



«Тёмные стороны» медитации и как с ними быть

Виктор Ширяев
2021

Что имеется в виду

Сложный и дискомфортный психоэмоциональный материал, который поднимается на поверхность сознания в виде чувств, мыслей, образов, телесных ощущений и движений.

Это могут быть:

1. Ожидаемые эффекты качественной практики:
 - a. Высвобождение психосоматических проявлений из-за базового механизма медитации (при сочетании покоя, ясности и равностности);
 - b. «Страдательные» стадии в некоторых стадийных моделях прогресса медитации.
2. Побочные эффекты некачественной практики, а также практики, лежащей на нестабильную психику и психику людей, переживших травму.
 - a. Собственно некорректная практика, неправильный метод;
 - b. Неподходящий для человека ритм, техника, интенсивность, отсутствие поддержки.



Когда практика работает хорошо

Во многих традициях есть информация про страдание, закономерно возникающее по мере культивации созерцания. В индуизме говорят о *крийе*, или «чистке» (соматических высвобождениях), в буддизме – об освобождении от *самскар*, или «отпечатков», в созерцательном христианстве – про *чистилища* чувств и *апатейю*.

Почему так происходит

Качественная практика:

Всё больше расслабления, всё больше покоя, всё больше ясности.

По мере расслабления, всё подавленное, игнорируемое, избегаемое и сокрытое начинает подниматься на поверхность. Два образа:

- Как провели свет в дом в рассказе Михаила Зощенко «Бедность»,
- Как отмерзает река весной от лучей солнца и оживают застывшие в ней рыбы и лягушки.



В традициях

- В буддизме тхеравады говорят про **Страдательные стадии** (*дуккха-ньяны*, «знания о страдании»): 5 из 16 стадий созревания инсайта, которые проявляются по мере усиления сосредоточения на меняющихся обусловленных феноменах: знание о распаде, о страхе, об опасности, о разочаровании, о желании освобождения. Разобраны в трактате «Путь очищения» (Буддхагхоса, Шри-Ланка, 5 в. н.э.).
- **Темная ночь души** – Noche Oscura – поэма и комментарии св. Иоанна Креста (16 в.), где рассказывается о двух необходимых стадиях очищения на пути к Богу: очищение чувств и очищение духа (when a soul finds no pleasure or consolation in the things of God).
- **Взаимодействие с демонами** у Чжи И, патриарха школы Тяньтай (6 в., Китай): 若能安心正道，是故道高方知魔盛 (также *макё* в японском дзэн-буддизме).



Стадии – техникоспецифичны!

Например, стадии випассаны (прозрения) напрямую зависят от количества внимания, направляемого на феноменальную природу всех субъективных процессов, и не проявятся при выполнении других техник.

Они проявляются, только если вы пристально наблюдаете за тем, как любые события в пространстве внимания появляются и исчезают. В этом суть метода випассаны.

1. Знание о том, что есть физические и психические процессы.
2. Знание об их прямой причинно-следственной связи.
3. Знание о безличности этих процессов.
4. Знание о том, что они все возникают и прекращаются.
5. Знание о том, как они распадаются в момент возникновения.
6. Знание о том, что это пугает.
7. Знание о том, что это не даст удовлетворения («страдание»).
8. Знание о беспристрастности («отвращение»).
9. Знание о желании освобождения («жажда»).
10. Знание о возвращении к наблюдению.
11. Знание о беспристрастности.
12. Знание о стабильности отпускания.
13. Знание о не феноменальном.
14. Утверждение в не феноменальном.
15. Интеграция



Когда практика работает плохо

1. **Некорректное намерение:** достижение конкретных состояний, «залипание» в них, присвоение результатов.
2. **Неправильная техника и контекст:** бездумное смешение методов и техник, преждевременные продвинутые техники, диссоциирующие техники.
3. **Некорректное отношение:** пересиливание, игнорирование признаков, насилие над собой.
4. **Некорректное выполнение:** ведёт к напряжению позы, дыхания, мышления, также — количество и интенсивность практики.

