Глава II.	
Целебната мощ на осъзнаването	43

Част II

Миг по миг / 63

Глава III.	
Да култивираш пълносъзнатостта.....	65
Глава IV.	
Дишането.....	88
Глава V.	
Един по-различен начин за самопознание	115

Част III

Да преобразиш унието / 137

Глава VI.	
Да възобновиш връзката със своите чувства.....	139

Глава VII.	
Да се сприятелиш със собствените си чувства.....	165
Глава VIII.	
Да виждаш в мислите творения на съзнанието.....	188
Глава IX.	
Пълносъзнатост в ежедневието.....	209

Част IV

Да си върнеш живота / 239

Глава X.	
Да заживееш пълноценно	240
Глава XI.	
Да събереш всичко в едно цяло.....	259
Бележки.....	279
Показалец.....	285

Благодарности

ТАЗИ КНИГА НЕ БИ БИЛА ВЪЗМОЖНА БЕЗ ЗНАЧИТЕЛНАТА помощ и подкрепа, оказана ни от мнозина, на които дължим огромна благодарност. От все сърце благодарим на тези, които изчетоха (и препрочетоха) многобройните по-ранни варианти на книгата и ни помогнаха да изясним идеите, които искахме да изразим, както и да намерим най-добрия начин за това – Джаки Тийсдейл, Триш Бартли, Ферис Ърбановски, Мелани Фенъл, Филип Уилямс и Лиса Морисън. Оценяваме високо професионализма и вещината на всички в издателство „Гилфорд Прес“, които спомогнаха за появата на тази книга, по-специално Барбара Уоткинс, Крис Бентън, Кити Мур, Анна Бракет и Сиймор Уайнгартън, а също и на хората, които реализираха диска [за американското издание]¹, на първо място Дейв Дохърти от „Саундскейп Студио“ и Филип Уилямс. Оценяваме изключително високо помощта и подкрепата на нашите спонсори – „Уелкам Тръст“, Съветът за медицински изследвания на Обединеното кралство, Центърът за зависимости към института „Кларк“ и Националният институт за душевно здраве.

С удоволствие благодарим и на всички колеги, които със своята мъдрост и практически знания ни помогнаха да съставим и доразвием този курс по пълносъзнатост, най-вече Кристина Фелдман, Ферис Ърбановски и Антония Сумбунду.

Дължим огромна признателност и на семействата си, особено на нашите съпруги Филип, Джаки, Лиса и Майла за тяхната

¹ Вж. например <http://www.youtube.com/watch?v=WznznzaKYWw0>. за повече информация. (Всички бележки под линия са на преводача.)

обич и безрезервна подкрепа въпреки многобройните перипетии, през които мина този проект, за да види и бял свят.

Искаме да благодарим и на участниците в нашите класове за куража, търпението и желанието да споделят своите открития – чрез тази книга техният безценен личен опит стана общодостъпен.

И накрая, нека се възползваме от чудесната възможност да заявим, че съвместната ни работа по тази книга бе истинско удоволствие за всеки от нас. Докато общувахме помежду си и всеки четеше словата на другите, опознавайки и тяхната мъдрост, ние открихме (и съответно оценихме) един дълбок резонанс – и усещането за споделеното вълнуващо приключение.

Въведение

Уморих се да се чувствам толкова дълго зле...

ДЕПРЕСИЯТА Е БОЛЕЗНЕНА¹. ТЯ Е „ЧЕРНОТО КУЧЕ“ НА МЕЛАНХОЛИЯТА, което отмъква радостта ти. Безпокойство, което нощем не те оставя да спиш. Демон, явяващ се посред бял ден, който ти единствен съзираш. Мрак, видим само за теб...

Щом си избрал тази книга, вероятно знаеш, че тези метафори съвсем не са преувеличени. Всеки, който е бил спохождан от депресията, знае, че тя вдъхва обезсилваща тревожност, огромна лична неудовлетвореност и опустошаващо отчаяние. Оставя те потънал в безнадеждност и апатия, превит под гнета на униетието и разочарованието, породени от онзи блян за щастие, който така и не се е сбъднал.