В традициях

Например, мастер Чжи И (6 в., Китай) три раздела своего знакового трактата по медитации посвящает темам лечения расстройств, распознавания ложных состояний, взаимодействия с «демонами».



В традиции это известно тысячелетиями

В современном *майндфулнес* про это начали говорить недавно



Уиллоуби Бриттон, исследовательница «тёмных сторон» медитации и соосновательница The Cheetah House, ресурса помощи медитаторам, скомпилировала прекрасный набор документов Meditation Safety Toolbox при ун-те Брауна, написала массу научных статей.

Главная идея: **немонотонность**.

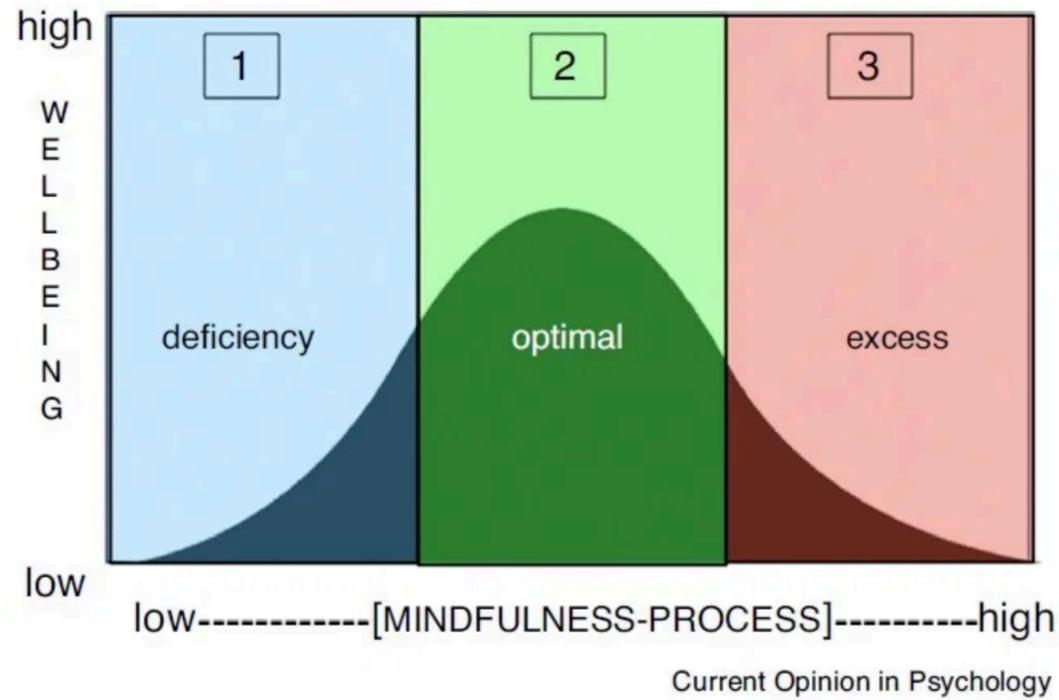
Сложности после ретрита возникли у 72%, 75% при этом практиковали в сообществе или с учителем.

- 41% практиковали 10+ часов в день.
- 34% практиковали 1-9 часов в день.
- 25% практиковали 30–60 минут в день.

Что возникало:

- Страх, тревожность, паника (82%),
- Позитивный аффект (75%),
- Соматическая энергия (63%)
- Перепроживание травмирующих воспоминаний (~45%).

The Inverted U-Shaped Curve



Показания, противопоказания и потенциальные неблагоприятные эффекты для различных процессов, относящихся к внимательности