Всеки би направил *всичко* да не се чувства по този начин. И го прави. Но по една ирония на съдбата сякаш нищо не помага... или поне не за дълго. Тъжният факт е, че навести ли те веднъж, депресията има навика да се връща, даже и да си се чувствал по-добре в продължение на месеци. Ако това се е случвало и на теб или пък ти се струва, че щастие то е нещо твърде крехко, за да се стремиш към него, започваш неусетно да си мислиш, че ти не си достатъчно добър, че си някакъв неудачник. И ако не откриваш удовлетворителен отговор, вероятно ще изпиташ още по-голяма вътрешна пустота и безнадеждност. И накрая ще стигнеш до извода, че има нещо дълбоко сбъркано в самия теб...

Ами ако причината не е в теб и няма нищо „сбъркано“?

Ами ако ти самият, подобно на останалите, страдали многократно от депресия, си станал жертва на собствените си свръхемоционални и дори героични усилия да се избавиш от нея – по същия начин, както този, който се опитва да се измъкне от тресащицето, затъва все по-дълбоко в него?

Написахме тази книга, за да ти помогнем да разбереш как се случва това и какво можеш да направиш по въпроса, като споделяме и най-новите научни открития, предлагащи и една радикално нова перспектива към онова, което подхранва депресията (или хроничното униение):

- На най-ранните стадии, когато настроението ни започва да се спуска по низходяща спирала, вреди не самото настроение, а начинът, по който реагираме на случващото се.
- Обичайният подход, който прилагаме в такива случаи, не само не помага, но на практика ни заключва в болката, която се опитваме да избегнем.

С други думи, започнем ли веднъж да затъваме, нищо няма да ни помогне, каквото и да *правим*, защото всеки опит да се отървем от депресията по стандартния начин за решаване на проблеми – като „поправим“ собствените си „грешки“ – само ни заравя още по-надълбоко. Да осъмваш с мисълта, че си провалил живота си... Обичайните самообвинения, че проявяваш „слабост“, щом се предаваш на тъгата... Отчаяните опити да убедиш сърцето и тялото си да не изпитват това, което чувстват... Подобни психологически акробатии не водят до никъде, а само ни тласкат още по-надолу по спиралата. Който не е мигвал по цели нощи и, погълнат от тягостни мисли, е забравял за всичко останало, знае много добре, че тези усилия са безплодни. А и всички знаем колко лесно попадаме в тези капани на съзнанието...

На следващите страници (и в диска към американското издание) ще ви предложим една поредица от медитативни практики, които можете да вградите в ежедневието си, за да се отърсите от онези привични модели на мислене, вкарващи ви в капаните на униението. Самата програма, известна и като осъзната когнитивна

терапия (МВСТ)¹, съвместява най-новите открития на модерната наука с някои форми на медитация, доказани като клинично ефективни и в контекста на стандартната медицина и психология. Въпросният съвсем нов, но и изключително ефикасен синтез на тези различни начини за опознаване на тялото и ума ще ви подпомогне да промените радикално своето отношение към негативните мисли и емоции. И благодарение на тази промяна ще откриете и начин да се измъкнете от низходящата спирала на унилото настроение, преди да е преминало в депресия.

*Нашите изследвания показват, че програмата, представена в тази книга, може да намали наполовина риска от повторно изпадане в подобно състояние при хора, вече имали епизодичен опит с депресията.*²

Всички мъже и жени, които участваха в нашите изследвания, бяха страдали от повтарящи се пристъпи на клинична депресия. Но пък не е нужно да сте „официално диагностицирани“, за да извлечете максимална полза от тази книга. Много хора, които са изпитали безнадеждността и болката, свързани с депресията, никога не търсят професионална помощ, но знаят много добре какво е да попаднеш в затвора на хроничното униение, където спокойно може да премине и една немалка част от живота ти. Ако и вие неведнъж сте попадали в тресавището на отчаянието, инерцията и тъгата, да се надяваме, че в тази книга ще намерите и нещо действително стойностно, с чиято помощ ще избегнете тягата на унилото настроение и ще внесете в живота си усещането за истинско и крепко щастие.

Трудно е да се прогнозира как точно ще преживеете тази изключително здравословна промяна на отношението ви към

¹ От *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*. За т.нар. пълносъзнатост (наричана и „безметежно осъзнаване“) става дума в Глава II. Темата е разглеждана обстойно в следните книги: Филип Капло, *Трите стълба на дзен* (Изток-Запад, 2005) и Джон Кабат-Зин, *Където и да идеш, ти си там* (Изток-Запад, 2004). Първата е едно христоматийно въведение в дзен медитацията, а втората избоблява с примери, актуални за съвременния „западен“ читател.

негативните емоции, а и какво ще се разкрие пред вас след това, тъй като тези неща са различни при всеки човек. Единственият начин, по който човек може наистина да разбере ползата от нашия подход, е като забрави временно за оценките и се ангажира всеотдайно с процеса на осъзнатата когнитивна терапия за един по-продължителен период, в случая – осем седмици, за да види с очите си какво ще се получи. Именно това искаме и от участниците в нашата програма. (За да задълбочим този процес и да го направим по-реален за предпочитащите „живото слово“, в американското издание включихме и диск с гласа на Джон Кабат-Зин, който разказва за упражненията, представени тук в писмен вид.)

Наред с медитативните практики, бихме ви посъветвали да култивирате и следните нагласи – търпение, състрадание към себе си, непредубеденост и деликатно постоянство. Тези качества ще ви помогнат да преодолеете „притегателната мощ“ на депресията. А и ще ви подсещат за едно ключово положение от нашата програма, което вече е и научно доказано – изобщо не се опитвайте да *решите* проблема с депресията! Това ще е мъдър ход, защото обичайните начини за „справяне“ с подобни проблеми почти неизменно влошават ситуацията.

Като учени и практикуващи лекари ние стигнахме до едно ново разбиране за това, кое е ефективно и кое – не спрямо рецидивиращата депресия, макар и по доста заобиколен път. До началото на 70-те вниманието на учените бе насочено главно към откриването на ефективни медикаменти за остра депресия и поточно опустошителния първи епизод, обикновено предизвикан от някое катастрофално събитие в личен план. Те ги намериха в лицето на антидепресантите, които и досега си остават изключително полезни за мнозина, страдащи от депресия. После се стигна и до откритието, че веднъж излекуваната депресия често се завръща – и вероятността да рецидивира се увеличава, колкото по-често ни спохождат мрачните мисли. А това промени изцяло представите ни за депресия и хронично униние.

Оказа се, че антидепресантите „оправят“ депресията, но само докато ги взимаш. Спреш ли ги, тя се завръща още на другия месец. Естествено, нито на пациентите, нито на докторите допада-

ше идеята, че трябва да се тъпчеш с лекарства до гроб, ако не искаш тази злокобна сянка да прекрачи отново прага ти. И тогава, в началото на 90-те ние (разбирай Зиндел Сегал, Марк Уилямс и Джон Тийсдейл) започнахме да проучваме възможността за изграждането на един съвършено нов подход.

Първата ни работа бе да открием това: кое кара депресията да се връща и защо тресавището ѝ е още по-коварно при всяка нова среща? Оказа се, че всеки път, когато се чувстваме потиснати, връзките в мозъка ни между настроение, мисли, тяло и поведение стават още по-здрави, което пък улеснява и следващите „визити“ на депресията.

А дали е възможно да предотвратим този нарастващ риск? Това бе и следващата ни задача. Знаехме, че едно психологическо лечение, т.нар. *когнитивна терапия*, е доказано ефективно при остра депресия и е предпазило мнозина от повторен срив. Никой обаче не знаеше как точно действа тя. Трябваше сами да открием това – не просто от теоретичен интерес, а защото отговорът имаше огромни практически импликации.

Дотогава всички терапии – и конвенционалната с антидепресанти, и когнитивната – се предписваха само на хора, които вече са били депресирани. Нашите съображения бяха следните – успеем ли да идентифицираме критичната съставка на тази когнитивна терапия, ще успеем да предадем нужните умения на хората, когато са *съвсем добре*. И вместо да очакват с трепет катастрофата, т.е. следващия пристъп (или релапс) на депресията, можехме – или поне се надяхахме – да ги обучим така, че да използват тези умения, за да я ликвидират още в зародиш и да си спестят напълно подобни преживявания.