Процесс	Показания (устранение дефицита)	Противопоказания (причины избытка)	Потенциальные неблагоприятные эффекты (признаки избытка)
Самонаблюдение	Низкое самоосознание	Высокая сфокусированность на себе, особенно в отсутствие других измерений внимательности [8], острый стресс, кризисное состояние здоровья [6]	Тревога, депрессия, диссоциация, злоупотребление алкоголем и наркотиками [7, 8, 9, 11, 12, 16]; повышенный симптомный стресс, социальное избегание, снижение качества жизни [6]
Интероцепция / островковая доля	Низкое телесное осознание, низкое эмоциональное осознание	Высокое телесное или эмоциональное осознание	Тревога, воспоминания, реактивность в ответ на стресс, боль [9, 11, 12, 30]
Эмоциональная регуляция / префронтальный контроль	Плохая эмоциональная регуляция, высокая эмоциональная реактивность	Эмоциональный контроль, уплощённый аффект, диссоциативные тенденции	Эмоциональное притупление, диссоциация [9, 34]
Психологическое дистанцирование и децентрация	Низкая психологическая дистанция (сильное слияние с мыслями или эмоциями), отсутствие перспективы	Психологическая дистанция от нормального до высокого уровня, диссоциативные тенденции	Диссоциация, деперсонализация, внетелесные переживания [9, 12, 36]
Подверженность воздействию (направленность навстречу угрозе)	Высокое избегание опыта	Низкое избегание опыта, негативная направленность внимания [41, 42]	Негативная направленность внимания, тревога, депрессия [6, 7, 40]

«Может ли внимательности быть слишком много? Ценность срединного пути»,
Уиллоуби Бриттон, «Эрос и Космос»

Как подготовиться: общие рекомендации

1. **Общая психотерапия:** «развязать» основные эмоциональные «узелочки», укрепить здоровое отношение к себе и своим проявлениям.
2. **Телесно-ориентированная практика:** укрепить и добавить «живости» в тело, добавить *воплощённости* (эмбодимент, понимание целостности тела и сознания).
3. **Прояснение намерений в отношении медитации:** для чего вам использовать именно этот инструмент, и откуда вы знаете, что вам нужен именно он.
4. **Организация жизни вокруг:** в суете жизни невозможно, или крайне сложно, достичь спокойствия ума. Упорядочиваем снаружи — внутрь.
5. **Выполнять практики,** направленные на культивацию устойчивости и расслабления.
6. **Сообщество и/или учитель.** Мы — социальные существа :)



Устойчивость, центрированность, 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.



Центрирование (эмбодимент-техника)

Есть много вариантов того, как можно выполнять центрирование. Вот один из них:

1. Найдите устойчивость, поставив обе стопы на пол (сидя или стоя) чуть шире ширины плеч, и распределив вес равномерно между обеими ногами.
2. Охватите вниманием всё то пространство, которое видите перед собой.
3. На вдохе потянитесь мягко макушкой вверх, заметьте вытяжение задней поверхности шеи.
4. На выдохе расслабьте, по возможности, челюсть, плечи, живот и мышцы промежности.
5. Делайте то, что требуется дальше.

Другими словами, мы добавляем себе:

- Опору и симметрию,
- Чувство структуры,
- Расслабление,
- Объём внимания.

Пробуйте, тренируйтесь в безопасных условиях, и затем применяйте в более сложных ситуациях.



Для чего мы это делаем?

Как говорит Дэвид Треливан:

1. Вначале, не навреди.
2. Затем, расширь «окно толерантности».

Окно толерантности – это границы нашей способности выносить сложные переживания, возникающие как ощущения в теле, эмоции, чувства, состояния, мысли и образы.

Наша способность выносить сложные переживания, сильно упрощая, заключается в том, чтобы не активировать в ответ на появление очередных сложных событий стрессовый отклик.

Согласно Стивену Порджесу и поливагальной теории стресса, этот отклик проходит три стадии, подкреплённые физиологией нашей нервной системы и конкретно блуждающего нерва (*вагуса*):

1. Поиск социального подкрепления и поддержки,
2. Активные методы совладания («бей или беги»),
3. Заморозка или шоковое отключение.



Как справляться со сложными переживаниями

снаружи

1. Снизить интенсивность практики,
2. Добавить психотерапевтические методы,
3. Добавить телесно-ориентированную практику,
4. Прояснить намерение,
5. Найти компетентного учителя и/или сообщество.

внутри

1. «Разделяй и властвуй»,
2. Развивайте устойчивость и покой,
3. Переводите внимание на приятное,
4. Культивируйте сострадание и самосострадание.



«Разделяй и властвуй»

Культивация навыков внимательности, ясности, равенности, любопытства и дружелюбия по отношению к отдельным сенсорным событиям.