Куриозното в случая бе, че тъкмо нашите изследвания (които при всеки следваха строго индивидуална насока) ни подтикнаха в крайна сметка да проучим и клиничната употреба на някои медитативни практики, целящи култивирането на една специфична форма на осъзнаване, известна като „пълносъзнатост“ (*mindfulness*) и възникнала в религиозно-философските школи на Азия. Тези практики, които от хилядолетия са част от будистката култура, бяха прецизирани и подготвени за употреба в съвреме-

нен медицински контекст от Джон Кабат-Зин и неговите колеги от медицинския факултет към Университета на Масачусетс. Именно там през 1979 г. д-р Кабат-Зин създаде и една програма за редуциране на стреса, основана на пълносъзнатостта (днес известна като MBSR, от *Mindful-Based Stress Reduction*), която залага тъкмо на споменатите практики и тяхното приложение при стрес, болка и хронични заболявания. Пълносъзнатостта може да бъде определена и като „чистосърдечност“, тъй като се изразява в осъзнато и безкористно състрадание, лишено напълно от себичност. MBSR се оказва изключително ползотворна за пациентите с хронични заболявания, загуба на сили и психологически проблеми от рода на тревожност и паника.³ Благотворното ѝ влияние проличава не само в начина, по който хората се чувстват, мислят и се държат с околните, но и в промените в онези модели за мозъчна дейност, стоящи в основата на негативните емоции.⁴

Въпреки известния скептицизъм, който изпитвахме в началото – как ще реагират колегите и пациентите, ако им предложим медитацията като „превантивна мярка срещу депресия“ – ние все пак решихме да огледаме нещата по-отблизо. Скоро установихме, че комбинацията от западна когнитивна наука и източни практики е точно това, от което се нуждаем, за да се измъкнем от цикъла на рецидивиращата депресия, в който непрестанно обмисляме кое се е „объркало“ и защо нещата не са такива, каквито ни се ще да бъдат.

Започне ли депресията да ни дърпа надолу, обичайната ни реакция (впрочем съвсем обяснима) е тази – опитваме се да се отървем от чувствата си, като ги потискаме или насочваме мислите си към нещо друго. Изравяме от паметта си предишни неволи, притесняваме се какво ли ни готви бъдещето. Пробваме ту едно, ту друго решение и не след дълго се чувстваме още по-зле, защото не все не измисляме ефективна „стратегия“ да се справим с терзаещата ни болка. Непрекъснато сравняваме ситуацията, в която сме, с тази, в която ни ще да бъдем и скоро заживяваме почти изцяло в... собствените си глави. Вече нищо не ни интересува. Губим досег със света и хората около нас, дори тези, които обичаме най-много и които най-много ни обичат. Сами се лиша-

ваме от правото си на пълноценен живот. Затова не е чудно, че се обезсърчаваме и започваме да си мислим, че повече нищо не можем да направим. Именно тук състрадателното медитативно самоосъзнаване може да изиграе огромна роля.

КАК ДА СЕ ВЪЗПОЛЗВАТЕ НАЙ-ДОБРЕ ОТ ТАЗИ КНИГА

Първо, представените в тази книга медитативни практики ще ви помогнат да си изградите съвършено различен подход към безкрайните цикли на психологическите „стратегии“, които само увеличават риска от депресия. И по-точно – ще се освободите напълно от този модел на психична дейност. Култивираната пълносъзнатост ще ви помогне да се отърсите и от съжаленията за миналото, и от притесненията за бъдещето. Съзнанието ви ще стане по-гъвкаво и пред вас ще се разкриват нови възможности дори в ситуацията, които преди сте смятали за безизходни. Пълносъзнатостта ще ви спести и обичайното униение, което всички изпитваме, когато загъваме в депресията. Тя ни позволява да възстановим контакта с пълния набор от вътрешни и външни ресурси, от които черпим, за да се учим, развиваме и лекуваме – ресурси, които дори не подозираме, че притежаваме.

Един изключително важен вътрешен ресурс, който често пренебрегваме или пък приемаме като даденост (независимо дали потиснати или не), е самото тяло. Когато потънем в мислите си или се мъчим да обуздаем чувствата си, ние обръщаме много малко внимание на физическите си усещания. А те са и пряката обратна връзка, осведомяваща ни за промените в нашето психосоматично състояние. Предоставят ценна информация и за нашия общ стремеж – избавянето от депресията. Фокусирането върху усещанията не само помага да избегнем онзи психологически капан с осланянето на бъдещето или затварянето в миналото, но може да преобрази и самите емоции. Част I на тази книга е посветена тъкмо на начините, по които умът, тялото и емоциите

действат заедно, за да изградят (и задържат) депресията и как въпросните открития, подкрепени с богати емпирични данни, могат да ни помогнат да се измъкнем от този порочен цикъл. Вероятно ще изпитате и облекчение, като разберете, че *всички* ставаме жертва на собствените си обичайни модели – мисловни, емоционални и поведенчески, – които ни лишават от радостта от живота и от усета ни за новите възможности. Но заживеете ли веднъж в настоящето, с *пълното* съзнание, че сте тук-и-сега, ще усетите и прилив на неподозирани сили.