«Клубок эмоций» захватывает, но его можно распутать, вытягивая нитку за ниткой.

Любое событие возникает как совокупность трёх процессов: телесных ощущений, внутренней речи и внутренних образов. Это даёт нам 7 вариантов таких «клубков»:

1. Только ощущения
2. Только мысли
3. Только образы
4. Мысли и образы
5. Мысли и ощущения
6. Образы и ощущения
7. Все три типа событий.



Задача заключается в том, чтобы понять, из каких компонент состоит каждое очередное переживание, где и как именно эти сенсорные события происходят, и что они – происходят, то есть что это *субъективные взаимосвязанные процессы*.

1. Мы добавляем в них **внимательность**, замечая их, не игнорируя, обнаруживая и сосредотачиваясь на них как на отдельных событиях.
2. Мы добавляем в них **ясность**, определяя:
 - i. Где именно, как именно они происходят, что с ними происходит, как они меняются. Например, мы можем называть их: «сжатие», «тревога», «картинки», «воспоминания».
 - ii. Как они воздействуют на нас, например, когда в ответ на тревожную мысль мы начинаем чаще дышать или напрягаем живот.
 - iii. Что я больше, чем эти события. Что они все без исключения происходят внутри пространства моего внимания, что помимо них в этом пространстве есть и другие события.
3. Мы добавляем себе **равнозначность**: расслабляемся, нормализуем дыхание, вспоминаем про чувство опоры внизу и т.п.
4. Мы добавляем **любопытство** и **доброжелательность**, отслеживая каждое отдельное событие с интересом, как неведомого зверька в его естественных условиях обитания.



Подкреплять приятным

Если помимо этих переживаний есть и другие события, то важно заметить: Есть ли приятные? Есть ли нейтрально-спокойные?

Мы можем **обнаруживать**:

1. Приятные или нейтральные события в объективном мире вокруг — в том, что мы видим и слышим, и учиться собирать к ним внимание, проживать их приятность.
2. Приятные или нейтральные события в теле — в том, что мы чувствуем, и учиться собирать к ним внимание, проживать их приятность.
3. Состояния покоя в мыслях, образах и теле: «пустой экран», «выключенная bluetooth-колонка», отсутствие эмоций.

Мы можем **создавать**:

1. Приятные события в мыслях и образах, проговаривая и/или представляя что-то позитивное.
2. Приятные эмоции в теле: улыбка, либо опосредованно мыслями и образами («звонить в колокол тела»).



Будьте добрыми друзьями сами себе

Культивируйте дружелюбие, сострадание и сорадование по отношению к другим людям (например, через техники *метты*). Это позволит сместить фокус внимания с себя на других, и испытать приятные эмоции. В длительных исследованиях было показано, что такие техники снижают стресс эффективнее, чем наблюдение за дыханием и тому подобные методы.

Культивируйте самосострадание, также через техники *метты*, и в психотерапии (например, CFT – терапия, фокусирующаяся на самосострадании).

Differential benefits of mental training types for attention, compassion, and theory of mind.
Fynn-Mathis Trautwein, Philipp Kanske, Anne Böckler and Tania Singer



Виктор Ширяев, 2021

Что дальше?

Прочитать

- Статью Бриттон «Может ли внимательности быть слишком много? Ценность срединного пути»,
- Книгу Дэвида Треливана «Trauma-Sensitive Mindfulness» (en), или на русском серию конспектов по этой книге от Дарьи Кутузовой.
- Небольшую статью Александра Гиршона про 6 типов стрессового отклика.
- Статью про сложные этапы практики у меня на сайте «Деятельное присутствие».

Скачать

- Meditation Safety Toolbox с сайта ун-та Брауна.

Научиться

- На бесплатном курсе от Бриттон, Линдала и Треливана First Do No Harm (запись 3-дневного курса, 20 часов видео, пароль CFM),
- Или платном курсе Треливана Trauma-Sensitive Mindfulness (2 ступени, 12 предзаписанных модулей).

А также читать традиционные тексты и учиться у классиков.





И пусть всё
будет хорошо!



basicmindfulness.training

(скоро)