Колкото и убедителни да са най-новите научни открития сами по себе си, това не означава, че ще намерят веднага и практическо приложение, не на последно място и заради това, че те „говорят“ само на главата чрез мисълта и логическия довод. Ето защо в Част II ще ви поканим сами да преживеете онова, от което най-вероятно всеки от нас се лишава, когато се спусне по низходящата спирала на мисълта, уж за да „оправи“ унилото си настроение, и по този начин губи досег с останалите аспекти на своето същество и разум, включително и силата на пълносъзнатостта. На този етап тя сигурно ви звучи абстрактно, просто някакво понятие, но си струва да поразмишлявате над него, за да разберете и това – какво ще рече да съзнаваш напълно собствения си ум, тяло и емоции. Това е и целта на въпросния раздел – да ви помогне да превърнете в своя практика пълносъзнатостта и сами да се уверите в нейната преобразяваща и освобождаваща мощ.

Част III ще ви помогне да усъвършенствате тази практика. Ще се научите да разпознавате (и преодолявате) негативните мисли, емоции, физически усещания и поведенчески модели, изграждащи заедно спиралата, по която унилостта се превръща в депресия.

В Част IV изброените елементи са събрани в една обща стратегия за по-пълноценен и ефективен живот пред лицето на житейските предизвикателства и по-специално спектъра на рецидивиращата депресия. Включени са разказите на хора, които са надраснали депресията и са се променили благодарение на медитативните техники. Представяме и една систематична и лесно изпълнима осемседмична програма, в която всичко описано в тази книга намира и своето нагледно приложение. Искрено се

надяваме, че прочитането на тази книга и най-вече ангажирането със самите техники ще ви позволи да се възползвате по най-практичния начин от своята вродена способност да черпите мъдрост и целебна мощ.

Има безброй начини да извлечете полза от този подход. Не е казано, че трябва веднага, без подготовка, да започнете да изпълнявате *цялата* програма, въпреки че тя действително изисква всеотдайност (а и като му дойде времето, сами ще се убедите в благотворния ѝ ефект). Всъщност дори НЕ е нужно да имате проблем с депресията, за да се заемете с някоя от описаните тук практики. Привичните и машинални модели на мислене, с които ще се занимаем по-нататък, се отразяват пагубно на *всеки* от нас – докато не се научи да ги преодолява. Достатъчно е да искате да научите нещо повече за собственото си съзнание – и вашия вътрешен емоционален пейзаж. А това „любопитство“ може да ви подтикне и да експериментирате с някои медитативни техники, например описаните в Част II. (Кое то на свой ред може да ви мотивира да се впуснете и в пълната програма – просто така, да видите какво ще стане...)

Но преди да продължим, нека предупредим за някои неща.

Първо, различните практики, описани тук, често се нуждаят и от време, за да разкрият своя пълен потенциал. Именно затова ги наричат и „практики“. Изискват от нас постоянство, откритост и *любознателност*, така че не бива да очаквате „бърза възвръщаемост“ на инвестираните от вас време и енергия. За повечето това ще е и един нов вид учене, но то определено си струва експериментите. А и смятаме, че всичко, което сме представили в тази книга, ще облекчи усилията ви.

Второ, НЕ ви препоръчваме да изпълнявате пълната програма, ако в момента преживявате епизод на клинична депресия. Данните от изследванията показват, че е по-разумно да изчакате квалифицирана помощ, за да се измъкнете от тази „пропаст“ и едва тогава да започнете работа – с ясни мисли и чувства, с ум и дух, необременени от смазващия товар на острата депресия.

Но когато и да заемете стартова позиция, нашият съвет е да изпълнявате упражненията и медитациите, описани тук, с нуж-

ното търпение, самосъстрадание, постоянство и откритост. Другият ни съвет е да се отърсите от обичайната ни човешка склонност да насилваме нещата, за да станат такива, каквито *ние* искаме да бъдат. Просто ги оставете да бъдат такива, каквито вече са, във всеки отделен миг. Доверете се на собствената си способност за учене, израстване и (само)излекуване и се ангажирайте с тези практики, сякаш животът ви зависи от тях (а в известен смисъл нещата стоят точно така, не само в метафоричен план). Колкото до останалото, то ще стане от само себе си... Бъдете сигурни в това!